Жизнь тебя любит

Автор:
Роберт Холден

Жизнь тебя любит

Луиза Л. Хей

Роберт Холден

«Жизнь тебя любит» – одна из самых главных аффирмаций Луизы Хей, это закон правды, которую нужно принять бесповоротно, не теряя времени на анализ и оценки. Эта новая книга увлечет вас актуальными историями, полезными медитациями и практиками. Луиза Хей и автор книги – практикующий психолог Роберт Холден уверены: то, что случается в жизни, случается не «с вами», а «для вас».

Луиза Л. Хей, Роберт Холден

Жизнь тебя любит

© LIFE LOVES YOU

© Copyright © 2015 by Louise Hay and Robert Holden

© Originally published in 2015 by Hay House Inc.

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Предисловие

Мое первое знакомство с Луизой Хей состоялось за кулисами на конференции в Лас-Вегасе «Я могу это сделать!». Рейд Трейси, президент издательства «Хей Хауз», представил нас друг другу. «Добро пожаловать в семью „Хей Хауза“», – сказала Луиза, дружелюбно обняв меня.

Луиза должна была со сцены представить меня публике как первого выступающего. «Можно я подгримирую вас?» – спросила она. В повседневной жизни я не пользуюсь гримом, но Луиза спросила так ласково и приятно, что я не смог устоять. Луиза работала над моим лицом с помощью разных кисточек, пудр, кремов, а также навела глянец на мои губы. Было по-настоящему весело. Всем, кто был за кулисами, очень нравилось смотреть на нас. Сделав последний штрих, Луиза посмотрела мне в глаза и сказала: «Жизнь тебя любит».

«Жизнь тебя любит» – одно из ее любимых утверждений для поддержания духа. Мне кажется, оно как личная подпись, как основная мысль, представляющая жизнь Луизы и ее работу. Она любит воодушевлять людей словами «Жизнь вас любит». Всякий раз, когда я слышу эти слова, они как бальзам для моего сердца. Как-то раз я подумал, что «Жизнь тебя любит» было бы неплохим названием для книги от издательства «Хей Хауз». Я сказал об этом Луизе, а также Рейду Трейси. «Когда ты сможешь помочь Луизе в работе над этой книгой?» – спросил он меня. Я подумал, что это шутка. В любом случае, в тот момент я работал над написанием своих собственных книг.

Прошло несколько лет. У меня вышло три новых книги для «Хей Хауз»: «Будь счастлив» с предисловием от Луизы, «Привлекательность» и «Святое изменение!». Идея книги «Жизнь тебя любит» время от времени посещала меня, но я ничего не предпринимал. На следующий день после завершения работы над книгой «Святое изменение!» я планировал поиграть в гольф. Во время обеда мне неожиданно удалось написать синопсис к книге Луизы Хей «Жизнь тебя любит», написанной в соавторстве с Робертом Холденом. Хотя еще утром у меня не было даже мыслей об этом. Но слова как-то сами появились на странице.

Я показал синопсис жене Холи. «Откуда это?» – удивилась она. Я сказал, что сам удивлен не меньше. «Немедленно отправляй его», – приказала Холи. 7 октября я послал синопсис по электронной почте моему редактору Пэти Гифт. Пэти ответила, что ей и Рейду Трейси очень понравилось написанное. Рейд уже успел

отдать синопсис Луизе. День рождения Луизы – 8 октября. 9 октября я получил от нее письмо, украшенное веселыми рисунками: шариками, тортиком, сердечками, подарочками. Она писала: «Я так счастлива, Роберт. Как давно ты все задумал, дорогой? Для меня является большой честью принять участие в этом особенном событии. Жизнь будет нам помогать как только можно. Действительно, день рождения для меня был счастливым! С большой любовью, Лулу».

Книга «Жизнь тебя любит» – это плод нашего с Луизой диалога. Я приезжал к Луизе в Сан-Диего, в Калифорнию, три раза в промежутке между Днем Благодарения и Пасхой. Мы провели вместе в общей сложности девять дней, а также регулярно созванивались по скайпу. Я записал все наши беседы. В течение ряда лет мы с Луизой встречались более двадцати раз на конференциях «Я могу это сделать!» в Европе, в Австралии, в Канаде и в Америке. Я взял интервью у Луизы на Всемирном саммите[1 - Саммит – переговоры, конференция на высшем уровне.] издательства «Хей Хауз». Луиза тоже присутствовала на моих открытых выступлениях и семинарах. В книге описаны наши встречи перед каждым диалогом.

«Жизнь тебя любит» – это поиск, который ведет нас, по сути, к познанию самих себя. Книга исследует наши отношения с миром. В ней заданы глубокие вопросы о природе реальности. В наше время наука научилась видеть мир по-новому. Например, теперь мы знаем, что атомы – не отдельные маленькие частицы, а проявления универсальной энергии. Вселенная отдельных частиц никогда в действительности не существовала. Все является частью всего. Каждый из нас часть более великого Объединения. Мы находимся во взаимоотношениях со звездами, с каждым существом, со всем творением.

Наука признает, что этот мир – не просто физическая реальность; он также – состояние ума. «Вселенная более похожа на великую мысль, чем на великую машину», – писал английский физик сэр Джеймс Джинс. Исследование сознания творения – новый фронт работы для науки. Мы с Луизой верим, что основной строительный материал творения – не атом, а любовь. Эта любовь – не сентиментальность. Она – не просто эмоция; она – творческий принцип, находящийся позади танца жизни. Она – Вселенная. Она разумна. Она благожелательна. Мы все – проявление этой любви. Она – наша подлинная природа.

«Жизнь тебя любит» есть одновременно и поиск, и практика. Луиза – духовный прагматик. Мне философия тоже интересна только в том случае, если ее можно применять в повседневной жизни. Поэтому в качестве подзаголовка мы избрали «Семь духовных практик для исцеления жизни». В книге семь частей, каждая из которых завершается духовной практикой, помогающей превратить теорию в опыт. Помимо этих семи практик, в книге есть много других упражнений. Их можно выполнять как с партнером, так и в группе. Пожалуйста, будьте внимательны и не оставляйте эти практики без внимания. Они тоже очень важны.

В первой главе «Глядя в зеркало» мы исследуем Принцип Зеркала. Он основывается на том, что наше переживание мира отражает наши отношения с собой. Мы видим мир не таким, каким он на самом деле является, а таким, какими являемся мы сами. Этот мир отражает базовую истину нашей жизни: я достоин любви. Мир становится темным и безжизненным местом, когда мы отдаляемся от своего сердца и перестаем любить себя. Только искреннее усилие любви к себе может помочь пережить нежность творения и посмотреть на мир по-новому. Духовная практика, описанная в первой части, включает упражнение «Позвольте жизни вас любить» и медитацию «Молитва любви».

Во второй части «Подтверждение вашей жизни» мы с Луизой говорим о том, как в школьные годы учились видеть этот мир. Я рассказываю о лекции, услышанной мной во время обучения в колледже и навсегда изменившей мои взгляды. Лекция называлась «Скажите честно, вы действительно верите в то, что спущенная шина на колесе вашей машины может вызвать у вас головную боль?». В данном случае мы предлагаем вам согласиться с тем, что жизнь не осуждает и не критикует вас. Мы страдаем из-за своей психологии. Безусловно, люди могут мешать нам, но сама по себе жизнь не против нас. Почему? Жизнь глубоко поддерживает. Мы – проявление творения, а жизнь хочет, чтобы мы осознали свою природу, свое Необусловленное Я. Духовная практика, описанная в этой части, называется «Десять точек».

Третья часть «Следуя за своей радостью» – об умении слушать свой внутренний голос. «Фраза „Жизнь тебя любит“ не о том, как существовать по-своему, а о том, как выбраться из этого ограничения», – говорит Луиза. Луиза рассказывает о своем «внутреннем колоколе», а я – о своем «Да» с большой буквы. Жизнь всегда старается вести, поддерживать и воодушевлять нас. Мы не видим этого, поскольку порой слишком охвачены своей личной несчастной историей. Духовная практика в данной части книги – создание списка положительных

утверждений, помогающих идти за своей радостью и жить жизнью любви.

Часть четвертая «Простить прошлое» – место встречи с нашим поиском. Здесь мы исследуем некоторые общие принципы, позволяющие жизни нас любить. Например, неудачный опыт с милостью, когда осознаешь утрату духовной чистоты и причины сознательной бесполезности. Мы исследуем историю вины, которую нам поведало суперэго, сказку о том, как «когда-то нас любила жизнь, мы излучали внутреннюю привлекательность, а теперь все кануло в лету». В этой части рассказывается о работе со своим «внутренним ребенком» и о возвращении изначальной духовной невинности. Эта практика называется «Шкала прощения». Она является одним из наиболее сильных упражнений для развития чувства прощения.

В пятой части «Будьте всегда благодарны» мы с Луизой приходим к пониманию принципа так называемой основной веры, которую психологи считают сущностной и у детей, и у взрослых. Источником основной веры является понимание того, что мы были рождены. Данное знание, проникающее в нас до мозга костей, говорит, что мы являемся частью творения, поддерживаемой любящим и милостивым Единством. Основная вера признает, что жизнь не только благоволит нам; она – для нас. Эта вера помогает увидеть, что нашей жизни предлагается наилучшее место в доме. Каждый опыт – хороший или плохой, счастливый или грустный, горький или сладостный – позволяет жизни нас любить. Духовную практику этой части, под названием «Ежедневная Благодарность», нужно сочетать с работой с зеркалом.

Шестая часть «Научитесь принимать» посвящена идее благожелательности Вселенной, взятой из философии буддизма. Луиза делится своим опытом написания портрета Будды, портрет получил название «Благословляющий Будда». Луиза работала над картиной пять лет. Написание картины являлось глубокой медитацией, которая помогла ей глубже почувствовать любящую доброту, существующую в картине жизни. «Жизнь всегда стремится любить нас, только мы должны быть открытыми, чтобы это видеть», – говорит Луиза. Духовная практика данной части – «Журнал принятия». Цель составления журнала – помочь нам осознать и принять любовь жизни прямо сейчас.

В седьмой части «Исцеление будущего» мы приходим к вопросу дружественности Вселенной. Альберт Эйнштейн полагал, что это самый важный вопрос, который мы можем задать. Мы с Луизой считаем, что не менее важным является осознание того, насколько дружелюбен сам человек. На глубочайшем

уровне цель жизни – быть любящим отражением для мира. Наша цель состоит не только в том, чтобы жизнь любила нас, но и в том, чтобы мы отвечали ей взаимностью. Если бы каждый из нас любил мир немножечко больше, в нем было бы меньше страха. Духовная практика в седьмой части называется «Благословляя мир».

Мы с Луизой очень счастливы, что у вас в руках эта книга. Мы благодарны за то, что судьба подарила нам возможность написать ее вместе. Мы надеемся и молимся, чтобы наша работа поддержала всех вас в стремлении позволить жизни любить вас и помогла стать проявлением любви в этом мире.

ЖИЗНЬ ВАС ЛЮБИТ!

Луиза Хей и Роберт Холден

Часть 1: Глядя в зеркало

«Любовь – это зеркало,

Но она отражает твою суть,

При условии, что у тебя есть мужество

Смотреть ей прямо в лицо».

Руми

Мы с Луизой сидим за большим обеденным столом в кругу семьи и друзей и наслаждаемся праздничным обедом. На столе угощение: две огромные индейки, органические овощи, сладкое французское каберне, тыквенный пирог с миндальной корочкой и безглютеновый хлеб. Все это с любовью приготовила Хизера Дэн. Но она настаивает на том, что и ее супруг также внес свой вклад в подготовку застолья – наверное, как главный дегустатор. Теплая компания,

приятное общение, приподнятое настроение. «Жизнь тебя любит», – произносит Луиза, когда мы все поднимаем бокалы, поздравляя друг друга с Днем Благодарения.

Между тем неутомимая Хизера продолжает восхищать своими изысканными кулинарными шедеврами. На столе уже практически не осталось свободного места. Я сижу и думаю: как здорово, что мы собрались все вместе в этот праздничный день! Но вот один из нас, Элиот, встает из-за стола и через всю комнату направляется прямиком к большому зеркалу, которое висит на стене. Достигнув цели, Элиот останавливается, наклоняется вперед и целует зеркало. Мы с Луизой наблюдаем за ним и улыбаемся друг другу.

Некоторое время спустя Элиот проделывает это снова: встает из-за стола, идет к зеркалу и целует его. Он возвращается к нам очень счастливым. И вот уже его визиты к зеркалу становятся постоянными. Элиот, похоже, даже не замечает, что мы все наблюдаем за ним. А мы просто очарованы происходящим. Видите ли, Элиоту всего 18 месяцев. Его действия так естественны и забавны. Все дети иногда целуют зеркала.

Когда Элиот замечает, что у него есть зрители, он приглашает своего папу Грэга присоединиться к игре. Грэгу не очень хочется прерывать обед, но Элиот настаивает и продолжает звать отца, используя комбинацию из жестов и звуков. Устав сопротивляться настойчивости сына, Грэг поднимается из-за стола. И вот они оба предстают перед зеркалом. Элиот опять его целует, а затем ждет очереди Грэга. Грэг настраивается. Он выглядит немного неуклюже. Теперь всеобщее внимание приковано и к нему. Наконец Грэг наклоняется вперед и оставляет на зеркале след от своего поцелуя. Элиот в восторге, он долго хлопает в ладоши.

– Луиза, – спрашиваю я, – ты целовала свое отражение в зеркале, когда была ребенком?

– Не помню, но наверняка я так делала.

Луиза задает мне тот же вопрос.

– Не могу вспомнить, – отвечаю я.

– Мы все когда-то были такими, как Элиот.

– Уверен, что это так.

– Но мы снова можем стать такими, как прежде.

– Каким же образом?

– Работая с зеркалом, – убежденно произносит Луиза.

– Не понимаю…

– Дело в том, что работа с зеркалом помогает снова себя полюбить. А любовь к себе помогает увидеть, что и жизнь тебя любит.

– И тогда нечего бояться.

– Там, где есть любовь, нет страха.

Целуя зеркало

Солнечный весенний день. Мы с моим сыном Кристофером остались дома одни. Моя жена Холли и дочь Бо отправились «поболтать по-девичьи» в «Кафе глиняной посуды», что недалеко от Кью-Гарденс[2 - Королевские ботанические сады Кью (англ. Royal Botanic Gardens, Kew), или Сады Кью (англ. Kew Gardens) – комплекс ботанических садов и оранжерей площадью 132 гектара в юго-западной части Лондона.]. Бо только что исполнилось пять лет, и ее творчество так трогательно и забавно! Они скоро будут дома, и мне не терпится взглянуть на последнюю поделку дочери. Зная Бо, предполагаю, что это будет радужная тарелка, неустойчивая чашка с сердечками или крольчонок-солонка розового цвета – предметы явно неуместные на большом старом чайном столе Безумного Шляпника из «Алисы в Стране чудес»[3 - «Алиса в Стране чудес» («Приключения Алисы в Стране чудес») – сказка, написанная английским математиком, поэтом и писателем Чарльзом Лютвиджем Доджсоном под псевдонимом «Льюис Кэрролл» и изданная в 1865 году.].

А Кристоферу уже почти шесть месяцев. Мне кажется, что я знал его всегда. Иногда, когда мы смотрим друг другу в глаза, происходит что-то особенное, и я перестаю быть «папой», а он перестает быть «ребенком»; мы – как две близкие души, возвысившиеся над всем. Много раз то же самое я ощущал в отношении Бо. Я не могу представить себе жизнь без них, и у меня такое чувство, что нам всегда предназначалось быть вместе. Луиза верит, что мы выбираем ту семью, которая может дать нам уроки и дары, в которых мы больше всего нуждаемся для путешествия по нашей жизни. В своей книге «Исцели свою жизнь» она пишет: «Верю, что все мы совершаем бесконечное путешествие через вечность. Мы пришли на эту планету, чтобы усвоить определенные уроки, необходимые для нашей духовной эволюции. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем мы подыскиваем подходящих родителей, которые станут „зеркалами“, отражающими нашу суть».

Холи и Бо звонят, чтобы сообщить, что скоро придут домой с подарками для Кристофера и меня. Кладу телефонную трубку и замечаю, что Кристофер улыбается. Большинство младенцев улыбчивы – это заложено в их природе. Но мой сын, входя в свое улыбчивое настроение, буквально не знает меры. Он улыбается всему, даже неодушевленным предметам, будь то пустая цветочная ваза или отвертка. Я беру Кристофера на руки и подношу его к зеркалу, которое висит над нашим камином.

«Дорогой Кристофер, с чувством глубокого удовлетворения хочу представить вас Кристоферу», – говорю я сыну, указывая на его отражение в зеркале. Кристофер прекращает улыбаться. Я изумлен. Я-то думал, что он обрадуется еще больше, когда увидит себя в зеркале. Ведь он радуется всему на свете. Снова обращаю внимание Кристофера на его отражение. Сын никак не реагирует. Он ведет себя так, как если бы ничего не видел.

Почему Кристофер не улыбнулся своему отражению? Ладно, можно сказать, что я провел определенное исследование в области психологии детского развития и обнаружил, что грудным детям не свойственно улыбаться своему отражению. Они себя как будто не узнают. Почему так? Спрашиваю об этом Луизу. «Грудной ребенок не отождествляет себя со своим телом», – отвечает она в своем духе.

Младенцы подобны птице-душе, летающей над своим телом, но вынужденной все-таки приземляться в него. Когда они смотрят в зеркало, они не думают об отраженном теле: «Это – я» или «Это мое». У младенцев чистое сознание, у них

нет никаких мыслей о самих себе, никакого представления о своем образе. Их личности пока не сформированы, на их лицах пока нет масок. В младенцах нет невротичности. Они все еще полны изначального благословения духа, отождествлены, как говорят буддисты, лишь со своим подлинным лицом – лицом своей души.

Дети обычно начинают отождествлять себя с изображением в зеркале приблизительно в 15—18-месячном возрасте. Психоаналитик Жак Лакан назвал этот период развития «зеркальной стадией», или Stade Du Miroir. Во время празднования Дня Благодарения Элиот находился как раз в этом прелестном возрасте. Разумеется, когда Кристофер достиг возраста Элиота, он тоже начал целовать зеркало. Ему также хотелось целовать и большой круглый кран в нашей ванной, и блестящие ложки, и стальные кастрюли, и стеклянные дверные ручки – все, где он видел свое отражение.

Приблизительно в три года дети начинают дружить с зеркалом – они любят все, что в нем видят. В это время ребенок узнает: «У меня есть тело». Но все же для малыша его тело пока играет роль своеобразного дресс-кода, который необходим для получения жизненного опыта. Это время для «примерки» разных лиц, время кривляния, игры в «Пикабу»[4 - Peekaboo – это игра, в которую играют с маленькими детьми. Старший игрок прячет свое лицо от малыша, а потом раскрывается и говорит, чтобы развеселить его: «Пикабу! Я тебя вижу!»] и придумывания нелепых танцев. Кристофер и Бо просто забавляются тем образом, который они видят в зеркале. Мои дети часто играют со своим отражением, точно так же, как Питер Пэн[5 - Питер Пэн – персонаж нескольких детских книг Дж. Барри, шотландского драматурга и романиста.] играет со своей тенью.

Игры со своим отражением, эксперименты, направленные на понимание того, «Кто я?», «Что значит быть собой?», поначалу забавляют маленького человека. Но это длится недолго. Поскольку мы со временем начинаем отождествлять себя со своим эго, наш настрой меняется. Нам становится неловко находиться перед зеркалом, мы стесняемся. Мы то жаждем внимания, то избегаем его. Если мы бежим от любви, то сталкиваемся со страхом. Когда мы начинаем оценивать себя, мы теряем из виду наше первоначальное лицо. В итоге получается, что отражение, которое мы видим в зеркале, составлено из оценочных суждений. Оно – не настоящее Я.

Птица-душа, наша истинная природа, по-прежнему поет, но трудно расслышать ее песню за хриплыми воплями нашей отраженной самости, которая ощущает себя изолированной и боится. Красота, которую мы когда-то видели в зеркале, по-прежнему с нами, но она искажена нашими критическими оценками. Мы сможем увидеть ее снова, если прекратим оценивать, но давать оценку вошло у нас в привычку. Мы убеждены, что наш внутренний судья все видит. Но верно и обратное: мы прозреваем только тогда, когда перестаем судить.

Миф о несоответствии

– Первый раз я пыталась покончить с собой, когда мне было девять лет, – говорит мне Луиза.

– И что?

– Ну, очевидно: попытка не удалась.

– Мир никогда бы не узнал Луизу Хей, если бы такое случилось.

– Верно, – улыбнулась она.

– Так что все-таки произошло?

– Мне всегда запрещали есть какие-то ягоды, растущие на одном холме, потому что они ядовиты и от них можно умереть. А однажды, когда у меня все было плохо, я наелась этих ягод, легла и приготовилась к смерти.

Луиза и я сидим перед большим зеркалом, которое висит в кабинете ее дома в Сан-Диего. Мы делимся друг с другом воспоминаниями о детстве. Общаться перед зеркалом – инициатива Луизы. Она говорит, смотря прямо в зеркало, – Луиза поддерживает зрительный контакт со своим отражением. Удивительно: она позволяет себе быть предельно открытой и уязвимой. Когда Луиза вспоминает свое детство, ее голос мягок и добр. Но иногда в ее интонациях проскальзывают грустные нотки – Луиза полна сострадания к той девятилетней девочке, которой была.

– Почему ты захотела убить себя? – спрашиваю я.

– Мне казалось, что я бесполезная.

– Но было ли время, когда ты себе нравилась?

– Да, в самом начале. Но все изменилось после развода родителей. Моя мать второй раз вышла замуж за человека, который всячески оскорблял меня. В нашем доме было много насилия.

– Как это грустно слышать, Луиза.

– Моя семья давала мне понять, что я никчемная.

Когда Луиза была подростком, над ней надругался сосед. Этого человека приговорили к шестнадцати годам лишения свободы. Когда Луизе было пятнадцать, она уехала из дома. «Все, чего мне хотелось, – это быть доброй к людям, но я понятия не имела, как быть доброй к себе самой». Дела шли от плохого к худшему. «Я жаждала любви, поэтому легко обманывалась», – продолжает свой рассказ Луиза. Она сближалась с каждым, кто ей казался хорошим, и вскоре забеременела. «Я не могла заботиться о ребенке, потому что я и о себе-то не могла заботиться».

Подошла моя очередь поведать о своем детстве. Луиза задает мне вопрос: «Когда ты был ребенком, чего тебе хотелось больше всего?» Я внимательно вглядываюсь в свое отражение. Поначалу мне ничего не приходит в голову. Но затем подступают воспоминания. «Я хотел быть заметным», – говорю я. Луиза просит уточнить, что я имею в виду. «Я хотел, чтобы кто-нибудь сказал мне, кто я такой, почему я здесь и что в конце концов все будет хорошо». Я был любознательным ребенком, и меня занимали все эти вечные вопросы: «Кто я?», «Что реально?», «Почему я живу?».

Как и у Луизы, поначалу мое детство было вполне благополучным. Мы с родителями часто переезжали с места на место. Папа все время искал работу. Маме хотелось быть подальше от своих родителей. Но в итоге мы вернулись в Винчестер (Англия) и поселились неподалеку от семьи моей мамы. Мы сняли дом, который назывался «Коттедж Жимолости». У меня сохранилось много

счастливых воспоминаний о том времени. Потом, когда мне исполнилось девять, мы переехали в небольшой поселок Литтлтон, в дом под названием «Тени». Это название казалось мне очень странным.

– Родители любили тебя?

– Конечно, но все было очень сложно.

– Что было не так?

– Мама страдала от постоянных депрессий. Они всегда возникали внезапно и могли продолжаться неделями. Мама в это время просто лежала в постели, а нам оставалось лишь молиться о ее излечении. Время от времени ее помещали в психиатрические клиники, но там она всегда пыталась покончить с собой.

– А что насчет отца?

– У него были свои демоны. Когда мне было примерно пятнадцать, стало очевидно, что у отца проблемы с алкоголем. Он обещал бросить пить и делал это много раз. В конце концов он от нас ушел. Последние десять лет своей жизни он жил в основном в разных приютах, а порой и вовсе не имел крыши над головой. Откровенно говоря, это кошмар – жить с двумя родителями, которые так страдали. Голдины любили друг друга как могли, но ни один из нас не чувствовал себя привлекательным. Ни один из нас не мог сказать: «Я привлекателен, и это действительно так».

Ваша настоящая природа – Привлекательность[6 - Луиза Хей, книга «Мысли Сердца».].

Мы с Луизой придерживаемся одной базовой философии о человеческой природе. Мы убеждены, что подлинную истину обо всех, включая и вас, можно выразить словами «Я привлекателен». Любовь намного больше, чем просто чувство или эмоция. Любовь – это ваша истинная природа. Она – ваша духовная ДНК. Она – песня вашего сердца. Она – сознание вашей души. Если нам повезло, в нашем детстве эта основная истина – «Я привлекателен» – отражалась, как в зеркале, в наших родителях, школе, местной церкви, друзьях и в других

взаимоотношениях.

Отражение – самое важное, что есть в детстве. Высочайшая цель отражения – подтвердить истину «Я привлекателен». Подтверждением этой истины может быть любящий взгляд матери или внимание отца. Именно благодаря такому поддерживающему отражению мы помним, что мы птица-душа. Благодаря ему мы ощущаем свое вечное очарование, верим в себя и свои силы и вырастаем в мудрых и любящих взрослых.

У этой основной истины есть противоположность – страх «Я не привлекателен». Страх того, что мы не привлекательны уходит корнями в детство, он связан с неправильным, нездоровым отражением. Во время нашего разговора перед зеркалом Луиза сказала: «Меня воспитывали люди, которые не чувствовали себя привлекательными. Они не смогли научить меня тому, что я привлекательна, потому что сами об этом понятия не имели». Родителям следует знать об основной истине их собственной природы, чтобы помочь своим детям полюбить самих себя.

Основной страх – «Я не привлекателен» – ошибочен, это просто вымысел. Он кажется реальным, потому что мы отождествляем себя с ним. Он мешает нам находить радость в самих себе. Из-за этого страха мы отходим от себя и забываем о птице-душе, которая является нашей истинной природой. Мы боимся смотреть в зеркало. «Разгоняю отражения из прошлого», – сказал однажды актер Билл Найи. Основной страх отравляет нашу жизнь, из-за него мы постоянно осуждаем себя: «Со мной что-то не так», «Я плохой человек», «Я ничтожен»…

Основной страх, а также привычка к самокритике заставляют нас переживать то, что я называю мифом о несоответствии. Этот миф о несоответствии проявляется в таких суждениях:

Я недостаточно хорош.

Я недостаточно умен.

Я недостаточно успешен.

Я недостаточно красив.

Я недостаточно силен.

Я недостаточно любим.

Я недостаточно творческий.

Я недостаточно богат.

Я недостаточно стройный.

Я недостаточно значительный.

«Этот страх перед „недостаточностью“ присутствовал в каждом, с кем мне приходилось работать», – говорит Луиза. Миф о несоответствии не имеет никакого отношения к птице-душе, которая является нашей истинной природой. Этот миф – бесполезное знание. Мы можем жить с ним какое-то время, но потом нам становится слишком больно. И тогда мы падаем на колени и начинаем молиться: «Я хочу излечить свою жизнь», «Должно же быть по-другому». Мы избавляемся от иллюзии несоответствия тогда, когда открываем свои объятия основной истине «Я привлекателен».

Принцип Зеркала

– В первое время работать с зеркалом было непросто, – говорит Луиза.

– Почему? – спрашиваю я.

– Искала в себе недостатки и нашла немало, – улыбнулась она.

– Например?

– Эх… брови не такие, много морщин… Большой перечень…

– Можно только посочувствовать.

– Да, я смотрела на себя очень строго.

Мой первый опыт при работе с зеркалом оказался примерно таким же, как у Луизы. Когда я смотрелся в него, меня охватывал поток замечаний. Некоторые касались моей внешности. Помню, что мне не нравилось, как я улыбаюсь. Хотелось по-другому, как-то лучше. Мне всегда казалось, что я не фотогеничен… Другие замечания были еще более едкими и критичными. Типичный миф о не соответствии: недостаточно успешен, недостаточно талантлив, живу не совсем так, сам не очень-то и нечего даже надеяться…

– Луиза, а не приходило ли к тебе искушение прекратить этот эксперимент над собой?

– Приходило, но у меня был хороший учитель, которому я доверяла, и он помогал мне чувствовать себя безопасно перед зеркалом.

– Каким образом?

– Он показал мне, что не зеркало осуждает меня, а я сама. Поэтому не стоит бояться зеркала.

– Мне кажется, именно это является ключом к работе с зеркалом.

– Да. Наставник объяснил мне, что, смотря в зеркало, я сужу лишь о своей внешности, но не вижу себя настоящую.

– И ты продолжила?

– Да, и вскоре начала замечать маленькие чудеса.

– Маленькие чудеса?

– Зеленый свет, места для парковки! – рассмеялась в ответ Луиза.

– Не понимаю…

– Казалось, зеленый свет светофора стал загораться передо мной в подходящий момент, и появились удобные места для парковки там, где обычно было не припарковаться. Я ощутила гармонию с миром. Ко мне пришла легкость.

И у меня был хороший учитель для работы с зеркалом: Луиза Хей! Луиза – пионер в этой практике. Она преподает ее миру уже больше пятидесяти лет. Таким названием – «Работа с зеркалом» – Луиза объединила ряд упражнений, выполняемых перед зеркалом. Упражнения включают медитации, подтверждения и запросы из ее книги «Излечите программу своей жизни». Я использую данную практику, обучая студентов на семинарах «Проект Счастья» и на трехдневных курсах «Привлекательность».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Саммит – переговоры, конференция на высшем уровне.

2

Королевские ботанические сады Кью (англ. Royal Botanic Gardens, Kew), или Сады Кью (англ. Kew Gardens) – комплекс ботанических садов и оранжерей площадью 132 гектара в юго-западной части Лондона.

3

«Алиса в Стране чудес» («Приключения Алисы в Стране чудес») – сказка, написанная английским математиком, поэтом и писателем Чарльзом Лютвиджем Доджсоном под псевдонимом «Льюис Кэрролл» и изданная в 1865 году.

4

Peekaboo – это игра, в которую играют с маленькими детьми. Старший игрок прячет свое лицо от малыша, а потом раскрывается и говорит, чтобы развеселить его: «Пикабу! Я тебя вижу!»

5

Питер Пэн – персонаж нескольких детских книг Дж. Барри, шотландского драматурга и романиста.

6

Луиза Хей, книга «Мысли Сердца».

Купить: https://tellnovel.com/ru/robert-holden/zhizn-tebya-lyubit-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить