



На пути
.....
ЛЮБВИ

ИЛИВИЯ

ИЛИВИЯ
На пути любви

«Издательские решения»

Иливия

На пути любви / Иливия — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500833-6

Эта книга — современная интереснейшая инструкция с уникальным сюжетом. Здесь об отношениях женщины и мужчины, отношениях с миром в самых разных проявлениях и с самим собой. Бесценный инструмент. Эксклюзивный авторский подход, связывающий казалось бы невозможное: глубокую философию, психологию и простую понятную жизнь человека, который интересуется бОльшим. Сюжет захватывает мысли и качает на волнах тонких знаний, буквально вшитых в повседневную жизнь.

ISBN 978-5-00-500833-6

© Иливия
© Издательские решения

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| От автора | 6 |
| Введение | 7 |
| Часть 1. | 8 |
| Глава 1. | 8 |
| Глава 2. | 10 |
| Глава 3. | 13 |
| Глава 4. | 16 |
| Глава 5. | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

На пути любви

Иливия

© Иливия, 2019

ISBN 978-5-0050-0833-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Идея написать книгу возникла у меня уже много лет назад. Можно сказать, с самого детства эта мысль жила во мне, но осознавать ее я стала будучи взрослой. И вот уже несколько лет я пишу статьи на разные темы, веду дневник. В голове накопился огромный объем информации, и моё желание поделиться ею росло все более. Но в то же время останавливало то, что все написанное было довольно личным, и к тому же мешала неуверенность в своих силах.

«Как я могу написать книгу?» – эта мысль была из ряда фантастики.

И вот однажды я всё же решила написать первые строки и, ещё не зная, что именно я напишу, назвала файл просто «Книга». В тот момент я была в кафе с новым, недавно купленным ноутбуком, открыла текстовый редактор и прикоснулась к клавишам с намерением начать огромный труд.

Это было хорошее кафе с интерьером в грузинском стиле. Шумная атмосфера, вкусная еда, и я наблюдала за происходящим. За соседним столиком рядом со мной отдыхала женская компания – скорее всего давние знакомые. Женщины были разных возрастов, самой старшей, как мне показалось, около 50, а младшей – лет 26. Что их объединяет? Прислушиваюсь к разговору.

Абсолютно девичьи темы, о мужчинах – почти 90 процентов разговора. О мужьях, возлюбленных. Они счастливы делиться друг с другом историями из своей жизни. О них.

Меня удивляет и пугает столь однобокий взгляд, такой, когда их счастье напрямую зависит от семейного положения. Да, они счастливы. Но очень сильно зависят от присутствия Его в жизни. На мой взгляд, это проблема. Глубокая проблема. Семья, особенно счастливая семья, дает огромное счастье, но здесь возникает колоссальное напряжение у женщин, которые по той или иной причине одиноки,.Словно они неполноценны.

Думая, о чем написать книгу, я поняла, что бездонно глубока ТЕМА ОТНОШЕНИЙ. Отношений женщины и мужчины, отношений с миром в самых разных проявлениях. Отношений с самим собой.

Это не научный труд, я предлагаю новый угол обозрения мира. Общение с психологами-учителями, личная психотерапия, медитации, свои наблюдения и личный жизненный, весьма трудный опыт – высочайшую концентрацию такого коктейля я постаралась вложить в рабочий инструмент – книгу. Она написана с любовью.

Я придерживаюсь мнения, что человек лишь часть целого мира.

Цель книги – открыть читателю его внутренний мир, запустить механизмы переосознания через призму иного взгляда на мир. Взгляда изнутри.

Введение

Эта книга для тех, кто хочет коснуться своего внутреннего мира. Постигший свой внутренний мир становится хозяином своей жизни. Как узнать себя? Это путь, длиной в твою жизнь. Но, всё же есть инструменты, которыми ты сознательно можешь пользоваться. Различая грани своей женственности или мужественности, или просто внутреннего состояния, – ты осознаешь вкус жизни.

Помнишь состояние, когда при простуде вкус еды мало ощутим? Так вот, друг, жизнь твоя простужена, пока ты не можешь различить чувства и эмоции своего мира. В этой книге, ты, дорогой читатель, коснёшься важных вопросов, сам найдёшь ответы, согласно тому, на что готово твоё сознание. Возможно, что-то новое почувствуешь в себе, прочитав вдумчиво. В твоих руках инструмент к самопознанию, где я, как автор, проведу тебя по лабиринтам разных сфер жизни. Твоя задача – бережно обойтись с тем, что откроется тебе в процессе прочтения. Наверное, кто-то разочарован тем, что готовые ответы почти невозможно найти. Да, это так, потому что на все вопросы о своей жизни ответы знаешь только ты. Только ты создаешь свое «правильно» и «неправильно». Однажды у тебя появляется своя, взрослая мораль, в соответствии с которой ты разрешаешь себе поступать так, как считаешь нужным, несешь ответственность за поступок и последствия. Встретив сопротивление ума, говорящего «нет, нет, это не обо мне», остановись именно в этом месте и прочитай снова. В таких местах кроется твой потенциал.

Часть 1.

Любовь между мужчиной и женщиной

Глава 1.

Книга как инструмент взаимодействия с собой

Как «работает» книга? Как она поможет тебе что-то открыть, понять и изменить в себе? Начну именно с этих вопросов. Почему? Чтобы тебе, дорогой читатель, был понятен механизм взаимодействия с разным материалом. Чтобы было более понятно, что в вас затронет этот материал.

Всякое слово имеет вибрацию и частоту, на которой оно сказано. Как в радио: ты переключаешь частоты, чтобы поймать нужную волну с подходящей тематикой. Здесь ты тоже переключаешь частоты внутри себя и ловишь слова. Одно и то же слово на разной частоте может и сохранить, и разрушить. Фишка в душевном послые.

Важно то, из какого состояния сказано слово. Впрочем, каждый может научиться медитации и разным глубоким состояниям. Как и наблюдательности.

Любой послы неосознанно считывается собеседником. Посылом я называю состояние собеседника, творчество любого человека, природу вокруг. Понимаю, осознать это непросто.

Есть закон – более сильное воздействует на более слабое. Приведу несколько примеров-метафор. Представьте опыт со стеклянным бокалом, когда ультразвук разбивает стекло вдребезги. Так же и в жизни: сильная входящая частота, например созидательного текста, накладывается на кристаллическую решетку места. В химии ты наблюдал опыты преподавателя, где при контакте, свойства веществ менялись. Твои свойства неизбежно изменятся при соприкосновении с качественно приятными состояниями. Негативные эмоции и чувства также могут переплавляться через контакт с тем, что вызывает приятные чувства.

Представьте, к примеру, концерт. Талантливый музыкант поет. Вспомните это ощущение, когда мурашки бегут по коже от слов песни и мелодии, когда она проникает внутрь и ты начинаешь плакать, потому что о тебе спето. Будто о тебе. Или, например, состояние, когда в галерее смотришь на работу художника и она завораживает, внутри рождается восторг...

Вернемся к певцу как к наиболее простому примеру. Вибрацией своего голоса и чувства он окутывает зал, и у каждого происходит что-то своё: у кого-то лопаются клетки плохого настроения, у кого-то что-то высветляется в душе и приходит ясность, а у кого-то слова затрагивают раны, связанные с расставанием с любимым человеком... У каждого своё.

И еще закон: все взаимодействует со всем. Потому влияние бывает разным. Это, например, относится к таким ситуациям, когда после беседы с человеком остается неприятный осадок, становится тяжело или некомфортно.

В игре слов нет победителя или проигравшего, победителей и проигравших в жизни просто нет.

Берегите свою жизнь от тяжёлых нот. И помните: «В начале было слово...»

Касаясь этой книги, ты обращаешь взор ко внутреннему, и, как следствие, приводишь в движение всякое, что вошло в резонанс с текстом. Твой внутренний мир меняется. Нас не научили бережно относиться к эмоциям и чувствам, придется учиться смелости быть открытым. Придется научиться смелости идентифицировать свои чувства и честно их проживать. В слове «сЧАСТЬЕ» есть слово «ЧАСТЬ». Помнишь, детские ребусы, или упражнения из русского языка, когда нужно было исследовать слово и искать новые грани. Для меня грань слова «счастье» в собственной целостности. В принятии себя со своими сияющими качествами лич-

ности и с теневыми проявлениями. Мы целы, когда видим и черное и белое. Эта фраза о себе. На пути к воссоединению своих частей личности придется буквально собрать себя по кусочкам и учиться принимать разные проявления. Чувствуя себя при всем частью жизни. Невозможно быть целым, если замечать только то, что нравится. Как проживать трудное? Техник много, тебе придется взять в помощь интернет или психолога и учиться бережно проживать все.

Есть взрослая позиция доверия себе и миру, к ней мы и стремимся.

Ты помнишь состояние раздумий, когда есть выбор и совершенно непонятно, как поступать? У тебя так было? Когда внутри гнев от непонимания, «как лучше». И ты наощупь сделал поступок, взвесив все за и против, максимально лучший из возможных. Может, ты ошибся, но за тебя твою жизнь никто не проживет. Возможно, однажды ты расслабишься, поняв всю бесконтрольность событий и всю важность фильтрации поступающей тебе информации.

Осознанное отслеживание потока информации в твою жизнь – это уже большой шаг к сохранению внутреннего покоя. Фильтруй и смотри, читай то, что поддерживает и дает положительные осмысления.

Глава 2. Цена глубокой любви

Хрустальный звон любви

Любовь бывает разной: к человеку, к животному, к предмету или творчеству, к чему угодно.. И многогранна она даже в проявлениях с человеком.

Мужчину или женщину, разных, мы по-разному любим. На протяжении жизни чувство изменяется и каждого партнера или близкого человека, мы любили по-своему.

А есть любовь хрустальная. Тонкая, звонкая. Она тонкими нитями проходит сквозь тело и высветляет в жизни самые тонкие грани.

Когда душа с душою говорит. И к сожалению, разум и тело не всегда поступают искренне. Хрустальное чувство столь тонко... Сберечь его – это труд обоих. Благодарный труд, дар. Когда случается танец сердец любящих. Глаза в глаза, рука в руку. Вместе.

Любовь боится лжи, грубости. Ибо слишком открыта другому душа любящего. Обиды тушат чувства. Как жаль.

Хрустальная встреча двух сердец, где им предписано научиться смелости быть бережными друг к другу и искренними. Преодолеть всякое сопротивление своего эго, свои страхи ради глубокого спокойствия вместе.

И душа твоя может любить любое другое стеклянное изделие, но тоньше и чище хрустала уже не найти бокал...

Далее мы будем говорить о любви, об отношениях мужчины и женщины.

«Любовь». Это слово достойно отдельной книги, ибо воспринимается каждым совершенно по-разному. Культура, СМИ, книги постарались внести яркую чувственную лепту в смысл этого слова, но никто не дал инструкции по его применению. Огромное число мужчин и женщин очень сильно ранились тем, что называли «любовью». Потому как очень часто это чувство заставляет колоссально меняться изнутри, менять свои взгляды и отношение к жизни.

Любовь как начало большого труда.

Тема мужского и женского всегда волновала сердца. Потому я попробую описать ключи к пониманию любви и отношений в целом как более глубокого процесса, нежели это принято.

Большая любовь – это труд. Ты можешь смотреть на годами влюблённые пары, счастливые семьи и завидовать им, думать что-то вроде: «Везёт же кому-то». Но это не о везении. Звонкая любовь и глубокие отношения – это труд. Это огромный труд. Глубокие чувства, или же сильная любовь, – это ежедневный труд по осознанию своей глубины. Ты не плаваешь на поверхности воды, ты ныряешь глубоко. На другой уровень. Постигаешь осознанность, закон причины и следствия в отношениях, касаешься своего бессознательного, идёшь сквозь... Сквозь причинённую боль, сквозь ревность, сквозь страх, не застревая. Учишься, видя перед собой цель – сберечь чувства. Возможно, ты научишься брать на себя ответственность тотально и строить союз под флагом фразы «Что я могу сделать, чтобы?..» Вместо упреков, начинающихся словами «Это ты...», перестраиваешь мышление в сторону «А что я?», задашь себе вопрос: «Какие мои действия посопутствовали этой ситуации?»

Разница в осознанности. Всякий, кто счастлив или успешен в любой области, приложил к этому усилия. Конечно, ты их не заметишь со стороны, но ты можешь напрямую задать человеку вопрос, как тот смог. И тебе расскажут, что всякое благо пришло через осознанность и труд. Движение должно быть взаимным. Придется потрудиться, чтобы отношения стали по-

настоящему глубокими и крепкими. Нет, дорогой, тебя обманули, когда рассказали сказку про «жили они долго и счастливо». К «долго и счастливо» оба приложили усилия, но об этом умолчали.

Большая любовь глубока своим счастьем и колоссальна общим трудом. Это путь смелых. Часто именно те, кого мы подпускаем максимально близко, способны нанести самый жестокий удар. Это о боязни близости. Любовь даёт шанс переплавить старую боль и излечить раны. Важно учиться не застревать в боли, а идти дальше, сквозь. Боль исчерпаема, и за ней кроется ресурс.

Любимый человек ранил тебя и растревожил старые травмы? Радуйся. Только глубоко близкий может так сильно затронуть душу. Старая больная рана излечима только в контакте с ней. По этим правилам живет психология: через переосознание травмирующей ситуации. С травмой придется встретиться вновь.

Радуйся этой глубокой боли в том лишь смысле, что у тебя есть шанс вылечиться. Плачь боль, ищи её исток, черпай до дна. И нечто, что было болью и травмой, если у тебя хватит мудрости, станет спокойствием или радостью. Освободит что-то в тебе.

Я не призываю терпеть насилие в паре и терпеть причиняющие боль поступки постоянно. Нет. Смотри сам, друг, твоя ответственность быть там, где тебе больно, или не быть. Я о том лишь, что при нужной осознанности и мудрости, возможно помощи психолога твоя самая глубокая рана, задетая самым любимым в мире человеком, может быть исцелена. А отношения пройдут опыт прощения и опыт бережного отношения.

В близких отношениях часто всплывают детские травмы, которые любимый человек случайно или нет, но затронул. В этом случае при должной осознанности можно вытащить свою травму и вылечить.

Тебе не стоит печалиться, если сейчас у тебя нет отношений. И тем более грустить от того, что «у всех есть вторые половинки, а у меня нет». Если тебе приходили мысли об этом, то порадуйся, что на этом этапе ты одинок или одинока. Порадуйся, потому что твоя самооценка сильно зависима от мнения и стереотипов общества, и, как следствие, развитие отношений будет проходить, скорее всего, по чьим-то шаблонам. Чужие шаблоны не всегда подходят тебе, но до момента, когда ты обретаешь смелость жить и выбирать в соответствии со своей внутренней правдой, должно пройти время. Иначе тебе может быть очень больно.

Глубокая любовь – это путь близости. Разрешение себе на честность быть собой. Вы много видели настоящих людей? Тех, кто плачет, когда больно, смеётся от души, когда весело, проявляет любовь даже к незнакомцу, простой улыбкой... Кто живет искренне.

Конечно нет. Мы, как воины в доспехах, носим маски, и порой очень долго обезоруживаемся. Учимся доверять. Нас предавали много раз и всякий раз мы идём через страх испытать боль. Мы идем на риск, открываясь человеку, ведь он может сделать больно и с этим желательно уметь справиться. Мы надеемся на проявление теплых чувств друг к другу и неизбежно понимаем, что при встрече с реальностью бывает разное, часто ожидания не совпадают с реальностью. Значит ли это, что контакт нужно прервать? Выбор каждого.

– В детстве мама забрала у тебя любимую игрушку и заставила делать уроки?

– Ты доверил секрет другу, а тот рассказал его кому-то? И неважно, сколько лет тебе было – 3, 6, 10 или 15.

– Ты нарисовал с любовью цветок, а кто-то над ним посмеялся и назвал некрасивым?

Друг, каждый предан или обесценен сотню раз. Эти примеры безобидны, пропущу серьезные предательства. И что-то все же заставляет идти через преграды дальше. Иногда сил нет и веры нет, но лучше пробовать. Каждый ранен. Это может дать тебе понимание, что ты не один боишься близости. Вместе бояться проще. И вы идёте сквозь прошлые страхи в близость. Ты идёшь один или твой партнер тоже желает диалога и учится решать проблемы? Ты

поддерживаешь его шаги к открытости, его хорошие поступки? А он твой? И нет идеальной тропинки в близость, кроме как индивидуальная тропинка каждого И, как инструмент, можно взять например опыт родителей, или если он был неблагополучным, то найти хорошие книги, фильмы, примеры людей. Отфильтровать придётся самому, что подходит и что не подходит как модель поведения.

В любви близость неизбежна. И это твоя ответственность – учиться справляться со своим сопротивлением и не застревать, не заикливаться. Это твоя ответственность – помня о любви, учиться прощению и бережному отношению к себе и партнёру. Всякий раз, когда гордыня вопит что-то вроде: «Да кто он такой, чтобы я?..», ты вновь идёшь к партнёру на диалог о важном.

Мало кто умеет разговаривать друг с другом продуктивно. Это ювелирное искусство, которому глубоко любящие обязаны научиться. Это самый благородный труд – искусство учения о Любви. Любовь – она не только сладкое наслаждение, она и тернистый путь и умение сохранить себя и пару. Учение о Любви, как книга жизни. Это искусство- научиться любить. Я посвящу теме Любви книгу. И я пишу о любви в первую очередь как о чувстве. В современном обществе искажено понятие «любовь». А это ни что иное как чувство. Бережное отношение к объекту любви, заинтересованность в его развитии и посильное участие в жизни любимого из состояния радости от присутствия рядом. Посильное участие – это когда ты готов давать то, что у тебя есть, без ущерба для себя. Состояние, когда ты искренне желаешь счастья человеку и за его счастье радуешься, даже если оно не с тобой. Да, я именно о такой любви. Но она часто загрязнена эгоизмом, желанием использовать в своих целях, придавлена сценариями родительских искажений. Что ж, потому любовь и есть труд. Самый благодарный труд по расчистке сознания.

И говорили мудрые, что «пухом устлана дорога будет тем, кто любит, ибо блага большего на свете не сыскать».

Письмо Любящей женщины Любимому

Ты моя тайна.

Ты моя радость и боль. Время идёт, как река. Иногда бурно, иногда тихо, омывая берега наших судеб.

Скажи мне, надолго ли наша встреча? Почему меня пробивает током от твоего взгляда?

Счастлива ли я с тобой? Сейчас да. Но у меня целый багаж моих сомнений и страхов. Просто жди, и я приду однажды. Навсегда.

С тобой спокойно, и внутри меня появилась новая жизнь, открылась моя новая грань.

Однажды Ты утонешь в моих глазах. Ты не заметишь, как тихо и осторожно я окажусь в твоём сердце и зажгу в нем новую путеводную звезду.

Однажды я узнаю твоих внутренних демонов, у меня хватит силы посмотреть на тебя истинного, на твою душу, без обыденных масок. И я желаю тебе смелости быть собою передо мной. Ибо я все равно увижу тебя настоящего. И только так, по-честному, душа с душой, у нас возможна сильная совместная история.

Посмотри в своё окно или на закат солнца и осознай, что что-то изменилось, когда произошла наша встреча. Твои мысли стали и обо мне тоже. Я надеюсь, они тебя греют.

Глава 3.

Расслабься, любимый человек выберет тебя просто так

И тысячу раз ты можешь быть прекрасен в чем-то, но, если любимый не выбирает тебя, тебе остается только смириться. Ты можешь быть королевой красоты, профессионалом своего дела, искусно готовить блюда или быть потрясающе душевным человеком, но любимый человек все равно не выберет тебя. Так бывает. Это горькая правда, и она же освобождающая.

Колющий сердце страх быть невыбранным мешает строить отношения. Ты боишься потерять новое ощущение мира – мира, который случился с приходом любимого человека. Ты сопротивляешься потерять новые состояния и человека, что открыл для тебя ТАКОЙ мир. Но психика устроена так, что она желает быть минимально загруженной. Загрузку и напряжение создает страх. Замечал ли ты, друг, что часто то, чего мы боимся, случается? Конечно, не всегда, иногда бессознательно проявляется например в снах или странных поступках. Бессознательное напряжение стремится быть переосмыслено и трансформировано из разрушающей формы в созидательную. Потому, как только ты испытал страх потерять любимого, – представляй и проживай состояние, будто потеря случилась. Иди в страх, таким образом смотри на бессознательный архив своего Я. Честно пережитое отпускание, даже в отношениях, освобождает тебя. « Ты свободен, милый, и я свободна. И из свободного выбора мы рядом». Внимание, расставаться не обязательно, страх может проявляться рядом с любимым человеком. Тот тонкий момент, когда ты принимаешь, что любимый может быть с тобой рядом, а может и не захотеть быть вместе. И ты согласен с этой правдой. Нет никаких гарантий, что вы вместе навсегда. К сожалению, так. И это напрягает. И занимает большой резерв твоей психики, который мог бы стать ресурсом. Свободные, легкие отношения в любви возможны только из честного выбора обоих. Тебе невыгодно бояться, как и невыгодно разрешать страху пускать в тебе корни. Проще, поверь, проще честно посмотреть на страх и прожить его. Тема страха достойна отдельной главы. Как молитву повторяй: «Я счастлив и с ней, и без неё!», «Я счастлива и с ним, и без него!»

Расслабься. Все в порядке, даже если тебя не выбирают. Не нужно куда гнаться и судорожно меняться. (Конечно, ты можешь что-то в себе изменить, но ради себя. Отказ бьёт по самооценке, потому что в нас вложили файлы с вирусом под названием «заслужи любовь». Ты не плохой, ты не хуже и не лучше другого, если тебе отказали. Знал ли ты, что людям с особенно красивой внешностью намного тяжелее пережить отказ? Все потому, что в сознании крепко сидит стереотип об идеальном мужчине/женщине. Тебя выбирают ПРОСТО ТАК. По праву своего рождения ты достоин быть любимым.

Никогда, слышишь, никогда, ты ему или ей не угодишь. Не потому, что ты плох в чем-то, а просто потому, что он/она не выбирает тебя. Как бы модно ты ни одевался, как бы вкусно ни готовил еду, как бы хорош ни был в сексе, эти и другие заслуги могут не иметь никакого значения. Порой даже тебя выбирают не за что-то, а вопреки. Просто так. И это честно, потому как партнёр выбирает не одежду и не еду, не мимолетный контакт, а того, кто сердцу дорог, спутника жизни. Это расслабляет. Мы сейчас говорим о зрелом выборе того, кто ищет долгих отношений. Выбор случается сердцем, пойми это однажды и расслабься. И ты можешь быть тысячи раз хорошим в чём-то, но он/она может не выбрать тебя. Может конечно и выбрать, и будет честен, если выберет просто так.

Расслабься! Ты прекрасен. И если тебя не выбирают, это не значит, что ты плох. Каждый человек – равноценная и равнозначная божественная искра. Нет лучших или худших. Тебя выбираешь ты сам. Тебя выбирает Бог, ты – любимое дитя. Люби себя и делай всякое для себя, ради себя. С любовью к себе. Задай себе вопрос: «Пойдут ли мне на пользу изменения?»

Нужны ли изменения мне, а не любимому?» И можешь меняться сколько хочешь, но для себя в первую очередь.

Почему могут не выбрать тебя? Просто потому, что у другого нет чувств к тебе. Ты можешь расслабиться, ничего не поможет, если тебя не любят. Это нормально. Любовь – она про внутренние клады. Ты можешь привлекать только внутренним миром. Но можешь не привлекать, имея даже огромные богатства.

Обязательно однажды ты встретишь того, с кем вы взаимно выбираете друг друга. Просто так. И тогда ты поймешь, что ты вдруг дорог с плюсами и минусами, настоящий, – тебя просто выбирают. Любят. Как красивый цветок, который из тысячи других особенно приглянулся.

«Твое от тебя не уйдет» – знаменитая фраза, она об этом. Любящий пойдёт с тобой везде. Ты можешь не звать, он просто ВЫБРАЛ тебя и хочет присутствовать рядом, если ты позволишь.

Твой выход в том, что ты будешь любить себя. Лелеять и утешать непринятого, нелюбимого, плохого. Всегда выбирать себя. Понимать свою равноценность с каждым. И, наконец, расслабиться. Это внутренняя трансформация чувства безнадежного одиночества и брошенности, когда ты сам себе должен стать опорой и поддержкой. У тебя уже есть ты. Безответность с любимым направляет твоё внимание внутрь тебя – ради того, чтобы ты сам себя однажды выбрал. Ибо только так может случиться свободная любовь. Качественные отношения – они только там, где выбор честен, по сердцу, а не за что-то. Милый друг, ты прекрасен в своей невыбранности. Можешь верить, что однажды выбор в пользу друг друга состоится.

Письмо матери своей дочери, которая рассталась с любимым

Моя девочка, обнимаю тебя нежно.

Мне очень жаль, что твое сердце сейчас разбито. Я переживаю о твоей боли и единственное, что могу сделать, – это мысленно обнять тебя.

Сейчас твой мир – сплошная рана от разочарования. Он ушел, а ты по-прежнему любишь...

Моя девочка, мне очень жаль, что в детстве я читала тебе сказки только с хорошим концом, где «жили они долго и счастливо». Эта иллюзия разбивается с особым звоном бокала, осколками раня тебя до глубины души и сердца.

Тебе предстоит долгий путь – нужно учиться жить заново без него. И прошу тебя, просто допусти мысль, что твоя жизнь может стать счастливой вновь. Без него. Это трудно. Придется честно отплакать все, что на душе.

Моя девочка, допусти и эту мысль, что в новых отношениях ты можешь быть счастливее. Я, как мама, по собственному опыту говорю тебе это. Признайся себе, ведь далеко не всегда с ним ты была счастлива. Были разные моменты: как счастья и любви, так и непонимания и обид.

Благовари его за все, за опыт и не бойся своей боли, со слезами она однажды выйдет до капли. Жизнь твоя приобретет запах сгоревшей до основания свечи вашей любви.

Моя девочка, пока почти невозможно поверить, что с другим мужчиной в будущем может быть не менее яркая и значимая история. И я прошу тебя, разреши этой надежде поселиться в твоём сердце. Как маме, мне очень жаль, ведь он хороший парень, я любовалась вашей парой. Но в мире как минимум три миллиарда мужчин, из которых, я думаю, хоть один сможет вновь усилить и высветить твоё состояние счастья и любви. Любви к миру, к себе как к женщине, к мужчине.

Родная, ты не разлюбишь его. Если у вас была любовь, то она не исчезнет. Со временем, без личного контакта, она почти утихнет, уснет. Это как убавить звук с 80 до 3 децибел. Прими это. Теперь это новое в тебе. Иногда твой взгляд будет устремлен в даль моря

и из глаз упадут слезы непонимания странности и непредсказуемости мира. Ты вспомнишь былую любовь. Это может случиться вовсе в других, счастливых отношениях, гуляя с парнем и собакой вдоль моря. Это боль. И мысль о возможном расставании с нынешним партнером заставит тебя обнять его крепче и осознать ценность его присутствия рядом. Ты ощутишь грани любви к другому мужчине. Не сейчас.

Моя девочка, сейчас ты хочешь под своим одеялом сжаться в комок до состояния точки. Расставание с любимым – это внутренняя смерть. Это адская боль, я, к сожалению знаю. И разреши себе плакать под одеялом и болеть столько, сколько нужно. Стань этой точкой.

Мне жаль, что я в другом городе и могу лишь поговорить с тобой по телефону или написать письмо. В строки я вкладываю всю свою материнскую любовь и сопереживание. Можешь, кстати, вспомнить мой опыт расставания с любимым, бесконечно любимым мужчиной. Я рассказывала тебе эту историю. И всякий раз, когда будет беспросветно плохо от переживания, ты можешь подумать обо мне. Ты ведь знаешь, что спустя год после моей большой любви я неожиданно для себя встретила новую Большую любовь. Она была немного другой, но не менее сильной и счастливой. От новой любви родились ты и твой брат. И я счастлива с твоим отцом. Люблю бесконечно. Лучшего мужа я и желать не могу. Твой отец, кстати, рядом и просит меня написать тебе от него «привет» и «люблю».

Наша девочка, мы любим тебя.

Обнимаю искренне тебя, молюсь о тебе.

Твоя мама

Глава 4.

И если расставание все же произошло...

И в сердце вечности мы едины. О единстве, о земле как едином организме и душе как звене единой системы мы поговорим позже, в последней части книги. Главная мысль той части в том, что Земля является единым организмом, а душа частью единой системы. Все связано.

А пока, если расставание случилось, прими, друг, бережные послания. Обращайся за помощью к близким людям, к психологу, к природе. Обращение как наиболее прямая поддержка в твоей трудности. Читай несколько раз, воспринимай творчески, применяй в жизни и принимай любовь и поддержку адресно тебе.

В послании посланиях Моря и Неба.

Послание моря

«Море, зачем всё так? – спросила девушка, обратясь к стихии. – Зачем любовь иногда жестока?..»

И боль на сердце устремилась взглядом в лазурную даль.

«Я верила ему, но ошиблась, мои надежды не сбылись. И это очень больно, море...» – с трудом дыша, говорила она, чувствуя, как катятся по щекам слезы.

«Как хочется курить, с дымом в облака отпуская все...» – думала она.

А море молчаливо слушало ее боль. Моря хотелось обнять ее своим стихийным присутствием, но оно понимало, что это опасно для ее жизни. И потому море просто слушало ее. Выслушать искренне может далеко не каждый. Море заволновалось сильнее, желая передать ее сердцу послание. Оно надеялось, что девушка услышит...

а послание было следующим:

«Сколько людей ещё затронут твоё сердце, милая? Скольким ты позволишь ранить себя, забыв одно: ты сама путник на дороге жизни. Ты каждого будешь по-своему любить. Кого-то очень сильно. И если повезёт, то это будет взаимно. И вы, наверное, проживете с ним большой отрезок жизни. А кого-то ласково и очень мимолетно. Друзей или знакомых, тех, кто просто заглянул на твой огонёк и ушёл почти сразу. И встречи эти, милая, объединяет одно – их конечность.

Каждый раз на осколки разбивать сердце не стоит...

Всякий совместный путь конечен... Это о том, что если в жизни удалось прожить десятки лет вместе, то разлука неизбежна – разлучит смерть.

А дальше все по кругу, в новой ипостаси – новая встреча, но в новой форме. Встречи повторяются по принципу притяжения частей одного магнита – если один магнит разделить на части, то они неизбежно соединятся вновь.

Я, море, буду целовать тебя прикосновением ветра летом. Шелестом листы деревьев, тёплым дождем или ясным жарким солнцем... Я везде, милая. У нас одна душа.

Так что тебе мешает целовать того, о ком слезы, прикосновением ветра, в цветении цветов или просто ласковым присутствием во всем?

У нас одна большая душа, слышишь?

Твою боль слышу я и рассказываю ему о ней, его боль я расскажу тебе.

Люби, и всякий будет это слышать на любом краю земли.

Новое мироощущение. Но у нас у всех одна большая душа, милая.

Все взаимодействует со всем. Любая система влияет друг на друга, стремясь к восстановлению баланса любви.

Ты часть меня, я часть тебя и каждого.

Мне очень жаль, милая, что люди чувствуют себя отдельными и одинокими. К единению внутри нужно прийти. Это тернистый путь и большой труд. Но на этой поверхности нет страдания. Есть понимание, что всё есть одна душа. И встречи состоятся вновь.

Я слушаю твои слезы и обнимаю тебя нежно... До столь глубоких осознаний, я понимаю, путь очень труден.

С любящим присутствием. Твоё море. Море жизни».

Она сидела на краю пирса, и ветер ласково гладил ее волосы...

Послание неба

Она была на пирсе у моря и плакала. Небо плакало вместе с ней. Пошел дождь. Становилось прохладно, но ей нравилось чувствовать, как капли бьют по её плечам. Эта боль была намного меньше той, что была внутри.

Она не хотела верить в то, что это конец их пути.

«Зачем так жестоко? Он выбрал не проснуться любовью ко мне. Мне нужно усвоить урок жестокости мира и научиться истинам дзена буддийских монахов, когда можно сутками созерцать мир и находиться в блаженстве. Но я не монах, я обычная женщина! Я люблю духи с рекламы и одежду со скидками, черный чай с двумя ложками сахара и яблоки. У меня обычные друзья и работа в офисе, где иногда мы ссоримся из-за мелочей. Я женщина. Отвергнутая любимым человеком женщина... У меня плачет душа от его молчания. Я плачу от боли...»

Небо тоже плакало. Ему было жаль ее раненую душу и грустно за её трудные перепады судьбы. Оно хотело переключить её внимание из внутреннего горя на внешние ощущения и било сильно каплями холодного дождя.

Небо разговаривало с ней на своем языке и искренне хотело, чтобы девушка услышала его послание, послание неба.

«Милая моя, с чего ты взяла, что это ваш конец? Как можешь ты знать, что ждёт тебя завтра? Физические рамки не позволяют посмотреть за горизонт, где видно ясно: у нас у всех одна большая душа и встречи состоятся вновь. Если вы не прожили физическую часть жизни, ты вспомни, что вы проживете ваше «вместе», когда уйдете в мир душ. Любящие всегда пригнутся друг к другу.

С чего ты вообще взяла, что вы не сможете быть вместе даже в этом воплощении? Или ты взяла на себя ответственность знать все, что ждёт тебя во дне завтрашнем, через месяц, год? Тебе неизвестно, какие новые встречи могут случиться на твоём пути... Можно попробовать осознанно быть открытой для новых людей, ибо ты никогда не угадаешь замысел. В новом состоянии можно встретиться с тем же человеком. Бывает разное, но гарантия твоей безопасности – это неизвестность. Доверие. Нет, мы сейчас не про уровень оценочного ума, а про глубокое доверие к жизни и веру в лучшее.

И даже если это конец физической близости, то не закливайся на внутреннем переживании. В воплощении играй любой плотью – . В том смысле, что ощущай внешний мир как можно ярче. Здесь есть ключи к исцелению. Поддерживай свою внутреннюю культуру. Ты любила яблоки и черный чай с двумя ложками сахара? Пей его. Что еще составляло твою жизнь и приносило удовольствие? Каковы были твои правила общения с миром? Может, ты любила своего кота, по пятницам смотрела хороший фильм и в выходные заезжала в гости к родным или подруге. Продолжай в том же духе. Не дай яду отравить всю тебя. Я понимаю, мир стал ярче с появлением Его, но ты жила и до него.

Когда боль съедает тебя, вспоминай о важном – о физическом мире. Давай своему телу нагрузку, применяй свое тело, давай ему напрягаться и расслабляться, чувствуй разность ощущений, встреч. Друзья, коллеги, родственники, случайные люди- общайся с ними. Физические нагрузки, плачь во время них и работай.

Зачем так сложно? Затем, чтобы переключить внимание с боли душевной во внешний бесконечно изменчивый мир. В конце концов тебе может стать просто интересно. Но чтобы это произошло, нужно сделать усилие воли. Падай к земле и проси забирать твою боль, прикасайся к воде и моли ее помочь, лей свои слезы, пока хочется плакать.

Все природные составляющие способны разделить твоё состояние, твой вес.

Скажем, ты несешь тяжелый мешок. Груз тянет к земле, и кажется, что на следующий шаг сил уже не хватит, он очень тяжёлый. И на пути ты просишь помочь попутчиков – и так стало легче нести. Раздели свой душевный груз с тем, кто готов тебя выслушать, или если таких нет, то с частями природы. В них много мудрости, они созданы помогать людям, но об этом люди забыли.

Милая, мне жаль, что люди так крепко спят, не понимая важного: у нас у всех одна душа, и встречи состоятся вновь.

Твое Небо. Небо жизни».

В небе раздался раскат грома, и после тучи стали расплываться. Проблеснул лучик солнца. Ей было ещё далеко до состояния, когда она стала бы вновь готова впускать лучики солнца в свою жизнь. Но колесо Сансары не спросит никого. Нужное просто случится в определенный момент. Важно лишь то, один ты на пути или с попутчиками. В одиночестве или в Единстве.

Глава 5.

Мужчина и женщина по сути своей – начало

Коснемся темы сугевого контакта мужчины и женщины. Поверхностный взгляд видит пару: он и она, он делает одно, она – другое. Два человека с определенными правилами поведения в паре. Если посмотреть глубже – все немного иначе. Совсем иначе. Имея даже небольшой опыт знакомства с внутренним устройством отношений, ты, дорогой читатель, можешь вынести для себя нечто важное. Может быть, ты просто иначе помотришь на партнера, открыв в нем новую грань. Это уже шаг.

Задумывался ли ты, друг, о том, что твой спутник или партнёр – это творение природы? Смотрел ли ты на него с интересом искателя или ребёнка? Да-да, твой муж или жена, партнёр, с которым вы уже больше пяти, а может, десяти лет, – именно он. Бесконечен дар счастливого материального семейного быта пары, но есть и более глубокие слои отношений.

Поговорим об этом.

Мужчина и женщина по сути своей – начало. В восточных религиях есть трактаты об Инь и Ян. Два противоположных начала, рождающих миры. Жизнь бесконечно целостна, и каждый – часть этого целого. Все есть часть целого мира, изначально кем-то рожденного. Линейному уму трудно это объяснить, впрочем это и необъяснимо. Это только осознаваемо и допустимо. Ученые находят миллионы ответов на вопросы и порождают еще миллион вопросов новых. Потому бытие можно воспринять только как данность. Каждому будет доступна своя грань откровения, но много раз сказано, что путь к тишине идет через медитации. Об этом в другой главе.

Мир похож на бесконечно связанные молекулы. «У нас у всех одна душа, милая» (Послание моря).

В учениях есть понятие Янтры, через явление которой может случиться весь мир. Мужчина и женщина как рождающе-творящее начало. Поговорим сейчас о сакральном союзе Его и Её.

Многие ли осознают контакт двоих как священнодействие? Конечно нет.

О каком священнодействии идет речь, когда жена, уставшая после работы, готовит ужин, а муж, такой же уставший после рабочего дня, смотрит телевизор. Романтика уходит быстро, и остаются будни.

И отчасти неосознанность тайны союза – это хорошо, потому что из осознанного контакта случается многое. Энергию пары можно направлять. Приходит сила, и в неумелых руках она может испепелить нажитое. Из любого взаимодействия с чем угодно и с кем угодно творится мир. При открытии некоторых знаний становится предельно ясно, как получить тот или иной результат. Магия, доступная любому, исходящая из закона «С чем взаимодействуем, то и приумножаем».

Во время секса двое в открытом контакте приходят к истоку. Открытый контакт в моем понимании – это тотальное доверие друг другу, принятие и изначальная любовь. Если не любовь, то уважение к противоположному полу как к великому проявлению Женского или Мужского начала.

Секс – инструмент в умелых руках и дар взаимодействия с проекцией Вселенной. В тантрических писаниях много сказано о техниках управления энергией начал.

Глубокий, настоящий контакт мужчины и женщины восстанавливает всю их жизнь, все сферы бытия по принципу того, что, касаясь абсолютной гармонии, она неизбежно из самого ядра проникнет в жизнь обоих. И это не что иное, как чистая созидательная сила. Изначально она созидательна, но в неумелых руках она может разрушить. Физический контакт двоих – как

зеркало отношений твоих с собой, где в гармонии творится чудо, а в дисгармонии рушится жизнь.

В союзе с партнером, скорее всего, ты увидишь все свои детские раны, боль. Он или она будут давить именно на те больные точки. Однажды тебе придется осознать то, что это не партнёр плохой. Партнер потому и давит на больное, что желает исцеления. Да простят меня глубоко уважающие себя мужчины и женщины, которые сейчас скажут: нельзя быть в отношениях с... – и списком перечислят, с каким человеком быть нельзя и нужно уходить. И я абсолютно за любой выбор.

Конечно, от абьюзеров надо уходить или четко настраивать контакт: так можно, а так нельзя, за нарушение – наказание или расставание. Может просто дистанция. При желании двоих и приложенных усилиях, я считаю, что большинство пар имеют шанс на успех, как впрочем есть и истории, когда лучше расстаться. Индивидуально в этом, конечно поможет специалист и помогут навыки понимания себя, своих чувств.

Границы своего «Я» надо защищать обязательно. Своя целостность на первом месте. И в первую очередь принять ответственность за развитие именно такого качества отношений. Ответственность на двоих всегда, это о том, что в парах каждый несёт свой вклад, равный пятидесяти процентам. И если детально рассматривать паттерны поведения, лучше свои, то можно осознать, что приводит к радостным моментам, и что к трудным переживаниям. В эпицентре ситуации самому без поддержки разобраться сложно, потому хотелось бы, чтобы у каждого человека были друзья или люди, с кем можно поговорить о важном, или возможности ходить к психологу, или же навыки найти себе круг для общения, будь то прогулка совместная с собакой с приятным собеседником или форумы в интернете. В общем, это ваша задача организовать себе общение, особенно, когда вам трудно.

Продолжать или заканчивать отношения – выбор за вами. Пока есть любовь, можно пробовать и учиться быть вместе, но если это безнадежно – вы поймете это. Иногда уходят и от того, кого любят.

Иногда человек попадает в ситуацию, которая боьше него, в том смысле, что он не может с ней справиться или становится жертвой обстоятельств. И приходится это принять, как факт: я не могу с этим справиться, мне предстоит пройти долгий путь». Пройти значит найти в себе точки, которые держали именно в этих состояниях, найти опоры и ресурсы. Это как матрица формирования молекул. В соединениях они образуют квадраты, кубы, ячейки и до бесконечности. Есть соединения в психике, реакции бессознательного, которые мешают жить благополучно. Точка скрепления ситуации, реакции и физических действий, где кроется разрушительный потенциал. Эту точку тяжело раскодировать, но возможно и можно создавать новые реакции.

Ты сам полностью несёшь ответственность за решение: быть там, где больно, или не быть. Я о механизме, о том, что маяки из детства, страхи, непрожитые ваши обиды и боль привели в деструктивные отношения. Больно лишь потому, что уже до появления партнера в вас это было. Он просто давит на больное. Однажды, заметив в себе больные места, вылечив их – самостоятельно или с психологом, – ваш партнёр не получит прежней реакции на подачу. Это неизбежно приведет либо к качественно лучшему подходу в отношениях, либо к новым отношениям вовсе. Урок осознан. Рана замечена и больше не требует внимания. Можно сказать модно: «Карма отработана».

С близким ты можешь увидеть свои травмы или радости: партнер – твоё зеркало. Твои чувства – это твоя территория. Тебе самостоятельно придётся с ними как-то обойтись. Осознать и приспособиться.

Если в автобусе вам наступили на ногу, вы промолчите или выразите возмущение? В отношениях такой же принцип. Учимся разговаривать в паре. Я серьезно. Проблема многих в закрытости. Обратимся к простому примеру. Скажем, жена пришла с работы, а вернув-

шийся раньше нее муж отдыхает на диване. Она открывает дверь в зал, они здороваются. Потом она сильно хлопает дверью и идет на кухню. Он не понимает её поведения. Если эту ситуацию пропустить, оставить без внимания, то жизнь будет идти по-прежнему. Это мелочь, одна из маленьких историй быта, из которых складывается жизнь. Но было бы лучше, если бы она вместо гордого хлопка дверью сумела дать понять мужу, что на самом деле ей необходимо было его внимание, что ей хотелось, чтобы муж поцеловал её, встречая, спросил о настроении и делах. Это – об умении общаться. О том, чтобы сказать о своей потребности. Об умении эту потребность удовлетворить. Умело обойтись со своими чувствами – это значит дать им должное внимание и смелость проявить их в момент. Ведь она могла зайти в комнату и сказать ему о том, что устала, расстроена чем-то или, наоборот, чему-то рада и хотела бы немного внимания и поцелуя при встрече. Да, это диалог.

Часто общение похоже на айсберг: мы говорим лишь малую часть, о чём-то и так видимом и понятном, а о более глубоком и важном сказать не можем, то есть большую часть замалчиваем. Чувства, эмоции и слова не едины.

В другой раз, когда ты почувствуешь, что начинает зарождаться обида, остановись на секунду, прислушайся к своим чувствам и проверь, совпадают ли сказанные тобой слова с выражением истинных чувств или эмоций. Нет, другой человек не читает мысли. И часто даже не догадывается, что на самом деле вы от него хотите. Проверь себя, разговаривая с партнером. Задай себе в моменте напряжения вопрос: «На самом деле что я хотел/хотела?»

Столкновение стереотипов о том, кто и что другому должен, не работает давно. В 21 веке правила складываются индивидуально в каждой паре, и их незнание по умолчанию нормально. В каждой семье создается свой кодекс. Должность и ответственность в паре ЕСТЬ всегда. Я не стану рассуждать о том, насколько не прав тот, кто говорит «Я ничего тебе не должен». Суть в другом – в ответственности и человеческом хорошем отношении друг к другу, в правилах морали, которые придумали не зря. В безответственности и «недолжности» люди будут жестоко использовать друг друга и бросать, причиняя боль. «Недолжность» подходит лишь сильно и глубоко «прокачанным» морально и духовно людям. На уровне бесконечной Вселенной, конечно, пахнет свободой и совершенной любовью, но мы – люди, личности, с рождения обусловлены многим. Правилами общения, этикетом, в конце концов законами. И это помогает на пути роста и совершенствования, на этапах взросления. «Я тебе ничего не должен» – эту фразу иногда используют как манипуляцию и способ уйти от ответственности. Ответственность подразумевает ответ на события, слова. Здесь же близко в смысловой цепочке понятие «совесть». Это внутреннее мерило справедливости. И ее выгодно слышать.

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.