

ЛИЗ БУРБО

Любовь
Любовь
Любовь

Сила
приятя



Любовь
Любовь
Любовь



О разных способах
улучшения отношений,
о приятии других и себя

ЛИЗ БУРБО

«СОФИЯ»  2 0 0 8

УДК 159.95
ББК 88.2
Б91

Бурбо Лиз

Б91 Любовь, любовь, любовь: О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя. — М.: ООО Издательство «София», 2008. — 288 с.

ISBN 978-5-91250-647-5 (переплет)
ISBN 978-5-91250-648-2 (обложка)

Лиз Бурбо, любимый миллионами автор серии «Слушай свое тело», написала не совсем обыкновенную книгу. Ее уроки построены на беседах с реальными людьми и их историях — грустных, смешных и трагических.

С увлечением наблюдая за развитием героев этой книги, вы увидите, к каким невероятным результатам приводит истинная любовь и приятие. Вы также сможете понять разницу между *приятием*, *смирением* и *покорностью* и узнаете о разных сторонах любви — родительской, дружеской, собственнической, любви-страсти и безусловной любви...

Эта уникальная книга обострит вашу чувствительность и проведет через различные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни.

УДК 159.95
ББК 88.2

ISBN 978-5-91250-647-5 (переплет)
ISBN 978-5-91250-648-2 (обложка)

© Lise Bourbeau, 2007
© «София», 2008
© ООО Издательство
«София», 2008

Содержание

Лиз Бурбо	7
Вступление	9
Глава первая	
Консультация	13
Глава вторая	
Разные стороны любви	23
Глава третья	
Принять выбор близких	47
Глава четвертая	
Практические способы принятия	83
Глава пятая	
Принять, что у тебя чего-то больше или меньше, чем у других	105
Глава шестая	
Принять потерю	127
Глава седьмая	
Принять болезнь	159
Глава восьмая	
Принять старость и смерть	181
Глава девятая	
Принять травмы	223

Глава десятая	
Принять состояние планеты	245
Глава одиннадцатая	
Принять других	255
Глава двенадцатая	
Любовь с большой буквы «Л»	267
Этапы примирения с другими и прощения самого себя	279

Разные стороны любви

Через неделю я встречаюсь с Марио и Анной. Ее муж более улыбчив, чем я ожидала. Анна заметно рада, что ее муж согласился прийти вместе с ней.

— Здравствуй, Лиз, — говорит мне Марио. — Рад с тобой познакомиться. Анна рассказала о своем визите к тебе и о попытке, которую решила предпринять. Но она сказала обо всем лишь в общих чертах. Признаюсь, она меня заинтриговала. За эту неделю я заметил, как она изменилась: стала гораздо спокойней. Я согласился прийти сегодня, но не уверен, что такой курс будет мне интересен.

— Спасибо, что пришел сегодня, Марио. Что же до будущего, только тебе решать, подойдут ли тебе такие занятия. Не будем забегать вперед, хорошо?

Чувствуется, что Марио пришел, прежде всего, чтобы сделать приятное Анне, его любопытство второстепенно. Он настороже. Хорошо, что ему известно, как я работаю: иначе он был бы еще более скован. Для пары уже большая удача, если они могут прийти на такую встречу вдвоем. Взгляд и кивок Марио говорят о его благорасположении, о том, чтобы я не пыталась убеждать его следовать примеру Анны и что он сам должен решить за себя. Поэтому я продолжаю.

— Когда у пары сложности, уверена, им лучше прийти вдвоем, чтобы можно было услышать обе версии. Так получается более полная картина. Марио, ты согласен, что ваша жизнь как пары и семьи нуждается в улучшении?

— Да, признаюсь, Анна права. Только не спрашивайте, как мы дошли до этого, — все произошло само собой. Наша жизнь менялась так незаметно, я ни о чем не подзревал. И все-таки ситуация не кажется мне такой страшной, как Анне. Она всегда переживает больше меня, — добавляет он, очаровательно улыбаясь и подмигивая жене. — По-моему, нормально, если после четырнадцати лет совместной жизни все не так, как было вначале. Когда я сравниваю жизнь с Анной с тем, как я жил со своей первой женой, разница огромная. Риту я уже слушать не мог, поэтому старался появляться дома как можно реже. Тем не менее я не против улучшить нашу ситуацию, если это возможно.

— Вот и чудесно, Марио. Ты видишь, что вам есть к чему стремиться, я этому рада, ведь иначе нам было бы очень сложно прийти к согласию. Для начала давайте вспомним, что же такое настоящая любовь. Сегодня это наша главная цель. Согласны?

Оба отвечают «да», и Марио добавляет:

— Я проходил курс «Слушай свое тело» пять лет назад. Так что повторение мне не повредит.

— Безусловно, слово «любовь» — из тех, что чаще всего используются в мире. Его используют для столькоких понятий, что уже сложно отыскать его истинное значение. Вот почему столько людей не понимают друг дру-

га, когда говорят об отношении и поведении, которые они считают настоящей любовью. Давайте рассмотрим отношения и состояния, которые чаще всего путают с любовью...

...Начнем с *ПРИВЯЗАННОСТИ*. Считается, что сердечно-го человека переполняет любовь. Сколько людей легко проявляют расположенность к близким, при этом постоянно критикуя себя и занижая свое достоинство? У любвеобильного человека есть дар показывать другим, как они ему нравятся. Для этого он может дарить подарки, цветы, делать комплименты, ласково прикасаться, обнимать другого, чтобы тот почувствовал, насколько он особенный в жизни первого. Возможно, тот, кто получает знаки внимания, очень их ценит, но это еще не значит, что их делают из истинной любви. Если, оказывая знаки расположения, человек ожидает хотя бы малейшего ответа, он делает дар не из любви, а скорее — в надежде получить что-то взамен...

...В эту категорию можно поместить очень демонстративных людей. Многие думают, что экспрессивность означает любовь, однако на самом деле между ней и настоящей любовью нет ничего общего — это лишь черта характера. Кто-то может никогда не говорить: «Я люблю тебя», и при этом его переполняет любовь. Просто он не способен выразить то, что чувствует. Но такой человек выразит свою любовь множеством других способов. Нужно только уметь их видеть. Чуть позже мы увидим, что такое настоящая любовь.

...Человек может жалеть другого — например, инвалида. Люди могут подумать, что, сочувствуя инвалиду,

человек выражает любовь. Жалость — это не любовь. Это способность чувствовать страдания и несчастья других. Чаще всего от жалости страдает не только сочувствующий, но и тот, кого жалеют. Часто он неосознанно чувствует, что жалеющий ставит себя выше его. Создается впечатление, что человек не способен сам справиться со сложностями, поэтому он ощущает себя униженным...

...Еще кто-то может доказывать свою беззаветную **ПРЕДАННОСТЬ** кому-то и думать, что тем самым демонстрирует свою любовь. Такая самоотверженность может быть следствием настоящей любви, но очень часто это не так. Нередко люди преданны больше из чувства долга, вины или из-за страха. Они жертвуют собой ради человека или дела, которое кажется им важным, но «жертвовать собой» означает исполнять волю другого. Вот почему самоотверженность часто приводит к тому, что человек забывает о своих собственных нуждах, удовлетворяя нужды других. Такое поведение способно породить только жгучее ожидание благодарности. А если ее не выражают, это приводит к эмоциям и к разочарованию...

...Еще есть **СТРАСТЬ**, которую почти всегда ошибочно принимают за большую любовь. Говоря о страсти, часто используют выражение «без ума от любви». Так было и с вами, когда начинались ваши отношения, правда? Из этого выражения видно, что охваченный страстью человек практически теряет разум. Страсть — это когда человеку может быть хорошо только в присутствии любимого. Он не принимает возможности, что объект его любви может быть счастлив без него, а уж тем бо-

лее — желает быть самодостаточным. Человек живет ради момента, когда любимый окажется рядом или когда можно будет хотя бы услышать его голос. Он идеализирует любимого, придавая ему только те черты, которые подходят ему самому. Он не видит реальности, то есть недостатков другого, его истинной природы. Такая любовь разрушила много отношений, создала уйму проблем с работой, а многих даже уничтожила, ведь страстные люди часто принимают необдуманные решения, только бы быть как можно чаще с объектом своей страсти. Это — не настоящая любовь.

...Я не хочу сказать, что в любви не бывает страсти. На самом деле, довольно часто настоящая любовь очень страстна вначале, но со временем страсть притухает и появляется любовь. Кто принимает страсть за любовь, обречен в погоне за новым огнем расставаться с партнерами, как только исчезает влечение. Тот же, кто хочет любить по-настоящему, интуитивно знает, что именно в момент, когда страсть утихает, начинается любовь.

...Еще одно заблуждение — верить в то, что занятие сексом есть знак настоящей любви. Вы в это верите?

Марио спешит ответить:

— Всем известно, что можно заниматься любовью и при этом не любить.

— Марио, ты говоришь как мужчина. Большинство мужчин действительно могут заниматься сексом, не будучи влюбленными. Но ты удивишься, как часто женщины, да и некоторые мужчины, продолжают верить, что половой акт является доказательством любви.

Сколько молодых девушек, например, по уши влюбляются в юношей, с которыми в первый раз занялись любовью. Такое убеждение остается и у взрослых женщин: после расставания они думают, что влюблены в первого же мужчину, с которым согласятся переспать...

...Кроме того, с любовью путают **СОБСТВЕННОСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**. Оно может проявляться по-разному. Чаще всего встречается **ЖЕЛАНИЕ СЧАСТЬЯ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ** тем, кого мы любим. Уверена, вы узнаете себя в этом определении, ведь многие путают это с настоящей любовью. Я не хочу сказать, что нужно быть безразличными к дорогим нам существам и что нам должно быть все равно, счастливы они или нет. Я говорю скорее о тех, кто не может быть счастлив, пока несчастен кто-то из его близких. Такое часто происходит в парах и между родителями и детьми. Можно испытывать сострадание и предлагать свою помощь тем, кому плохо, но если ты тоже начинаешь страдать, если сочувствие мешает тебе быть счастливым, твои эмоции рождены не любовью. Они вызваны собственническим отношением и страхом потерять любовь близкого человека.

Анна напряженно смотрит на меня, ей, похоже, сложно принять то, что я сказала.

— Я пока соглашалась со всем, что ты говорила. Но мне кажется, не бывает хорошо, когда видишь любимого несчастным. Ты знаешь многих, кому это удается?

— Чтобы это получилось, прежде всего необходимо осознание. Затем нужно признать, что никто на свете не может сделать другого счастливым, что счастье приходит только изнутри. Ты так реагируешь, Анна, потому

что бросаешься из крайности в крайность. Неужели ты думаешь, что если человек счастлив, когда его супруга нет рядом, то он равнодушен?

— Ну конечно! Что же это, если не *РАВНОДУШИЕ*?

— Это наблюдение и ответственность. А ответственность, напомню тебе, — это значит принимать последствия нашего выбора и позволить другим разбираться с последствиями их решений. Если твой супруг, или родитель, или ребенок решает не быть счастливым, он должен принять последствия. Если его решение делает тебя несчастной, ты пожинаешь плоды *чужого выбора*. Знаю, что большинству такое понятие ответственности осознать трудно, и мы обязательно еще не раз вернемся к нему. Становясь все более ответственной, ты обнаружишь, что существует золотая середина между «считать себя ответственной за счастье других» и «быть равнодушной»...

...Как я говорила, будучи собственником и даже ревнуя, человек может быть уверен, что так он выражает свою любовь к другому. Как распознать такое отношение к супругу, родителю или ребенку? Собственник всегда желает знать, что делает любимый человек, что он думает и где находится, — другими словами, хочет знать о нем всё. В таких отношениях постоянно присутствует *контроль*.

Любящий готов на все ради внимания и присутствия любимого: он может угрожать, принуждать, жаловаться, злиться, заболеть, попасть в аварию, притворяться слабым, строить козни, подлизываться, ластиться, шпионить, рыться в личных вещах человека и т. д.

...Что бы ни делал собственник, его уверенность в своей любви так крепка, что он может думать, будто хочет помочь другому — а во имя любви все дозволено. Кстати, он часто будет повторять: «Все это я делаю, потому что люблю тебя» или «Ах, если бы только я не любил тебя так сильно. Ты просто вынуждаешь меня так поступать». Такие люди редко берут на себя ответственность: чаще они обвиняют в своем несчастье других — тех, от кого зависит их счастье.

Произнося эти слова, я вижу, как Анна краснеет, опускает голову — ей все больше не по себе, она наклоняется и начинает рыться в сумочке на полу. Она вытаскивает носовой платок и делает вид, что сморкается. Марио, кажется, не замечает ее неловкости. Он внимательно меня слушает.

...И наконец, существует НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ, безусловная, которую, по существу, можно направить на кого угодно. Это может быть любовь к самому себе, отцовская, материнская, братская, супружеская или дружеская, — безусловная любовь выражается одинаково. Вот несколько способов увидеть такую любовь:

К САМОМУ СЕБЕ

- Всегда давать себе право быть таким, какой я есть, даже если я не такой, как мне хотелось бы (например, нетерпеливый, лжец).
- *Принимать* свое отличие от других — без осуждения.
- Быть способным доставить себе удовольствие, даже если думаю, что не заслуживаю этого.

- Давать себе право быть человеком (например, иметь страхи, слабости и ограничения).
- Помнить: все, что мы проживаем, не ошибка, а *опыт*. Значит, осуждение ни к чему.
- Слушать свое сердце, а не придерживаться понятий добра и зла, навязанных другими.
- Из каждого опыта выносить урок, не корить себя.
- Слушать то, что мне нужно, — даже если окружающие советуют иное.
- Хорошо себя чувствовать, даже если я не отвечаю своим собственным ожиданиям, если не держу обещание, данное себе или другим.
- Наблюдать за всем, что происходит, даже если внутренний голос с этим не согласен.
- Помнить, никто не ответствен за мое счастье, только я отвечаю за все, что со мной происходит.

К ДРУГИМ

- Всегда давать людям право быть такими, какие они есть, особенно если они не такие, как мне бы хотелось (например, ленятся или критикуют).
- Без критики принимать отличие других людей.
- Подсказывать людям, вести их, ничего не ожидая в ответ.
- Дать им право быть людьми с присущими людям слабостями (например, иметь страхи, слабости и пределы).

- Позволить им решать самим — особенно если их решение кажется мне неприемлемым.
- Помнить, что каждый должен получить разный опыт — в соответствии с его жизненным планом.
- Позволить другим получать опыт и разбираться с последствиями.
- Просить без ожидания (например, знать, что меня любят, даже если мне говорят «нет»).
- Помнить, что ожидание уместно, лишь когда между двумя есть четкая договоренность.
- За другими нужно наблюдать, не критиковать их и не судить.
- Помнить, что я никого не могу сделать счастливым: каждый сам в ответе за свое счастье.

Интересно, что многие полагают, будто это определение не истинной любви, а эгоизма. Они уверены, что думать о себе прежде, чем о других, — это ЭГОИЗМ. Если вы тоже так подумали, уточню: **быть эгоистом — это желать, чтобы другие в первую очередь заботились о вашем благополучии, а не о своем; это брать в ущерб другим и верить, что другие ответственны за наше счастье. Другими словами, это полная противоположность любви.**

— Анна, приведи, пожалуйста, пример ситуации, когда ты обвиняла Марио в эгоизме.

— Очень просто, — спешит ответить Анна. — Иногда он мне кажется таким эгоистом, особенно когда рано

приходит с работы. Я возвращаюсь около семи, уставшая после рабочего дня, после метро и автобуса, на которых добираюсь домой. Я работаю в центре города, в магазине детской одежды, так что я весь день на ногах. Как только я переступаю порог, первое, что мне говорит Марио, это «Я такой голодный. Скоро будет ужин?». Представляешь, какой у меня шок? Ведь это он ездит на работу на нашей машине. Он приходит домой на два часа раньше и даже не приготовит поесть! Думаю, больше всего меня злит то, что он спрашивает об ужине, даже не поздоровавшись, не спросив, как у меня прошел день.

— Ладно тебе, козочка моя, — тут же возражает Марио. — Ты же знаешь, что мне нужна машина — мне часто приходится ездить по городу. И потом, я совсем не люблю готовить. Да и не умею я этого. А если я заканчиваю работу в четыре, то лишь потому, что начинаю очень рано. Так что когда я приезжаю домой, то с ног валюсь от усталости. Я вообще не понимаю, чего ты жалуешься, — ты можешь вообще не работать. Сколько раз я тебе говорил: у меня хорошая зарплата, семье хватит. Ты сама настаиваешь на том, чтоб работать.

— Ты же знаешь, если б я целыми днями сидела дома, то сошла б с ума. Для меня очень важна эта работа. А у тебя всегда есть отговорки, только бы я тебе прислуживала. Ужин любой дурак может приготовить. Я не прошу тебя закатывать пир. Приготовь простой омлет, мне будет приятно. Ты что, пару яиц на сковороду разбить не можешь? Ты же не глупый и мастерить умеешь. Уверена, если б ты хотел, ты вполне бы мог научиться немного готовить.

Я смотрю на них, слушаю, как они препираются, — не сложно увидеть, что подобного рода сцены для них не редкость. Кажется, им не привыкать. Они даже обо мне забыли. Резко кашлянув, я напоминаю о себе. Они тотчас замолкают и в смущении смотрят на меня. Я заливаюсь смехом; это их успокаивает. И вот они уже начинают смеяться вместе со мной.

— Смотрю на вас, слушаю, и мне намного легче понять, что между вами происходит. Я попросила всего лишь привести пример эгоизма. Похоже, это затронуло слабое место, да, Анна? Теперь твоя очередь, Марио. Приведи пример эгоизма со стороны Анны.

— Примеров много. Вот, например, она постоянно просит меня звонить, когда я задерживаюсь. Все время хочет знать, где я, когда приду, с кем я, — меня это выводит из себя. Я работаю закупщиком в большом магазине, у меня много работы. Мне часто приходится приглашать представителей пропустить по стаканчику или поужинать. Так я заключаю выгодные сделки. Анна плачется, что я не думаю о ней. А ей стоило бы ценить мою работу, ведь благодаря этому я приношу в дом хорошую зарплату. Черт побери, мне это уже надоело!

Говоря это, Марио все больше распаляется и багровеет. Я показываю взглядом, что принимаю его слова, затем делаю глубокий вдох-выдох, предлагая и ему дышать глубже и успокоиться.

Анна явно хочет возразить, но, взглянув на меня, пожимает плечами и тоже делает глубокий вдох-выдох. Ей удается держать себя в руках и ничего не говорить, однако я вижу, ей есть что сказать, и немало.

— Вспомните мое определение и скажите: то, что вы называете эгоизмом, на самом деле эгоизм?

Они смотрят друг на друга и не знают, что ответить. Я понимаю, что они продолжают считать друг друга эгоистами.

— Повторю: быть эгоистом — значит забрать что-либо у другого ради собственного блага. Это думать, что другие должны удовлетворять наши нужды. В твоём случае, Анна, ты хочешь, чтобы Марио удовлетворял твою потребность — придя домой, видеть накрытый стол. Значит, в этой ситуации эгоист не Марио — ведь это ты от него чего-то ожидаешь. Он тебя ничего не лишает — просто он не дает тебе желаемого. А вот ты хочешь лишить Марио его времени на домашний отдых...

...Понимаете, каждый имеет право просить и ожидать, но это вовсе не значит, что другие должны на это соглашаться. Если усвоить, что люди не обязаны выполнять наши просьбы и соответствовать нашим ожиданиям, станет легче принять, что иногда они говорят нам «нет».

Мало того, если принять, что мы живем на планете во все не затем, чтобы удовлетворять нужды других, это подтолкнет нас заняться собственными нуждами. Это называется ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ. Если же для удовлетворения своих потребностей нам нужен кто-то другой, стоит помнить, что он не обязан идти нам навстречу. Мы сами должны научиться удовлетворять свои нужды. Так что в твоём случае, Анна, ты хочешь, чтобы, когда ты приходишь домой, на столе стоял ужин. Сфор-

мулируй ясно и четко эту просьбу Марио, и если он согласится, он сможет либо сам что-то приготовить, либо позаботиться о доставке. Однако он может и отказаться: тогда помни, что он говорит «нет» на *твою* просьбу, а не тебе лично...

...А ты, Марио? Видишь? Ты тоже чего-то ожидаешь от Анны. Ты хочешь, чтобы она была в хорошем настроении, вне зависимости от того, какое ты принимаешь решение и в котором часу возвращаешься домой. У тебя есть право ее об этом попросить, но, повторяю, она не обязана соглашаться. Видишь? Удовлетворить это желание не в ее силах, так же как не в твоих силах готовить ужин по вечерам, как хотелось бы Анне. Не забывай, эгоист всегда тот, кто хочет, чтобы другие исполняли его желания. Тот же, кто говорит «нет», лишь показывает собственные потребности или пределы своих возможностей. Он не говорит, что не любит просящего. Но вы оба, наверное, уже заметили, что, когда кто-то считает другого эгоистом, чаще всего это происходит из-за плохого взаимопонимания. Об этом мы поговорим во время наших следующих встреч...

...Знаете, почему столько людей считают других эгоистами из-за того, что те не отвечают их ожиданиям? Оттого, что люди путают слова «любить» и «нравиться». Ведь «нравиться» вовсе не значит «любить». Очень важно об этом помнить. Вы заметили, в ваших примерах поведение одного не нравилось другому? Вот и всё! Нравиться — значит «сделать другому приятное». А «сделать» и «получить» — это еще не «быть». Ошибочно думать, что те, кто нас любят, всегда захотят сделать нам приятное, как только мы этого пожелаем. Кто

отказывается это принять, обречен на разочарование, злость и горечь в жизни...

...Думать, что «нравиться» значит «любить», также мешает нам принимать критику. Когда один говорит другому, что ему не нравится, как тот поступает, думает, разговаривает, одевается и т. п., этим он вовсе не заявляет, что не любит его. Просто он говорит, что человек ему не нравится в конкретный момент. Только представьте себе, насколько важно признать, что абсолютно НЕВОЗМОЖНО постоянно нравиться всем близким. У того, кто изо всех сил к этому стремится, недостаточно любви к самому себе, а значит, он будет сомневаться, что его могут любить по-настоящему...

...Теперь, Анна, ты готова в моем присутствии поговорить с Марио о проблеме, которую упоминала на прошлой неделе? У тебя получилось сделать так, как я тебе советовала?

Она снова заливается краской, заламывает руки, смотрит на меня, потом на Марио, который недоумевает, что происходит. Она горестно вздыхает и говорит мне:

— Надо взять быка за рога и во всем признаться. Я так рада, что Марио согласился прийти сегодня, — этим надо воспользоваться. Отвечу тебе, Лиз, по твоему совету я встречалась с мамой; она так удивилась моим вопросам и ответила, что предпочитает не говорить на такие темы и видеть в жизни только хорошее. Когда я уходила, она сказала, что все-таки подумает о моих вопросах, раз это может помочь в моем начинании. Похоже, она считает, что терапевтические сеансы нужны

только людям с серьезными проблемами. Она удивилась, когда я рассказала ей об этом курсе. Тем не менее, когда я делилась с ней тем, о чем мы с тобой говорили, она внимательно меня выслушала. Думаю, она уже немного открылась, и в следующий раз нам будет проще общаться...

...Еще ты мне советовала поговорить с Марио, но я не смогла рассказать ему о том, в чем призналась тебе. Мне легче это сделать в твоём присутствии — это придает мне смелости.

Она поворачивается к Марио, глубоко вздыхает и признается в своем страхе, что у него есть другая, что он ее больше не любит и бросит ее. Она так быстро говорит, что ему приходится переспрашивать. По тому, как она говорит, видно, что она много раз проговаривала это мысленно, чтобы решиться все рассказать мужу. Именно поэтому она так тараторит. Он ей отвечает:

— Ты что, заболела? Как ты могла обо мне такое подумать? Я так устаю, что меньше всего думаю о том, как бы тебе изменить. Ты не знаешь, что я тебя люблю? Ну ты даешь! Уж и не знаю, что делать. Просто меня кое-что беспокоит. Надеюсь, хоть это не рак. Я так боюсь идти к врачам — как только представлю, что они могут мне сказать...

Глядя на меня, он продолжает:

...Просто невероятно, насколько у вас, женщин, развита фантазия. Зачем вы делаете себе так больно? Как давно ты, Анна, подозреваешь, что я тебе изменяю?

Я даю им поговорить несколько минут, а затем слышу, как Анна признается Марио, что у нее есть большая тайна, которую она больше не в силах скрывать. Она рассказывает, как нарочно забеременела, чтобы он бросил свою жену. Он смотрит на нее, на его лице читаются тысячи эмоций: удивление, неверие, гнев, грусть и снова гнев. Наконец он говорит:

— И ты хотела скрывать это от меня всю жизнь? Как ты могла все эти годы мне лгать? И ты еще осмеливаешься обвинять во лжи меня? Просто невероятно! Ты хоть понимаешь: то, что ты сделала, — гораздо хуже того, что мог бы сделать я. Ведь ты умышленно мне лгала, а я? Я обманывал тебя только в твоём разыгравшемся воображении.

— Как я могу теперь ей доверять? — добавляет он, глядя на меня.

— Хочешь, я помогу тебе взглянуть на эту ситуацию глазами сердца? В конце концов, ведь такова цель нашей встречи: научиться любить сильнее. Правда?

— Я слушаю, но предупреждаю: если ты встанешь на ее сторону, я не стану слушать. Я так зол, что и не знаю, готов ли я слушать ее мнение, Лиз, — добавляет он с чувством.

Он поворачивается к Анне и, сжав челюсти, говорит сквозь зубы:

— Ты правильно сделала, что сказала все это в присутствии Лиз. Были б мы наедине, я бы себя не сдерживал.

Анна опускает голову и молчит.

— Для начала, Марио, дай себе право быть разгневанным. Это один из этапов *приятя*. Для человека совершенно естественно переполняться эмоциями, когда затрагивается одна из его травм. Прими этот гнев и не кори себя за то, что ты его испытываешь. Чтобы лучше его увидеть, скажи мне, в какой части тела ты его ощущаешь?

— Больше всего — в животе и в руках. Так бы и ударил кого-то или что-то...

— Теперь визуализируй гнев и скажи, что даешь ему простор. Дай ему время войти и впитаться в твоё тело. Ты чувствуешь его физически, но на самом деле это всего лишь отголосок того, что переживает твоё эмоциональное и ментальное тело. Полное внимание касается всех трех тел. Давай посмотрим, что происходит на ментальном уровне. Ты обвиняешь Анну в том, что она тебе лгала. В начале ваших отношений ты спрашивал ее, специально ли она забеременела?.. Нет? Значит, это была не совсем ложь. Просто она тебе не сказала. погоди возражать. Позволь объяснить тебе, что такое ложь. А потом задашь свои вопросы...

...Ложь — это несоответствие между тем, что человек говорит, думает, чувствует и делает. Никто на этой Земле не обязан раскрывать кому-либо свои секреты или мысли. Вот если бы ты спросил Анну и она бы стала все отрицать, это действительно была бы ложь.

— Я так и знал, что ты встанешь на ее сторону. Никто не обязан говорить все, я согласен, но этот секрет ка-

сался непосредственно меня, так что она должна была мне сказать.

— Я с тобой согласна: было бы лучше, если бы она обо всем рассказала с самого начала. Иметь смелость обо всем говорить с партнером — прекрасная привычка, которая позволяет развить отличные отношения в паре. Чудесно, если супруг — наш лучший друг и мы не боимся раскрывать ему наши самые глубокие чувства. Но ты знаешь не хуже меня, что делать то, что хочется, нам обычно не позволяет *страх*. Не могу не поделиться с тобой одним своим наблюдением: только что ты сказал, что боишься, не рак ли у тебя, и поэтому ты не хочешь идти к врачу. Ты уже делился этим чувством с Анной?

— Нет, я ей никогда об этом не говорил, но это не одно и то же. Это не касается ее напрямую, — в конце концов, это же мое тело.

Анна возмущенно отвечает:

— И ты смеешь говорить, что это меня не касается? Все это время я себе места не находила. Уж и не знала, что думать о нашем браке. Ты стал по-другому относиться ко мне и к обоим своим детям. Не я одна беспокоилась. Из-за этого переживают все, кто тебя любит...

Вздохнув, она добавляет:

— Зря я сержусь. Похоже, ты такой же, как я. Ты слишком боялся, чтобы разделить со мной свои переживания.

— Марио, понимаешь, ты не солгал Анне, а просто не все сказал из-за своего страха. Ты *имеешь право* боять-

ся, что смертельно болен, а Анна — что ты ее бросишь. Мы знаем, что эти страхи — плод нашего воображения, что чаще всего они не обоснованны, но тем не менее они существуют. Нет смысла отрицать их. Поэтому сейчас вам обоим нужно дать себе право быть человеком и бояться. Принять свой страх — это как бальзам на душу. По-настоящему волшебный бальзам. Видите, как благодаря *приятно* на ситуацию можно взглянуть по-новому — глазами любви?

У Анны глаза полны слез, но на губах — улыбка. Я чувствую, что у нее камень с души упал после того, как она осмелилась признаться. А Марио смотрит себе под ноги, делая несколько глубоких вдохов и выдохов. Видно, что он понемногу расслабляется и отпускает плечи. Он смотрит на меня и тихо говорит:

— Должен признаться, Лиз, мне уже гораздо лучше. Я больше не чувствую боли в руках — только в солнечном сплетении. Но мне уже легче дышать — это хороший знак, правда? Теперь я лучше понимаю, почему Анна так часто спрашивала меня, где я и когда вернусь. А я все не мог понять, отчего она все хочет знать. Я называл ее «моя Жермена»*: она хотела всем руководить и верховодить в моей жизни. Что же нам теперь со всем этим делать?

— Я предлагаю вспомнить, не случилось ли вам что-нибудь скрывать в детстве от родителя противоположного пола. Обычно возникающая в вашей взрослой жизни неприятная ситуация пытается обратить ваше

* Игра слов: женское имя Жермена (Germaine) созвучно с французскими глаголами «гегег» (руководить) и «тепег» (верховодить). — *Прим. перев.*

внимание на то, чего вы *не приняли* в молодости. Поэтому вполне возможно, что, когда вы были маленькими, вы что-то утаили, затем не *приняли себя* в этой ситуации и чувствуете себя виноватыми. Еще более вероятно, что когда-то вы обвинили этого родителя во лжи — вам или другому родителю. Я не прошу вас сказать мне об этом сегодня. Подумайте об этом на досуге и, если понадобится, поговорите об этом с вашими родителями. Мы вернемся к этому во время вашего следующего визита...

В завершение нашей сегодняшней встречи: помните, совершенно нормально, что у большинства людей ошибочное представление о настоящей любви, ведь наши родители и учителя не передали нам это знание. Понятие истинной любви можно выразить одним словом: *ПРИЯТИЕ* — во всем. Принимать себя и других во всех жизненных ситуациях, даже если мы не согласны, даже если это не соответствует всему, чему мы учились. «Приятие» — это духовное понятие, а «соглашаться», то есть быть того же мнения, — термин ума. Вот почему наше эго отказывается принимать всех и вся, если оно не согласно с человеком или ситуацией...

Я с удовольствием оставляю вам копию определения любви к себе и к другим, о котором мы с вами сегодня говорили. Настоятельно вам советую, как можно чаще перечитывать его, чтобы хорошо усвоить это понятие.

ЗАПОМНИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ

- ♥ Многие ошибочно принимают за настоящую любовь такие вещи, как привязанность, жалость, самоотверженность, страсть, собственническое поведение, эгоизм и стремление доставить другому удовольствие.
- ♥ Если, оказывая знаки расположения, человек ожидает хотя бы малейшего ответа, он делает дар не из любви, но в надежде на взаимность.
- ♥ Бывает так, что самоотверженность возникает как следствие истинной любви, но очень часто это не так.
- ♥ Кто хочет испытать настоящую любовь, интуитивно знает, что она начинается именно в момент, когда утихает страсть.
- ♥ Женщина занимается сексом *из* любви, а мужчина — *ради* любви.
- ♥ Никто в мире не может сделать другого счастливым: счастье приходит только изнутри.
- ♥ Быть ответственным — значит принимать последствия нашего выбора и позволить другим пожинать плоды их собственных решений.
- ♥ Любовь к самому себе, отцовская, материнская, братская, супружеская или дружеская — безусловная любовь выражается одинаково.

- ♥ Быть эгоистом — это желать, чтобы другие в первую очередь заботились о вашем благополучии, а не о своем; это брать в ущерб другим и верить, что кто-то другой ответствен за наше счастье. Это полная противоположность настоящей любви. Быть эгоистом — значит лишать других чего-либо ради собственного удовольствия.
- ♥ Мы имеем право многое просить и иметь ожидания, но это не значит, что другие обязаны сказать «да».
- ♥ Ошибочно думать, что те, кто нас любит, всегда захотят доставить нам удовольствие, как только мы этого пожелаем. Кто отказывается это принять, обречен испытывать в своей жизни разочарование, злость и горечь.
- ♥ Невозможно постоянно нравиться всем близким. У того, кто изо всех сил к этому стремится, недостаточно любви к самому себе, а значит, он будет сомневаться, что его могут любить по-настоящему.
- ♥ Эгоист — всегда тот, кто хочет, чтобы другие исполнили его желания. Тот же, кто говорит «нет», лишь показывает собственные потребности или пределы своих возможностей.
- ♥ Ложь — это несоответствие между тем, что человек говорит, думает, чувствует и делает. Никто на этой Земле не обязан раскрывать кому-либо все свои секреты или мысли.

Любовь, любовь, любовь

- ♥ Иметь смелость обо всем говорить с партнером — прекрасная привычка, которая позволяет развить отличные отношения в паре. Чудесно, если партнер — наш лучший друг и мы не боимся раскрывать ему свои самые глубокие чувства.
- ♥ Когда в вашей взрослой жизни возникает неприятная ситуация, она пытается обратить ваше внимание на то, что вы не приняли в молодости.



Любовь с большой буквы «Л»

В этой книге мы часто говорили о великой силе притяжения. Давайте проясним, в чем разница между словами «принять», «смириться» и «покориться». Эти понятия нужно глубоко прочувствовать. Возьмем, к примеру, Николь, участницу семинара «Слушай свое тело». Она рассказывает, как узнала, что хирург ошибся в диагнозе и удалил ей матку, хотя в этом не было необходимости. Думая, что берет за себя ответственность, Николь убеждает себя, что эту ситуацию нужно принять, — возможно, она сама ее притянула. Когда я спросила, как она себя чувствует после такого притяжения, она призналась, что ей плохо и хотелось бы, чтобы этого не случилось. Из примера видно, что Николь *смирилась*, а не *приняла* ситуацию.

Ей действительно нужно принять на себя ответственность за эту ситуацию, — другими словами, она притянула ее, чтобы чему-то научиться. Когда я спросила, что ее беспокоит в этом происшествии сильнее всего, она ответила: невозможность больше иметь детей — у нее был один ребенок, и она бы хотела родить еще хотя бы одного. Какая-то часть ее желает еще одного ребенка, а другая так этого боится, что привлекла со-

бытие, которое сделало это невозможным. Задав несколько вопросов, я узнаю, что ее муж больше не хочет детей и считает, что для него один ребенок — уже и так слишком много работы и ответственности. Перед тем как у Николь появилась эта опухоль в матке, женщина несколько раз сознательно пропустила прием контрацептивов, поскольку хотела забеременеть, но при этом чувствовала себя ужасно виноватой. Она разрывалась между желанием родить второго ребенка и страхом потерять мужа.

Осознав, что ошибку врача привлек ее страх, она спросила меня, что ей делать: взять всю ответственность за происшедшее на себя? Или признать, что часть ответственности лежит на враче? Я сказала, что она права: они оба вовлечены в эту ситуацию. Из этой ошибки врачу тоже нужно вынести свой урок, но навязывать ему это осознание она не обязана. Однако ничто не мешает ей подать жалобу в Союз врачей с требованием компенсации. Этим она проверит степень своего приятия. Если она сможет подать жалобу на этого врача и *отпустить*, каким бы ни оказался результат, она будет знать, что полностью приняла ситуацию.

Николь позвонила мне через год с хорошей новостью: она получила большую сумму денег из страховки врача. Он написал ей письмо, в котором извинялся за допущенную по невнимательности ошибку. Она больше не возвращалась к этому случаю, поскольку действительно *отпустила* его после того, как подала жалобу в Союз врачей. Другими словами, *отпустить* — значит повериться в руки Вселенной, зная: мы сделали все, что могли.

Этот пример должен показать: принять ситуацию не значит оставаться бездейственным и пассивным. Благодаря тому, что Николь приняла ситуацию и ее последствия, все разрешилось спокойно, без стресса и страха.

**Не бывает хороших и плохих ситуаций:
с ними можно хорошо или плохо справляться.**

В предыдущей главе мы говорили о важности понятия *ответственность* и о том, что без нее невозможно принять людей такими, какие они есть, и позволить им самим разбираться с последствиями их выбора. Важно быть ответственным и для того, чтобы принять себя и полюбить таким, какой ты есть. Помня, что ты не ответствен за счастье других, ты одариваешь себя любовью. Чем больше любви ты себе даешь, тем больше получаешь ее от других. Когда же ты забываешь о том, что такое ответственность, переживаешь за других, чувствуешь себя обязанным кого-то спасать, ты нарушаешь как свое жизненное пространство, так и пространство другого человека.

Желаешь ли ты помочь человеку из любви или из страха, можно узнать по тому, как ты себя чувствуешь. Если ты можешь помогать, советовать, содействовать человеку и при этом хорошо себя чувствовать, даже если в его жизни ничего не изменится, поскольку на самом деле он не хочет или не может изменить ситуацию; значит, ты ему помогаешь по-настоящему, без ожиданий. Ты это делаешь, поскольку хочешь чему-то научиться или так желает твое сердце.

К сожалению, так бывает редко. Чаще всего люди чувствуют себя обязанными помочь тем, у кого есть проблемы, — особенно своим близким. Бывает и так, что эти

проблемы — плод воображения того, кто вызывается помочь. Люди не позволяют себе жить радостно, пока их близкие несчастны. Если им хорошо, когда другим плохо, они чувствуют себя эгоистами. Я повторю определение слова *эгоизм*, которое давалось во второй главе.

Быть эгоистом — это желать, чтобы другие в первую очередь заботились о нашем благополучии, а не о своем; это брать в ущерб другим и верить, что другие ответственны за наше счастье, из-за чего создается много ожиданий. Это полная противоположность самоотверженности и заботе о нуждах людей.

Людям сложно заботиться о собственных нуждах; обычно это первая причина того, что им все больше не хватает времени.

Ты тоже жалуешься, что у тебя никогда нет времени думать о себе? Если так, советую тебе каждый день внимательно наблюдать, чем ты занимаешься. Полезно также записывать все свои непродуктивные и продуктивные действия.

Ты удивишься, когда узнаешь, сколько времени проводишь над тем, что доставляет тебе удовольствие, ведь мы часто думаем, что целыми днями делаем все по необходимости. Страх оказаться эгоистом, сосредоточиться на себе не позволяет нам увидеть, что реальность на самом деле гораздо приятней, чем кажется.

Еще можно спросить себя, что тебе принесли за день продуктивные занятия. Для кого бы они ни делались, ты поймешь, сколько всего ты делаешь для себя.

Многие жалуются, что им не хватает времени на себя, другие говорят, как бы им хотелось «однажды ничего не делать». Если это про тебя, что для тебя значит «ничего не делать»? Сидеть и созерцать? В течение многих лет я замечала, что «ничего не делать» очень сложно, практически невозможно для очень активных от природы людей. Я отношусь к таким людям и со своей стороны заменила выражение «ничего не делать» на «не делать ничего продуктивного». Когда я хожу для удовольствия побыть на природе, я ничего не делаю. Зато когда я хожу быстрым шагом для поддержания формы, я делаю нечто продуктивное.

Записывая все на протяжении хотя бы трех недель, ты сможешь значительно наладить свои отношения со временем. Если ты обнаружишь, что слишком многое тебе не нравится и ты это делаешь по необходимости, значит, ты больше действуешь из страха, чем из любви к себе. Значит, нужно пересмотреть свои обязанности, больше принимая во внимание свои нужды.

Любить и принимать себя — значит дать себе право думать о себе в первую очередь. Если не ты, то кто же будет заботиться о твоих нуждах? Ты будешь знать, что полностью принимаешь себя и слушаешь свои потребности, когда другие станут этим восхищаться вместо того, чтобы обвинять тебя в эгоизме и эгоцентризме. Если они осуждают тебя, сразу знай, ты себя не принимаешь. Так что поблагодари их за критику. Ведь это помогает тебе осознать, что тебе еще осталось принять. Впоследствии ты станешь лучше замечать, когда сам критикуешь себя.

У таких людей, как ты и я, которые постоянно стремятся улучшить качество своей жизни и делают все возможное, чтобы стать более осознанным, есть одна сфера, в которой сложно применить понятие настоящей любви и безусловного приятия. Это сфера духовности.

Люди часто не понимают, как лекторы школы «Слушай свое тело» могут болеть, несмотря на то, что они знают и чему учат других. Это чувство разделяют и некоторые учителя в этой области. Например, я думаю о Дэниэле Кемпе, который создал в Квебеке теорию «тефлонового» ребенка, — он умер от рака кишечника. Большинство не могут поверить, как такой развитый человек, который учил с восемнадцати лет, мог так закончить.

Важно принимать тот факт, что всем нам нужно чему-то научиться в жизни. Что бы ты почувствовал, узнай, что я умираю от какой-то болезни? Какой была бы твоя первая реакция? Ответы на эти вопросы покажут тебе, насколько ты принимаешь то, что у каждого есть свои пределы.

**Мы принимаем себя настолько,
насколько принимаем других.**

Будь внимателен. Становиться более духовным вовсе не означает никогда больше не болеть. Мы учимся находить причину недомогания и болезни не для того, чтобы их контролировать, а чтобы непрерывно познавать самих себя. Мне выпало счастье провести чудесные моменты с Дэниэлом Кемпом незадолго до его смерти, и я знаю, что благодаря его болезни он смог осуществить серьезный процесс прощения и приятия в своей жизни. Вот что важно. То, что ему удалось сделать в этой жизни, без сомнения, очень поможет ему, когда он вернется

на Землю, и уж точно сделает его пребывание в мире душ более приятным.

Самый лучший способ обрести великую любовь к самому себе, а значит и к другим, — это позволить разумно управлять своей жизнью. Кто такой человек разумный? Это тот, кто знает закон причины и следствия, осознает последствия своих решений, а прежде чем что-то сделать или сказать, задается вопросом, будет ли это разумно по отношению к себе и к окружающим. Важный критерии разумности — польза. Значит, задаваясь вопросом, будет ли полезным то, что мы хотим получить, сделать, сказать, каким желаем быть, — мы учимся жить разумно.

Вот несколько примеров разумности:

- Принимать на себя обязательства, даже если другие не хотят этого делать, — разумно, ведь это задает направление нашей жизни и никак не мешает решениям других.
- Делать комплименты и видеть достоинства людей прежде недостатков разумно, ведь они ответят нам тем же.
- Позволить себе быть счастливым, даже если наши близкие несчастливы, разумно, ведь, отказываясь от счастья, мы не делаем их счастливей, просто в мире становится на одного несчастного больше.
- Заниматься своими делами разумно, ведь тогда и другие позволят нам жить своей жизнью. Если мы будем вмешиваться в дела других, то можем ожидать, что и они захотят вмешаться в нашу жизнь.

- Питаться натуральными продуктами разумно, ведь от этого выигрывает наше тело.
- Есть, только когда мы голодны, разумно, ведь иначе наше тело будет вынуждено выполнять лишнюю работу, а значит, у нас станет меньше энергии.
- Говорить спасибо нашему телу как можно чаще — разумно, ведь, чувствуя, что его ценят, оно будет больше нам помогать и поддерживать нас.
- Уменьшить загрязненность нашей планеты разумно, ведь мы получим выгоду в виде более здоровой окружающей среды.
- Регулярно отдыхать и получать удовольствие разумно, ведь тогда наше тело восстанавливается и в нем стабильно поддерживается энергия.
- Жить в изобилии разумно, ведь тогда мы сможем давать и другим вместо того, чтобы быть от них зависимыми.
- Покупать только полезные вещи разумно: так мы помогаем снизить избыточное потребление и количество мусора на планете.
- Дать себе право поступать правильно и неправильно — разумно, ведь так мы сможем отсортировать и осознать, в чем именно мы действительно нуждаемся.

Я бы хотела закончить разговор о важности приятия других и себя ради того, чтобы жить в безусловной любви, ответом на вопрос, который мне часто задают: *«Как можно быть абсолютно уверенным, что действительно принимаешь?»*

Прежде всего, нужно помнить, что до того, как мы сможем кого-либо или что-либо принять, нужно осознать свое неприятие. Вот несколько этапов развития осознанности:

1. Мы не осознаем верований, которые мешают нам быть счастливыми.
2. Мы не позволяем себе быть такими, какие мы есть, потому что это плохо. Мы контролируем себя, чтобы не испытывать чувства вины; либо не осознаем, что наше эго считает наше состояние плохим.
3. Мы осознаем, что мы не такие, как нам бы хотелось быть, и не любим себя за это.
4. Мы пробуем быть такими, как нам бы хотелось, но чувствуем себя виноватыми, ибо не даем себе право отличаться от других.
5. Мы такие, какими не хотим быть, но даем себе на это право и принимаем себя, поскольку знаем: мы так действуем из страха, что нам будет больно.
6. Наконец, нам удастся все чаще быть такими, как нам бы хотелось, и не бояться.

Возьмем, к примеру, Марио. Он считал, что обманывать нехорошо. Увидев, что его, по его мнению, окружают лжецы, т. е. Анна, сын и невестка, — он осознал, что и сам обманщик. Подумав, он вспомнил, как часто обвинял во лжи своих родителей. Видно, как он проходит этап, когда сложно принять, насколько ты несознательен, и следующий этап, когда он все больше замечал, что часто обманывает сам. Он ругал себя за ложь. Со

временем он сумел увидеть страх, который в нем прятался каждый раз, когда он обманывал, и наконец он дал себе право бояться и с помощью обмана прикрывать свой страх. Только так ему удалось осознать, что, обманывая, он создает себе новый страх и что сразу после обмана ему стоит говорить правду, ведь это приносит ему внутренний покой.

Мы принимаем себя, достигнув последнего этапа. Нам хорошо, как бы мы себя ни вели. Мы знаем, что невозможно всегда быть только хорошим или только плохим. Например, нельзя всегда быть терпеливым, сообразительным, понимающим, энергичным, в хорошем настроении, незанятым и так далее. При полном приятии мы знаем, что бывают обстоятельства, при которых мы переживем неприятные состояния, даже если бы предпочли им положительные. Переживая эти состояния, мы снисходительны к себе, к своим пределам, к своей неспособности сделать по-другому в данный момент. Постепенно у нас получится все чаще и чаще быть такими, как нам хочется.

Кое-кто меня спрашивает, почему раньше они жили в приятии себя, а теперь у них это не получается. Например, я знаю одного человека, который сейчас злится на себя за то, что разучился спонтанно принимать решения. Говорит, раньше он мог принимать решения так быстро, что мог бы «прыгнуть в бассейн, не проверив, есть ли там вода». Тогда я спросила, искренне ли он считает, что эта спонтанность была для него так хороша. *«Знаешь, прыгнуть в бассейн без воды может быть опасным, ты так не думаешь?»* Человек ответил, что это только выражение и он такого никогда не делал.

Если ты видишь в себе поведение, противоположное тому, которое ты любил в прошлом, значит, ты *не принимал* себя таким, каким был раньше. Поэтому в конце концов ты стал вести себя противоположным образом и снова это не принял. В последнем примере человек на самом деле примет себя, когда даст себе право быть иногда спонтанным, а иногда рассудительным — в зависимости от обстоятельств.

Еще один способ удостовериться, что мы приняли событие, — это проверить, готовы ли мы пережить его снова; готовы ли заново прожить эту жизнь со всеми уроками, которые она нам подготовила.



В заключение — помни, что ты находишься на этой планете *ради себя*, не для кого другого. Все люди, которые тебе встречаются, включая твоих близких, в твоей жизни для того, чтобы через них ты научился познавать себя. Все они — как тоненькие голоски предупреждения о том, что тебе нужно в себе принять. Кроме того, это отличный способ узнать, что ты в себе *уже* принял.

У всех нас одна миссия: осознать, каким невероятным существом мы являемся, что все мы — выражение божественной безупречности. Быть БОГОМ не значит стать тем идеалом, который выдумало наше эго. Быть БОГОМ значит просто БЫТЬ. Все мы здесь, чтобы в приятии пережить разнообразные возможности БЫТИЯ и со временем решить, какие из них для нас разумны. Мы будем возвращаться на эту планету столько раз, сколько понадобится для того, чтобы принять все состояния

БЫТИЯ — позитивные и негативные, которые только можно пережить на Земле.

На самом деле, наша миссия предельно проста. К сожалению, мы создали себе такое эго, что усложнили и сильно задержали нашу миссию.

Какже нам повезло жить во время, когда на нашей планете открываются знания и все могут осознать единственную причину своего существования. Я очень надеюсь, что через двадцать лет всех нас ждут большие перемены. Из года в год я с радостью наблюдаю изменения и развитие во многих странах, и это замечательно.

Тебе же я хочу пожелать: так держать! Стремись улучшить свою жизнь, и однажды, благодаря миллионам таких людей, как ты, мы достигнем долгожданного мира на всей нашей планете. Каждому из нас нужно просто жить в мире с самим собой, и тогда мир коллективного бессознательного проложит себе путь на нашей планете.



Этапы примирения с другими и прощения самого себя

1. ЭМОЦИЯ, ОБВИНЕНИЕ

В чем ты обвинил(а), за что осуждал(а) человека? Как ты себя почувствовал(а) в данной ситуации?

2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Чего ты боялся/боялась относительно себя? Какие в этой ситуации у тебя были ожидания? Не спеша, прими, что причиной пережитого были твои ожидания.

3. ПРИМИРЕНИЕ

Поставь себя на место другого человека, пойми, что он чувствовал то же самое, что и ты, ведь у него был такой же страх, как у тебя. Выясни, в какой момент этот человек мог обвинять тебя в том же — в этой ситуации или в другой.

4. ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ (самый важный этап)

Взрасти в себе сострадание к той части себя, которая обвиняла другого и вела себя так же, как он, из-за страха, вызванного неисцеленной травмой.

5. ЖЕЛАНИЕ ВЫРАЗИТЬ

Чтобы проверить, пройдены ли этапы принятия и прощения, представь, как ты себя чувствуешь при мысли о том, чтобы рассказать о трех первых этапах задействованному лицу. (Если при мысли об этом у тебя возникают сомнения или страх, значит, второй и третий этапы еще не пройдены. Дай себе на это столько времени, сколько понадобится.)

6. ВСТРЕЧА С ЧЕЛОВЕКОМ

Расскажи ему, что ты пережил(а), и проверь, обвинял ли он тебя в том же самом — в этой ситуации или в другой. Затем спроси этого человека, не было ли у него таких же страхов, как у тебя.

7. СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЕМ

Проверь, при каких обстоятельствах ты пережил(а) то же самое (страхи и обвинения) с родителем того же пола, что и человек, с которым случилась эта ситуация. Рекомендуется пройти все этапы с этим родителем. (Если он или она умерли, эти этапы можно проделать с помощью расслабления.)