



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие | 9 |
| Введение. О чем вообще эта книга | 12 |
| Простая идея, дающая ответы на ваши насущные вопросы об отношениях | 13 |
| Из этой книги вы узнаете, как... .. | 15 |
| Решите эти самые сложные загадки отношений | 16 |
| Как лучше всего читать эту книгу | 16 |
| Обзор книги | 18 |
| Способ увидеть, как «магия» оживает в вас | 23 |
| 1. Как распознать скрытый потенциал и силу любви | 25 |
| Обнаружено: незримое ограничение безграничной любви | 27 |
| Великолепное притяжение любви | 31 |
| Взгляд на «обратную сторону» любви | 32 |
| 2. Дао любви | 36 |
| Когда ученик готов, появляются отношения, чтобы его учить | 42 |
| Взгляд изнутри на тайную магию любви | 48 |
| Отношения: величайшая тайна на все времена | 53 |
| 3. Три откровения, чтобы вновь открыть для себя силу любви | 60 |
| Откровение № 1: Как в действительности выглядит любовь | 62 |
| Откровение № 2: Любовь терпит бедствие | 63 |
| Откровение № 3: Чтобы начать решать все проблемы своих взаимоотношений, пробудите силу | 66 |
| Красиво сбалансировать формулу отношений | 69 |
| Влезть в шкуру партнера | 75 |
| 4. Пора взять на себя всю ответственность за свои отношения | 79 |
| Формируйте те отношения, каких действительно хотите | 81 |
| Используйте свет этих мыслей, чтобы покончить с любой борьбой | 83 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Отвечайте на «интенсивную заботу» о вас | 86 |
| Учитесь видеть себя глазами любимого человека. | 89 |
| 5. Как начать все заново: в чем секрет | 96 |
| Выбирайтесь из этой распространенной ловушки отношений | 97 |
| Погасите искру, которая провоцирует схватку, прежде чем из нее возгорится пламя | 101 |
| Выучите этот урок и снимите ограничения со своей способности любить. | 107 |
| Обнаружено: за всеми любовными отношениями стоит невидимый закон | 110 |
| 6. Ваши отношения могут обновиться лишь настолько, насколько вы готовы обновиться сами. | 118 |
| Разружьте мучительные стереотипы прежде, чем они начнут действовать. | 121 |
| Два шага к новым отношениям с партнером | 125 |
| Почему от «проверенных» решений мы остаемся с «синяками» . . | 129 |
| Пять простых слов, которые помогут вам прекратить все споры . . | 133 |
| Ощутите живую суть магии отношений. | 135 |
| 7. Путь наверх, ведущий к совершенной любви | 142 |
| Простая истина, способная смягчить самое суровое сердце. | 145 |
| Как превратить яростную перепалку в целительный переломный момент. | 149 |
| Введение в величайшую любовь ко всему. | 154 |
| 8. Пробуждение бескорыстной всеобъемлющей любви . . | 162 |
| Открыть «глаза» своему сердцу и запустить истинное исцеление . | 166 |
| Три новых намерения, которые породят проявление совершенной любви. | 170 |
| Как призвать божественную магию любви. | 174 |
| 9. Дать партнеру возможность и пространство для развития | 180 |
| Знакомство с великим незримым законом высшей любви | 183 |
| Смотрите на партнера «новыми глазами» | 185 |
| Учитесь с радостью выпускать в свою жизнь неизмеримую силу любви | 187 |
| Установите с любовью самое тесное сотрудничество | 189 |
| Отпустите обиды и помогите партнеру перерасти душевные ограничения. | 193 |
| Не позволяйте незримой боли настраивать вас против партнера . | 197 |
| Пусть все, что разобщает вас с партнером, растворится в любви . . | 200 |
| Доказательство того, что изменять партнера — не ваша тема | 203 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10. Азбука магии отношений | 208 |
| Перестаньте загонять партнера в угол | 212 |
| Почему обвинять — бесполезно | 216 |
| Силой заставлять партнера меняться — тщетное занятие | 218 |
| Два специальных упражнения, которые помогут вам и партнеру совершенствоваться вместе | 221 |
| Пусть вашим ответом будет любовь | 225 |
| Упражняясь в любви — делаем ее совершенной | 229 |
| Выбирайте любовь, и пусть любовь освободит вас и партнера | 232 |
| И напоследок — несколько слов ободрения | 239 |
| Неустаревающее упражнение по совместному пробуждению | 242 |
| Благодарности | 247 |
| Об авторе | 248 |



ПРЕДИСЛОВИЕ

Всем известно, что отношения бывают сложными. Часто они начинаются волшебной романтикой, но когда наши жизни переплетаются, неизбежно возникает напряженность. У каждого человека свои потребности, желания и интересы, которые он привносит с собой в отношения, а мало кого из нас в детстве учили конструктивно преодолевать конфликты.

Большинство книг о взаимоотношениях убеждают нас в том, что для преодоления разногласий необходима борьба, если пары «сражаются честно». Но в «Магии отношений: пробудиться вместе» Гай Финли решительно отменяет предположение, что любая борьба с партнером может быть порядочной. Да и как вообще может выглядеть честная борьба, когда оба противника убеждены в собственной правоте? Мы думаем, будто защищаем что-то важное, поэтому набрасываемся; используем свое знание слабых мест партнера, чтобы ранить; настаиваем, чтобы партнер признал, что мы правы, а он ошибается. Почему-то мы думаем, что избавимся от страданий, возложив ответственность за них на партнера. Слишком часто наша борьба оставляет за собой одни обломки, даже когда мы пытаемся «бороться честно». А поскольку большинство «сражений» заканчиваются тупиком, одни и те же конфликты повторяются и вспыхивают многократно, превращаясь в барьеры, которые только укрепляют растущую между нами стену.

Многие пары пытаются избежать разрушительной борьбы, но альтернативой обычно оказывается накопление невы-

сказанных обид. К сожалению, исследования подтверждают мудрость, которую многие пары постигают на болезненном опыте: такая стратегия приводит к обидам и презрению, которые неизбежно разрушают любовь.

Не удивительно, что большинство пар чувствуют себя в ловушке, оказавшись между этими двумя разрушительными вариантами — воевать или удовлетворять свои потребности, — ни один из которых не приводит к тем отношениям, которые, по нашим внутренним ощущениям, возможны. Но что, если бы ответ был другим? Если бы разрушительных боев можно было в принципе избегать, а сложные моменты использовать для духовного роста, а не для накопления обид? Если бы любую ожесточенную перепалку можно было превратить в целительный поворотный момент?

Именно такой рецепт «Магии отношений» и дает Гай Финли в этой книге. Опираясь на свой многолетний опыт духовного учителя, Финли применяет к построению близких отношений бессмертные принципы духовного роста, изменяя наши взгляды на то, что происходит на самом деле, когда мы воюем, и показывая нам, как устранять обиды, чтобы формировать именно те отношения, к которым мы так стремимся.

Мы часто полагаем, будто в коллизиях между нами виноват партнер, даже если и не говорим об этом вслух. В момент более справедливого настроения обвиняем взаимоисключающие потребности и желания. Но Финли показывает, что наша борьба является выражением боли, которую каждый из нас несет в себе и привносит в отношения. И эту боль нельзя излечить, причиняя ее друг другу. Излечить ее можно только силой любви.

В своей книге Гай Финли предлагает инструменты, чтобы устранить боль, разделяющую вас с партнером, и укрепить вашу связь со всеми, кого вы любите. Вы узнаете, как с помощью силы любви разрешать периодически вспыхивающие конфликты. Вы узнаете, как остановить любой бой еще до его начала.

Эта книга также покажет, как возобновить отношения, устранив застарелые обиды и подогрев страсть. Пары часто жалуются, что просто «больше не испытывают любви, как прежде». Финли отмечает: для того чтобы любовь процветала, ее нужно постоянно обновлять, и показывает нам, как это сделать. Любовь — не то чувство, которое у нас либо есть, либо нет. Любовь — это выбор, который мы делаем каждую минуту.

Магия этой книги в том, что она учит, как сделать своим ответом любовь. Точно так же, как любовь к детям мотивирует родителей беречь свою способность к безусловной любви, романтические отношения с партнером позволяют и побуждают разрушать старые образцы, которые нас ограничивают. Демонстрируя наши скрытые побуждения, способствуя осознанию боли, которую мы в себе несем, и наделяя благодатью исцеления, любовь к партнеру становится катализатором нашего роста.

Какой бы выбор мы ни делали, мы всегда выбираем между любовью и страхом. В этой книге Гай Финли показывает нам, как предпочитать любовь даже в моменты страданий и переживаний, как использовать силу любви, чтобы стать лучше и создать отношения, которых мы жаждем.

Д-р Лаура Маркхэм



Введение

О ЧЕМ ВООБЩЕ ЭТА КНИГА

Существует бессмертное учение о любви и отношениях, в простой красоте которого заключена непреходящая мудрость. Оно ободряет и дает надежду, воспевая возможности, о которых мало кто из нас смел когда-либо мечтать. И все же ни одно из этих упований не высказано прямо; скорее, их можно усмотреть в старом дзенском высказывании, которое я здесь перефразировал, насколько смог вспомнить:



Птица летает в небе, но, как бы она ни махала крыльями, не будет края тем небесам, в которых она летает.

Рыба плавает в воде, но, как бы далеко она ни заплыла, не будет края тем водам, в которых она плавает.*

Эта изящная зарисовка говорит нам о том, что отношения между птицей и небом, между рыбой и водой безграничны. Итак, полагая в себе способность ощутить некую красоту в этой вневременной взаимосвязи, мы подходим к первой части одной великой тайны, которая лежит в основе магии отношений.

* См. сочинения мастера дзен Эйхея Догена под редакцией Кадзуаки Танахаси. Луна в капле росы (Moon in a Dewdrop). New York: North Point Press, 1995. — *Примеч. авт.*

Как птица и небо, рыба и вода созданы друг для друга, неразрывно связаны бесконечным «романом» — *так и между любовью и нами существуют безграничные отношения*. И для нас они — наши небеса, наши воды. Мы созданы друг для друга.



ПРОСТАЯ ИДЕЯ, ДАЮЩАЯ ОТВЕТЫ НА ВАШИ НАСУЩНЫЕ ВОПРОСЫ ОБ ОТНОШЕНИЯХ

Часто складывается впечатление, что наши отношения, особенно по мере их «созревания», вызывают больше вопросов, чем возникало (и получило ответ), когда мы впервые стали общаться с партнером. Приведенные ниже четыре вопроса показывают, что в таких сложностях мы не одиноки, а также знакомят с простой идеей, в которой содержатся ответы на все эти вопросы одновременно.

1. Почему, хоть у меня есть любящий партнер, бывают моменты, когда я по-прежнему чувствую себя таким/такой опустошенным/опустошенной, как будто я один/одна?
2. Все было так замечательно, так волшебно, когда мы только начинали, но этот огонек начинает угасать! Куда ушла любовь?
3. Когда мы только начали встречаться, то разговаривали часами, а сейчас почти не разговариваем. Как будто у нас больше нет общих тем, кроме повседневных дел. Что с нами случилось?
4. Мы, конечно, пытаемся оживить отношения, но практически безуспешно. Я знаю, мы любим друг друга, но прежняя искра между нами пробегает, похоже, только когда мы вроде как бранимся. Как начать все сначала?

Даже если нам приятно и удобно с нашей «половиной», и все между нами складывается относительно хорошо, на эти

четыре вопроса все равно есть один общий ответ. По сути, умение смотреть правде в глаза и определяет, сможет ли наша любовь цвести и дальше или же «увянет на корню». Поэтому постарайтесь отнестись к приведенной ниже идее со всем вниманием, которого она заслуживает.

Жажда любить и быть любимыми вовсе не подразумевает какой-то незыблемой, прочной связи, которая, однажды заключенная между партнерами по взаимному согласию, теперь должна пожизненно отвечать нашей потребности в любви.



Чтобы любовь процветала, ее нужно непрерывно обмениваться. Любовь подобна чистым струям ручья, стекающего с гор: если ее не обновлять, она прекращает течь, застаивается и в конечном итоге пересыхает.

Последнюю мысль доказывает и наш личный опыт. Она помогает объяснить, почему мы смотрим в глаза любимых, когда ищем — в безмолвном общении — ответной любви, в которой нуждаемся оба и которую хотим разделить с партнером. Так что, произнося: «Я люблю тебя» — да и без слов выражая любовь к ребенку или даже к домашнему питомцу, которые отвечают нам таким же теплым взглядом, — мы на самом деле говорим, что вот прямо здесь, прямо сейчас, пребывая рядом с ним, удовлетворяем потребность любить и ощущать себя любимым. И вместе с нашей любовью обновляемся и сами. Но при этом знаем, что отношения не всегда состоят из нежных моментов и сладостной благодати.

Из этой книги вы узнаете, как «не очень хорошие, возможно, плохие и даже безобразные моменты» с партнером исполь-

зовать для углубления, укрепления и обновления любви между вами. Вот где настоящая магия отношений: в способности превратить «соломинку, способную сломать спину верблюда», в сокровище, которое одновременно обогатит вас обоих.



ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК...

1. Использовать любые различия между вами и партнером, чтобы стать более любящими и добрыми друг к другу.
2. Отметать любые аргументы, одновременно углубляя связь между вами и партнером.
3. Беззаветно любить партнера, не боясь потерять, несмотря на неудачные или болезненные отношения в прошлом.
4. Отказаться от прежних стереотипов, когда косой взгляд или жестокое слово превращает ваши отношения в дурную карусель.

Но будьте осторожны: внутренняя работа, необходимая для того, чтобы начать пробуждаться вместе, не для слабовольных и не для тех, кто продолжает верить, будто для «хорошей драки» с партнером может быть веская причина.

В тексте, который вам предстоит читать, нет привычных банальностей или утверждений, которые можно было бы использовать после того, как вы схлестнулись с партнером и принялись обвинять друг друга в том, что и с кем сделал.

Вместо этого вы откроете для себя целый комплекс более высоких принципов, которые, однажды понятые и реализованные на практике, не только помогут исцелить раны и прояснить недоразумения, лежащие в основе всех ваших проблем в отношениях, но в конечном итоге и дадут возможность *прекратить любую баталию, прежде чем она начнется.*



РЕШИТЕ ЭТИ САМЫЕ СЛОЖНЫЕ ЗАГАДКИ ОТНОШЕНИЙ

1. Почему между нами складываются определенные отношения, особенно «плохие»?
2. Правда, что мы привлекаем к себе свои противоположности? Существует ли в природе такая вещь, как родственная душа, и можно ли узнать, обрел/обрела я свою?
3. Почему многие отношения часто заканчиваются полной неразберихой, и что я могу сделать, чтобы со мной и моим партнером этого не случилось?
4. Как я могу помочь партнеру перерасти определенные, неприятные мне черты его характера, которые меня постоянно раздражают?

Определенные ответы на эти, а также многие другие похожие вопросы дадут вам новые знания и научат конкретным действиям, необходимым для построения ярких отношений, доступных очень немногим; отношений, которые никогда не испортятся, всегда будут отличаться новизной, останутся непринужденно веселыми, глубоко нежными и прежде всего по-настоящему любящими.



КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Я решил назвать эту книгу «Магия отношений», потому что в каком-то смысле это именно просто магия. Но не та магия, которую вы видите на сцене, и не какой-то тайный волшебный ритуал.

По правде говоря, еще совсем недавно многое из того, чем мы сегодня пользуемся и что видим в повседневной жизни,

можно было считать некой формой магии: с помощью разных устройств заглядывать внутрь человеческого тела, чтобы ознакомиться с самыми тонкими его функциями; общаться на очень большом расстоянии друг от друга, просто говоря в прибор, надетый на запястье; изготавливать лекарства или алмазы, манипулируя молекулярной структурой вещества. Все это, в мире прошлого воспринимавшееся как магия, сегодня для нас — совершенно обыденное явление.

Я старательно это подчеркиваю, потому что в книге вы столкнетесь кое с чем, что покажется вам невозможным. Тем не менее могу заверить вас в двух вещах: во-первых, вовсе не течение времени принесло в нашу повседневную жизнь то, что некогда считалось волшебством; течение времени потребовалось лишь, чтобы раскрыть всю сокрытую в нем «магию». Это верно, когда речь идет и о магии любви. Чтобы позволить ей развернуться, совсем не обязательно дожидаться подходящих условий; все ее возможности уже внутри нас. Позвольте мне пояснить эту важную мысль.



То, что кажется невозможным для одного уровня сознания — безусловное терпение, доброта и сострадание, — для более высокого уровня нашего «Я», по сути, является естественным.

Поэтому, как в нашем прошлом, очевидно, уже содержались «магические» знания, преобразовавшиеся в те невероятные устройства, которыми мы пользуемся сегодня, так и «магия» любви, которой еще предстоит проявиться, уже живет внутри нас.

Потому-то я и написал эту книгу: дабы помочь вам постичь, что все необходимое — высшее самопознание, кото-

рое превращает любой неприятный момент с партнером в безусловную любовь, — *уже живет внутри вас*. А также осознать неотъемлемую и, казалось бы, необъяснимую часть этого процесса постижения — тот факт, что *ваш партнер и есть именно тот человек, который вам нужен, чтобы реализовать эту бесконечную возможность*. Итак, мы с вами собираемся отправиться в совершенно особенное путешествие, поэтому я назвал эту книгу «Пробудиться вместе». В путь, нас ждут замечательные приключения!

Тем не менее, как и всегда, вступая на неведомую территорию, нужно подготовиться к тому, что предстоит увидеть. Вот почему я настоятельно рекомендую читать не спеша, главу за главой, в том порядке, в котором они написаны. А вот уже закончив всю книгу, не стесняйтесь открывать ее в любом месте в любое время на том уроке, который вам нужен, — он будет вас ждать.



ОБЗОР КНИГИ

Каждая из десяти глав сама по себе является ступенью обучения, как ступеньки у лестницы, по которым вы поднимаетесь вверх, достигая следующего, чуть более высокого уровня знания и понимания. Потому-то мы и движемся шаг за шагом, сперва закрепляясь на более высоком уровне, а уж потом переходя на следующий.

В первой главе «Как распознать скрытый потенциал и силу любви» вы познакомитесь с некоторыми общими, но весьма важными небесными законами, которые регулируют наши отношения. Приведенные в главе идеи должны помочь вам получить базовое представление, которое понадобится, чтобы понять все последующие уроки.

Во второй главе «Дао любви» вы узнаете правду о «законе притяжения», как и почему рождаются болезненные отноше-

ния и как то, что в партнере выводит вас из себя, воплотить в любовь высшего порядка.

Каждая из восьми оставшихся глав будет поднимать вас на следующую ступень, то есть идеи выстроены таким образом, что опираются друг на друга. С каждым шагом вы станете видеть все дальше, обретать свободу не только дарить любовь, но и быть любимыми.

В третьей главе «Три откровения, чтоб вновь открыть для себя силу любви» вы познакомитесь с невидимой силой, которая отталкивает людей друг от друга, и поймете, почему, прежде чем надеяться на улучшение отношений с партнером, вам понадобится лучше понять себя. Вам также покажут, как трудные моменты с партнером использовать для укрепления отношений.

В четвертой главе «Пора взять на себя всю ответственность» вы узнаете секрет, как не допустить, чтобы из-за любой преходящей хандры портились ваши отношения или страдал партнер. Вам также покажут, как, начав осознавать свое внутреннее состояние и отвечать за него, вы сможете на полпути остановить любую стычку, превратив неприятный момент в перспективный, полный новых возможностей.

В пятой главе «Как начать все заново: в чем секрет» вы обретете новые «глаза», чтобы увидеть, почему компромисс с собой ради временного мира с партнером никогда не срабатывает. Вы узнаете, как вам с партнером перестать ходить по кругу, без конца повторяя набившие оскомину, болезненные шаблоны поведения. И самое главное — вы познакомитесь с пятью мощными словами, которые в любой момент конфликта мгновенно приведут к положительному результату.

В шестой главе «Ваши отношения могут обновиться лишь настолько, насколько вы готовы обновиться сами» вы получите представление о невидимой, но реальной причине как мелких, так и серьезных размолвок, и о двухэтапном процессе преобразования нежелательных событий в мощный целебный момент для вас обоих.

Как вы и сами понимаете, уроки в этой главе, которая находится примерно на полпути вашей лестницы вверх, несколько усложняются. Но, добравшись до оставшейся части книги и ощутив некие затруднения с пониманием и применением на практике, всегда помните: с любовью возможно все.

В седьмой главе «Путь наверх, ведущий к совершенной любви» мы сделаем замечательное открытие, что партнер гарантированно схлестывается с нами всякий раз, когда мы понимаем какую-то правду о нем. Мы также узнаем все о более высоком уровне сострадания, способного сократить любое расстояние и исцелить любую боль, которая отталкивает нас от любимых.

В восьмой главе «Пробуждение бескорыстной всеобъемлющей любви» мы обретем драгоценное понимание любви более высокого уровня, на котором без особых усилий освобождаемся от остатков любых страданий, обид или сожалений, которые сопровождали наши отношения. У нас также возникнут три намерения, призванные помочь нам научиться любить партнера так, как мы хотим, чтобы он любил нас.

В девятой главе «Дать партнеру возможность и пространство для развития» мы поймем, как умудряемся скрыто, неосознанно вмешиваться в развитие партнера и как, сами того не желая, в эти моменты настраиваем его против себя. Мы также обнаружим убедительные доказательства того, что любая попытка «насильно» изменить партнера к лучшему всегда приводит к обратным результатам.

Наконец в десятой главе «Азбука магии отношений» мы узнаем, насколько бессмысленно обвинять партнера в любых наших страданиях. Научимся двум эффективным упражнениям, которые следует (напрактиковавшись!) выполнять мгновенно в нужный момент и цель которых — предоставлять партнеру возможность успешно воплощать свои самые высокие устремления. Мы также поймем, почему единственный способ усовершенствовать нашу любовь состоит в том, чтобы практиковать эту любовь, пока *она не усовершенствует нас.*

И еще одна мысль об этом путешествии в любовь и обо всех прекрасных законах, которые вы собираетесь познать, чтобы стать лучшим партнером для того, кого любите.



В идеале вы могли бы прочитать эту книгу вместе с партнером. Это было бы здорово. Вы обсудили бы предложенные правила, стоит или не стоит их применять в вашей совместной жизни. Поделитесь бы мыслями, возникшими при выполнении упражнений. И, пожалуй, самое главное — вы оба увидели бы действие этих открытий и знаний, как с их помощью ваша любовь становится глубже, а отношения — лучше.

Да, я понимаю, что партнер может быть не готов к такому путешествию, и поэтому мое пожелание может оказаться невыполнимым; скорее всего, оно вообще вряд ли осуществимо. Но на самом деле это нормально, и вот почему.

Ведь именно вы чувствуете бесконечные возможности любви.

Ведь именно вы ощутили — пусть смутно и мимолетно — что любовь не может жить и цвести в тени горечи, сожалений и обид.

Ведь именно вы — тот человек, который всей душой благодарен за любовь, но также понимает, что путь, открывшийся перед вами обоими, бесконечен, если только вы оба будете чтить ту высшую часть себя, которая чувствует эту замечательную возможность.

И если вышеизложенное верно, то это означает — по крайней мере поначалу — что первому/первой меняться придется именно вам.

Вам придется подавать пример, даже если вы не совсем уверены, будет ли этот пример «лучшим». Тем не менее *именно вы* изменитесь, начав изучать идеи этой книги с желанием их понять, а затем и применять на практике основанные на них уроки высшей любви. Я могу это гарантировать, поскольку знаю, что магия любви уже живет внутри вас. Просто нужен кто-то, кто осмелится это осознать. Сделайте это, и сила любви преобразует вас, партнер же увидит происходящие с вами изменения, которые понять не сможет, но захочет. Благодаря вам в нем проснется желание меняться.

Взаимные обеты вам обоим больше не нужны, потому что вы будете демонстрировать друг другу ту любовь, которую хотите получить от другого.

Вот лишь некоторые из важных открытий, которые вы совершите, отправляясь в путь совместного пробуждения. Правила душевного исцеления и обогащения отношений мы изучим подробно в дальнейшем, а пока считайте следующие семь основных уроков своего рода «предварительным просмотром».

1. В действительности проблемы в общении с другими создает то, что мы еще не видим и не понимаем в себе.
2. Неважно, кого или что мы обвиняем в своих страданиях, потому что, пока мы не осознаем собственной вины в этих болезненных моментах, ничего так и не изменится.
3. Следует не игнорировать различия между собой и партнером, пассивно наблюдая, как они неправильно «обтачивают» нас, а учиться пользоваться ими — как ювелир пользуется шлифовальным кругом — чтобы обоим доводить себя до совершенства не только как возлюбленных и друзей, но и как личности.
4. Когда с любимым человеком нас связывают близкие (партнерские) отношения, при любой ссоре ответственность за то, что может случиться с нами обоими, несет каждый из нас.

5. Хоть это и кажется противоречивым, но первый удар в любом споре наносим не мы и не партнер — распрю затевает боль.
6. Наши негативные реакции неосознанны, а это означает, что, поддаваясь им, мы не только слепы, но и не способны любить что-либо.
7. Если мы выполним свою часть, любовь доделает все остальное, но нужно решиться испытать это. С любовью возможно все.



СПОСОБ УВИДЕТЬ, КАК «МАГИЯ» ОЖИВАЕТ В ВАС

Помню, мальчиком я смотрел, как приятель делает фокус. В то время это казалось невероятным, и я легко поддавался впечатлению. И попросил научить меня этой хитрости.

«Ну, нет, — сказал он, — волшебник никогда не выдает своих секретов».

Мне оставалось только одно... Я пошел в тот же магазин волшебных вещей, где он нашел этот фокус, и купил себе такой же. Вот мораль этой маленькой истории.

Что хорошего в волшебстве, которое кто-то может проделать, а вы — нет? Итак, позвольте мне рассказать вам о небольшом чуде, которое вы можете сотворить с помощью этой книги, но только если будете следовать инструкциям, которые я собираюсь вам дать.

Нет никаких сомнений в том, что, вступая в мир новых идей, которые вам предстоит открыть в этой книге, вы столкнетесь с несколькими местами, которые не совсем понимаете или хотите понять лучше, но не можете.

Во-первых, это естественно и ожидаемо. Так что просто прочтите эти места и постарайтесь воспринять все, что смо-

жете. Отметьте строки маркером или перепишите страницу и абзац. А потом просто двигайтесь дальше, на время забыв об этом камне преткновения.

Затем, прочитав всю книгу, вернитесь к тем местам, которые вас смутили, и — а вот волшебство, которое я вам обещал, — они сами поведают вам свои секреты, потому что *вы взглянете на них совершенно другими глазами*. Идеи и знания, на которых вы, возможно, поначалу споткнулись, волшебным образом превратятся в лестницу, ступеньки которой поведут вас вверх, в мир более глубокого самопонимания.



КАК РАСПОЗНАТЬ СКРЫТЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И СИЛУ ЛЮБВИ

В этом большинство из нас вряд ли призналось бы, по крайней мере открыто... Но тем не менее это правда: когда речь идет о разных наших отношениях — с родными, друзьями или возлюбленными или даже о простой встрече с незнакомцем на улице — часто бывает, что небольшой «напор» превращается в «столкновение». И прежде чем мы это поймем, мы либо сами уже успели обидеть того, кого вовсе не хотели, либо нам наступили на мозоль и вынудили отступить. Никто не осуждает. Это случалось со всеми, и не один раз! И по большей части кажется вполне невинным. Но после каждого инцидента там, «за кулисами» событий, в нас растет нечто, гарантирующее единственную перемену, которую и следовало ожидать в своих отношениях с другими, — взаимные обвинения. И вот почему.

Несмотря на самые добрые наши намерения, у этих конфликтов есть сильная тенденция повторяться. Определенные болезненные стереотипы успевают сформироваться еще до того, как мы это понимаем. Нам становится все легче и легче действовать в гневе или огрызаться от разочарования. И происходит вот что: каждый раз, когда мы злимся, раздражаемся, чувствуем, как нас неправильно «обтачивают», вокруг нашего сердца постепенно образуется своеобразная мозоль. Такое огрубление поначалу кажется вполне невинным; мозоль растет «естественно», подобно сталактитам в пещере.

Мы все видели (в книге или в кино), как выглядят эти странной формы образования. Они свисают с потолка пещеры, как темные сосульки, и состоят из солей кальция, которые медленно, год за годом, слой за слоем утолщают и удлиняет медленно капающая с потолка минерализованная вода.

Помня это, подумайте о том, как разочарованность партнером, предательство или неуважение с его стороны неспешно, но постоянно «капают» вам на сердце. Параллель понятна? Каждая негативная реакция на неприятный момент в наших отношениях дает очень похожий эффект.

Медленно, но верно мы формируем внутри и вокруг себя своего рода панцирь, чтобы избежать повторных травм. Хотя такой защитный слой вроде бы и предохраняет нас от дальнейших эмоциональных травм, но это «мрачное дело» ужасно дорого обходится нам; а по правде говоря — и всем, о ком мы могли бы заботиться.

Противоречие должно быть очевидным, но это, увы, не так: *мы не можем прятать свое сердце в панцирь и одновременно держать его открытым*, так же как невозможно укрываться в плотной тени и при этом ощущать на лице ласковое прикосновение солнечного луча.



*Чем больше мы неосознанно прячемся в тени этих старых страхов и затянувшихся сожалений, тем меньше у нас шансов испытать неожиданный восторг открытия от изучения чего-то нового...
Не только в партнере, но и в самих себе.*

Представьте себе маленького ребенка, который не может понять, почему маленькая красивая роза в горшке, которую родители поставили на подоконник ему в спальню, перестала

расти, и хуже того — начала сохнуть. Ребенок холит и лелеет цветок, всячески стараясь его оживить, но ничего не помогает. Он не хочет, чтобы родители узнали; он сбит с толку, он боится, что что-то не так с *ним самим*.

К счастью, родители замечают тревогу ребенка и вскоре обнаруживают, что тот попросту спрятал увядающую розу. Они улыбаются и объясняют:

«Малыш, ты не сделал ничего плохого; мы скоро все исправим. Твоя роза перестала расти, потому что ее корни переросли горшок. Если ты хочешь, чтобы растение выправилось и благополучно развивалось дальше, его нужно пересадить в горшок побольше. Давай-ка вместе этим и займемся. Цветок потом скажет нам спасибо».

Что же до отношений, которые нам кажутся чахнувшими, потрепанными или слишком утомительными, когда мы пытаемся скрывать свои чувства или обвинять в какой-то неудаче себя, то требуется решение, подобное только что приведенному: необходимо «горшок» побольше. Как роза не может выживать и цвести со стиснутыми корнями, так и наши отношения не могут цвести в тесноте. Только в этом случае в тесной клетке предвзятых представлений оказывается наше сердце, и эти стены не просто мешают нашим отношениям развиваться, но и удерживают сердце от любви, к которой оно стремится прежде всего. Давайте подробнее рассмотрим последнюю, такую важную идею.



ОБНАРУЖЕНО: НЕЗРИМОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ БЕЗГРАНИЧНОЙ ЛЮБВИ

Как мы узнаем из следующих глав, *отношения, в которые мы стремимся вступить с кем-то или кто-то жаждет завести с нами, решительно ничем не ограничены*.

В сущности, одна из причин, по которой нас тянет к другим, заключается именно в том, что в его или ее присутствии

мы ощущаем в себе новые возможности, которые нам не терпится опробовать! Это означает, что в действительности ограничивает нас отнюдь не какая-то воображаемая неспособность любить безусловно. И не «другой», который просто «не понимает», и не противоречивые обстоятельства, в которых мы увязли. Если бы хоть что-то из вышеперечисленного было правдой, нам бы крупно не повезло: это означало бы, что наша способность любить свободно, полностью отдавать себя ограничена условиями, которые мы не можем контролировать. Но, как мы увидим далее, это не так.

В действительности главные ограничения в отношениях продиктованы тем, что мы думаем о тех людях, которые присутствуют в нашей жизни, и как их воспринимаем. Но, пожалуй, точнее будет сказать, что *подлинной проблемой является то, что мы еще не видим и не понимаем в себе!* Вот только один пример.

Вот что всерьез, *по-настоящему* беспокоит нас в других, так это их «несоответствие» нашим ожиданиям, по крайней мере, в данный тревожный момент. Как мы считаем, они не смогли «обеспечить» нам то, к чему, *по нашему мнению, их обязывала взятая на себя ответственность*. Давайте потратим минутку и поглубже рассмотрим последнюю мысль. Действительно ли чувствовать себя несчастными нас заставляет неспособность ближнего исполнить «предназначенное», или же настоящая причина в затаившемся ложном убеждении, что за наши ощущения и чувства должны отвечать другие?



Это ложное убеждение, будто цель всей вашей жизни в том, чтобы «Я» всегда было довольным, удовлетворено нашими отношениями, буквально душит жизнь и выдавливает из нее любовь.

Крайне важно рассматривать приведенную мысль сквозь призму нашего прежнего опыта общения с другими, в частности, с теми, кого мы, возможно, любили и обижали, или с теми, кто, по-нашему, обидел нас. Только тогда мы поймем, что это ошибочное представление способно лишь исковеркать наши отношения, создав, как и ему положено, ложную, но жесткую зависимость от других. Факты, о которых речь пойдет далее, в значительной степени говорят сами за себя.

Чем сильнее мы надеемся обрести ощущение собственной значимости в глазах другого человека, чтобы этот другой считал нас особенными, уникальными, тем больше от него зависим и тем сильнее начинаем обижаться, когда с течением времени неизбежно оказывается, что надежды совершенно не оправдались.

Долго сдерживать это недовольство не получится: оно все равно прорвется вспышкой разочарования или гнева по отношению к этому человеку в каких-то иных обстоятельствах. И, разумеется, в жаркие моменты перебранки нам в голову приходят такие знакомые мысли и чувства (а куда ж без них), которые назойливо «жужжат», что у нас просто нет иного выхода, кроме как заняться «исправлением» этого человека. В конце концов, это же он не совладал с той задачей, которую мы в наших отношениях на него возложили. Опять же, эту мысль подтверждает и прежний опыт: разочаровало бы нас так сильно чье-то поведение, если бы мы с самого начала не «впрягли» этого человека в «ярмо» наших идеальных ожиданий? Нельзя достойно объяснить нашу негативную реакцию на партнера (не говоря уж просто о каком-то знакомом) ничем иным, кроме как скрытым ложным убеждением, будто никакие его поступки, манеры, ответы — ничто в его жизни не должно нас беспокоить! А если он это недопонимает, то, полагая, что ощущение благополучия нам должен обеспечить кто-то другой, мы считаем себя вправе «долбать» этого другого до тех пор, пока он, наконец, не уразумеет!



Итак: чем больше мы полагаемся на какие-то отношения, чтобы добиться любой ложной, хоть и неосознанно поставленной цели, тем больше такие требования не только ослепляют нас, но и втайне толкают к чему-то еще худшему: мешают реализовать истинную цель — магию, скрытую во всех отношениях, которые входят в нашу жизнь.

Именно это мы теперь вместе и рассмотрим.

Все наши отношения являются своего рода зеркалом; они и служат нам до некоторой степени именно зеркалом в спальне, перед которым мы одеваемся, собираясь выходить из дома. Отражение позволяет увидеть, как мы выглядим, и решить, нравится ли нам то, что на нас надето, и стоит ли в этом идти.

Стоя перед зеркалом своих отношений, в котором эти отношения отражаются непрерывно по мере их развития, мы получаем возможность кое-что понять о том, кто мы есть в этот самый момент. Таким образом, каждое отношение предназначено раскрыть нам некое наше свойство, которое мы еще не осознали как истинное в нашей нынешней натуре. Другими словами, всякий раз, когда я нахожусь рядом с «вами», существует вероятность, что меня представят «мне же» — тем моим сторонам, с которыми я, возможно, еще не встречался! Вот пример этой могучей идеи и ее волшебного воздействия на нас.

Быть может, оказавшись на природе и идя сквозь лес, мы поворачиваем и внезапно оказываемся у подножия огромного водопада. Зрелище величественное, вызывающее благоговейный трепет. Вокруг клубится тонкий туман, укрывая все, ловя солнечный свет, создавая миллион крошечных разноцветных сверкающих призм.

Прежде мы не испытывали такого, потому что *прежде никогда не были теми, кто мы есть в это самое мгновение*. В такие моменты нас переполняет ни с чем не сравнимое ощущение, которое, по сути, есть встреча с совершенно новым уровнем нашего собственного существа.

А может быть, мы смотрим вверх, в бесконечное ночное небо, и, вступая в отношения с этим темным пространством, чувствуем, как в душе ворочается что-то глубокое и огромное; ощущаем присутствие чего-то вечного. В такие моменты нам дают мельком заглянуть в то, чего мы иначе никогда бы не увидели: в безвременье, которое ощущаем в себе, которое *всегда* жило в нас.

Как в сказке спящую красавицу будит от глубокого сна поцелуй принца, так и все наши отношения — с кем угодно — нужны, чтобы пробуждать нас, и не только чтобы мы глубже, честнее, правдивее прочувствовали себя, но и чтобы через это самое пробуждение мы могли прикоснуться к любви (и испытать ее прикосновение) более высокого уровня, выйти на который никаким другим способом нельзя.



ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ ЛЮБВИ

Вы когда-нибудь задумывались, почему, едва познакомившись с одним человеком, вы чувствуете, как вас неудержимо тянет, влечет к нему/к ней или, наоборот, до чего же вы его/ее невзлюбили с первого же взгляда! Почему один человек нас притягивает, а другой отталкивает, часто без видимой причины?

Что может быть загадочнее, чем эти невидимые силы, которые действуют внутри нас и управляют тем, как мы реагируем и воспринимаем друг друга? Например, когда речь идет о любви или об иных отношениях с другими, почему «противоположности притягиваются»?

И, обсуждая это странное влечение, давайте расширим область наших исследований до бесконечного числа возможностей, или, как говорила моя матушка, «посчитаем всех рыб в море»: что же это побуждает нас вступать в те конкретные отношения, которые буквально формируют нашу судьбу?

Одна из главных причин сильного влечения к тому, кого мы считаем особенным, заключается в том, что, когда мы с ним, он задевает нас за живое, как никто другой; он буквально пробуждает в нас прекрасные мысли и чувства, обычно неведомые нам в иных отношениях. Об этих чувствах все мы что-то знаем; возможно, даже говорили кому-то: «Мне нравится, какие чувства ты у меня вызываешь». И позвольте также отметить, что подобные чувства вызывают к себе не только наши вторые половинки. Мы осознаем что-то новое в себе, и когда наблюдаем, как любящая мать лелеет новорожденного младенца, смотрим, как щенок гоняется за собственным хвостом, или оказываемся на лугу с цветами, а в росе на их лепестках отражается утреннее солнце.



ВЗГЛЯД НА «ОБРАТНУЮ СТОРОНУ» ЛЮБВИ

Какими бы изумительными ни были эти моменты, к которым нас так влечет по всем только что описанным причинам, они составляют лишь *половину* еще более захватывающей, еще более волшебной истории.

И эта другая, почти совершенно недоступная для понимания половина состоит в том, что тот же самый набор законов действует, и когда мы привлекаем к себе «нежелательные отношения». Подумайте о тех тягостных знакомствах, когда по причинам, не поддающимся никакой логике, мы притягивали в свою жизнь каких-то неприятных людей или ситуации, которые не могли контролировать или даже просто избегать.

И эту другую сторону закона притяжения мы считаем негативной, потому что странная природа его силы совершенно противоположна тому, что мы бы предпочли: из-за нее нежелательные «гости» упорно продолжают являться к нашему порогу, сколько бы раз мы ни говорили им убираться прочь и оставить нас в покое!

Но если мы сможем освободиться из тюрьмы собственных предвзятых представлений о природе этой таинственной силы притяжения, чье воздействие нас так сильно смущает, то обнаружим нечто, поистине чудесное. Эти, казалось бы, противоположные роли на самом деле служат одной и той же великой цели: помочь нам пробудиться и осознать более высокий уровень безусловной любви, когда не только она живет внутри нас, но и мы живем внутри нее.

Вы спросите: «Как это может быть? Что может быть хорошего в нежелательном общении с другими и какое это имеет отношение к любви?» Краткий обзор того, что мы уже узнали, позволит ответить на этот вопрос.

Мы увидели, что привязываемся к каким-то конкретным отношениям главным образом потому, что чем больше себя мы в эти отношения вкладываем, тем больше начинаем в себе понимать; мы осознаем нечто такое, что *может открыться нам только в этих отношениях*.

Более того: в каждый из этих «выявляющих» моментов мы узнаем какую-то прежде недоступную правду о себе и благодаря этому проходим и своего рода глубокое исцеление. Какая-то неведомая часть нашего «Я», которая, может быть, всего минуту назад чувствовала себя неполной, теперь стала целой.



Любовь сильна способностью не только «выявлять», но и исцелять. Любовь не просто делает нас

цельными, она показывает, что эти недостающие части нашей личности на самом деле никуда и не пропадали — они просто спали.

А теперь давайте применим это же понимание и к «темной стороне» любви и посмотрим, что получится.

Без пробуждающего прикосновения любви мы не можем реализовать свои высшие «светлые» возможности, но для того чтобы увидеть и осознать те бессознательные части себя, которые пребывают на «темной стороне» наших душ и преграждают путь целительным откровениям любви, мы должны тоже пробудиться.

Всем нам знакомы такие свойства. Возможно, это страх перед новой обидой, или недоверие к другим, которое проникло так глубоко, что отравляет любовь, мешая ей расцвести. Каким бы ни было это свойство, как бы ни называлось, *любую негативную мысль или чувство, что скрывается внутри нас, необходимо выявить, а уж потом приступить к исцелению.* И в этом все дело; любовь озаряет те свойства, которые живут во тьме нашей души, освобождая нас от их невидимых ограничений.

Итак, вот что мы увидели: любовь проявляется с равной силой, но противоположным образом. Одна сторона любви активна; она, как правило, позитивно действует на нас, поскольку служит для того, чтобы раскрывать и подтверждать в нас те качества, которые мы хотим осознавать как истинные. Это укрепляет нашу надежду и веру в силу, более мощную, чем мы сами, которую, как мы видим, необходимо с кем-то разделить, прежде чем она станет полностью нашей.

Другая сторона любви пассивна; ее влияние мы считаем в основном негативным, потому что она вытаскивает на свет божий все наши внутренние самоограничения, таящиеся в

темных глубинах нашей души. Она освещает камни преткновения, чтобы в них можно было углядеть препятствия для любви, каковыми они и являются. Если бы не выявление (часто болезненное) в себе этих недостатков, мы бы никогда не поняли необходимости их высвободить, не говоря уж о свободе любить без страха или каких-то оговорок.