



ЛҮЇЗА ХЕЙ
РОБЕРТ ХОЛДЕН

ЖИТТЯ
ЛЮБИТЬ ТЕБЕ

“ 7 ДУХОВНИХ ПРАКТИК
ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ
ТВОГО ЖИТТЯ ”

КСД



LOUISE HAY
ROBERT HOLDEN

LIFE LOVES
YOU

7 SPIRITUAL PRACTICES
TO HEAL YOUR LIFE



HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California

London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛҮІЗА ХЕЙ
РОБЕРТ ХОЛДЕН

ЖИТТЯ
ЛЮБИТЬ ТЕБЕ

7 ДУХОВНИХ ПРАКТИК
ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ

ХАРКІВ
2022 КСД

УДК 615.851
X35

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Hay L., Holden R. Life Loves You. 7 Spiritual Practices
to Heal Your Life / Louise Hay, Robert Holden. —
Hay House, Inc., 2015. — 272 p.

Переклад з англійської *Євгенії Канчури*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-9762-3 (PDF)

- © Louise Hay and Robert Holden, 2015
- © Depositphotos.com / Lemonkey, обкладинка, 2022
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

Зміст

Вступ	7
<i>Розділ 1</i> Дивись у свічадо	16
<i>Розділ 2</i> Твори афірмації свого життя	49
<i>Розділ 3</i> Іди за своєю радістю	81
<i>Розділ 4</i> Пробач минулому	115
<i>Розділ 5</i> Будь удачним зараз	157
<i>Розділ 6</i> Учись приймати	193
<i>Розділ 7</i> Зціли майбутнє	226
Післямова	264
Подяки	267
Про авторів	269

Вступ

Моя перша особиста зустріч з Луїзою Хей сталася в кулуарах конференції «Я це можу!», що відбувалася в Лас-Вегасі. Нас познайомив Рейд Трейсі, президент компанії «Хей Хаус». «Ласкаво прошу до родини Хей Хауса», — сказала Луїза, тепло обіймаючи мене.

За десять хвилин Луїза мала вийти на сцену, привітати зібрання та відрекомендувати мене як першого промовця цього дня. «Дозвольте накласти вам грим?» — запитала господиня конференції. Зазвичай я обходжуся без гриму, але від такої привабливої пропозиції не відмовляються. Луїза заходилася чаклувати з моїм обличчям, озброївшись цілим арсеналом пензликів, баночок з пудрами та кремами, ще й якимось блиском для губ. Ми досхочу натішилися. Усі, хто був тоді за лаштунками, теж тішилися. Додавши завершальний штрих, Луїза глянула мені у вічі та мовила: «Життя любить тебе».

«Життя любить тебе» — одна з найулюбленіших фраз Луїзи. Для мене це щось на кшталт її фірмової афірмації, думка, що йде

з самого серця, квінтесенція життя й роботи. Вона любить повторювати людям: «Життя любить тебе». Щоразу, коли чую ці слова, моя душа радіє, наче медом повниться. Ще з перших наших зустрічей я подумав, що «Життя любить тебе» може бути прекрасною темою для книжки Луїзи Хей. І, звісно, поділився цією думкою з Луїзою. Потім переговорив з Рейдом Трейсі. Той відреагував негайно: «Скажи, коли будеш готовий допомагати їй з книгою». Сумнівався, що він це серйозно. Зрештою, на той час у мене своїх писань було чимало.

Минуло кілька років, я написав три нові книжки для «Хей Хауса»: «Будь щасливим», з передмовою Луїзи, «Здатність любити» та «Святі зміни!» (*Holy Shift!*). Час від часу ідея книжки «Життя любить тебе» спливала в моїй голові, але я не надто переймався. У день завершення роботи над «Святими змінами!» я збирався пограти в гольф. Але вже до полудня написав синопсис «Життя любить тебе», книжки, що мала народитися у співавторстві Луїзи Хей і Роберта Холдена. Вибору не було, я мусив написати цей план того ранку. Навіть обмірковувати його не довелося. Слова просто самі висипалися на сторінку.

Синопис я показав своїй дружині Голлі. «Звідки це в тебе?» — запитала вона. Довелося зізнатися, що я здивований не менш за неї. «Негайно надсилай!» — скомандувала дружина. Сьомого жовтня я написав імейл Патті Гіфт, моїй редакторці. Наступного дня отримав відповідь: Реду Трейсі та Патті дуже сподобався мій синопис, і вони надсилають його Луїзі. Дев'ятого жовтня надійшов імейл від майбутньої співавторки, яка так і розсипала щастя навколо себе: кульки, торттики, сердечка та подарунки. Вона писала: «Роберте, я просто в захваті! Скільки часу тобі знадобилося на такий досконалий план, любий мій? Пишаюся можливістю взяти участь у такому особливому проєкті. Життя обов'язково нам допоможе. Почуваюся іменинницею! З любов'ю! Лулу».

Наша книга «Життя любить тебе» народилася як наш із Луїзою діалог. Тричі, між Днем подяки та Великоднем, я приїздив до Луїзи в Сан-Дієго, що в Каліфорнії. Таких днів зустрічей було всього лише дев'ять. Ми ретельно записали всі наші розмови. До того ж постійно спілкувалися в «Скайпі». За довгі роки ми з Луїзою провели понад двадцять конференцій «Я це можу!» — в Європі, Австралії, Канаді та Америці. Я брав у Луїзи інтерв'ю для Світового

саміту компанії «Хей Хаус», а Луїза була присутня на кількох моїх публічних виступах та семінарах. Деякі розповіді й розмови з тих зустрічей я також наводжу в нашій книзі.

«Життя любить тебе» — пошук, що веде кожного з вас у найглибші частини душі, до себе справжнього. Ця книга вивчає ваші стосунки зі світом. Вона ставить найглибші питання про природу реальності. Сучасна наука опанувала нові способи поглянути на світ. Зокрема, нам тепер відомо, що атоми — не просто маленькі відокремлені частки, вони — носії всесвітньої енергії. Направду, не існує Всесвіту, що складався б з відокремлених часток. Усе є частиною всього. Кожен з нас є часткою великої Єдності. Існує зв'язок між нами і зорями, між кожною людиною світу, зв'язок між нами й усім творінням.

Наука визнає, що світ не є місцем, у якому панують закони фізики, він є також станом душі. «Усесвіт зараз більше схожий на велику думку, аніж на великий механізм», — писав англійський фізик сер Джеймс Джинс. Дослідження свідомості творіння — ось новий фронтір науки. Ми з Луїзою віримо, що наріжним каменем творіння є не атом, ним є любов. Любов — не тільки почуття, не тільки

емоція. Це творчий принцип, основа танцю життя. Вона всесвітня. Вона розумна. Вона щедра. Вона — наша істинна природа.

«Життя любить тебе» — це водночас і дослідження, і практика. Луїза — духовний прагматик, мене ж філософія цікавить тільки, коли її можна застосувати до повсякденного життя. Ось чому підзаголовком нашої книги ми зробили «Сім духовних практик для зцілення твого життя». У книзі є сім розділів, і кожен з них завершується духовною практикою, яка допомагає перетворити теорію на досвід. Окрім семи головних практик, ми додаємо безліч інших вправ. Вправи можна виконувати з партнером або в навчальній групі. Будь ласка, не нехтуйте ними. Любов, зрештою, це не просто ідея.

У **розділі 1**, «Дивись у свічадо», ми досліджуємо принцип Свічада. Він полягає у визнанні того, що наше сприйняття світу віддзеркалює наші стосунки із самими собою. «Ми бачимо все навколо не таким, яким воно є, а таким, якими є ми». Таким чином, світ віддзеркалює базову правду про нас, а саме: *я гідний любові*. І в тому ж дзеркалі ми бачимо найстрашніший страх: *я не гідний любові*. Коли ми відчужені від свого серця, коли ми

не любимо самих себе, світ стає темним і самотнім місцем. Проте лише одного щирого кроку назустріч собі, щирого імпульсу любові до себе, достатньо: цей крок, цей імпульс здатні допомогти відчутти ніжність творіння й побачити світ оновленим. Духовна практика розділу 1 містить вправу «Дозволь життю любити тебе» та медитацію «Молитва любові».

У **розділі 2**, «Твори афірмації свого життя», ми з Луїзою пригадуємо шкільні роки і те, як ми навчилися бачити світ. Я розповідаю про лекцію в коледжі, яка змінила мій світогляд назавжди. Тема лекції була «Чи ви насправді, чесно вірите в те, що від проколотого колеса може розболітися голова?». У цьому розділі ми закликаємо повірити в те, що життя не засуджує вас, не критикує та не прирікає на тортури. Наші страждання — плід власної психології. Інші люди теж можуть завдати нам болю, але життя саме собою не налаштоване проти нас. Та й з чого б це? Життя — життєствердне! Ми — прояв творіння, й життя прагне бачити нас Безумовним Я — тим, чим ми дійсно є. Духовна практика цього розділу зветься «Десять крапок».

Розділ 3, «Іди за своєю радістю», розповідає, як навчитися слухати свого внутрішнього

провідника. «Наша книга не про те, як здобути власний шлях, — каже Луїза, — вона про те, як зійти зі свого звичного шляху». Моя колега розповідає про «внутрішній дзвіночок», а я — про «Так» із великої літери «Т». Життя завжди намагається вести нас, підтримувати й надихати. Іноді ми надто заморочені власними історіями, загублені у своїх нещастях, от і не бачимо такого дороговказу. Духовна практика цього розділу полягає у створенні дошки афірмацій, яка допоможе вам іти за своєю радістю та жити тим життям, яке ви любите.

Розділ 4, «Пробач минулому», серединна точка нашої розвідки. У ньому ми досліджуємо певні загальні блоки, які заважають відчутти те, що життя любить вас. Наприклад, *гріхопадіння*: пережита втрата невинності та джерело набутої низької самооцінки. Ми розглядаємо *історію провини*, яку розповідає суперего: немов колись-таки життя нас любило, ми були гідні любові, але більше такого не буде. Ми говоримо про роботу внутрішньої дитини та звертаємося до нашої первинної невинності. Духовна практика «Шкала пробачення» — одна з найпотужніших відомих мені вправ.

У **розділі 5**, «Будь удячним зараз», ми з Луїзою розглядаємо принцип *базової довіри*,

визнаний психологами як найсуттєвіший і для розвитку особистості в дитинстві, і для дорослого життя. Ми народжуємося із базовою довірою. Це *знання* (ми відчуваємо його до глибини душі), що ми є частиною творіння, що нас підтримує щедра Єдність, яка нас любить. Базова довіра твердить, що життя не просто відбувається з *тобою*, воно відбувається *для тебе*. Базова довіра підказує: тобі належить найкраще місце в домі твого життя. Кожен досвід — добрий чи поганий, щасливий чи сумний, гіркий чи солодкий — надає можливість відчути любов життя до тебе. Духовна практика цього розділу, «Щоденна вдячність», поєднує вдячність із роботою зі свічадом.

Розділ 6, «Учись приймати», розглядає буддистську теорію доброзичливого Всесвіту. Луїза розповідає, як вона малювала зображення Будди — *«Будда, що благословляє»*. На цю картину Луїзі знадобилося п'ять років. Живопис став для неї глибокою медитацією, що допомогла глибше відчути всю ту сповнену любові доброту, закладену в життеустрої. «Життя повсякчас намагається любити нас, але, щоб це побачити, ми маємо бути відкритими», — нагадує Луїза. Духовна практика цього розділу — «Щоденник прийняття». Мета

такого щоденника — допомогти ясніше розпізнати, як саме любить тебе життя цієї хвилини. У **розділі 7**, «Зцілюй майбутнє», ми приходимо до запитання: «Чи справді Всесвіт дружній до нас?». Кажуть, Альберт Айнштейн уважав це найголовнішим з того, про що має запитати себе людина. Ми з Луїзою гадаємо, що не менш важливим є «Наскільки я сам є дружнім?». На найглибшому рівні наша мета в житті полягає в тому, щоб стати сповненим любові дзеркалом світу. Наша мета — не просто дозволити життю любити нас, але відповідати на це взаємністю. Ми тут, щоб любити цей світ. Якби кожен з нас хоч трішки робив би так само, світ не був би таким страшним місцем. Духовна практика 7 розділу зветься «Благословляй Світ».

Ми з Луїзою щасливі від того, що ви тримаєте нашу книгу в руках. Ми вдячні за те, що мали змогу написати її разом. Ми сподіваємося, що наша робота буде для вас потужною підтримкою. Ми молимося за те, що ви зможете дозволити життю любити вас та сповнити любов'ю свою присутність у світі.

Життя любить тебе!
Луїза Хей і Роберт Холден

Розділ 1

Дивись у свічадо

Любов — це свічадо,
воно віддзеркалює лише твою суть,
якщо ти маєш відвагу
заглянути йому в обличчя.

Румі

День подяки.

Ми з Луїзою насолоджуємося святковим обідом у колі рідних та друзів. Наші місця поруч, за величезним овальним столом, на якому вже панують дві гігантські індички в оточенні натуральних овочів, безглютенового хліба, пляшок із «Каберне франк» та гарбузового пирога з мигдальною скоринкою. Гізер Дейн усю душу вклала в це частування. Проте господиня наполягає, що її чоловік Джоель теж заслуговує на компліменти, адже й він долучився. Мабуть, як Головний Дегустатор. Поволі тече розмова. У всіх піднесений настрій. «Життя любить вас!» — каже Луїза, і ми вдячно здійсмаємо келихи. Вечір триває, Гізер вичак-

ловує зі своєї чарівної кухні дедалі більше вишуканих страв. Овальний стіл повсякчас оновлюється. Мені здається, що всі ми насолоджуємося святом повною мірою. Якоїсь миті, посеред вечірки, Еліот устає з-за столу та йде через усю кімнату до великого, на повний зріст, дзеркала, що висить на протилежній стіні. Еліот завмирає перед свічадом. Потім нахиляється й цілує скло. Ми з Луїзою переглядаємося та усміхаємося одне до одного.

Деякий час по тому Еліот знову встає з-за столу. Він повертається до дзеркала. Знову цілує його. Сідає за стіл. Він дуже щасливий. Невдовзі Еліот знову й знову підходить до дзеркала. Він не усвідомлює, що ми спостерігаємо за ним. Але тепер уже ми всі дивимося на нього. Ми зачаровані. Річ у тім, що Еліоту лише півтора рочка. Його дії природні й грайливі. Діти часто цілують дзеркала.

Коли Еліот помічає, що в нього є глядачі, він закликає приєднатися свого батька, Греґа. Тому не хочеться вставати з-за столу, але Еліот кличе й кличе його: й голосом, і рухами. Батько не здатний опиратися пантомімі маляка. От уже й Греґ сидить перед свічадом. Еліот цілує дзеркало й хоче, щоб батько зробив те саме. Греґ налаштується. Нахиляється

вперед і цілує скло. Еліот плескає в долоньки й радісно вигукує.

— Луїзо, а ти пам'ятаєш, як малою цілувала дзеркало? — питаю я.

— Ні, але я точно так робила, — відповідає вона, а потім питає мене про те саме.

— Ні, — зізнаюся, — не пригадую.

— Ми всі були такими, як Еліот, — мовить Луїза.

— Певний, що так і було.

— Так, і ми можемо стати такими знову, — веде вона далі.

— Як це?

— Виконуючи роботу свічада, — каже Луїза, так, ніби відповідь очевидна.

— Що за робота свічада?

— Робота свічада допомагає тобі знову любити себе, — пояснює моя співрозмовниця.

— Так само, як ми робили колись на початку?

— Так. І коли ти любиш себе, ти бачиш, що життя тебе теж любить, — додає Луїза.

ЦІЛУЙ ДЗЕРКАЛО

Яскравий весняний день. Ми з сином Крістофером удома самі. Дружина Голлі з дочкою Бо

влаштували собі дівочий відпочинок у Гончарній кав'ярні біля К'ю-гарденз. Бо щойно виповнилося чотири роки, вона щиро тішиться, демонструючи свої творчі здібності. Незабаром дівчинка повернеться додому, і я з нетерпінням чекаю на її нову роботу. Знаючи свою доню, можу передбачити, що це буде або веселкова мисочка, або кривеньке горнятко в сердечках, або сільничка у вигляді рожевого кроленятка — такий посуд чудово пасуватиме Божевільному Чаюванню з «Аліси в Країні Чудес». Крістоферу зараз майже півроку. Таке враження, що я знаю його все своє життя. Іноді, коли наші погляди зустрічаються, ролі, які ми граємо, зникають. Я вже не тато, він уже не немовля, ми, натомість двоє *задушевних друзів*, які проводять час разом. З Бо в мене теж багато разів виникало таке відчуття. Я свого життя без них не уявляю, здається, нам завжди судилося бути разом. Луїза вважає, що ми обираємо родину, здатну дарувати нам уроки та дари, які найбільш потрібні на нашому шляху. У книзі «Ти можеш зцілити своє життя»¹ вона пише:

¹ Хей Л. Ти можеш зцілити своє життя / Луїза Хей, пер. О. Марченко. — Київ: Сім кольорів, 2018. — 256 с. (*Тут і далі прим. перекл.*)

«Кожен з нас вирішує втілитися на цій планеті в певній точці часу і простору. Ми зробили свій вибір та прийшли сюди, щоб засвоїти конкретний урок, який просуне нас на нашому духовному еволюційному шляху. Людина вибирає собі стать, колір шкіри, країну, а тоді добирає особливу пару батьків, які втілюють ту модель, над якою вона працюватиме в цьому житті».

Голлі з Бо телефонують, аби повідомити, що вони вже прямують додому із подарунками для нас із Крістофером. Відкладаю телефон і помічаю, що Крістофер усміхається. Син багато всміхається. Більшість немовлят так роблять. Це — в їхній природі. Але, коли в Крістофера настрій усміхатися, то він уже й спинитися не може. Син усміхається до всього, навіть до неживих предметів, як от до порожньої вази з-під квітів, до порохотяга, до викрутки. Беру Крістофера на руки й підношу до дзеркала, що висить над нашим каміном.

— Любий Крістофере, маю велику радість познайомити тебе з Крістофером, — кажу я, вказуючи на віддзеркалення. Усмішка в малюка зникає. Це мене дивує. Я гадав, він

сміятиметься від вуха до вуха, коли побачить себе в дзеркалі. Зрештою, він же до всього сміється. Знову відрекомендовую Крістофера його відображенню. І знову Крістофер не всміхається. На обличчі взагалі майже жодного виразу немає. Ніби він не бачить нічого. Навіть порожньої вази.

Чому Крістофер не всміхається до віддзеркалення? Отже, я покопирсався в книжках із психології дитячого розвитку та з'ясував, що немовлятам властиво *не* всміхатися до себе в дзеркалі. Вони не впізнають самих себе. Чому так? Я запитав про це Луїзу. «Маленькі діти ще не ідентифікують себе зі своїм тілом», — пояснила вона, як завжди, так, ніби все само собою зрозуміло.

Немовлята — як птахи душі, що ширяють над тілами, до пори не сідаючи на них. Коли немовлята дивляться в дзеркало, вони не показують на тіло, не думають: «То є я», або «Це моє». Немовлята — це одна чиста свідомість. У них немає думки про «Я». Вони не ображаються на себе. Вони ще не створили собі персону чи маску. Вони ще не переживали неврозів. Вони ще сповнені первинного благословенного духа. Вони ідентифікують себе лише зі своїм *первинним*

обличчям, як його називають у буддизмі, з обличчям душі.

Діти зазвичай починають ідентифікувати себе з образом у дзеркалі приблизно у віці між п'ятнадцятим і вісімнадцятим місяцями життя. Це — стадія дзеркала, або *stade du miroir*, як назвав цей період психоаналітик Жан Лакан. Не дивно, що Еліоту так сподобалося розважатися зі свічадом під час святкування Дня подяки. Звісно ж, коли Крістофер досяг віку Еліота, він теж почав цілувати дзеркало. Він навіть цілував великий круглий кран у ванні, блискучі ложки, сталеві каструлі, скляні дверні ручки та все, що тільки могло зловити його віддзеркалення.

Приблизно з трьох років дзеркало стає приятелем. Дітям подобається те, що вони бачать у ньому. Саме в цей час дитина дізнається: *я маю тіло*. Проте малюки й досі несуть своє тіло легко. Тіло — не те, чим вони є, це просто необхідна форма досвіду людини. Настає час, коли діти приміряють різні вирази обличчя, різні пози, грають у хованки, прикриваючи обличчя долоньками й виглядаючи з під них, вигадують смішні танцювальні рухи. Крістофер із Бо дуже любляють дивитися на своє відображення в дзеркалі.

Вони часто грають зі своїм зображенням, як Пітер Пен грав зі своєю тінню.

Спочатку дуже весело експериментувати з усвідомленням «себе», але це не назавжди. Коли ми приймаємо ідентифікацію із окремим «Я» — від его, — наша психіка зазнає змін. Перед дзеркалом ми усвідомлюємо себе. Ми соромимося камери. Ми жадаємо уваги або уникаємо її. Ми відходимо від любові та приходимо до страху. Ми починаємо судити себе, втрачаємо наше первинне обличчя. Образ себе, який з'являється в дзеркалі, тепер складається із суджень. Це — несправжній ти.

Птах душі — наша істинна співуча природа, проте так важко розчути її спів за хрипкими викриками образу себе, або его, яке зараз почувається відокремленим і наляканим. Та краса, яку ми колись бачили у свічаді, досі з нами, але вона зруйнована нашим прагненням судити себе. Щойно ми припинимо себе судити, то знову побачимо її. Та наразі ми ідентифікуємо себе зі звичкою судити. Ми переконали себе, що судити означає бачити, але насправді, все навпаки. Ви зможете побачити лише тоді, коли припините судити.

МІФ ПРО НЕСПРОМОЖНІСТЬ

— Уперше я спробувала накласти на себе руки в дев'ять років, — зізнається Луїза.

— Що трапилося? — питаю я.

— Ну, як бачиш, спроба виявилась невдалою.

— Якби тобі це вдалося, світ ніколи б не зустрівся з Луїзою Хей.

— Таки правда, — усміхається у відповідь Луїза.

— То що ж сталося?

— Мені забороняли їсти ягоди, що ростуть на пагорбі, бо вони отруйні, тому я можу вмерти. Отже, одного дня, коли все було дуже погано, я наїлася тих ягід та й лягла помирати.

Ми з Луїзою сидимо перед великим, на повний зріст, дзеркалом в її домашньому кабінеті в Сан-Дієго. Ділимося історіями з нашого дитинства. Саме Луїза запропонувала розмову перед дзеркалом. Вона говорить і дивиться просто у свічадо. Не відриває очей від тих, що в дзеркалі. Я вражений тим, якою чесною і вразливою вона дозволяє собі зараз бути. Луїза пригадує дитинство, розповідає тихим м'яким голосом. У словах і досі відчу-

вається сум. Вона сповнена співчуття до тієї дев'ятирічної дівчинки.

— Чому ти хотіла себе вбити?

— Я не відчувала, що гідна любові.

— А раніше відчувала, що гідна?

— Так, на початку. Але все пішло шкереберть, коли батьки розлучилися. Мати знову вийшла заміж, її чоловік бив мене та кривдив. Удома оселилося насильство.

— Так прикро це чути, Лулу, — кажу я.

— Усе, що відбувалося в родині, свідчило: я не гідна любові, — додає вона.

Коли Луїза була підлітком, її згвалтував сусід. Його засудили на шістнадцять років в'язниці. П'ятнадцятирічною Луїза пішла з дому. «Я хотіла лишень, щоб люди були добрими, — каже вона. — Але гадки не мала, що таке бути доброю до самої себе». Дедалі ставало гірше. «Я прагнула любові та просто притягувала до себе насильство», — розповідає Луїза. Вона лягала в ліжко з першим ліпшим чоловіком, аби тільки той був із нею лагідним. Невдовзі завагітніла. «Дбати про дитину я не могла, бо нікому було дбати про мене», — каже вона.

Настає моя черга розповідати про дитинство, Луїза береться мене розпитувати.

— Чого ти найбільше хотів, коли був малий?

Удивляюся глибоко у своє зображення в дзеркалі. Спершу в голові порожньо. Але невдовзі повертаються спогади.

— Хотів, щоб мене помічали.

Вона допитується, що я маю на увазі.

— Відчуття таке було, ніби я хотів, щоб мені сказали, хто я, чому я тут і що все гаразд, — пояснюю я. Я постійно запитував себе: «Хто я такий? Чи я справжній? Чому мені дісталася життя?»

Коли я був маленьким, ми постійно переїздили. Мама хотіла жити чимдалі від своїх батьків. Тато весь час шукав кращої роботи. Якимось ми зупинилися у Вінчестері, в Англії, неподалік від маминого рідного дому. Ми орендували невеличкий котедж під назвою «Жимолость». З тих часів збереглося багато щасливих спогадів. Пізніше, коли мені було вже дев'ять, ми переїхали до селища Літлтон, у дім під назвою «Тіні». Пригадую, що постійно думав, яке то було дивне ім'я для будинку.

— Твої батьки тебе любили? — запитує Луїза.

— Так, вочевидь, але все було складно.

— Що трапилося? — допитується вона.

— Мама страждала від депресії, яка то зникла, то поверталася й поверталася знову.

Депресія завжди виникала без попередження. Іноді тривала тижнями. Мама просто лежала в ліжку, а ми молилися, щоб лікування допомогло. Траплялося, що її приймали до різних психіатричних клінік, але в чужому місці вона весь час намагалася накласти на себе руки.

— А тато? — питає далі Луїза.

— У нього були свої демони, — відповідаю.

Коли мені виповнилося майже п'ятнадцять, ми дізналися, що в тата проблема з алкоголізмом. Обіцяв облишити. Робив це багато разів. Зрештою пішов з дому й провів більшість з останніх десяти років життя безхатьком, вештаючись від одного тимчасового прихистку до іншого. Це було справжнє жахиття — жити з батьками, які обоє страждали від такого болю. Ходдени любили одне одного, як тільки могли, але ніхто з нас не відчував себе гідним любові. Ніхто з нас не міг сказати: «Я гідний любові», так, щоб справді повірити у свої слова.

Реальність твого життя полягає в тому,
що ти гідний любові.

Луїза Хей. Сердечні думки

Ми з Луїзою дотримуємося філософії щодо базової природи людини. Ми обоє знаємо, що базова правда про кожного, зокрема про тебе, така: *я гідний любові*. Любов значно більша за просте почуття, за емоцію. Любов — твоя правдива природа. Твоє духовне ДНК. Це пісня твого серця. Вона у свідомості твоєї душі. Якщо нам пощастило в дитинстві, то ця істина *я гідний любові* віддзеркалюється нашими батьками, нашою школою, нашою церковною громадою, нашою дружбою та нашими стосунками.

Віддзеркалення — суттєва частина дитинства. Найвища його мета полягає у ствердженні базової істини *я гідний любові*. Саме через ствердне віддзеркалення ми відчуваємо свою вічну благодать. Ми довіряємо тому, чим ми є, і ми зростаємо, стаючи зрілими дорослими, які сповнюють світ своєю любов'ю. Базова істина *я гідний любові* має свою протилежність — базовий страх *я не гідний любові*. Страх не бути гідним любові підсилюється нездоровим віддзеркаленням в дитинстві. Ми продовжуємо розмову перед свідком. Луїза розповідає:

— Мене зростили двоє людей, які не відчували себе гідними любові. Вони не могли

навчити мене відчувати, що я гідна любові, бо самі цього не вміли.

Батьки мають усвідомлювати цю базову істину про свою природу, якщо вони прагнуть навчити своїх дітей любити самих себе.

Базовий страх *я не гідний любові* — то неправда. Це тільки оповідка. Вона сприймається як правдива, тільки якщо ми ідентифікуємо себе з нею. Страх заважає нам насолоджуватися власним товариством. Ми тікаємо від самих себе. Ми забуваємо, що птах душі — то наша справжня природа. Світ стає символом нашого страху. Ми боїмося дивитися в дзеркало. «Я пробігаю повз дзеркала», — якось зізнався актор Білл Наї. Страх бути негідним любові інфікує нашу психіку, ми постійно засуджуємо себе: «Зі мною щось не так, я поганий, я — ніщо».

Базовий страх у поєднанні зі звичкою судити себе породжує в нас переживання, яке я називаю «міфом про неспроможність». Цей міф лунає в наших постійних нагадуваннях:

- Я недостатньо хороший.
- Я недостатньо розумний.
- Я недостатньо успішний.
- Я недостатньо вродливий.

Я недостатньо сильний.
Я недостатньо цікавий.
Я недостатньо творчий.
Я недостатньо багатий.
Я недостатньо стрункий.
Я недостатньо значущий.

«Цей страх, бути недостатньо якимось, є в кожного, з ким я працювала», — зазначає Луїза. Але міф про неспроможність не має нічого спільного з птахом душі, з нашою істинною природою. Це набута низька самооцінка. Вона належить до тимчасового образу себе, який ми розігруємо, аж поки нам не стає надто болісно підтримувати такий образ. Настає мить, коли ми падаємо навколішки, промовляючи: «Я хочу зцілити своє життя», або «Має бути інший шлях». Ми переростаємо міф про неспроможність, коли в нас з'являється воля до нового досягнення базової істини: *я гідний любові*.

ПРИНЦИП СВІЧАДА

— Перша моя робота із дзеркалом була не легкою, — розповідає Луїза.

— А що сталося?

— Я шукала недоліки. І звісно ж, знайшла цілу купу! — сміється.

— Наприклад?

— О, ну, ось брови неохайні. Зморшок за-багато. Губи неправильної форми. Список можна продовжувати.

— Мабуть, важка була робота.

— Я була дуже жорсткою до себе в той пе-ріод життя, — пояснює Луїза

Мій перший досвід роботи з дзеркалом був схожий на Луїзин. Зазирнувши у свічадо, я опинився віч-на-віч із буревієм суджень. Деякі були про зовнішність. Пригадую, що усмішка моя мені не сподобалася. Я хотів бути іншим — якимось кращим. «Я не фотогенічний», — переконував я себе. Інші суджен-ня пробиралися до найбільш особистого, во-ни виносили мені вирок, типовий для міфу про неспроможність: «Я недостатньо успіш-ний, недостатньо талановитий, не зробив достатньо у своєму житті, недостатньо хоро-ший, і ніколи таким не буду».

— Була спокуса облишити роботу із дзер-калом? — питаю Луїзу.

— Так, але я мала прекрасного вчителя, якому довіряла. Він допоміг мені почуватися в безпеці перед свічадом.

— Як йому це вдалося?

— Він просто весь час нагадував, що дзеркало мене не судить. Себе суджу лише я. Таким чином, я не мала боятися дзеркала.

— Ось воно — ключ до роботи із дзеркалом.

— Так, — погоджується Луїза, — а ще він довів мені, що коли я дивлюся в дзеркало, то суджу лише свою зовнішність. Я насправді не дивлюся на себе.

— То ж ти продовжила роботу зі свічадом.

— Так, і певний час по тому почала помічати маленькі дива.

— Маленькі дива?

— Зелене світло й місця для паркування! — вона голосно сміється.

— Ти про що?

— Ну, у мене склалося враження, що я потрапила в зелену смугу світлофорів. І одразу почали з'являтися хороші місця, де я могла поставити машину, а раніше годі було й шукати. Я потрапила в ритм життя. Почала легше сприймати саму себе, от і життя стало легшим.

У мене теж був хороший вчитель у роботі із дзеркалом. Звали її Луїза Хей!

Луїза започаткувала роботу із дзеркалом та навчає світ цієї практики вже понад сорок

років. «Робота зі свічадом» — так називає Луїза серію вправ, яку ви виконуєте перед дзеркалом. Вони містять медитацію, афірмації й запити, закладені в її програму «Зціли своє життя». Я практикую роботу зі свічадом із моїми студентами під час «Проекту щастя» та в триденній програмі «Здатність любити».

Головним поняттям, на якому базується робота із дзеркалом, є *Принцип свічада*. Він допомагає зрозуміти, чому робота з дзеркалом настільки помічна в трансформації та зціленні. Принцип свічада також мотивує вас продовжувати, коли відчуваєте певний спротив. Цей принцип вчить, що *ваші стосунки із вами самими віддзеркалюються вашими стосунками з усім та з кожним*.

Ваші стосунки із самим собою віддзеркалюються в стосунках із рідними й друзями, коханими й незнайомцями, авторитетними фігурами й суперниками, героями й лиходіями. Принцип свічада здатний допомогти відстежувати свої стосунки у всіх сферах вашого життя. Ваші стосунки із самим собою віддзеркалюються, зокрема, у ваших стосунках з:

- ✓ *часом*: ви визначаєте час для того, що справді важливо;

- ✓ *простором*: ви насолоджуєтеся дарами самотності;
- ✓ *успіхом*: ви дослухаєтеся до свого серця;
- ✓ *щастям*: ви ідете за своєю радістю;
- ✓ *здоров'ям*: ви дбаєте про своє тіло;
- ✓ *творчістю*: ви визначаєте рівень самокритики;
- ✓ *умінням орієнтуватися*: ви довіряєте своїй внутрішній мудрості;
- ✓ *достатком*: ви усвідомлюєте, наскільки ви присутні в цьому житті;
- ✓ *любов'ю*: ви усвідомлюєте, наскільки ви захищені;
- ✓ *духовністю*: ви розумієте, наскільки ви відкриті.

Принцип свічада показує, як ви страждаєте і як можете зцілитися, як ви блокуєте себе і як можете дати собі волю. Це ключ, що відкриває любов до себе та дає змогу любити себе. Коли ви зрозумієте, як працює цей принцип, то усвідомите шляхи правильного вибору в стосунках, у роботі, взагалі в житті. Отже, до того, як ми підемо далі, погляньмо уважніше на принцип свічада.

Психіка є свічадом. Ваша психіка — дзеркало вашого образу себе. Ваше відчуття того,

чим ви є, впливає на думки, з якими найбільше себе ідентифікуєте. Інакше кажучи, ви думаєте, як людина, яку бачите в дзеркалі. «Я завжди думала, що я жертва світу, — каже Луїза. — Тож моя психіка була сповнена страху, я критикувала себе та постійно готова була оборонятися. Життя намагалось любити мене, але я не могла йому довіряти. Я не бачила любові, бо не вірила в неї». Найефективніший шлях змінити свою психіку полягає в зміні уявлень про себе.

Світ є свічадом. Сприйняття суб'єктивне, а не об'єктивне. За деякими оцінками, мозок щосекунди отримує понад 10—11 мільярдів бітів інформації. Якби мозок спробував опрацювати все це одночасно, то просто вибухнув би. Натомість, він фільтрує інформацію та пропонує приблизно 2000 біт інформації щосекунди. Ваш образ себе є фільтром. Ми бачимо те, з чим себе ідентифікуємо. *Ми бачимо речі не такими, якими вони є, а такими, якими є ми.* І саме так ми сприймаємо світ, як пекло чи рай, випробування чи дарунок, в'язницю чи шкільний клас, поле бою чи сад, майстерню чи ігровий майданчик, жахіття чи театр.

Стосунки є свічадом. Коли ми зустрічаємо людей, ми завжди зустрічаємо самих себе.

Ми бачимо певні відмінності, але здебільшого — ми подібні. У стосунки ми привносимо наш досвід. Якщо ми від чогось відмовляємося, мабуть, саме від того, чого нам бракує. Іноді ми переносимо базову істину *я гідний любові* на іншого, але іноді переносимо базовий страх *я не гідний любові*. Що менше ви любите себе, то важче іншим любити вас. Що більше ви любите себе, то більше ви дізнаєтеся, як вас люблять.

Любов є свічадом. «Дорослими ми схильні відтворювати емоційне оточення дому нашого дитинства», — написала Луїза в підручнику «Любіть себе, зціліть своє життя». «Ми також схильні відтворювати свої стосунки з батьками у власних стосунках». Ваше життя віддзеркалює те, що ви думаєте про себе, ваші цінності, вашу етику, ваш вибір. Воно висвітлює ваші думки, вашу віру в те, на що заслуговуєте чи не заслуговуєте, у тих, кого звинувачуєте, за що берете на себе відповідальність.

Принцип свічада розкриває для вас можливість пережити «маленькі дива». Суть цього принципу достеменно викладено в книзі «Курс Чудес»: «Сприйняття — це дзеркало, а не факт. І те, на що дивлюся, є моїм розумом, відображенням назовні». Далі читаємо:

Проекція створює сприйняття.
Світ, який ти бачиш, — це те, що ти даєш
йому,
і ні на йоту більше.
Хоча він не більший за цей, але й не менший.
Тому для тебе це важливо.
Він — свідок твого душевного стану,
зовнішня картина внутрішнього стану.
Як думає людина, так вона і сприймає.
Тому, не прагни змінити
світ, але вибери змінити своє
бачення світу.

ДИВО ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ

У мене в кімнаті є дзеркало.
Я називаю його Чудесним Свічадом.
У цьому дзеркалі — мій найкращий друг.

Луїза Хей. Пригоди Лулу

— Робота зі свічадом спочатку була для мене зовсім нелегкою, — розповідає Луїза переповненому класу студентів мого п'ятиденного семінару «Коучінг щастя». — Найважче мені далися слова: «Я люблю тебе, Луїзо!» Я чимало плакала. Мені знадобилося довга практика.

Щоразу, намагаючись сказати собі: «Я люблю тебе», я глибоко дихала, щоб здолати внутрішній спротив. Але знову й знову повторювала ці слова. І рада, що зробила так, бо робота зі свічадом змінила моє життя.

На семінарі присутньо сто п'ятдесят чоловік. Вони уважно слухають кожне Луїзине слово. Серед учасників багато психологів, психотерапевтів, коучів, які використовують цю вправу для особистої та для професійної практики. Луїза сама записалася на семінар як слухачка, для власного навчання. Проте, коли ми дійшли до модуля, присвяченого роботі зі свічадом, я не зміг оминати слушної нагоди і попросив свою колегу поговорити з нами. На щастя, вона охоче погодилася. Луїза розповідає про свій перший прорив, якого досягла в цій практиці:

— Яюсь я вирішила спробувати виконати одну маленьку вправу. Подивилася в дзеркало та сказала: «Я гарна, і всі мене люблять». Звісно, спочатку я в це не вірила, але набралася терпіння, тому невдовзі промовляти це стало легше. Потім решту дня казала собі, куди б не йшла: «Я красива, усі мене люблять». Від цього в мене з'являлася усмішка. Дивовижно, як люди реагували на мене.

Кожен був таким добрим. Того дня я пережила диво — диво любові до себе.

Луїза зараз в ударі, тож я користуюся нагодою та запитую про мету роботи зі свічадом. Наша розмова записується. Ось, що сказала Луїза:

«Справжня мета цієї роботи полягає в тому, щоб припинити судити себе, побачити, хто ти є насправді. Коли ти звикаєш до роботи зі свічадом, то вже можеш бачити прекрасну СЕБЕ, повну усвідомленості, вільну від суджень, критики чи порівняння. Ти маєш сказати: “Привіт, мала, я сьогодні з тобою”. І ти стаєш другом сама собі».

Відповідь Луїзи нагадує мені стару суфійську практику «Поцілунок Друга». «Друг» написано з великої букви, бо це слово стосується вашого Безумовного Я, птаха душі, створеного любов'ю, який так сильно вас любить. Практикуючи «Поцілунок Друга», ви приймаєте ваше его, ваш образ себе як друга, та даєте змогу собі пережити базову істину *я гідний любові*. Ця зустріч із собою вимиває все неправильне сприйняття того, ким ви є. Вона допомагає позбавитися суджень, критик, порівнянь.

Коли я навчаю Принципу свічада, я декламую вірш Дерека Волкотта «Любов після любові»¹. Це прекрасна поезія про любов до себе, яка визначає драму між базовою істиною Безумовного Я (*я гідний любові*) та базовим страхом (*я не гідний любові*). Волкотт описує Безумовне Я як «незнайомця, що був тобою», як того, «хто знає тебе напам'ять», хто «любив тебе все твоє життя». Автор підказує нам, як дозволити Безумовному Я потоваришувати із его, сповненим страху та суджень. «Відділи власний образ від дзеркала, — пише він, — Сядь. Насолодись своїм життям».

Луїза погоджується відповісти на питання групи. Перше — про найпоширеніші помилки, яких припускаються під час роботи зі свічадом.

— Найбільша помилка — не виконувати цю вправу! — відказує Луїза. — Надто багато людей не беруться за цю роботу, бо вважають, що не спрацює, але ж вони навіть не намагаються спробувати. Людина часто облишає, щойно почавши, через самозасудження,

¹ Вірш подано в перекладі, взятому в блозі «Панглос»: http://panglos.ucoz.ua/publ/poezija/rizni_avtori/derek_volkott_ljubov_pislja_ljubovi/34-1-0-1161. Перекладача не зазначено.

яке спостерігає в дзеркалі. Недоліки, які ви бачите, не є правдою вашого життя. Коли ви судите, то бачите недоліки. Коли ви любите, то бачите сутність.

Наступне питання про найпоширеніші блоки, що виникають під час роботи зі свічадом.

— Робота зі свічадом в теорії не працює. Вона працює лише на практиці, — відповідає лекторка, — інакше кажучи, ключ до цієї роботи в тому, щоб її робити, й робити послідовно.

Коли Луїзу запитують про те, чи трапляються в неї дні, коли їй і тепер важко дивитися в дзеркало, вона каже:

— Так, і в такі дні я стою перед дзеркалом, поки не переконаюся, що мені стало ліпше.

Вона не виходить за двері, поки не відчує себе в просторі, повному любові, — так вона нам каже. Зрештою, світ віддзеркалює те, що ми відчуваємо до себе.

Ми з Луїзою завершуємо семінар ще одним питанням. Цього разу запитую я:

— Що було найдорожчим дарунком роботи зі свічадом?

І Луїза розповідає, як ця практика навчила її любити себе, і як пришвидшила процес зцілення, коли майже сорок років тому в неї діагностували вагінальний рак.

— Любов — дивовижний цілитель, — каже вона, — і коли прагнеш любити себе сильніше, кожна ділянка твого життя працює краще.

На цій ноті Луїза завершує таким знайомим акордом: «Пам'ятайте: життя любить вас».

ПРАКТИКА 1: ДОЗВОЛЬ ЖИТТЮ ТЕБЕ ЛЮБИТИ

Любіть себе так сильно, як тільки зможете,
і все в житті відповідь вам любов'ю
навзаєм.

Луїза Хей. Ти можеш зцілити своє життя

Ми з Луїзою вечеряємо в «Містер А.», одному з її улюблених місцевих ресторанів. Страви вишукані, бургундське прекрасне, а з вікна видно панораму Сан-Дієго. Я прилетів з Лондона на другий тур розмов, потрібних для написання книги. Ми дуже тішимося спільною роботою, вдячні одне одному за цю нагоду. За столом я вручаю подрузі подарунок. Це срібне кишенькове люстерко, на якому вигравіювано «Життя любить тебе». Луїза усміхається. Відкриває кришечку й дивиться в дзеркальце.

— Привіт, Лулу, — каже вона відображенню, — завжди пам'ятай, що життя любить тебе та хоче для тебе найкращого. Усе добре. — Помовчавши трохи, простягає люстерко мені: — Твоя черга, малий, — каже вона й підморгує.

Перша наша з Луїзою духовна практика, яку я розробив для вас, поєднує любов до себе та роботу зі свічадом. Ця практика складається з двох частин. Для її виконання вистачить чверть години, а користь триватиме все життя. Як обладнання потрібне лише дзеркало. Згодиться будь-яке. Перед початком переконайтеся, що воно добре витерте. Зараз ви зустрінетеся з найважливішою людиною у своєму житті. Пам'ятайте, що стосунки з цією особою (а саме з *вами*) впливають на стосунки з усім та кожним.

Починаймо! Сядьте зручно. Подивіться в дзеркало. Глибоко вдихніть. Скажіть собі: «Життя любить тебе!» (або «Життя мене любить»), а потім видихніть. Дуже добре продовжувати дихати! Повторіть це десять разів. Щоразу фіксуйте свої реакції. Зверніть увагу на три мови, якими ви реагуєте: відчуття (мова тіла), почуття (сердечні думки), думки (мислений коментар).

Рекомендуємо записувати свої реакції в щоденник. Ми з Луїзою робили так, щоб відстежувати наш прогрес. Тілесні відчуття можуть проявлятися як напруження в області серця, стягнення обличчя, пом'якшення навколо очей, полегшення буття. Почуття можуть бути різними: від суму й скорботи до надії та щастя. Думки можуть проявлятися у формі коментарів на кшталт: «я можу це зробити», «це не спрацьовує». Будь ласка, не судіть свої реакції. Правильних відповідей не існує. І не намагайтеся бути позитивним. Будьте чесним.

Зверніть увагу, що фраза «Життя любить тебе» складається всього з трьох слів. Інших слів немає. Це не «Життя любить тебе, бо...», наприклад: «бо я хороша людина», або «тому що я важко працюю», або «тому що я отримав підвищення», або «бо моя футбольна команда виграла». Так само ми не говоримо про те, що «Життя тебе полюбить, якщо...» Наприклад: «якщо я загублю десять фунтів», або «якщо я вилікую рак», або «якщо знайду собі подружку». *Життя любить тебе* — це безумовна любов.

Після завершення десяти раундів афірмації «*Життя любить тебе*», ми пропонуємо вам поглянути в дзеркало та виголосити афірма-

цію собі: «Я волію дозволити життю любити мене сьогодні». Знову помічайте свої реакції. Та пам'ятайте про дихання. Повторюйте цю афірмацію, поки ваше тіло не наповнить відчуття комфорту, легкості на серці, щасливі коментарі подумки. Воля і готовність — ось ваш ключ. Із волею все можливо.

— Будь ласка, нагадуй нашим читачам, що під час виконання цієї практики вони мають бути дуже добрими до себе, — каже Луїза, поки я роблю нотатки для цього розділу. — Я знаю, що робота зі свічадом може спочатку бути справжнім протистоянням. Вона пробуджує твій базовий страх, твої найжахливіші засудження себе. Але, якщо ти й надалі дивитимешся в дзеркало, почнеш бачити крізь ці засудження, бачити, ким ти є насправді.

Луїза веде далі:

— Твоє ставлення до роботи зі свічадом — ключ до успіху. Важливо сприймати його легко, немов гру. Якщо вам допоможе, скажу, що мені дуже подобається, коли люди припиняють називати це *роботою*, а починають говорити «*гра* зі свічадом».

Ми хочемо, щоб ви виконували цю духовну практику щодня протягом наступного тижня. І ще ми хочемо, щоб ви розпочали сьогодні.

Якщо спробуєте відкласти на завтра, легше, ніж сьогодні, не буде. Луїза каже: «Знаю з власного досвіду: що більше я знаходжу причин не робити щось сьогодні, то більше знайду їх завтра». Пам'ятайте, робота зі свічадом не працює в теорії, вона працює лише на практиці. Не потрібно, щоб ця вправа вам подобалася, не варто погоджуватися з нею. Усе, про що ми просимо, — це виконати вправу. Вона піде легше. Будь-який дискомфорт чи спротив, який ви переживаєте, зникне, відпустить вас, якщо зустрінете його з любов'ю та прийняттям. За бажанням, можна виконувати цю вправу, заручившись підтримкою друга, якому довіряєте, або вашого психотерапевта чи коуча.

Справжня мета першої духовної практики — допомогти вам свідомо налаштуватися на одну хвилину з базовою істиною *я гідний любові*. Коли відчуєте, що вас можна любити, то відчуєте, що світ любить вас. Пам'ятайте, що світ є свічадом. Насправді немає жодної різниці між тим, коли ви говорите собі: «Я люблю тебе» і «Життя любить тебе». Це та сама любов. Коли ви дозволяєте життю любити себе, ви відчуваєте, що гідні любові. Коли ви відчуваєте, що вас можна любити, ви

дозволяєте життю любити себе. Тепер ви готові бути тим, хто ви є насправді.

Будь ласка, зверніть увагу: ця практика не вчить, як зробити себе гідним любові. Ви вже гідні любові. Ви вже зараз — святе вираження любові. Це спосіб зробити себе вартим і цінним. Ви вже цінні. Це не самовдосконалення. Це — прийняття себе. Це не засіб змінити себе. Це засіб змінити власну думку про себе. І це не засіб винайти себе заново. Це практика усвідомлення, що ви є справжнісіньким собою.

Ми завершуємо розділ 1 молитвою, яку я написав і завжди читаю на своїх семінарах. Це — Молитва Любові. Як на мене, вона підсумовує дух любові та прийняття, якому присвячено цей розділ:

Улюблений,
Ти не можеш судити себе та знати, хто ти.
Правда про тебе не може бути судимою.
Відмовся від суджень тоді,
заради однієї солодкої святої миті,
та дозволь мені показати тобі
дещо дивовижне.

Подивися, як воно: бути собою,
коли припиняєш судити себе.

Те, що ти судиш, — лише образ.
Після останнього судження
Ти пізнаєш себе знову.

Любов з'явиться у твоєму свічаді.
Щоб привітати тебе, мов друга.
Бо ти вартий любові.
І ти створений
з любові.

Розділ 2

Твори афірмації СВОГО ЖИТТЯ

Те, чим ми є сьогодні, походить від наших учорашніх думок, а наше сьогоднішні думки будують життя нашого завтра.

Будда

Мої діти, Бо і Крістофер, дуже люблять Луїзу Хей, і я знаю, що вона їх теж. Дуже цікаво спостерігати, коли вони разом. Вона не сюсюкає з дітьми, не лоскоче, не грається. Вона поводить ся з шестирічною Бо не як з «хорошою чи поганою», а як зі справжньою дівчиною. Трирічний Крістофер — справжній хлопець. А Луїза просто не має віку взагалі. Так і є. Це цілком природно. Їхнє спілкування нагадує мені Мері Поппінс з Джейн і Майклом.

Коли Крістофер уперше зустрів Луїзу, він підбіг до неї з вигуком: «Хочеш побачити мої зуби?» Наша приятелька обміркувала пропозицію й погодилася: «Так, хочу». Крістофер

поглянув на неї, вишкірився. «Дякую», — сказала Луїза. «Будь ласка», — відповів Крістофер. Він ні з ким раніше такого не робив, та й потім не повторював таких пропозиції. Через деякий час я запитав Луїзу про те, що означало бажання Крістофера показати їй зуби. Як само собою зрозуміле, вона пояснила: «Зуби пов'язані з ухваленням рішень. Він просто хотів показати мені, що знає, чого хоче, та що він здатний ухвалювати хороші рішення».

Коли ми вперше прийшли в гості до Луїзи, та провела для Бо справжню екскурсію. Спочатку господиня показала дівчинці великий круглий обідній стіл, який сама розфарбувала галактиками й зірками, так, що він тепер нагадує вічний рух Усесвіту. «Я б хотіла розфарбувати наш кухонний стіл, тату», — сказала мені Бо. Потім Луїза показала картину з бегемотом, яку тоді писала олією, — «Освальд танцює румбу». Луїза пояснила: «Освальд — безтурботний бегемот, думки в нього щасливі, бо він знає, що в нього творчий настрій». Із майстерні Луїза з Бо вийшли в садок, там господиня показала, як витягувати з грядок моркву й буряки. Ще вони збирали капусту й солодкий горошок. Зараз за нашим будинком теж є городик. Перший власноруч

зроблений браслет Бо подарувала Луїзі. Вона сама вибирала скляні й керамічні намистинки, підкреслюючи, що це буде «подарунок для Луїзи». Час від часу Луїза пише мені імейл і нагадує: «Перекажи Бо, я сьогодні надягла її браслет». Один з моїх улюблених імейлів від Луїзи надіслано через кілька днів після того, як наша родина побувала в її будинку: «Скажи Крістоферу, що на вікні в мене в спальні досі видно відбиток його маленької ручки. Колись я його витру. Але не зараз».

Удома, у Лондоні, один з наших улюблених сніданкових ритуалів — прочитати денну афірмацію із Луїзиноного календаря «Я це можу». Бо любить читати оповідання, щойно прокинувшись та перед сном. У її колекції — дві дитячі книжки Луїзи Хей. Одна — «Гадаю, я є!», що вчить дітей сили афірмацій. Інша — «Пригоди Лулу», збірка оповідань, що допомагають дітям бути впевненими та творчими.

— Лулу — це та дівчина, якою я б хотіла бути, коли зростала, — каже Луїза, — вона знає, що гідна любові, й що життя її любить.

Лулу і Бо майже однолітки. У них обох біляве волосся. У них обох є молодший братик. Іноді вони чогось бояться. Іноді їм боляче. Але життя вчить їх, як прислухатися до свого

серця та жити сміливо. Одна з пісеньок, що співає Лулу, ось така:

Ти можеш стати тим, ким хочеш бути,
Ти можеш робити те, що хочеш робити,
Ти можеш бути тим, ким хочеш бути,
Усе життя підтримує тебе.

Ми з Бо якось говорили про Луїзу, дочка поставила мені безліч запитань. «Чому ти так сильно любиш Луїзу Хей?» — поцікавився я. Бо на хвилинку замислилась, усміхнулася та відповіла: «Мені подобається, як вона думає».

ТВІЙ ПРОМЕНИСТИЙ РОЗУМ

— У старших класах я не довчилася, облишила школу, — каже Луїза, — мені казали, що я не надто розумна, і я собі те саме казала.

— Як би ти описала свій досвід у школі? — питаю я.

— Жахливо. Я була дуже сором'язливою, не почувалася в безпеці, тому друзів у мене не було.

— А чого так?

— Батьки ледь зводили кінці з кінцями. Я вдягалася в недоноски. Зачіска в мене була, мов швабра, — вітчим обчикрижив. Аби

позбутися глистів, мусила їсти свіжий часник, тож від мене всі шарахалися.

— А з учителями як спілкувалася?

— Учителі були на іншій хвилі, — каже Луїза.

Яка мета в школи? Освіта мене лише спантеличила. Пригадую страшних старих вчителів, жахливі уроки алгебри, фізичні покарання, коротенькі перерви, коли дозволялося трохи погратися, а на обід — саме бланманже. Але що таке бланманже? Хіба це справжня їжа? У шкільній характеристиці зазначено, що я був чемним хлопчиком із великим потенціалом. Потенціалом навіщо? Ніколи так і не дізнався. Пам'ятаю, як на мене одного разу нагримали за те, що я не був оригінальним: «Холден, тож будь оригінальним!» — волав учитель. Це було боляче.

— Не могла дочекатися, коли школу закінчу, — відрізає Луїза.

— Ти мене дивуєш, — відповідаю, — для мене ти зразок людини, яка вчиться все життя, яка завжди відкрита для нових знань.

— Я не могла второпати, чого я маю вчити всі ці дати битв, Промислову революцію, історію чи політику, — зізнається вона.

— А на іспитах ти як впоралася?

— Більшість з них завалила.

Бездушні навчальні комплекси — ось як я описую свою освіту. Програма була заснована на вузькому визначенні розумності. Це були суто інтелектуальні вправи. Нас орієнтували лише на «інтелект голови». Ми вивчали логіку й грамоту. Ми заучували напам'ять факти й цифри. Дуже мало приділялося уваги тому, щоб навчитися думати серцем, щоб відчувати свій внутрішній голос. Так само, як і Луїза, я не продемонстрував високої академічної успішності. Освіта виставила напоказ усі мої слабкості та не виявила жодної сили.

«Замисліться над тривожним контрастом між блискучим розумом здорової дитини і недоумкуватістю середнього рівня дорослого»¹, — закликав Зігмунд Фройд. Усі ми створені з променистим розумом. У нашому духовному ДНК закладено прагнення вчитися й зростати. Психологічні дослідження показують, що малюки, починаючи приблизно з трьох років, ставлять щонайменше триста дев'яносто питань за день. Це спостереження підтверджують будь-які батьки. Любов до навчання — благословенний чарівний дарунок дитині. Феєю-хрещеною, яка принесла до колиски цей

¹ З. Фройд, «Майбутнє однієї ілюзії».

чарівний дарунок, може виявитися хтось із дбайливих батьків, чудовий шкільний вчитель, ексцентрична тітонька — хто завгодно. Фея-хрещена може перетворитися на музичний інструмент, поні, на будь-яке велике захоплення.

«Коли була мала, я любила малювати, й олівцями, й фарбами. На моєму письмовому столі завжди було охайно й чисто, — пригадує Луїза. — Читала годинами. Особливо любила чарівні казки. Моя уява слугувала мені надійним і чудовим прихистком».

Я віднайшов свою любов до навчання, коли вступив до університету й почав вивчати психологію і філософію. У школі — дуже посередній учень, а тут став відмінником, склав іспити із відзнакою. Як це сталося? Бо тепер я міг самостійно обирати навчальні дисципліни. Навчання було мені потрібно не просто для кар'єри чи майбутніх доходів. Я дослухався до своєї пристрасті. Віднайшов свій голос.

ПЕРЕБУВАТИ В МОЖЛИВОСТІ

Ми вечеряємо вдома в Луїзи. Сидимо за великим круглим столом, на якому обертається Всесвіт, повний зір і галактик. Розмовляємо

про те, що світ не такий фізичний, як здається, про те, що насправді це стан душі. Я озброєний ручкою: ми вимальовуємо навчальний комплекс із душею: перелік курсів, які ми хотіли б викладати дітям. Наразі в нашому переліку вже є уроки прийняття себе, любові, медитації, живлення, справжнього щастя, прощення та уяви.

— Уяви, що ти могла б вести один курс для кожної дитини на цій планеті, що б це було?

— Як чудово! — реагує Луїза. Кілька секунд вона грається різними можливостями. Відчуваю, що вона вже готова, то перепитую, як би вона назвала свій курс.

— Я б викладала курс під назвою «Як потоваришувати з власним розумом», — каже вона, широко усміхаючись.

— І з чого б ти почала? — допитуюся.

— Звісно ж, із роботи зі свічадом, — вона, як завжди, відповідає, ніби це само собою зрозуміло. — І його також мали б відвідувати всі вчителі й батьки.

— Чого б ти навчала в цьому класі?

— Ми б почали з афірмації «*Життя любить тебе*» перед дзеркалом.

— Життя любить тебе, — повторюю, впускаючи в себе афірмацію, що пролунала.

— Потім ми б сказали нашому дзеркалу: *«Я люблю тебе, я справді люблю тебе»*, — додає вона. — Ми б ще сказали: *«Мій розум справді творчий, і сьогодні я обирав для себе думки, сповнені щастя й любові»*.

— Прекрасно, — кажу я їй.

— Коли ми любимо самих себе, наші думки природним чином стають чудовими, — пояснює вона.

Більшість з думок, що наповнюють нашу голову, не є нашими справжніми думками. Вони насамперед — зграя суджень, критики, сумнівів, — усіх цих коментарів, які ми підхоплюємо на своєму шляху. Ці так звані думки походять не зі справжнього розуму нашого Безумовного Я, але з образу себе, який вірить у базовий страх: *я не гідний любові*. Цей базовий страх не є природним, він — набутий. З нього проростають усі наші неврози.

— Діти себе не критикують, — пояснює Луїза. — Так і є. Уявіть новонароджене немовля, якому не подобаються його зморшки. Немовлята не почуваються неспроможними. Вони не засуджують ані себе, ані інших за те, що хтось недостатньо хороший, милий, розумний чи успішний. Образи вони теж не тримають. Навпаки, дивовижно спостерігати,

як миттєво вони висушують сльози, як легко все відпускають. Немовлята не бувають песимістами. Вони не відмовляються від свого майбутнього. Вони володіють своїм первинним розумом та перебувають у можливості.

Ваш первинний розум віддзеркалює базову істину *я гідний любові*. Це свідомість любові. Це променистий розум, вільний від психології, яка відображає базовий страх *я не гідний любові*. Майкл Ніл, автор, якого ми з Луїзою дуже поважаємо й любимо, вчить людей, як правильно думати. Він стверджує: «Щомиті ви перебуваєте або з вашими думками, або в любові». Інакше кажучи, ви обираєте, на яку хвилю налаштуватися — на психологію образу себе, чи на своє Безумовне Я.

Всеосяжність можливості — так Луїза описує свідомість Безумовного Я.

— Я почула цей вираз від одного з моїх перших вчителів, від Еріка Пейса, — додає вона. — Ми з ним познайомилися в Церкві Релігійної Науки¹, у Нью-Йорку, мені тоді виповнилося десь сорок п'ять, я щойно розлучилася. Почувалася негідною любові, відчувала,

¹ «Релігійна наука» — духовний, філософський і метафізичний рух, заснований 1927 року Ернстом Гоамсом (1887—1960), поєднує риси наукового та релігійного світогляду.

що життя мене не любить. Ерік навчив мене, що, змінивши мислення, можна змінити своє життя. Щоразу, коли ти позбавляєшся обмеження — судження, критики, страху, сумніву, — ти відкриваєш для себе всеосяжність можливості, яка існує в безкінечнім інтелекті твого первинного розуму.

Отже, як ми відчуваємо наш первинний розум? Під час викладання програми «Здатність любити» я навчаю одного запиту, який дуже люблю. Хочете спробувати? Тоді просто знайдіть собі спокійне місце, як для медитації. Дозвольте тілу розслабитися, покладіть долоню на голову, нехай думки линуть спокійно. Потім запитайте себе: «Як воно — бути мною, коли я себе не суджу?» Повторюйте це питання щохвилини протягом чверті години, і ви обов'язково відчуєте сповнене любові усвідомлення вашого первинного розуму.

На останньому семінарі зі «Здатності любити» я вчив цього запиту перед класом студентку, на ім'я Аманда. Її першою реакцією на запитання: «Як воно — бути мною, коли я себе не суджу?» була відповідь: «Не певна, що я колись відчувала, що я себе не суджу». Ось так і почувається людина, коли забуває про базову істину *я гідний любові*. Зрештою, Аманда

зловила свій потік. До кінця запиту вона почувалася, за її словами, «на небесах». Надаючи відгук перед групою, Аманда зазначила: «Я й гадки не мала, що може бути так добре».

Рекомендую вам продовжити цей запит невеличкою вправою. Завершіть п'ять разів таке речення: «Одна добра річ, що могла статися, якби я судив себе менше, це...» Не виправляйте себе, не судіть свої відповіді. Дозвольте своєму первинному розуму говорити з вами. Дозвольте собі перебувати в можливості. І дозвольте базовому істинному Я надихати вас та керувати вами.

СТРАЖДАННЯ ВІД ПСИХОЛОГІЇ

Один з найкращих курсів, на яких мені довелося займатися, трапився на першому році мого навчання в Міському університеті Бірмінгема. Це був семінар із когнітивної терапії від запрошеного лектора, доктора Андерсона. Назва лекції всіх заінтригувала: «Чи ви чесно, справді, вірите в те, що від проколотого колеса може розболітися голова?» Зовні доктор Андерсон нагадував актора Діка Ван Дайка. Він просто повнився щастям і сподобався нам із першого погляду.

Доктор Андерсон коротко окреслив історію когнітивної психології. Він згадав Аарона Бека з Альбертом Еллісом, яких уважають піонерами в цій галузі знань, та заговорив про новітній розвиток когнітивної поведінкової терапії. Але при цьому наполягав, що когнітивна психологія *не була* новою наукою.

— Дозвольте відрекомендувати вам одного з батьків первинної когнітивної психології, — сказав він та помахав до нас невеличкою книжечкою, додавши, що книжка у нього в руках містить мудрість тисячоліть. — Я, якщо можна, хотів би зачитати перші рядки цього потужного тому, — сказав він, гортаючи сторінки передмови.

Ось, що прочитав нам доктор Андерсон:

Те, чим ми є сьогодні, походить від
наших думок учора,
і наші теперішні думки будують наше май-
бутнє життя:
наше життя — творіння нашого розуму.

Підвівши очі від книги, доктор Андерсон простягнув до нас руки, немов диригент симфонічного оркестру, коли концерт завершується оплесками. Він випромінював радість. У його

поведінці читалося: «Ось, дивіться, я дав вам таємницю творіння!» Ніхто зі студентів не аплодував, але увагу нашу лектор привернув, це точно. Книга, яку він читав, була «Дхаммапада», збірка віршів, проголошених Буддою.

— Підведіть руку, — попросив доктор Андерсон, — якщо ви чесно, справді, вірите в те, що від проколотої шини може розболітися голова.

Багато рук.

— Неправильна відповідь, — рішуче ухвалив вердикт доктор Андерсен.

— То ж може, — почали ми протестувати.

— Як? — запитав він.

Єдиний спосіб, як проколота шина може спричинити головний біль, пояснив нам викладач, це якщо шина зірветься з колеса, відлетить до дерева та зрикошетить вам у голову. Ми припустили, що він має рацію.

— От нудота, — бовкнув один студент, якому не подобався перебіг лекції.

На що доктор Андерсен відповів:

— Підведіть руку, якщо ви справді, чесно, дійсно, вважаєте, що лекція може вас занудити.

Як ви сприймаєте світ? Ось у чому полягало справжнє питання доктора Андерсона. Якби ви змогли подивитись крізь лупу на кожен ваш

досвід, на кожне переживання, то побачили б, що вони складаються з обставин і ваших думок про ці обставини. Життя складається з подій і також ваших думок про ці події.

— Коли мені діагностували рак, — каже Луїза, — мені було потрібно лікувати насамперед свої думки про рак. Я мала спершу зцілити свої думки так, щоб змогти вилікувати рак відвагою, мудрістю та любов'ю.

Важать тільки ваші думки. Те, як ви сприймаєте своє життя, є вашим унікальним досвідом, бо ваші думки сприймаєте лише ви. Саме тому в однаковій ситуації двоє різних людей поводитимуться в різний спосіб. Ось хороший приклад. Відвідавши Луїзу в Сан-Дієго, я повертався до Лондона рейсом *British Airways*. Літак потрапив у зону турбулентності, з якої не вдавалося вийти півтори години. Ми всі відчували цю турбулентність, але сприймали її по-різному. Одна леді повсякчас кричала: «Я не хочу вмирати!» Довелося дати їй заспокійливе. За два ряди від мене двоє хлопців реагували на кожен потужний струс літака вибуховим сміхом. Вони веселилися від душі. А ще був один собі англієць, який сидів із заплющеними очима, глибоко дихав та вимовляв афірмації: «Життя нас любить» та «Все добре».

Думка не є реальністю. Ми з Бо їдемо до школи. Залежно від щільності руху, на дорогу ми витрачаємо приблизно пів години. Дорогою ми розмовляємо. Бо любить свою школу, але діставатися туди, на її думку, трохи марудно.

— Я знаю, це лише мої думки, тату, — якось сказала вона.

— Будь доброю до цих думок, дай їм знати, що ти в порядку, — відповів я.

Бо певний час помовчала, потім запитала (це було одне з приблизно трьохсот дев'яноста питань, які вона ставить протягом дня):

— А з чого зроблена думка?

Яке прекрасне питання! Коли ми усвідомлюємо, що думки — це просто ідеї, версія реальності, але не реальність, саме це підказує нам особливості сприйняття життя.

Ти можеш обирати свої думки. Якось ми з Луїзою вирушили на прогулянку. Ми йшли природною стежиною неподалік від її будинку. Величезні старі евкаліпти затіняли нас від яскравого сонця. Ми розмовляли про принцип «*Ти можеш обирати свої думки*».

— Що саме означає цей принцип? — запитав я Луїзу.

Вона відповіла:

— Це означає, що думки мають тільки ту силу, яку ти надаєш їм. Думки — це лише ідеї, можливості свідомості, — які стають великими та могутніми тільки тоді, коли ми ідентифікуємо себе з ними.

— У своєму розумі ти — єдиний, хто думає. І тобі обирати, правдиві твої думки чи ні, — сказала Луїза.

Один з моїх улюблених принципів Луїзи Хей такий: *«Єдине, з чим ми колись мали справу, — це думка, а думку можна змінити»*. Більшість часу, коли ми страждаємо від болю, це тому, що ми реагуємо на наші думки про щось. Біль — породження розуму. Це знак того, що ми буквально страждаємо від нашої психології. Спосіб позбутися страждання — потоваришувати з вашим розумом та нагадувати собі, що ви — єдиний, хто думає ваші думки. Щастя від вас — на відстані однієї думки. Наприклад:

Коли ваш трирічний син знову спускає ключі в туалет, щоб побачити ваш вираз обличчя, ви можете розлютитися, або обрати вищу думку.

Коли ваша шестирічна дочка просить дозволу вдягти мамину весільну сукню, ви

можете бути розсудливим та відповісти «Ні!», або можете влаштувати прикольну фотосесію.

Коли ваша дружина виливає ваше улюблене бордо 1989 року в соус для спагеті, ви можете прореагувати, висловивши бурхливе невдоволення, а можна натомість обрати мир.

Коли ваш комп'ютер виходить з ладу в розпалі роботи над розділом книги, ви можете помститися Богові, проголосивши себе атеїстом, або можете попросити Його про додаткову допомогу й керівництво.

Коли щось у вас не виходить, ви можете думати: «Весь світ проти мене!», або обрати шлях пошуку додаткового благословення.

СИЛА ЗАПИТУ

Я писав статтю для національної газети. Ішла вона тугенько. Редактор озвучив мені умови: «Тисяча слів на вчора буде ідеально». Понад дві години я стовбичив за комп'ютером і витріщався на екран. Я вже написав понад тисячу слів, але жодне з них мене не влаштовувало, не відповідало голосу в моїй голові. Цей голос, якому так не подобалася моя писанина, був мені добре відомий. Він був суворий, розмовляв холодно й гостро. Це мій внутрішній критик.

Мій внутрішній критик таки взявся за писанину того ранку. Мені спадали на думку чудові ідеї, багато чого хотілося сказати, але я не міг просунути далі першого рядка. Усе, що я писав, одразу підпадало під судження цього прискіпливого пана: «Недостатньо, недостатньо цікаве, недостатньо оригінальне». Я знову й знову намагався перезавантажитися. Глибоке дихання. Ковток кави. Афірмація для натхнення. Та що ж таке, нічого не допомагає! Я витратив пів ранку марно. Відчуття було таке, хоч волосся дери. Проте дерти не почав, бо пробував колись раніше — не допомогло. Принаймні, мені не допомогло.

Ще трішки, і я б покінчив зі своєю кар'єрою письменника, як от раптом мені сяйнула думка. У голові почувся інший голос. Він був м'який, теплий, лункий. А ще добрий. Він промовляв до мене:

— Твого внутрішнього критика ніколи не опублікували.

— Що? — я отетерів. — Хіба таке можливо?

Вочевидь, так і було. Мій внутрішній критик, голос, який цілий ранок торочив мені, як статтю писати, жодної власної публікації не мав. Я роками чесно дослухався до голосу

свого внутрішнього критика, але жодного разу не перевіряв його компетенцій. Я тільки припускав, що він говорить правду, та знав, що він робить. Але мій внутрішній критик ніколи в житті книжки не написав. Навіть блага не вів. Тож показати мені, як правильно писати, він не міг. Овва! Мене аж попустило. Я знав, що треба триматися цього нового голосу, який подарував справжнє осяяння.

— То що мені тепер робити? — запитав я в цього доброго голосу.

— Попроси внутрішнього критика розслабитися та взяти вихідний, — підказав голос.

Я так і зробив. І стаття пішла.

— Усвідомлення — перший крок до змін, — зазначає Луїза. — Поки не усвідомиш сам для себе, що ти робиш, жодних змін тобі не здійснити.

Того ранку, коли я сидів за комп'ютером, я дозволив собі нове усвідомлення. Я дозволив собі побачити, що робив сам для себе. Того раптового осяяння, яке в теорії емоційного інтелекту називається «чарівна чверть секунди», виявилось достатньо, щоб покласти край шаблону самокритики, який мене супроводжував усе життя. У внутрішнього критика досі доволі часто виринає думка

щодо того, як я пишу, але тепер я знаю, що робити, завдяки новому усвідомленню.

Моя робота заснована на запиті. Я вчу людей, як користуватися самозапитом для того, щоб стати впевненішим у собі та, зрештою, щасливішим. Я переконаний, що більшість людей не потребує іншої терапії. Їм необхідна більша ясність. Інакше кажучи, суть того, чим ви є, ваше Безумовне Я не вимагає ремонту чи зцілення, бо воно ніколи не ламалося. Коли ви страждаєте, то страждаєте від власної психології.

— Навіть ненависть — тільки думка, і це думка, яку можна змінити, — каже Луїза. Усвідомлення себе дає вам змогу вибору.

Хто навчив вас, як думати? Я це завжди питаю на своїх тренінгах. Більшість людей про це ніколи не замислювалася. Ми не піддаємо сумнівам наше мислення.

— Діти навчаються через уяву, — каже Луїза. І це правда.

Вас вчили думати. Ви наслідували чийсь приклад. Відгадайте, чий? Знаєте?

— Більшість з нас складають уявлення про себе та про світ до п'ятирічного віку, — стверджує Луїза. У книзі «Ти можеш зцілити своє життя» вона пише:

«Якщо нас навчили ще в дитинстві, що світ — страшне місце, то все, що ми чуємо на підтримку цього переконання, буде сприйматися як правда. Те саме можна сказати про “не довіряй незнайомцям”, “не виходь вночі” або “люди тебе ошукують”.

З іншого боку, якщо нас навчили ще змалечку, що світ — безпечне місце, тоді ми будемо підтримувати інші переконання. Ми зможемо легко прийняти те, що любов — повсюди, що люди всі дружні, та що я завжди отримувала те, на що потребувала».

Без самоусвідомлення, що дає вам змогу допитати свої думки, ви не зможете оновити свій розум. У найгіршому випадку ви просто бігатимете колом із розумом «секонд хенд», позиченим у батьків або ще в когось, та однаково користуватиметесь старою операційною системою «Розум 5.0», із розумом вас п'ятирічного. Те, що ви називаєте «мій розум», насправду, не є вашим, він застарів. Допоки ви цього не побачите, ваше життя буде сповнене застарілих шаблонів, нічого не змінюватиметься, хай як би намагалися.

Ще один дуже хороший запит — практика формулювання питання «Хто думає “мої”

думки?» Тут наявні два рівні міркування. Перший рівень — розібратися з тим, чи ті думки, які наразі у вас у голові, ваші, чи вони чийсь ще. Наприклад, може, самокритицизм — це родинна риса? Можливо, ваш самокритицизм віддзеркалює схильність до самокритики вашої мами або те, як вона критикувала вас? Або те, як ви засуджуєте себе, віддзеркалює батькове самозасудження або те, як він судив вас? Чи відображає ваша філософія етику вашої родини? Дуже добре знати, чий приклад ви наслідуете. А ще варто знати, що ви можете обирати ваші думки.

Другий рівень. «Хто думає “моїми” думками?» це питання ще більше наблизить вас до бажаної мети. Допоможе спостерігати, чи є ваша думка відображенням: а) базової істини *я гідний любові*, що віддзеркалює первинний розум вашого Безумовного Я; або б) базовий страх *я не гідний любові*, що віддзеркалює психологію вашого образу себе. Інакше кажучи, чи ця думка є думкою вашої душі чи думкою вашого еґо? «Яке саме “Я” думає цю думку?» Розгляньмо кілька прикладів.

Я не знаю. Коли ви кажете собі «я не знаю», ви справді це маєте на увазі, чи намагаєтеся

сказати «я не думаю, що я знаю»? Це суттєва різниця.

«Щоразу, коли ви зізнаєтеся «я не знаю», то зачиняєте двері вашої внутрішньої мудрості, — каже Луїза, — але, коли кажете собі: “Я хочу знати”, ви відкриваєте себе для мудрості та підтримання свого вищого Я».

Я не готовий. Коли ви чуєте, що ви кажете «я не готовий», подумайте, чи це говорить ваша душа, чи ваше его? Дехто з нас стикається з цією думкою перед початком чогось нового, наприклад: коли збираєтеся одружитися, чи завести дитину, чи створити бізнес, чи написати книгу, чи виступити з публічною промовою. Це справді так, що ви не готові? Якщо так, то ви отримаєте додаткову допомогу. Якщо ні, відправте его відпочивати і нехай ваша душа веде вас вашим шляхом.

Я застарий. Ми все життя думаємо «я не готовий», а потім, одного дня, все змінюється. Замість «я не готовий» ми починаємо думати «я застарий». Хто це каже? Скільки років вашій душі, га? Ви справді застарий, чи ви почуваетесь, що нічого не варті, чи ще чогось боїтеся? Коли ви уважно спостерігаєте за вашими думками та припиняєте свої самозасудження, то стає зрозуміло, що є справжньою думкою.

Я не зможу це зробити. «Думка — це лише ідея, — каже Луїза, — і ви або мислите розумом вашої душі, або розумом вашого еґо». Один з моїх улюблених розділів Луїзиної книжки «Ти можеш зцілити своє життя» має назву «Це правда?». Якщо ви цього розділу не читали, будь ласка, зробіть це. Якщо вже читали, то перечитайте знову. Кожен неперевірений страх є стовідсотковою правдою, поки ви не роздивитеся його.

ПРАКТИКА 2: ДЕСЯТЬ КРАПОК

Ми з Луїзою обідаємо в «Торрі Пайнс лодж» у Ла-Хойї, за кілька миль на північ від Сан-Дієґо. З нашого столика видно поле для гольфу Торрі Пайнс, одне з найкращих муніципальних полів для гольфу у світі. 2008 року на ньому відбувався Відкритий чемпіонат США. Луїза знає, як я люблю гольф та в якому захваті від можливості перебувати тут. Кажу їй, що збираюся запропонувати Рейду Трейсі, президентові «Хей Хаус», щоб наступного року чемпіонат з гольфу нашої компанії відбувся саме в цьому місці. Луїза усміхається:

— Усе можливо.

Ми цілий ранок проговорили про те, як наш розум впливає на наше світосприйняття.

— Гольф — справді розумова гра, — кажу я Луїзі.

А вона відповідає:

— Усе — розумове.

Я розповідаю їй про останню гру, у якій я брав участь на турнірі в моєму клубі Сент-Енодок, у Корнуолі, в Англії. Так само як і Торрі Пайнз, це поле розташоване на узбережжі, тому при сильному вітрі дуже складно контролювати і м'яч, і розум. У тому раунді я грав з партнером, якому довелося зробити сто двадцять ударів, що на тридцять ударів більше, ніж зазвичай. Почав він так собі, граючи дедалі гірше. Я спостерігав, як працює контроль його внутрішнього критика. Зрештою, стало зрозуміло, що гравець уже не може мовчки розмовляти із собою. Після кожного удару він волав: «О то ж я бовдур!» чи щось на кшталт цього.

— Це ж афірмація, — каже Луїза. — Його розум працював, як велика піщана пастка, з якої він не міг виборсатися. Якщо ти не знаєш, як змінити свій розум, то й досвід свій не зміниш, — вона пояснює все таким голосом, як справжній професійний гольфіст.

За кілька годин ми з Луїзою продовжуємо розмову про можливість змінити свій розум.

— Я нічийого життя не змінюю, — каже моя співрозмовниця, — тільки ти сам можеш змінити своє життя.

— А що ж ти тоді робиш? — цікавлюся.

— Я вчу людей, що їхній розум справді творчий і, якщо вони змінять спосіб мислення, це змінить їхнє життя.

— Тобто ти вчиш людей думати, — кажу я.

— Поки хтось не покаже тобі зв'язок між зовнішнім досвідом і внутрішніми думками, ти будеш жертвою життя, — пояснює вона.

— Людина почуватиметься, ніби весь світ проти неї, — підказую я.

— Але ж світ не проти нас, — заперечує колега. — Істина в тому, що ми заслуговуємо на любов, життя любить нас.

— Це усвідомлення відкриває нам безмежність можливостей, — припускаю.

— Безмежність можливостей завжди поруч із нами, — зазначає ця дивовижна жінка.

Зізнаюся Луїзі, що її лекція «Безмежність можливостей» — одна з моїх улюблених. Вона там каже: «Я все життя бачу істину в людях. Я бачу абсолютну істину їхнього буття.

Я знаю, що в них наявне здоров'я Бога і воно може виражати себе через них.

Луїза говорить не про позитивне мислення. Насправді я сумніваюся, що взагалі колись чув від Луїзи термін «позитивне мислення». Луїза не розглядає думки як позитивні чи негативні. Думки завжди нейтральні. А от те, як ми поводимося з нашими думками, є позитивним чи негативним.

— Тож, як ми справді змінюємо наш розум? — питаю в Луїзи.

— Ти маєш змінити свої стосунки із розумом, — пояснює вона.

— Як ми це робимо?

— Пам'ятаючи, що ми — ті, хто думає наші думки.

— Бути тим, хто думає, а не самою думкою, — продовжую я.

— Сила в того, хто думає, а не в думки, — відповідає вона.

— Звертай увагу на судження, але не будь суддею, — додаю я, — помічай самокритицизм, але не будь своїм найгіршим критиком.

Я нагадую Луїзі історію про гравця в гольф. Він не вигукував: «Який дурнуватий удар!», він волав: «Я такий бовдур!» Його розмова із

собою не була коментарем до його гри, вона була про нього. Він загубився у своїх думках. Він так сильно ідентифікував себе з кожним судженням, що діяв, немов суддя. Те саме й з його самокритицизмом. Він став своїм найгіршим критиком. Він більше не перебував у правильному стані розуму. Він, мабуть, не усвідомлював, що його внутрішній критик ніколи не вигравав турнір із гольфу.

— Твої думки — дзеркало твоїх стосунків із самим собою, — нагадує мені колега.

— А думку можна змінити, — додаю я.

— Так, тому що ти — той, хто думає свої думки, — відповідає моя співрозмовниця.

— Як ми маємо почати змінювати наші думки? — питаю.

— Афірмаціями перед дзеркалом, — відповідь, як завжди, очевидна.

— Що таке афірмація?

— Афірмація — це новий початок.

Луїза змінила своє життя саме за допомогою афірмацій.

— Я дізналася, що кожне слово, яке ти кажеш, кожна думка, що думаєш, є афірмацією, — розповідає вона мені. — Ти промовляєш афірмацію так, що віриш, ніби це правда, і, отже, саме так сприймаєш своє життя.

Скарга — це афірмація. Удячність — це афірмація. Кожна думка і кожне слово є афірмацією чогось. Рішення та дії — теж афірмації. Одяг, який тиобираєш, щоб одягтись, їжа, якуобираєш, щоб спожити, вправи, якіобираєш робити чи не робити, — усе це є афірмаціями, що заявляють та стверджують твоє життя.

«Щойно ти промовляєш афірмації, ти виходиш із ролі жертви, — пише Луїза в книзі «Думки серця». — Ти вже не безпорадний. Ти визнаєш свою силу». Афірмації пробуджують тебе зі щоденного сну несвідомого. Вони допомагають тобі обрати свої думки. Вони допомагають тобі позбутися старих обмежувальних переконань. Вони допомагають тобі набути більшої присутності. Вони допомагають тобі зцілити своє майбутнє. «Твоя сьогоднішня афірмація визначає твій досвід завтра».

Перебуваючи поряд із Луїзою, ти бачиш, що вона не просто думає про афірмації, вона ними живе. Ця людина не виконує таку собі десятихвилинну афірмацію вранці, а потім занурюється в денну рутину. Натомість Луїза бере афірмацію із собою на весь день. Щоб допомогти собі, вона розкладає афірмації в спеціальних місцях свого будинку. Карточка зі словами «*Життя любить мене*» — на

дзеркалі у ванній. «Усе добре!» — біля вимикача в передпокої. А «Переді мною — лише Бог» — на кухонній стіні. На одній з її машин написано: «Я благословляю та збагачую кожного в моєму житті, а кожен у моєму житті благословляє та збагачує мене».

Настав час запропонувати вашій увазі нашу другу духовну практику із книги «Життя любить тебе». Практика називається «Десять крапок». Ідея цієї практики полягає в тренуванні однієї афірмації протягом цілого дня. Ми рекомендуємо почати з афірмації, яка є головною темою нашої книжки. Почнімо день із того, що поглянемо у свічадо та скажемо вголос: «Життя любить тебе». Будь ласка, повторіть це десять разів. Як варіації можна промовляти, якщо хочете:

*Сьогодні я відкриваюся для любові життя.
Я дозволяю життю любити мене сьогодні.
Сьогодні я кажу «ТАК» життю, яке мене любить.
Я дякую за те, що життя любить мене.
Життя любить мене, в цьому моє благословення.*

Потім ми хочемо, щоб ви поставили десять крапок на таких місцях, які ви бачите протягом дня. Такі наліпки-крапки легко придбати

в більшості крамниць із канцтоварами. Будь-яка форма згодиться: кружечок, зірка, сердечко, янголятко, смайлик. Наклейте ці крапки на ваші дзеркала, гаманець, чайник, холодильник, кермо або панель кермування автомобілем, монітор комп'ютера, — куди завгодно, на ті місця, які ви часто бачите. Щоразу, коли звернете увагу на таку крапку, свідомо повторіть: «Життя любить мене».

Ми радимо вам провести експеримент із десятима крапками протягом тижня. «Ставтеся до себе із терпінням, — каже Луїза. — Я теж не за три афірмації “Хей Хаус” збудувала». На початку цілком нормально відчувати певний спротив. Також ви можете з'ясувати, що відчуваєте геть протилежне: думки та почуття, які виражають переконання *життя не любить мене*. Пам'ятайте: ця афірмація — новий початок. Це перебудова вашого мислення на основі базової істини *життя любить тебе*. Найімовірніше, воно вимагатиме установчого періоду. Тримайтеся за це. Так само як і робота зі свічадом, афірмації не працюють у теорії. Вони працюють лише на практиці.

Розділ 3

Іди за своєю радістю

Якщо хочеш істини, я скажу тобі істину.
Слухай таємний звук, істинний звук,
той, що в тобі.

Кабір

Ми з Луїзою знову сидимо перед дзеркалом — в її домашньому кабінеті, в Сан-Дієго. Сьогодні ми досліджуємо значення фрази *життя любить тебе*.

— *Життя любить тебе* — прекрасна афірмація, — кажу я, — але це більше, ніж просто афірмація.

Луїза усміхається, вона знає, до чого я веду. Промовляє:

— Сподіваюся, що так. *Життя любить тебе* пропонує нам базову філософію того, як потрібно жити. Ці три слова є дороговказом, що веде нас до серця творіння, нашої спорідненості з іншими, нашої істинної природи.

Життя любить тебе показує нам, ким ми є, і те, як прожити справжнє благословенне життя.

— Що *«життя любить тебе»* означає для тебе? — запитую я.

— Життя любить нас усіх, воно не любить тільки тебе, чи тільки мене, — відповідає вона.

— Отже, ми всі входимо в це коло любові.

— Життя любить нас усіх, — повторює Луїза.

— Любов повинна включати всіх нас, інакше, це не є любов, — погоджуюся я.

— Так. І немає когось особливішого за інших, — додає Луїза.

— Ми всі рівні в очах любові.

— Так. І жоден не залишається осторонь.

— Жодного грішного винятку, — ставлю я крапку.

Для декого це може бути новим способом мислення, але це не нова філософія. З прадавніх часів поети й філософи розглядали базову спорідненість, яку ми всі поділяємо. У «Філософії любові» поет Персі Біші Шеллі досліджує базову спорідненість, шлях, водночас і духовний, і чуттєвий. Це один з моїх улюблених віршів про кохання. Я завжди розповідаю його під час курсу «Здатність любити». Ось як він починається:

Джерела сплітаються в річку,
Річки — у світовий океан.
Небесні вітри мають звичку
Смаку додавати почуттям.
Ніщо у світі цім не самотнє.
Усе здійснює божий наказ:
Зливаються духів безодні...
Єднається все, опріч нас.¹

Усі ми створені одне для одного. Усі ми входимо в це коло любові. Жодного грішного винятку. Містики й науковці погоджуються, що в глибшій реальності, поза часом та простором, ми всі є частинами одного тіла. Альберт Айнштайн називав сприйняття відокремленості «оптичною ілюзією». Девід Бом, американський вчений, відомий дослідженнями в області квантової фізики, один з найвідоміших учнів Айнштайна, визнавав неподільний Усесвіт, причетну цілісність і театр взаємозв'язків. Ми всі належимо одне одному.

— Життя любить тебе безумовно, — каже Луїза.

— Що це означає? — запитую я.

— Життя не судить тебе, — відповідає вона рішуче.

¹ Перекл. О. Тильної.

— І життя не критикує тебе, — додаю я.

— Ні, а ще життя не випробовує тебе. І не намагається додати тобі труднощів.

— Коли ти кажеш «ти», я гадаю, що йдеться про птаха душі, про наше Безумовне Я.

— Так, життя любить тебе, справжнього тебе.

— Нас усіх люблять за те, ким ми є, а не за те, чим, як ми вважаємо, ми можемо стати.

— *Життя любить тебе* зараз! — наголошує Луїза.

Життя любить тебе стверджується в теперішнім часі. Це не про те, що життя любить тебе тільки в дитинстві, або в юності, або коли ти був безневинним. І не про те, що життя полюбить тебе, коли/якщо ти змінишся.

— Життя любить нас навіть тоді, коли ми не любимо самих себе, — нагадує Луїза. Певний час ми мовчимо, дозволяючи цьому усвідомленню проникнути в нас. *Життя любить тебе* сприймається природно, в нього легко повірити, «коли» та «якщо» ми любимо самих себе, але в іншому випадку це видається надто добрим, щоб бути правдою. У моїй голові спливає уривок із «Курсу Чудес», нагадую його Луїзі:

Всесвіт любові не зупиняється,
тому що ти його не бачиш,
і навіть тоді, коли ти заплющив очі та
втратив здатність бачити.
Поглянь на славу Його творіння,
і ти дізнаєшся, що
Бог зберігає для тебе.

— Поговорімо про значення життя, — пропоную я Луїзі.

— Гаразд, поговорімо, — відповідає вона, кидаючи на мене здивований погляд.

Я запитую її, чого стосується слово «життя» у фразі «*Життя любить тебе*». Вона пояснює, що «життя» стосується всього, що нас створило, чим би воно не було. Вона каже, що «життя» означає Всесвіт, Дух, Милість, Божественне, Бога. Я відчуваю, з яким небажанням моя співрозмовниця вимовляє слово «Бог», тож запитую про це. Пояснює:

— Мені подобається користуватися словом «життя», бо «життя» не релігійне слово.

Я розумію її небажання. Кажу:

— Як ми зганьбили релігію і Бога.

— *Життя любить тебе* — духовна філософія, а не релігійна, — підкреслює Луїза.

— Життя на всі 100% неконфесійне, — погоджуюся я.

— Так, — підтверджує Луїза, — і «життя» більше за будь-які імена Бога, навіть якщо їх зібрати в одне.

— Отже, «Життя любить тебе» — це те саме, що «Бог тебе любить»? — допитуюся.

— Так, але, тільки якщо Бог не є дядьком на небі, який роздивляється твої геніталії, це тільки якщо Бог є безумовною любов'ю.

— Амінь.

Життя любить тебе — філософія любові, яка визнає любов як духовне буття, а не просто як щось таке романтичне. Подібно до інших філософських течій, таких як містичне християнство, суфізм, кабала, бгакті-йога, любов більша за просту емоцію чи секс. *Життя любить тебе* звертається до Розуму Творіння. Любов є свідомістю Всесвіту. Вона вільна від особистих неврозів та психології его.

— Любов — нескінченний розум, — каже Луїза. — Вона любить кожне своє творіння, веде тебе і спрямовує тебе, якщо ти це їй дозволиш.

— А тепер погляньмо на те, чого «Життя любить тебе» не означає, — пропоную я колезі.

Вона знову дивиться на мене із запитанням.

— Ну, «Життя любить тебе» не означає, що ти маєш іти своїм шляхом, це означає *вихід* зі свого шляху, — усміхається вона. — У життя для кожного з нас є план. Цей план — наше найвище благо, і найвище благо для кожного. У Всесвітньому Плані є більше, ніж у будь-якому задоволенні для его. У його серці — наш найвищий інтерес. Усе, що ми можемо зробити, — дозволити любові вести нас цим шляхом.

— Коли ти вперше розглянула можливість того, що Життя любить тебе? — питаю я.

— Не дуже давно, — відповідає Луїза.

— Тобі хтось казав, що «Життя любить тебе», поки ти зростала?

— Ні, ніхто. Звісно, ніхто з моєї родини.

— Ти це від когось дізналася? — продовжую я.

— Не пригадую такого, — відповідає Луїза.

— То яким же чином ти дізналася, що життя любить тебе?

— Мабуть, це сталося тоді, коли я знайшла свій внутрішній дзвоник, — відповідає Луїза.

СЛУХАЙ ІЗ СЕРЕДИНИ

Ми з Луїзою зараз у штаб-квартирі компанії «Хей Хаус» у Карлсбаді, в Каліфорнії.

Збираємося записувати відео для Світового саміту «Хей Хауса» — 2014. Камери наготові. Студійне світло ввімкнене. Луїза додає останні штрихи гриму мені на брови. Так, Луїза накладає мені грим. Тепер це вже наша традиція. Вперше вона запропонувала загримувати мене в Лас-Вегасі за лаштунками конференції «Я можу це зробити!». Це був мій дебютний виступ у «Хей Хаус», відтоді Луїза й накладає мені грим перед виступами.

— Поговоримо про внутрішній дзвіночок, — пропоную.

— О, так. Дінь-дінь, — відповідає Луїза, настрої у неї грайливий.

— У тебе який внутрішній дзвіночок? — питаю я.

— Ну, я відчуваю його ось тут, — вона стукає пальцями по грудній клітці.

— У серці, — кажу.

— Так, — відповідає.

— То що ж воно таке, твій внутрішній дзвіночок?

— Внутрішнє знання, — відповідає вона.

Луїза довіряє своєму внутрішньому дзвіночку все життя.

— Це мій друг, — розповідає вона. — Це внутрішній голос, що промовляє до мене.

Я навчилася довіряти йому. Для мене це правильно.

Я тричі брав у Луїзи інтерв'ю про цей дзвіночок. Щоразу мене вражало, якою вдячною вона почувається щодо свого внутрішнього дзвіночка. Вона говорить про нього із поборністю та любов'ю. Слухати свій внутрішній дзвіночок для неї — щоденна духовна практика.

— Мій внутрішній дзвіночок завжди зі мною, — каже вона, — коли я слухаю його, я знаходжу потрібну мені відповідь.

— Звідки він береться? — запитую я.

— Звідусіль! — відказує Луїза, настрій у неї все ще грайливий.

— Що це означає?

— Мій внутрішній дзвіночок — це, коли я дослухаюся до великої мудрості, — каже вона.

— Це так, як Єдиний Розум, до якого ти звертаєшся в книжці «Ти можеш зцілити своє життя»? — запитую я.

— Так. Це Єдиний Розум, який є провідником для нас усіх.

— У нас всіх є внутрішній дзвіночок?

— Кожна дитина народжується із таким дзвіночком, — запевняє мене Луїза.

Ось тепер і я розповім Луїзі одну оповідку. Зранку того самого дня ми із родиною: я, Голлі, Бо та Крістофер, — ходили до Ботанічного саду Сан-Дієго, в Енсінітас. Ми пройшли крізь драценовий гай, забралися до будиночка на дереві (кілька разів), порахували метеликів, погралися біля водоспаду, побігали трав'яним лабіринтом. Коли ми поверталися до автівки, я зупинився подивитися на клумбу помаранчевих каліфорнійських маків. До мене підійшла Бо.

— Тату, — сказала вона, — любов така штука... Отже, що ти маєш любити рослини так само сильно, як любиш людей. І коли ти це зможеш, ти зрозумієш, що таке любов.

— Ось він, внутрішній дзвіночок нашої Бо! — каже Луїза, радісно аплодуючи.

Щойно Бо була звичайною дівчинкою, а тепер вона Фея Дзвінка із «Пітера Пена», розмахує чарівною паличкою та розсипає мудрі вислови, мов чарівний пилок. Усі батьки здатні засвідчити внутрішній дзвіночок своєї дитини. Діти мають благословенний дар променистого розуму. Деякі буддисти називають це *дзеркальною свідомістю*, бо цей дар віддзеркалює мудрість душі. Ця мудрість не має жодного стосунку до балів IQ,

математичних таблиць, тестів з історії чи трикутників Піфагора. Її не вивчають. Ти приносиш її в цей світ із собою.

Ми просякнуті нашою природною мудрістю. Наше буття є знанням Усесвіту. Кожен з нас переживає та сприймає це знання у власний спосіб, ми можемо називати його інакше, наприклад: внутрішнім дзвіночком, внутрішнім вчителем, Господом Богом, Святим Духом, або божественним провидінням. Ми несемо цю істину в собі. Роберт Браунін у драматичній поемі «Парацельс» пише:

Істина в нас самих, вона не потребує зростання
Із того, що є назовні, хай якою є ваша віра.
У кожного з нас є глибинний центр,
Де правда живе у повноті; а навколо —
Стіна над стіною, оточена грубою плоттю.
Це досконале, чисте сприйняття, і воно є Істиною.

Ми якось забуваємо про цю істину, але вона не забуває про нас. На ранніх стадіях ми переживаємо втрату провідника. *GPS* нашої душі працює бездоганно, але ми діємо так, ніби він зламався. Під час навігації ми вчимося залежати від его і нашого інтелекту. Для коротких подорожей це добре, але не годиться

для мандрівки істиною стежиною. Більша частина нашого життя витрачається на те, щоб відновити нашу внутрішню мудрість, наш внутрішній дзвіночок. Ми маємо пам'ять про це, і вона нас стимулює.

— Як ти віднайшла свій внутрішній дзвіночок? — питаю я в Луїзи.

— До мене це відчуття прийшло доволі пізно, — відповідає вона. — Усе своє доросле життя я вешталася без усвідомлення цього голосу.

— То що ж сталося?

— Ну, я сиділа на лекції в Церкві Релігійної Науки в Нью-Йорку та почула, що хтось сказав: «Якщо хочеш змінити своє мислення, маєш змінити своє життя». Щось сказало в середині мене: «Зверни увагу!». Так я і зробила.

— То це тобі твій внутрішній дзвіночок підказав «звернути увагу»?

— Мабуть, що він.

Потім Луїза запитує мене, як я знайшов свій внутрішній дзвіночок. Я розповідаю їй про те, як зустрів мого першого духовного вчителя — у вісімнадцять років. Звали його Аванті Кумар, і я писав про наші пригоди в кількох своїх книжках. Ми з Аванті виявилися однокурсниками в Міському універси-

теті Бірмінгема. Він був міським містиком. На перший погляд, цей хлопець жив цілковито нормальним життям, але при цьому не нагадував нікого з моїх тодішніх знайомих. Аванті познайомив мене із метафізикою та медитацію.

«Ти — Будда, і кожен чекає від тебе, що ти це пам'ятатимеш», — казав мені товариш під час однієї з численних розмов у нашій улюбленій кав'ярні. Він обґрунтував своє твердження, пояснивши, хто такий Будда. Бо це ім'я на санскриті означає «Пробуджений», той, хто пам'ятає свою безумовну попередню природу. Аванті навчив мене, що в кожному з нас є тихий внутрішній голос, наш справжній голос: що більше ми прагнемо дослухатися до нього, то легше його почути.

Подібно до Луїзи, я навчився довіряти внутрішньому голосу. Я назвав його моїм «Так». Саме так: з великої Т. Я переконаний, що це — те саме, що Луїзин внутрішній дзвіночок. Я називаю цей голос словом «Так», бо він глибоко стверджувальний, як афірмація, я відчуваю, що він захищає найкращі інтереси мого серця. Він завжди підтримує, завжди поруч, коли потрібний. Мій внутрішній

голос відчувається як «Так», коли я переживаю його присутність у тілі, в серці, в думках. «Так» — це те, до чого я дослухаюся, коли маю ухвалити рішення. Він допомагає мені розпізнати мій план та дотримуватися його. Мій «Так» — то вогонь, що освітлює шлях.

«Мій внутрішній дзвіночок — це той спосіб, у який проявляється любов життя до мене», — каже Луїза. Це відчувається так само, як і мій «Так». Луїза консультується зі своїм внутрішнім дзвіночком протягом цілого дня. «Спочатку я медитувала, щоб почути цей дзвіночок. Потім відчула, що медитацію дуже важко розпочинати. У мене надзвичайно боліла голова. Було дуже некомфортно. Але я однаково продовжувала і, зрештою, навчилася отримувати насолоду від медитації. Медитація допомогла мені слухати саму себе в собі. Спочатку це дуже допомагало».

Коли я питаю в Луїзи, чи вона й досі медитує, вона ділиться ще однією своєю вправою:

«Я зараз не медитую щодня. Так, коли можу. Прокидаюся, підходжу до дзеркала й кажу: «Скажи мені, що мені сьогодні треба робити». А потім слухаю. Саме виконуючи цю вправу, я навчилася вірити, що все, що мені потрібно знати, прийде до мене в ідеальний

момент часу та в ідеальному місці». Луїза розповідає мені, що часто ставить питання «Що, на твою думку, я мала б знати?», коли їй потрібен дороговказ у якійсь особливій справі, наприклад, у питаннях здоров'я, в бізнесі, або щодо зустрічі із кимось. Прекрасна Луїзіна вправа нагадала мені молитву із «Курсу Чудес». Я називаю її Молитвою до Провідника. Останні двадцять років я читаю її мало не щодня. Ідея молитви в набутті спокою, встановленні свідомого зв'язку зі своїм внутрішнім голосом (як би ви його не називали), і запиті:

Що, на твою думку, мені треба робити?

Куди, на твою думку, мені потрібно йти?

Що, на твою думку, мені треба сказати, і кому?

ЖИТТЯ ЛЮБИТЬ ТОГО, КИМ ТИ Є

— Я — людина «Так», яка живе у Всесвіті «Так», — стверджує Луїза.

— Гадаю, це чудово, але що ти вкладаєш у ці слова?

— Життя любить нас, і ця любов підтримує нас та веде до пригод. Отже, Всесвіт завжди говорить нам «Так».

— Любов — це внутрішній дзвіночок! — вигукую я.

— Так, — усміхається Луїза, — і я є людиною «Так», бо я завжди дослухаюся до цього дзвіночка.

— Чому ми чинимо спротив нашому внутрішньому голосу?

— Діти не чують слова «так» досить часто, — відповідає Луїза, — Вони чують «ні», «не роби», «припини це», або «роби, як я кажу». Люди, які кажуть усе це, чули те саме в дитинстві.

Згідно з дослідженнями, перше слово, якого навчаються говорити більшість дітей, це «ні». Якось у телешоу «Новини БІ-БІ-СІ» мене попросили прокоментувати цей факт. Я був здивований цим спостереженням, бо гадав, що найпоширенішим словом для дитини є «мама» чи «тато». Можливо, ні. Інші дослідження повідомляють, що дитина чує слово «ні» до чотирьохсот разів на день. Усі згодні, що дитині потрібно чути слово «ні», але ж не так часто. Отже, можливо, «ні» є найпоширенішим першим словом. На початку було слово, і це слово було «ні». Наше життя починається із «ні». Не такий уже й добрий початок, чи не так? Уявіть, якби перше, що ми чуємо, було «так».

— Кожна дитина має внутрішній дзвіночок, — каже Луїза, — але їй потрібно зростати в позитивному середовищі, сповненому любові, щоб довіряти своєму внутрішньому голосу. — Луїза веде далі та проводить паралель між здоровими дітьми в родині та здоровими клітинами в тілі. Вона спирається на думку дослідника біології розвитку Брюса Ліптона, автора «Біології віри». Ліптон представив великий масив дослідження, який продемонстрував, що здоров'я клітини залежить від оточення, у якому вона існує. Позитивне оточення, сповнене любові, творить здоров'я, але негативне, сповнене страху оточення, спричиняє неспокій.

— Без позитивного оточення, сповненого любові, дитина забуває про внутрішній дзвіночок, — пояснює Луїза.

Коли ми слухаємо наш внутрішній дзвіночок, то вчимося любити самих себе. Саме так ми наважуємося жити з нашою істиною. Коли припиняємо слухати наш внутрішній голос, то починаємо відторгати самих себе. Замість того щоб бути правдивими із собою, бути первинними, якщо хочете так сказати, ми намагаємося підлаштовуватися, подобатися іншим, бути нормальними. Але ми не

прийшли в цей світ, щоб бути нормальними! Бути нормальним не означає йти за своєю радістю. Наприкінці життя ваш янгол-охоронець, або Святий Петро, або хто там є, не запитає: «Чи був ти нормальним?» Вони не тестуватимуть тебе на нормальність!

«Нас увесь час запрошують бути тим, ким ми є», — писав Генрі Девід Торо¹. Для цього нам потрібно шанувати власну мудрість. Я маю вправу про внутрішню мудрість, якої навчаю у восьмижневій програмі «Будь щасливим», центральній події «Проекту щастя». Коли ми виконуємо цю вправу, я по черзі прошу кожного в групі підвестися і сказати вголос таку афірмацію: «*Я мудра людина*». Вам це може здатися простим: проголосити «*я мудра людина*», але не кожному це легко. У багатьох моїх студентів серце калатає лише від згадки про таку вправу. У них тремтять коліна, коли встають і кажуть: «*Я мудра людина*». Вони переживають сильні емоції, іноді зі сльозами на очах. Аналізуючи цю вправу, я підказую студентам звернути увагу на того

¹ Генрі Девід Торо (1817—1862) — американський письменник, мислитель, натураліст, суспільний діяч, попередник зеленого анархізму, послідовник трансценденталізму.

«Я», що вважає цю вправу важкою. Це птах душі, Безумовне Я, чи, може, образ себе?

Під час роботи в програмі «Будь щасливим» Алан відмовився виконувати цю вправу. Старший викладач з великої лондонської школи, він був дуже здібним. Але, коли дійшла черга говорити, Алан не міг вимовити жодного слова, він протягнув до мене руку і тільки спромігся видушити: «Ні, я не можу!» Аж до цього моменту Алан був дуже легкий у спілкуванні, брав участь у всіх заходах програми. Я бачив його протягнуту руку та чув тверде «Ні». Він виявився неготовим. Отже, ми рухалися далі. Кілька днів потому я отримав імейл від Алана. Ось уривок з його листа:

«Шановний Роберте,
Дякую Вам за програму “Будь Щасливим”, від якої я отримав неймовірну насолоду. Як ви знаєте, останній вікенд виявився для мене важким... Моя реакція на вправу [Я мудра людина] захопила мене зненацька. Щось у мені було заморожене. “Ні”, — казало воно. Я не міг говорити... Я — вчитель, для якого найвища радість полягає в допомозі юним хлопцям і дівчаткам знаходити власний голос. Від мене не сховалася іронія ситуації. Це було запрошення

для мене: зцілитися та любити себе. Мені сорок шість, і стати мудрою людиною ніколи не пізно! Хочу, аби ви знали, що я прагну вшанувати мудрість, яка, на вашу думку, є в кожному з нас. “Я мудра людина”. “Я мудра людина”. “Я мудра людина”. Я друкую ці слова стоячи! Сльози струменять по моїх щоках... “Я мудра людина”. Я знаю, це лише письмовий текст... я прошу Вас, щоб під час нашої наступної зустрічі Ви дали мені шанс сказати це вголос, перед усією групою. “Я мудра людина”. Для мене дуже важливо вчинити так...

Благослови Вас Бог.
Алан».

Звичка відкидати себе починає контролювати вас, коли ви вдаєте глухого перед внутрішнім голосом вашого істинного Я. Ви припиняєте дослухатися до внутрішнього голосу. Ви зневажаєте те, що каже вам власне тіло. Ви ігноруєте внутрішні послання вашого серця. Ви не дослухаєтеся до пісні вашого птаха душі. Ви впізнаєте своє обличчя в дзеркалі? Це справді ви? Потроху або, може, і не потроху ми відмовляємося від самих себе. Ми кажемо собі, що не маємо значення. Ми припиняємо вірити в себе, припиняємо дбати

про себе. «Не усвідомлювати себе як духа — це відчай», — писав Сорен К'єркегор¹.

Коли ви не слухаєте свій внутрішній голос, то відчужуєтеся від самих себе. Ви забуваєте, хто ви є, у вас зникає можливість дізнатися, чого ви насправді бажаєте. Як і всі інші, ви прагнете щастя, полюєте за успіхом, але втрачаєте свого внутрішнього провідника, і ця втрата означає, що ви не там шукаєте. Ви сповнені бажання, але чи можете визначити різницю між істинним Сакральним прагненням та обумовленою реакцією на маркетинг та рекламу? Ви ніколи не отримаєте достатньо того, чого б насправді не хотіли б перш за все. Чи знаєте, чому саме ви хотіли б сказати «Так»?

«Щоразу, коли я чую слово «слід» чи «необхідно», у голові чутно тривожний дзвінок», — каже Луїза. Коли ви чуєте, як самі собі кажете «Мені слід вчинити...», або «Мені слід бути...», або «Мені слід мати...», вам справді варто запитати себе: «Хто це говорить?» Чи справді це голос Безумовного Я? Чи справді ви йдете слідом за своєю радістю? Або це голос вашого

¹ Сорен К'єркегор (1813—1855) — данський філософ і теолог, засновник екзистенціалізму.

его? «Що частіше ти викидаєш «слід» зі свого переліку, тим менше шуму у твоїй голові, тож легше тобі тепер почути знову свій внутрішній дзвіночок».

Коли ми відмовляємося від себе, то боїмося, що від нас відмовляться інші. Якщо вони теж знехтують нами, не залишиться нікого, хто міг би нас любити. Ми робимо все, аби нас прийняли та полюбили. Ми спотворюємо себе, набуваючи форми, яка, ми сподіваємося, задовольнить інших. Ми беремо на себе ролі помічника, мученика, зірки, намагаючись здобути любов та успіх. Але нас постійно переслідує неприємне відчуття, ніби чогось бракує. Поки ти не приймеш себе, не скажеш «Так» тому, ким ти є насправді, завжди почуватимешся так, ніби у твоєму житті чогось бракує.

Уміння сказати «Так» — це про зустріч із найглибшою частиною тебе. Це про вміння сказати «Так» своїй потаємній красі, природній душі, творчості. Саме цьому належить зберігати вірність. Саме про це ми говоримо, коли кажемо про потребу любити себе. У цьому — справжня робота твого життя. Перський поет Румі у вірші «Скажи “Так” не-гайно» писав:

В тобі
Є художник,
Невідомий тобі...
Правду кажу я? Скажи негайно «Так»,
Якщо ти знаєш, якщо ти знав про це
Ще до початку світу.

САКРАЛЬНЕ «ТАК»

За тиждень до того, як ми з Луїзою збиралися почати писати «Життя любить тебе», я отримав імейл від Санді Н'юбіггіна¹, який просив написати перемову для його книжки «Спокій розуму». Його звернення зробило мені честь. Але я боявся, що забракне часу, адже треба було зосередитися на його книжці. Я збирався відмовитися від пропозиції, але якось вийшло, що зрештою таки погодився. Це не було «Так», тому що «мені слід» це зробити, чи тому що «я мушу», або навіть не тому що я прагнув бути люб'язним. Це було правдиве «Так». Те, яке я називаю моїм Великим Так, з великої Т. Його ще можна назвати моїм «Сакральним Так». Я нутрощами чую це «Так», воно інстинктивне. Я відчуваю його серцем, чую його в голові. Коли воно проявляється,

¹ Автор методу ментального детоксу.

я знаю, що вибору вже немає, і можу лише слухатися його. Це те саме «Так», яке просто відчувається правдивим. Іти проти нього — як проти природи. Я щасливий, що погодився прочитати книжку Санді. Вона сповнена прекрасних осяянь. І один з її рядків допоміг у роботі над книгою «Життя любить тебе». Він щодня до мене промовляє:

***Дозволь люблячій руці Всесвіту
вести тебе.***

«Усе, що я колись робила, — це слухала свій внутрішній дзвіночок і казала “Так”», — Луїза пригадує свою кар’єру письменниці та вчителя. — Ніколи не збиралася писати книжки. Моя перша книга, малесенька синенька книжечка «Зціли своє тіло» була просто впорядкованим переліком. Комусь спало на думку перевести його у формат книжки. Я погодилася. Гадки не мала, як публікувати книжки, але на цьому шляху весь час з’являлися помічники. Така от маленька пригода трапилася». Навряд чи Луїза тоді розуміла, що її «маленька пригода» стане бестселером та каталізатором перевороту в літературі на тему «допоможи собі сам».

Приблизно за таким самим сценарієм розвивалася історія про те, як Луїза почала виступати перед аудиторією.

«Хтось мене запросив виступити. Я погодилася. Гадки не мала, що казатиму, але щойно я відповіла “Так”, мене нібито вело цим шляхом. Спочатку — виступи, потім — семінари, згодом — тури “Хейрайд”. Мої семінари регулярно відвідували кілька геїв, — згадує вона, — потім якось запитали, чи погоджуся розпочати роботу з групою для людей зі СНІДом. Я сказала “Так, зберімося та побачимо, що вийде”». Луїза не уявляла, до чого призведуть її тури «Хейрайд», не існувало жодного маркетингового плану. Вона не ставила за мету виступити в «Шоу Опри Вінфрі» чи «Шоу Філа Донаг'ю». «Я просто слухала своє серце», — пригадує Луїза.

Коли ти кажеш «Так», ти волієш проявити себе.

Джозеф Кемпбелл у «Подорожі Героя» каже: «Велике питання в тому, чи ти справді, від щирого серця, хочеш сказати своїй пригоді “Так”». Сакральне «Так» — це великий план твого життя. Він не пов'язаний з амбіціями чи метою. У ньому не йдеться про прибуток. Цей план не свідчить про пристрасть.

Чи про власну вигоду. Сакральне «Так» — це служіння. Сакральне «Так» — про те, що означає воліти *стати на шлях, відкритий безжурно*¹, — як писав про це Волт Вітмен».

Промовити «Так» — це акт віри.

Іноді ми не знаємо, чому ми кажемо «Так». Ми не маємо повної картини, навіть наступний крок не завжди можемо побачити. Тільки коли кажемо «Так», тоді з'являється наступний крок. І лише сказавши «Так», ми усвідомлюємо, що на цьому шляху є допомога. У спеціальному випуску PBS «Джозеф Кемпбел та Сила Міфу» Білл Мойєрс бере в Кемпбелла інтерв'ю про потребу віри, коли ми йдемо за нашою метою. Мойєрс питає Кемпбелла, чи він колись відчував, що на власному шляху його ведуть невидимі руки. Кемпбелл відповідає:

«Весь час. Це дивовижно... Якщо ви йдете за своїм блаженством, ви виходите на торований шлях, що чекає на вас; і життя, яке вам призначено було прожити, це те саме життя, яке ви живете. Коли ви побачите це, то почнете зустрічати людей так само благословенних, і вони відчинять для вас двері. Я кажу: прямуйте

¹ Пер. Леся Гуменюка.

за своїм блаженством, не бійтеся. І для вас відчиняться двері, про існування яких ви навіть не здогадувалися».

Сказати «Так» означає мати відкритий розум. Сакральне «Так» закликає тебе відкинути свій страх, свою меншовартість, свій цинізм, свою психологію та дозволити душі говорити з тобою. Сакральне «Так» означає скоритися. Луїза каже: «Відколи я ступила на духовний шлях, то відчула, ніби ніколи раніше не знала, що таке моє життя. Життя перемогло, воно вело мене весь час. Я не веду. Я слідую за провідником».

Сказати «Так» означає подорож, а не мету.

Ви кажете «так» не тому, що намагаєтеся потрапити кудись, але тому, що це перед вами. У книзі «Ви можете створити унікальне життя» Луїза каже Шеріл Річардсон¹: «Мене так часто розпитують, як я започаткувала “Хей Хаус”. Людям хочеться знати кожну деталь, від самого початку до сьогодні. Відповідаю я завжди однаково: “Я відповіла на телефонний дзвінок

¹ Коуч, яка стверджує: «Коли ми дбаємо про себе, то природно починаємо дбати про інших, і тоді про наші родини, друзів, довкілля, весь світ, і це здоровіший та ефективніший шлях.

та відкрила імейл. Я робила те, що було переді мною». Подорож — це і є мета.

Коли ти кажеш «Так», ти присутній у твоєму житті.

Мені виповнилося вісімнадцять, коли одного дня я отримав поштою два листи. Один із запрошенням навчатися на трирічній програмі в Міському університеті Бірмінгема, інший повідомляв, що мене зараховано до однорічної аспірантури із журналістики в Університеті Портсмута.

Я був молодий і амбітний. Хотілося скористатися коротким шляхом до журналістики, але все в моєму тілі, серці, голові, казало «Так» повільному шляху в Бірмінгемі. Саме там я зустрів Аванті Кумара, мого першого наставника. Там я почав свій духовний шлях.

Я часто міркував, як розгорнулося б моє життя, якби я не послухав свого «Так» та не поїхав до Бірмінгема. Якось я запитав про це Луїзу. Вона відповіла:

— Твоє «Так» завжди знайде тебе, де б ти не був.

Мені дуже до серця ця відповідь.

Як на мене, Луїза має на увазі ось що: якщо ти слухаєш своє «Так», це не означає,

що воно допомагає тобі дістатися кудись, чи ухвалити правильне рішення. Це означає, що ти присутній. Це означає, що ти справжній. Це означає, що ти волієш бути тим, кого ведуть. Це — дивитися у свічадо та любити все, що бачиш. Це — подорож.

ПРАКТИКА 3: МОЯ ДОШКА АФІРМАЦІЙ

Хтось з великих, здається, Піфагор, грецький математик, сказав: «Найстаріші та найкоротші слова «так» і «ні» вимагають найбільшого мислення. «Так» і «ні» вплетені до тканини нашої повсякденності. Вони — базова математика психології. Людське мислення складається з «так» і «ні». Ми щодня промовляємо ці слова. Вони цілісний день формують наш досвід. Вони — за тим вибором, який ми робимо. Вони — у кожному нашому рішенні. Усе — або «так», або «ні». Або, можливо, певною мірою, є і тим, й іншим.

Я пригадую, коли вперше свідомо обмірковував свої стосунки із «так» і «ні». Мені виповнилося двадцять шість, я працював у місцевих органах охорони здоров'я в Бірмінгемі, в Англії. Опікувався клінікою під назвою «Стрес бустерз». Керівник відділу громадського здоров'я запропонував мені

читати курс із психології впевненості. Психолог, який до того викладав цей курс, пішов на пенсію. Я погодився. Не тому, що багато знав про упевненість. Насправді, ні. Але сам предмет мене зацікавив, я хотів дізнатися більше.

На початку дослідження теми впевненості я помітив, що головна увага приділяється вмінню казати «ні». Я читав статті із заголовками «Як сказати “ні”», «Кажі “ні” упевнено», «Вміння казати “ні”» тощо. Я весь час натикався на гасла на кшталт «Просто скажи “ні”» або «“ні” означає “ні”». Цікаво, що слово «так» майже не згадувалося. Кілька тижнів по тому я розпочав свій курс із назвою «Я — упевнений». І темою першого заняття було «Сила слова “Так”». Я почав із «Так», бо розвивав теорію, суть якої в таких тезах:

Що краще ти вмєш казати «Так»,
То краще ти навчишся казати «Ні».

«Дехто починає з того, що вони чогось не хочуть, — каже Луїза. — Вони твердять: “Я не хочу стосунків, які в мене зараз”, або “Я не хочу роботи, на якій я зараз працюю”, або “Я не хочу жити там, де зараз живу”. — Ну,

принаймні, вони починають. Але це не такий потужний початок, який міг би бути, коли людина зосереджує увагу й енергію на тому, чого дійсно хоче, та каже цьому «так». — Луїза попереджає: — Що більше ми зупиняємося на тому, чого не хочемо, то більше ми його отримуємо».

Це жахлива іронія, але це правда. Коли ви кажете «ні», це може бути першим сигналом для свіжого нового початку, та ви не зрушите з місця, поки не скажете «так». Є люди, так би мовити, схильні до заперечень. Вони сприймають життя з позиції «ні». Першою відповіддю на все в них буде «ні», або, принаймні, «можливо», але «так» — дуже зрідка. Це може бути через їхній тип особистості, або як реакція на життєву історію. Якось я працював із клієнткою на ім'я Сьюзен. На другому занятті ми поставили запит «Чого я хочу?». Сьюзен сказала: «Я можу думати багато про що, на що могла б відповісти “ні”, але це ж не те саме, що знати, чого я хочу, та казати “так” цьому, чи не так?» «Звісно ні», — відповів я. Сьюзен мусила бути терплячою із собою. Нарешті, почали з'являтися «так».

Деякі люди кажуть «так» багатьом речам. Допоки ви не дізнаєтеся, чому ви справді

хочете сказати «так», ви казатимете «так» усьому навколо. Це спричинить у вас переживання внутрішнього сумніву, вас розриватиме між суперечливою метою, вас усе відвертатиме, ви почуватиметесь розгубленим, у постійному компромісі. Це виснажує, ви ніби приносите нездорову жертву, віддаєте свою силу. Коли ви зможете прояснити для себе Сакральне «Так» вашого життя, ви відчуєте силу, розширення можливостей, благодать, яка допомагає вам жити справді благословенним життям. Це приведе вас до третьої духовної практики «Життя любить тебе», яку ми називаємо «Моя дошка афірмацій».

Дошка афірмацій — це автопортрет. Це презентація всього, чому ви кажете «так». Звісно ж, форму вашої дошки афірмацій обираєте цілковито на ваш розсуд. Ви можете зробити колаж, намалювати власноруч образи, вирізати із журналів картинки, видрукувати їх з Інтернету. Можете обрати просто написаний перелік. Можливо, вам до вподоби інтелект-карта. Що б ви не зробили, тримайте це на одній сторінці.

Ви створюєте дошку афірмацій, слухаючи свій внутрішній голос. Ви слухаєте своє

Сакральне «Так». Афірмації належать вам. Вони не є словом «Так» ваших батьків чи партнерів, чи дітей, чи ще когось. Вони не говорять вам, що вам «слід» зробити із власним життям, вони — про те, що потрібно йти за своєю радістю. Вони стверджують те, що ви любите, у що вірите, що цінуєте, що плечете. Вони вчать жити в правді.

Ми з Луїзою помітили, що люди, починаючи створювати дошку афірмацій, спочатку зосереджуються на тому, що вони хочуть мати чи досягти. Ми закликаємо вас переконатися, що ваше Сакральне «Так» дещо більше за перелік покупок. Ви можете включити розвиток якостей, наприклад: сміливості, удячності, уміння пробачати. Можливо, ви хочете потренувати навички медитації, йогу, живопис, кулінарію. Запитайте себе: «Чого я хочу навчитися? Що я хочу пережити?» Додайте улюблену афірмацію чи особисту мантру. Ключ у тому, щоб виразити себе, своє серце й душу. Зосередитися на тому, чим ви є, а не на тому, що ви *робите*.

Ми з Луїзою радимо витратити на дошку афірмацій стільки часу, скільки вам потрібно. Виражайте себе. Будьте творчими. Відчуйте свободу експерименту. Тут немає

правильної відповіді. Тут не йдеться про те, що ваш витвір повинен мати гарний вигляд.

Якщо хочете, можете поділитися вашою дошкою з коучем чи довіреним другом. Завжди добре, коли є зворотний зв'язок. Можливо, вони підкажуть вам щось очевидне, яке ви чомусь випустили. Зрештою, переконайтеся, що ваша дошка афірмацій про те, чому ви сказали «Так» саме *сьогодні*, а не колись у майбутньому. Пам'ятайте, що це не гонитва за щастям. Це — вміння йти за своєю радістю.

Розділ 4

Пробач минулому

Страх зв'язує світ. Вміння пробачати
відпускає його на волю.

Курс Чудес

Здійнявся східний вітер. Усією Каліфорнією пронеслася буря. На кілька місяців Сан-Дієго спорожнів: лежав розпеченою пустелею. А зараз хмари низько нависли над містом. Наближаються шквали. Деревя в Парку Бальбоа хитаються від самого кореня. Вітри винесли геть спекотну задуху. Усі з нетерпінням чекають на цілющу силу дощу.

— Сподіваюся, усі вихідні дощитиме, — ділиться своїми почуттями Луїза, — дощ завжди дає повне оновлення.

Зараз вечір п'ятниці, я щойно прилетів з Лондона. Спуск до аеропорту Сан-Дієго нагадував катання на атракціонах, нас штовхало й кидало. Посадка виявилася дуже жорсткою. Літак стрибав посадковою смугою, аж поки повністю не зупинився. Як добре

опинитися на твердій землі. Ми з Луїзою сидимо перед її палаючим каміном, обмінюємося новинами. Зустріч тішить нас, але цього разу відчуття дещо інше. Ми обоє усвідомлюємо: ось вона, середина шляху в роботі над нашою книжкою «Життя любить тебе». Ми розуміємо, що цей розділ стане серцем книги. Тема: вміння пробачати.

Коли ти пишеш книжку, це не означає, що ти просто сидиш і пишеш книжку. Я не писав би так часто, як роблю це зараз, якби все тільки цим і обмежувалося. Під час роботи над книгою ти ніби дивишся в дзеркало. Особливо, якщо зосереджуєшся на великих темах, зокрема щастя, зцілення, любов. Письмо допомагає концентруватися на цих темах. Допомагає побачити те, що перед тобою. Концентруючись на темі, ти відчуваєш підвищену усвідомленість, як при медитації. Ця нова усвідомленість може непокоїти, а може й звільняти. Ти ніби на протязі, усі твої молекули стають на нові місця. Коли ти пишеш і робиш це якнайкраще, ця робота звільняє тебе.

Ось вже кілька тижнів, як я пишу цю книгу. Слова «Життя любить тебе» стали моїм дзеркалом. Вони — мій запит, я прийняв їх глибоко у своє тіло, у серце, у думки. Ці три

слова — *життя любить тебе* — зараз міцно закріпилися в моїй свідомості. Вони вітають мене, коли я прокидаюся. Вони спливають у моєму мозку протягом дня. Вони завжди поруч, що б я не робив. Уночі, вже в ліжку, я відчуваю ці слова, як вони кружляють наді мною, готові захопити, щойно я засну.

Я завжди відстежую свої реакції на слова *життя любить тебе*. Щоразу я чую їх, мені здається, що душа каже: «Так». Іноді це ніжний шепіт, а трапляється, що й радісний вигук. З кожним «Так» я почуваюся фізично сильнішим, ніби мене підбадьорили в серці. Я знаю, це життя підстьобує мене. Тобто я також усвідомляю інші голоси, що гукають із темних кутків мого розуму. Вони цинічніші. Сповнені болю. *Життя любить тебе* звучить для них як просто слова, і слова, які надто добрі, щоб бути правдою.

— Мені здається, що коли я вперше почув від тебе «*життя любить тебе*», це не було першим разом, коли ця фраза звучала для мене, — міркую я.

— Певно, що ні, — лукаво усміхається Луїза.

— Мені довелося навчитися дозволяти собі чути ці слова, — припускаю я.

— Не всі можуть їх чути.

— Іноді вони лунають, мов беззаперечна істина, але трапляється, що вони відчуваються лише як позитивна афірмація.

— Знаю, про що ти.

— Чому нам так важко почути ці слова? — питаю.

— Ми їм не віримо.

— Чому так?

— Ми не віримо в себе.

— Чому ні?

— Почуття провини!

Провина — це втрата невинності. Саме це ми відчуваємо, забуваючи базову істину *я гідний любові*. Разом із почуттям провини відчуваємо базовий страх *я не гідний любові*. Це віра в те, що ти нічого не вартий. Коли ми втрачаємо з виду нашу невинність, нашу істинну природу, то починаємо вірити, що не заслуговуємо на любов. Ми прагнемо любові, але відвертаємося, коли та приходить, бо відчуваємо, що нічого не варті. Почуття меншості не лише змушує думати, що ми не гідні любові, але й поводитися без любові як щодо себе, так і щодо інших.

Провина — це страх, що *колись давно я був гідний любові, але більше такого не буде*.

Почуття провини завжди з'являється через переказ. Це може бути розповідь про те, що ви комусь заподіяли або вам хтось щось заподіяв. Розповідь заснована на подіях з минулого. Усе вже закінчилося, але розповідь відчувається як нескінченна історія. Ми так міцно поєднуємо себе з нашою розповіддю про провину, що боїмося відпустити її. *Ким я буду без цієї розповіді та без цього почуття меншовартості?* — міркуємо ми. Відповідь проста: ви знову будете невинні. Ви відчуватимете, що вас можна любити, ви будете цілісні.

Історія провини — штука безпрограшна. У кожного є своя особлива версія подібного переказу. Він починається в середині нас, а потім ми переносимо це почуття на весь світ. Це переказ, що відтворюється у всіх великих міфологічних системах світу. Базовий страх *я не гідний любові* — ось наша міфологія. Ми користуємося нею, аби судити себе, критикувати себе, відштовхувати себе. З цієї міфології походять забобони, страх перед Богом, що судить вас, і світ уже не є безпечним місцем, а життя не любить тебе.

Історія провини завжди заснована на випадку помилкової ідентичності. Головна героїня такого переказу забуває, ким вона

була. Вона не бачить своєї невинності. Це як Адам в Едемському саду, або мов Спляча Красуня, — ви засинаєте. Як Едіпу чи Принцу-Жабеняті, вам сниться, що ви стали жертвою прокляття. Подібно до дочки Рибаря чи Тезея, ви забуваєте про свою спадщину. Подібно до гидкого каченяти або до чудовиська (пам'ятаєте, «Красуня і Чудовисько»?) ви не здатні побачити свою істинну красу. Як Одиссей чи Блудний Син, ви маєте здійснити свою подорож додому.

У Безумовному Я невинність існує вічно. Его — ваша помилкова ідентичність — цьому не вірить. Воно почувається знеціненим, воно вірить у провину. Его переконане: якщо ви достатньо переймаєтеся почуттям провини, то можете відкупити собі свою невинність. На жаль, між провиною та любов'ю немає курсу обміну. *Жодна кількість провини не замінить жодної кількості любові.* Переказ про провину завершується лише тоді, коли протагоніст відмовляється від своєї меншовартості. Часто, щоб віднайти свою невинність, ви потребуєте допомоги янгола, принца або принцеси. Коли ви проголошуєте свою невинність, та розпочинає зцілення для кожного, і це є дивом для его.

— Допомогати людям зцілити почуття провини — ось найважливіша робота, яку я роблю, — каже Луїза. — Коли ти починаєш вірити у свою меншовартість та почуватися винним, тебе зтягує ця історія, яка ніколи нікому нічого доброго не зробила.

Запитую Луїзу, чи є в почутті провини хоч якась позитивна мета.

Вона відповідає:

— Єдина позитивна функція провини в тому, що вона каже тобі: ти забувся, ким ти є насправді, час про це згадати.

Почуття провини — це попереджувальний знак, сигнал тривоги, який звучить, коли ти втратив резонанс зі своєю істинною природою і здатність діяти з любов'ю.

— Почуття провини нікого не зцілює, — каже Луїза.

— Поясни, будь ласка.

— Коли ти відчуваєшся винним за те, що заподіяв сам, або хтось заподіяв тобі, ти не відпускаєш своє минуле. Почуття провини не зробить минуле кращим.

— Ти хочеш сказати, що нам не слід переживати почуття провини?

— Ні, — виправляє Луїза. — Я хочу сказати, що коли ти відчуваєшся винним чи

знеціненим, тобі слід скористатися цим як сигналом про необхідність зцілення.

— Як ми можемо зцілити провину, Луїзо?

— Пробаченням.

ЛЮБИ СВОЮ ВНУТРІШНЮ ДИТИНУ

Ми з Луїзою сидимо перед дзеркалом, що висить на стіні в її вітальні. Це велике свічадо, приблизно метр на півтора. Нас обох видно на повний зріст. Немає, де заховатися. Зараз пів на десяту ранку, перед нами цілий день розмов і досліджень. Луїза посьорбує щойно приготовлене зелене смузі, повне всілякої благодаті. Я п'ю каву, яка (так, я наполягаю!) теж сповнена всілякої благодаті. Кава — пряма лінія доставки Святого Духа, ось що я вам скажу. Натискаю на комп'ютері кнопку запису. Ми готові обговорювати вміння пробачати.

— Уміння пробачати — така велика тема. З чого почнемо?

— З любові до своєї внутрішньої дитини, — каже Луїза, як завжди, ніби це очевидно.

— Чому ми починаємо саме з цього?

— Допоки ти не почнеш любити свою внутрішню дитину, ти не зрозумієш, наскільки

ти гідний любові, ти не побачиш, як *життя любить тебе*, — пояснює вона.

— Глибоко, — відповідаю, посьорбуючи каву.

— Бо воно так і є, — усміхається моя співрозмовниця.

Луїза Хей першою почала говорити про терапію внутрішньої дитини. Уже сорок років вона навчає роботи з внутрішньою дитиною на індивідуальних та групових заняттях. Вона пише про любов до своєї внутрішньої дитини у всіх головних книжках. А я навпаки саме починаю працювати над цією темою. Нещодавно сам пройшов певну терапію своєї внутрішньої дитини. Я знав, що рано чи пізно ми прийдемо до цього предмета, отож записався до консультанта щодо стосунків із внутрішньою дитиною. Я зробив це для себе як частину мого завдання в роботі над книгою. Саме перед візитом до Луїзи в мене було четверте заняття.

— Любов до своєї внутрішньої дитини допомагає нам віднайти нашу невинність, — каже Луїза.

А я запитую:

— Як ми любимо свою внутрішню дитину?

— Так само, як любиш свого дорослого.

— Припиняючи всі самозасудження.

— Немовлята не можуть бути поганими. Не можна народитися винним. Ніхто не може бути знеціненим, — Луїза говорить жорстко, немов розлючена левиця, яка захищає своє маля.

— Ти справді говориш про *кожного*?

— Кожна дитина створена з благодаті, — наполягає Луїза. — І лише, забувши про нашу благодать, ми починаємо відчувати провину і свою меншовартість.

Утрата невинності спричиняє втрату нашої базової благодаті. Ця благодать визнається багатьма духовними й філософськими традиціями. Метью Флокс, засновник вчення «Духовність творіння», називає цю базову благодать нашим *вродженим благословенням*. Він виводить лінію базової благодаті з міркувань Джуліани Норвічської¹, яка писала:

Як тіло вкрите покровом одягу,
а м'язи — покровом шкіри,
а кістки — покровом м'язів,
а серце — під грудною кісткою,

¹ Джуліана Норвічська (1343 — після 1416) — англійська самітниця XIV—XV ст., одна з найпотужніших фігур англійського містицизму, досліджувала Божу любов, привівнюючи її до материнської.

так і ми, тілом й душею,
вкриті покровом Благодаті Божої,
ми оточені нею.

Базова істина *я гідний любові* — це хранитель нашого вогню. Коли ми пам'ятаємо базову істину про нас самих, то відчуваємося невинними, вартими чогось, поширюємо благодать на інших. Коли сумніваємося, що нас можна любити, то опиняємося перед базовим страхом *я не вартий любові*. Цей страх змушує нас погано думати про себе. Він прирікає нас на міф про невідповідність: *я не достатньо хороший*. Голоси в темних куточках свідомості твердять: «я поганий», «зі мною щось не те». Ми відчуваємося ніби зіпсовані продукти, ми переносимо це почуття провини на нашу поведінку і стосунки з іншими. Сором нашого его затьмарює невинність душі.

Зізнаюся Луїзі:

— Відколи я став батьком, почав помічати, який тиск постійно чиниться на дитину, аби вона була хорошою.

— Я теж це помічаю.

— Більшість сучасних посібників для батьків зосереджено на тому, як призвичаїти дитину до гарної поведінки. Ми не віримо, що

в дітях уже закладено внутрішню благодать, — кажу я.

— Якщо на дитину постійно тиснути, казати: «Будь хорошим хлопчиком, хорошою дівчинкою», то вона почуватиметься не гідною любові, — підтримує Луїза.

— Усі ці нагадування про гарну поведінку можуть зрештою змусити тебе мріяти про «Неслухняний вівторок», — бурчу я.

— Що то за «Неслухняний вівторок»? — питає Луїза.

— Це розділ у «Мері Поппінс». Хлопчика Майкла настільки дістали оці всі вимоги про гарну поведінку, що він цілісінький день поводився погано.

— Ми всі знаємо, як воно буває, — усміхається Луїза.

— Коли всіх цих «слід» та «мусиш» забагато, вони блокують потік внутрішньої благодаті, — кажу я.

— Коли один з батьків утрачає зв'язок зі своєю власною благодаттю, вони вже не можуть довіряти благодаті, яка є в їхніх дітях, — додає Луїза.

Нещодавно, одного недільного ранку, ми з дітьми вирушили в пригородницьку подорож.

У нас був цілий день, бо Голлі пішла на програму з біографічного консультування, укласти карти фаз життя, починаючи змалечку. Ми з Бо і Крістофером попрямували на пошуки золотого фазана, що живе в Королівських Ботанічних Садах в К'ю. Більшість «Друзів К'ю» ніколи його не бачили, а от нам це вдалося. Ми зустрічали його багато разів. Дорогою ми заскочили в К'ю до нашої улюбленої крамнички здорової їжі «Олівер Гоулфудз». Ми з Бо набирали на полицках смаколиків для перекусу та складали їх до візка, котрим керував Крістофер, сам зростом із той візок. Тож невдовзі кошик візочка наповнився корисними ласощами й виявився важеньким. Крістофер як справжній чоловік штовхав візка до каси. Він наполіг, що робитиме це самотужки, тож докладав до цього чималих зусиль.

Поки ми стояли в черзі, щоб оплатити наші покупки, одна приязна незнайома пані спробувала почати з нами розмову.

— Як тебе звуть? — запитала вона, звернувшись до Бо.

Та відповіла.

— А ти хороша дівчинка? — розпитувала далі ця пані.

Бо не відповіла.

— А тебе як звуть? — повернулася вона до Крістофера.

— Фіфтофір, — сказав він (ну, майже «Крістофер», особливо якщо ти ще зовсім малюк).

— О! — прореагувала пані. — А ти хороший хлопчик?

Ця доброзичлива пані заглянула до нашого візка, який тримав Крістофер.

— Боже милий! — вигукнула вона. — Мабуть, ви дуже добре поводитись, адже татусь стільки смаколиків вам накупив, — пані щиро до мене всміхалася. Бо не всміхалася. Я знав, що вона думає. Чи розуміє все це Крістофер, я не знав, лише сподівався, що розмова пройшла в нього повз вуха. — Що ж, я впевнена, ви дуже гарні дітки. Адже тільки гарні дітки отримують гостинці, — дійшла висновків ця пані.

Ми спакували покупки в рюкзак і рушили до зупинки. Ступивши кілька кроків, Бо вчепилася за моє пальто.

— Тату, нам треба поговорити, — сказала вона.

— Гадаю, що так і є, — відповів я.

— Знаєш, не хочу я бути хорошою дівчиною, — категорично заявила моя дочка.

— А ким ти хочеш бути?

— Я б хотіла бути милою дівчинкою.

— А яка вона, мила дівчинка?

— Ну ось, — пояснила дочка, — коли я виходжу на вулицю, а люди кажуть: «Ти мила дівчинка», і мені нічого не треба казати, окрім як «дякую».

— Бо, ти мила дівчинка, — сказав я.

— Дякую, — вона широко усміхнулася.

Одна з тем, які я розглядав під час консультування з приводу стосунків із внутрішньою дитиною, був той тягар, який я сам на себе звалив, намагаючись бути в дитинстві «хорошим хлопчиком». Спочатку я дійшов висновку, що на хороших хлопців не кричать, їх не б'ють, вони не потрапляють у халепи. Я сподівався: якщо буду весь час хорошим і ніколи не буду поганим, батьки ніколи мені не повторюватимуть, що розчарувалися в мені. Я терпіти не міг, коли вони таке казали. Проте бути весь час хорошим — доволі важка робота. Доводиться придушувати багато почуттів. Не виходить весь час казати правду. Іноді мусиш брехати. А від цього відчуваєшся кепсько.

Є багато причин, чому намагатися стати хорошим хлопчиком дуже важко. Насамперед,

у всіх дорослих різні уявлення про те, що таке «хороший». Мама з татом можуть мати різні думки щодо цього. А бабуся з дідусем, мабуть, не погодяться із думкою батьків. У вчителів свої уявлення, у друзів — свої. А ще кожен може час від часу змінювати свою думку, і це тебе просто до сказу доводить. Виграти цю гру неможливо. Вона нечесна. Але ти кажеш собі, що не можна пручатися, бо це недобре.

Що більше ти намагаєшся бути хорошим хлопчиком чи дівчинкою, то більше ти граєш роль. А грати роль означає втратити невинність. Це розрахована спроба заслужити собі любов і похвалу або просто уникнути неприємностей. Бути хорошим — це лише своєрідна вистава. Інші вистави можуть бути про те, як бути сильним («ти ж маленький відважний солдатик»), як постійно допомагати («мій маленький помічник»), як бути вродливим («моє янголятко»), як бути маленьким дорослим («велика дівчинка»). Інші вистави спонукають вас грати роль дитини-невидимки, героя родини, цапа-відбувайла, проблемної дитини, маминої втіхи тощо.

«Спочатку я намагалася бути хорошою дівчинкою, — згадує Луїза, — але це нічого мені не дало, окрім небажаної уваги з боку

вітчима. Зрештою, я спробувала стати дитиною-невидимкою, просто щоб сховатися в безпеці».

Хай яку роль ми обрали б, вона змушує нас відчувати відчуженість від нашої базової благодаті. Базовий страх *я не гідний любові* трансформується в переконання: *я маю заслужити любов*. Коли ми ідентифікуємо себе з цим хибним переконанням, любов для нас вже не є природною й безумовною. Натомість ми боїмося, що любов — це якась винагорода, що її потрібно завойовувати, заслужити, досягти у якийсь спосіб, що ми маємо бути її варті.

Свої дитячі ролі ми беремо із собою в доросле життя. Ці вистави відлунюють у ролях, що ми їх граємо у відносинах. Без нашої базової милості ми губимося. Ми шукаємо любов навколо себе, назовні. Ми шукаємо принца чи принцесу, які зможуть урятувати нас від базового страху бути негідним любові. Ми потрапляємо в пастку, у підземелля меншовартості, сподіваючись, що хтось нас порятує.

У фільмі «Шрек-3» Спляча Красуня, Білосніжка, Рапунцель, Попелюшка, Доріс, Потворна Зведена Сестра та принцеса Фіона

разом зі своєю матір'ю Королевою Ліліан, опиняються ув'язненими у вежі Прекрасного Принца. Фіона хоче, щоб леді розробили план втечі. Білосніжка командує: «Дами, набудьте пози!» Тієї самої миті Спляча Красуня засинає, Білосніжка лягає так, ніби вона в труні, Попелюшка замріяно дивиться в далечінь. «Що ви робите?» — волає принцеса Фіона. Спляча Красуня прокидається та пояснює: «Чекаємо порятунку» — й одразу знову засинає. «Ви мене розігруєте!» — кричить принцеса Фіона.

У мелодрамі «Красуня», сучасній чарівній казці, Джулія Робертс грає Вівіан Ворд, голлівудську повію. Її наймає багатий бізнесмен, Едвард Льюїс (Річард Гір), якому потрібний ескорт для якоїсь важливої події. Ділові стосунки героїв невдовзі перетворюються на кохання. Льюїс гадає, що він рятує Ворд, але Ворд іншої думки. У фінальній сцені принц Едвард приїздить на білому лімузині, гукаючи принцесу Вівіан. Він видирається пожежною драбиною до її квартирки на горішньому поверсі. Нарешті діставшись коханої, принц запитує: «Що сталося потім? Він видерся на вежу та врятував її?» На що Вівіан відповідає: «А вона врятувала його».

Жертва й рятівник обоє грають роль у спробі виграти кохання. Річ у тім, що в жодній з цих історій (чи в наших стосунках) не може бути «і жили вони довго й щасливо», поки ми не проголосимо самі собі нашу базову благодать. На нашому шляху кожен може допомогти нам. Насправді, ми весь час потребуватимемо допомоги. Але, зрештою, ми самі маємо ухвалити рішення: повернути нашу базову благодать. Це рішення саме по собі є подорожжю. Це подорож пробачення, подорож, яка повертає нас до любові.

— Любити свою внутрішню дитину означає пробачати себе за втрату невинності та благодаті, — каже Луїза. — Істина в тім, що ми всі робимо все можливе з тим, що нам відомо про кожну стадію нашого дитинства. І однаково ми можемо засуджувати та картати себе за те, що могли б зробити краще, за помилки, за те, що покинули себе, за те, що засмучували інших, і за те, що не були достатньо хорошими дітьми. Поки ми себе не пробачимо, ми так і залишимося у в'язниці праведної образи. Вміння пробачати — єдиний шлях назовні, з цієї в'язниці. Пробачення звільнює нас.

Ми з Луїзою завершуємо розмову про пробачення та любов до внутрішньою дитиною

медитацією перед дзеркалом. Ця медитація прийшла спонтанно, але я відтворюю її тут. Ви можете скористатися нею для медитації про свою внутрішню дитину.

— Заохочуйте всіх до цієї медитації перед дзеркалом, — каже Луїза. Я запевняю її, що запишу слова, що прийшли до нас! Ми рекомендуємо проводити цю медитацію, сидячи перед дзеркалом. Покладіть руки на серце. Глибоко вдихніть. Подивіться на себе очима любові. Та заговоріть до себе із любов'ю.

Я гідний любові й життя любить мене.

Я пробачаю собі за весь той час, коли я боявся, що я не гідний любові.

Я гідний любові й життя любить мене.

Я пробачаю собі за самозасудження і те, що не вірив у свою благодать.

Я гідний любові й життя любить мене.

Я пробачаю собі за почуття меншовартості й за те, що вірив, ніби я не заслуговую любові.

Я гідний любові й життя любить мене.

Я пробачаю собі за весь той час, коли я критикував і нападав на самого себе.

Я гідний любові й життя любить мене.

Я пробачаю собі за те, що відштовхував себе і що від себе відмовлявся.

Я гідний любові й життя любить мене.
Я пробачаю собі за сумніви в собі
і за те, що не довіряв собі.
Я гідний любові й життя любить мене.
Я пробачаю собі за мої помилки.
Я гідний любові й життя любить мене.
Я прошу про вміння пробачати,
щоб я міг навчитися цього.
Я приймаю вміння пробачати, отже, я можу
рости.
Я гідний любові, і життя любить мене.

ПРОБАЧИТИ СВОЇМ БАТЬКАМ

— Кому тобі було найважче пробачити? —
питаю в Луїзи.

— Мабуть, моїй матері й вітчиму, але най-
сильніше — вітчиму, — відповідає вона.

— Який найкращий дарунок ти отримала,
коли пробачила їм?

— Це звільнило мене.

— Що ти маєш на увазі?

— Я втекла з дому, сповненого фізичного
й сексуального насильства. Мусила втекти
просто, щоб вижити. Але невдовзі потрапила
в ще більшу халепу, у ще більше насильство.

— Коли ти тікаєш, ти просто опиняєшся десь далеко.

— Так. І байдуже, яка відстань буде між мною та моїм дитинством, мною та вітчимом, я однаково не зможу втекти.

— Втекти від чого?

— Я несла на собі величезне почуття провини. Чинила так само, як і всі діти: звинувачувала себе за все, що сталося. Я привнесла цю провину в мої дорослі стосунки. Геть заплуталася. Я була покірною дружиною. Намагалася поводитися в житті якомога краще, але не була повністю живою.

— Ти функціонувала, але не процвітала.

— Саме так. Коли ж мій чоловік попросив розлучення, я не змогла навіть функціонувати. Потім мені діагностували вагінальний рак. Ось тоді я й вирішила припинити біг, — розповідає Луїза.

— А до того ти намагалася бігти?

— Так. І я знала, що рак спричинили моє почуття провини, моя злість та образа за те, що в дитинстві я страждала від фізичного, ментального й сексуального насильства.

— Звідки ти це знаєш?

— Мій внутрішній дзвіночок, — вона вказує на серце, — уперше в житті я справді

дослухалася до свого внутрішнього голосу, і він привів мене до церкви Релігійної Науки, до метафізики і пробачення.

— І пробачення звільнило тебе?

— Відчуття було таке, ніби мені начепили оцей електронний браслет, що надівають в'язням, коли випускають під чесне слово за хорошу поведінку, і пробачення стало ключем, тобто воно означало, що я можу зняти браслет і бути вільною.

— Який перший крок до свободи ти зробила?

— Насамперед, я припинила біг. Потім я мала поглянути у свічадо та постати перед моїм минулим. Те, що сталося в мене з вітчимом, було недобре, але недобре було й те, що я досі картала себе за це.

— Зрештою, ми маємо обирати між нашим бажанням триматися за образи та волею.

— Так. І спершу я не хотіла пробачати, але й не хотіла мати рак. Я хотіла звільнитися від минулого.

— Отже, як ти вийшла зі своєї в'язниці?

— Я прочитала в книзі «Курс Чудес», що всі хвороби породжуються станом непростення і що прощення може зцілити кожну провину та кожен страх. Я запитала свій внутрішній

дзвіночок, чи це правда, й отримала відповідь «Так!» — радісно вигукуює Луїза.

— І правда зробила тебе вільною!

— Воля до прощення відчинила двері в'язниці. Я потребувала сміливості, щоб вийти назовні, але мене підтримували прекрасні вчителі й терапевти. Вони показали мені, що пробачення є актом любові до себе. Я робила це для себе.

— У «Курсі Чудес» ми читаємо: «Усі пробачення — дари для себе».

— Я мусила пробачити, щоб стати вільною. Отже, я пробачила собі за те, що дозволила почуттю провини й образи зашкодити моєму тілу. Я пробачила собі за почуття того, що вважала себе негідною любові. Я пробачила собі за провину, яку я несла. Я пробачила своїм батькам. Я пробачила своєму минулому. Натомість я отримала життя, те саме, яким я живу ось уже сорок років. Пробачення дало мені шанс бути Луїзою Хей, бути справжньою мною. Це — істинний дар пробачення.

— Амінь.

Ваші стосунки з батьками були вашим першим у житті дзеркалом. Здатність батьків

віддзеркалювати любов до вас залежала від того, наскільки вони почувалися гідними любові, як вони дозволяли життю любити їх. Те, що ви бачили у віддзеркаленні своїх батьків, було тією правдою, в яку ви вірили. Оскільки це було ваше перше свічадо, воно вплинуло на все, що ви бачите у всіх інших дзеркалах, в усіх інших стосунках. На шляху зцілення ви повертаєтеся до першого свічада. Ви маєте забажати поглянути в нього знову, новими очима, не захмареними засудженням, провиною чи образою. Коли ви подивитеся новими очима, зображення в дзеркалі зміниться, і так само зміниться кожне відображення в кожному наступному дзеркалі.

Ви не повинні недооцінювати вплив, який мали батьки на ваше життя. Ваше тіло створене з їхніх тіл. Вони дали вам ім'я, те, що ви вважаєте своїм. Їхня мова — найімовірніше, ваша рідна мова. Їхня національність — ваша національність, зазвичай так і є. Їхня релігія, певно, є вашою від народження. Їхні політичні погляди теж можуть бути вашими. Ваші упередження можуть також походити від них. Ваші страхи теж можуть бути їхніми. Хай яким величезним був би вплив батьків, ви не повинні недооцінювати тієї Сакральної

Сили в собі, що спонукає вас жити власним життям.

Чудове повчання батькам написав ліванський поет Халілл Джебран. У його книзі «Пророк» він вчить нас «знати таємниці свого серця», «любити одне одного, але не творити пут із любові». Він нагадує батькам:

Ваші діти — це не ваші діти.
Вони — сини і дочки самого Життя.
Вони з'явилися на світ із вас, але не від вас,
і, попри те, що вони з вами,
вони вам не належать.

Якщо змінити лише декілька слів, мудра порада може бути розширена і для дітей:

Ваші батьки — це не ваші батьки.
Вони — сини і дочки самого Життя.
Ви з'явилися на світ із них, але не від них,
і, попри те що вони з вами, ви їм не належите.

Ваші батьки — ваше перше свічадо, і вони ж ваші вчителі. «Ми багато вчимося, як пробачати чи не пробачати нашим батькам», — каже Луїза. Зазвичай діти спочатку приймають ставлення своїх батьків як своє. У ранньому

віці діти навчаються через імітацію. Повчання ваших батьків, так би мовити, — ваша перша «Біблія». Деякі з цих повчань стануть вам у пригоді, але не всі. Поза сумнівом, вам доведеться забути певні повчання, щоб мати змогу чути власний сакральний голос.

Поки ми з Луїзою писали цю книжку, також розробляли публічну програму «Життя любить тебе». Один з модулів присвячено родинному ставленню одне до одного та вмінню пробачати. У цьому модулі ви досліджуєте, чи навчили вас ваші батьки пробачати, коли ви виростете. Ми розробили опитування, щоб допомогти вам поставити правильний запит. Ось його питання для прикладу:

- ✓ Чи вміла ваша мати пробачати?
- ✓ Що казала ваша мати про вміння пробачати?
- ✓ Як ваша мати розв'язувала конфлікт?
- ✓ Як ваша мати зцілювала образи?
- ✓ Як ваша мати повідомляла вам, що все пробачено?
- ✓ Як ваша мати просила пробачення?
- ✓ Чи вмів ваш батько пробачати?
- ✓ Що казав ваш батько про вміння пробачати?

- ✓ Як ваш батько розв'язував конфлікт?
- ✓ Як ваш батько зцілював образи?
- ✓ Як ваш батько повідомляв вам, що все пробачено?
- ✓ Як ваш батько просив пробачення?

Батьки дають нам першу можливість практикувати вміння пробачати. Це правда, хай як вони вас любили б. Навчання вміння пробачати починається від народження і для батьків, і для дитини. Воно триває цілодобово і щодня з короткими перервами лише на сон. Батьки й діти водночас є учнями і вчителями. Навчальні програми сповнені нового знання. Є дні хороші, є погані. І щодня є нова можливість практикувати вміння пробачати.

Де є любов, там є пробачення. З любов'ю пробачення є таким же природним, що навіть не потребує імені. Любов є пробаченням. Любов розчиняє образу до того, як та стане отрутою. Любов зцілює ще до того, як з'явилася рана. Любов виправляє все, отже, ви не маєте обрати неправильну стежку. І однаково ми втрачаємо любов і до самих себе, і одне до одного. Ми забуваємо про базову істину, про те, що ми гідні любові, що життя любить нас. Це забуття затьмарює наше бачення і спотво-

рює наше дзеркало. Ось саме тоді нам потрібно, щоб з'явилося вміння пробачати.

У кожній родині є своя історія пробачення. Це — частина людської драми й нашої особистої драми. Батьки ніколи не жили відповідно до свого ідеального Я, то ж вони мусять навчитися пробачати самих себе, якщо прагнуть любити по-справжньому. Діти мають навчитися пробачати батькам за те, що ті були такими, якими були, а не ідеальними. Інакше діти не стануть здоровими дорослими, вільними, здатними чути своє істинне Я. Пам'ятайте: ваші стосунки з батьками — ваше перше свічадо. Отже:

Кривду, за яку ви не пробачили своїм
батькам,
ви чините самим собі.

У кривді, за яку ви не пробачили своїм
батькам,
ви звинувачуєте інших, бо вони чинять вам
це саме.

Кривду, за яку ви не пробачили своїм
батькам,
ви чините іншим.

У кривді, за яку ви не пробачили
своїм батькам,
звинуватять вас ваші діти, бо ви чинитимете
їм це саме.

ВІДПУСТИ ОБРАЗИ

Ми з Луїзою другий день насолоджуємося розмовами про вміння пробачати. В Сан-Дієго все ще дощить. У шибки б'ються сильні пориви вітру. Низькі хмари проносяться за вікном. Час від часу маленькі клаптики синього неба прориваються крізь це сіре склепіння. Десь там, нагорі, є сонце. Ми здебільшого сидимо вдома, зайняті своєю внутрішньою роботою. Тільки одного разу вийшли до «Хоулфудз», щоб скупитися для вечері. І весь час — розмови, напружені, сповнені осяянь і цілющої сили. У вмінні пробачати завжди знайдеться щось нове. Варто лише захотіти — й ти пройдеш довгий шлях.

— Луїзо, як ти розумієш справжнє пробачення? — я копаю дедалі глибше, сподіваючись на нове осяяння.

— Прощення — це вміння відпустити.

— Відпустити що?

— Минуле, провину, образу, страх, лють, усе, що не є любов'ю.

— Звучить добре, — кажу я.

— Справжнє пробачення й відчувається добре, — усміхається Луїза.

— А що допомагає нам відпустити?

— У моєму випадку допомогло те, що я зрозуміла дитинство своїх батьків.

— Про що ти дізналася?

— У мого вітчима було дуже проблемне дитинство. І мати, і батько знущалися з нього. Його постійно карали за неуспішність у школі. Він мав брата близнюка, який потрапив до притулку душевнохворих. Вітчим ніколи не говорив про свою матір. Він утік зі Швейцарії до Сполучених Штатів, коли був зовсім молодим. Утік, як потім мусіла втекти я.

— Як тобі допомогло це розуміння?

— Розуміння не скасовує скоєного, — рішуче каже вона, — найважливіше те, що воно змінює точку зору. Розуміння допомогло мені відчути співчуття до себе. Спочатку до себе, згодом — до нього. А найголовніше, воно допомогло мені позбутися переконання, що це була тільки моя провинна.

— Прощення справді відпускає минуле, — кажу я, усвідомлюючи цю думку.

— Так і є, — погоджується моя співрозмовниця.

Зцілення — це вміння відпустити минуле. У кожного є минуле, що містить біль та нещастя. Єдиний спосіб пережити минуле й вижити — практикувати прощення. Без прощення ви не зробите свою історію тільки минулим. Ви почуватиметеся, ніби застрягли. Ваше життя не рухається далі, бо ви не рухаєтесь далі. Теперішнє не може вас втішити, бо ви насправді не тут. Майбутнє скидається на все те ж минуле, усе однакове, бо ви бачите лише минуле. Направду, минуле вже минуло, але у вашій свідомості воно не завершено. Тому вам досі болить.

Поки ви не пробачите, то й надалі віддаватимете своє майбутнє минулому. Хоча пробачення вчить вас: та людина, якою ви є насправді, ніяк не пов'язана із тим, що сталося у вашому минулому. Ваш досвід не є вашою ідентичністю. Він може суттєво впливати на вас, але не може вас визначати. Те, що ви зробили комусь, чи те, що хтось зробив вам, не є фіналом вашої історії. Коли ви кажете: «Я не є своїм минулим», або «Я хочу пробачити своє минуле», ви творите своє

нове майбутнє. Вміння пробачати починає новий розділ.

Зцілення означає вміння звільнитися від почуття провини. Ви кажете собі: «Якби я лише зробив це в інший спосіб» або «Якби вони вчинили інакше... то в мене зараз все було б гаразд». У певний момент часу ми всі бажаємо собі іншого минулого. Провина — сумний урок, але вона не є рішенням. Нічого не змінить ваше прагнення картати себе чи нападати на інших. Пробачення не може змінити подій минулого, але воно здатне змінити те значення, яке ви цьому надаєте. Наприклад, замість того, щоб картати себе, ви можете використати минуле для того, щоб владнати негаразди й бути тим, ким ви насправді є. Отже, минуле більше не є для вас в'язницею, це — відчинені двері.

«Уміння пробачати навчило мене, що, як би я не прагнула іншого минулого, воно однаково минуло, — каже Луїза. — Завдяки пробаченню я змогла скористатися минулим, щоб навчитися, щоб зцілитися, щоб зростати, щоб узяти відповідальність за своє життя сьогодні». Для вашого життя має значення не те, що сталося в минулому, а те, що ви робите з вашим минулим сьогодні. «Сьогодні —

ваша точка сили, — нагадує Луїза. — Зараз ви можете творити тільки цей момент. Коли ви пробачаєте, то змінюєте свої стосунки з минулим, а це змінює ваші стосунки з теперішнім і майбутнім».

Зцілення — це вміння відпустити свій страх. «Курс Чудес» змальовує опуклу, рельєфну й потужну картину свідомості, яка відмовляється пробачати. Ось уривок із уроку 121 «Прощення — шлях до щастя»:

«Свідомість, яка відмовляється прощати, сповнена страху, вона не залишає місця любові, заважає вам бути собою. У ній немає місця для розправлених крил вашого Я, ви не зможете звідти полинати вгору, до вершин світу. Свідомість, що не вміє прощати, сумна, позбавлена надії звільнитися від болю. Вона страждає та тужить у недолі, блукає в пільмі, не здатна побачити неминучої небезпеки, що чатує там на неї».

Коли не вмієш прощати, немає кінця страху. Коли люди кажуть: «Я не можу пробачити», вони зазвичай мають на увазі «Я не пробачу». Але причина того, що вони не пробачають, прихована в тому, що вони бояться це зробити.

Страх пробачення здебільшого є тим, що ми називаємо теоретичним страхом. Такі страхи з'являються до того, як ви починаєте практикувати прощення, але вони зникають, щойно ви пробачили. Наприклад, боязнь того, що прощення ослабить вас чи зробить вас вразливим, дуже далека від істини. Прощення звільнює вас. Аналогічно прощення не означає, що ви забули про події минулого. Воно означає, що ви не забуваєте жити сьогодні.

Зрештою, страх прощення не є таким жахливим, як страх жити без прощення. Найстрашніше тримати образи, а не відпускати їх. Значно страшніше картати себе, ніж зцілитися та прокинутися. Нести образи в собі — боляче. Звісно, ви маєте оплакати своє минуле. Без справжнього оплакування наше страждання не завершиться ніколи. Колись прагнення плекати свої образи стає рішенням продовжити страждання. Страждання саме по собі не змінить ситуацію на краще — ані вашу, ані чію-небудь ще. Страждання — це дзвінок будильника.

«Теперішнє — це прощення», — сказано в «Курсі Чудес». У сьогоднішні ми відпускаємо минуле. У теперішньому моменті ми нічого не боїмося. У сьогоднішні відсутня провина.

У сьогоднішні значення минулого можна змінити. У сьогоднішні народжується нове майбутнє. Коли ми пробачаємо, то пригадуємо базову істину: *я гідний любові*. Коли ми пробачаємо, то дозволяємо життю любити нас. Коли ми пробачаємо, то можемо сповнити своєю любов'ю людей у нашому житті.

Прощення дає нам прекрасне бачення майбутнього. Коли ми пробачаємо, то поширюємо любов з глибини своєї душі на родину, на друзів на незнайомців на ворогів, на весь світ. Ось так ми й завершуємо цикл страху та болю, засудження й провини, помсти й нападу. Ось так ми створюємо краще майбутнє для наших дітей. Вільям Мартін у «Дао Де Цзин для батьків» прекрасно демонструє приклад того, як самоприйняття та наше зцілення допомагають зцілити майбутнє. Він пише:

Як діти навчаються
виправляти свої помилки?
Коли вони дивляться, як ви виправляєте свої.
Як діти навчаються
перемагати свої поразки?
Коли вони дивляться, як ви перемагаєте свої.
Як діти навчаються
зцілювати себе через прощення?

Коли вони дивляться, як ви пробачаєте себе.
Отже, ваші помилки
і ваші поразки —
це благословення,
і можливості для досягнення вершин
в ролі батьків.
А ті, хто вказує вам на ваші помилки,
не вороги вам,
а найдорожчі друзі.

ПРАКТИКА 4: ШКАЛА ПРОБАЧЕННЯ

Ранок понеділка. Ми з Луїзою завершуємо розмову про вміння пробачати. Буря вщухла. Сан-Дієго знову тішиться ясним синім небом і сонячним світлом. Повітря таке нове й свіже, ніби їм ще ніхто не дихав. У нас були довгі вихідні, тому відчуття зараз таке, ніби ми стоїмо на порозі нового початку.

Прощення і є новим початком. Воно веде вас до розмаю можливостей, що квітне в любові. Наслідки прощення будуть дивовижними. Вміння пробачати допомагає вам прояснити своє минуле, очиститися від нього. Воно надихає вас бути чесними із собою щодо того, що сталося, ушановувати уроки, приймати зцілення, отримувати благословення. Прощення вчить вас того, що перебування

в болю нікуди вас не приведе. Провина та образа не здатні зцілити рани. Вмирання не допомагає жити. Пробачення — це шлях повернення до любові. Саме любов допомагає вам знову жити.

«Ми не повинні знати, як пробачати. Усе, що нам потрібно, — це бути готовими захотіти пробачити», — каже Луїза. Сказати пробаченню «так» — це вже перший крок. Коли ти стверджуєш: «Я кажу ТАК пробаченню», це активує щось у тобі, тоді починається зцілення. Ваша воля збирає для зцілення всі сили та допомагає вам зустріти правильних людей, знайти потрібну допомогу на цьому шляху. Поки ви кажете «Так!» прощенью, кожен крок на шляху зцілення веде далі з минулого до сьогодення й цілковито нового майбутнього.

Наша духовна практика в цьому розділі зветься «Шкалою прощення». Ця практика допомагає вам розвивати необхідну волю для переживання благословення повного пробачення. Вправа заснована на шкалі від 0 до 100%. Ви починаєте з вибору особи, на якій ви зосереджуєтесь. Можна почати із себе — це завжди дуже вдала ідея. Можете вибрати ще когось, навіть того, від кого ви мали лише невеличку прикрість. Ви побачите, що

у вашому житті немає жодної людини, яка вас хоча б трішки не образила.

Підготуйтеся, як до медитації. Заземліться, дихайте глибоко, нехай тіло розслабиться. Впустіть до свідомості об'єкт вашої уваги.

Якщо готові, запитайте себе: «За шкалою від 0 до 100% наскільки я пробачив цій людині?» Запишіть свою першу реакцію на це питання. Будьте чесним із собою. Мета тут не в тому, щоб бути хорошим, чи зробити це правильно, чи бути духовним, чи милим. Ви не намагаєтеся грати роль. Ви хочете звільнити себе. Кожна відповідь — хороша, бо дає вам те, з чим можна працювати далі.

Уявімо, що ви обрали себе як об'єкт уваги. Припустімо, що цифра у відповіді 72%. Спершу зверніть увагу, як ви почуваетесь на 72%. Як ці 72% впливають на те, як ви проживаєте своє життя? Як це впливає на ваше почуття щастя, здоров'я, успіху? Як ці 72% впливають на ваші стосунки з іншими, вашу здатність до близькості, здатність довіряти, пробачати? Як ці 72% впливають на ваше ставлення до їжі, почуття достатку, ставлення до грошей, творчості, духовності?

Зробімо наступний крок. Подумки підійміть цифру від 72 до 80%. Якщо вам так

краще, можна підіймати по 1% за раз. Щойно ви досягли 80%, проголосіть афірмацію: «Я прагну пробачити себе на 80%». Скажіть це кілька разів, відстежуйте свої реакції. Звертайте увагу на будь-які фізичні відчуття, почуття, думки. Перебувайте на цьому етапі, поки він для вас комфортний. А тепер продовжуйте рухатися далі цією шкалою. До 85%, до 90%, до 95%.

Кожен крок, зроблений на шкалі прощення, допомагає вам відпустити базовий страх *я не гідний любові* та пережити базову істину *я гідний любові*. Кожен крок допомагає вам побачити, що ваше життя любить вас і що життя хоче, щоб ви звільнилися від почуття провини, болю, страху. Кожен крок допомагає вам пережити зцілення, милість, натхнення, які стануть благом для вас і для інших.

Уявіть, що ви прийшли до 100% та кажете: «Я прагну пробачити собі на 100%». Шкала прощення свідчить про ваше прагнення відпустити блоки вміння пробачати та пережити любов. На цьому шляху ви тренуєте вміння пробачати. Це дія уяви. Проте уява є дуже потужною. «Уява — це все. Це можливість побачити красу життя, яке наближається», — сказав Альберт Айнштайн.

Ми рекомендуємо вам скористатися шкалою прощення, щоб досягти вашого рівня самопрощення та прощення інших. Запитайте себе:

- ✓ Від 0 до 100%, наскільки я пробачив собі?
- ✓ Від 0 до 100%, наскільки я пробачив моїй матері?
- ✓ Від 0 до 100%, наскільки я пробачив моєму батькові?
- ✓ Від 0 до 100%, наскільки я пробачив моєму братові / сестрі?
- ✓ Від 0 до 100%, наскільки я пробачив моєму другові, колишньому партнерові, сусідові?
- ✓ Від 0 до 100%, наскільки я пробачив кожному?

Завжди починайте з питання «Від 0 до 100%, наскільки я пробачив (собі чи ще комусь)?» Починайте з першого відсотка, про який ви подумали, рухайтесь шкалою прощення з цієї позначки. Навіть зсув на 1% по шкалі прощення допоможе вам відійти від минулого та створити краще майбутнє.

Ми рекомендуємо вам робити цю вправу щодня протягом тижня. Поки триває цей тиждень, звертайте увагу на те, що відбувається

у вашому житті. Помічайте, на що вас розплющуються очі. Помічайте, як на вас реагують люди. Помічайте маленькі дива. Одна з причин, чому люди часто описують прощення як диво, полягає в тому, що ви прощаєте одну людину, чи одну річ, а здається, що у вас сталися зміни в стосунках з кожним, з усім навколо.

Ми з Луїзою віримо, що шкала прощення — дуже потужна вправа. Отже, якщо в минулому ви зазнали важкої травми, рекомендуємо не практикувати її на самоті. Знайдіть підтримку в друга, якому довіряєте, у терапевта, у коуча. Будьте лагідними з собою. Прощення — це прояв любові, тоді цей процес має бути сповненим любові. Любов — цілюща сила, яка повертає нас до нашої невинності. Любов — це шлях додому.

Розділ 5

Будь удячним зараз

Прокинутися на світанку з окриленим серцем і дякувати новому дню любові.

Халіль Джібран. Вибрані твори

Угадайте, що Луїза Хей робить, щойно прокинувшись уранці? Нуууу, ні, не зуби чистить, і не до вбиральні йде. І румбу не танцює. Я не кажу, що вона нічого з переліченого не робить уранці, але найперше — не це.

— Коли прокидаюся, ще до того, як розплющила очі, я дякую своєму ліжку за хороший нічний сон, мені це дуже подобається, — зізнається Луїза.

Запитую тебе, любий читачу, хто ще з твоїх знайомих робить щось подібне? Уяви початок кожнісінького дня із подяки, навіть ще до того, як розплющив очі.

— Луїзо, ти єдина відома мені людина, яка дякує ліжкові за хороший нічний сон.

— Ну, рада за тебе: ти нарешті зустрів таку людину.

— Це не дуже нормально, га? — кепкую.

— А мені нецікаво бути нормальною, — вона теж за словом до кишені не полізе.

— Усі так панькаються з тією нормальністю.

— То ж так.

— Отже, коли ти почала дякувати ліжку за добрий сон?

— Не знаю, — вона говорить так, ніби робила так усе життя.

— Років тридцять чи сорок тому?

— Колись було, що я прокидалася й думала: «*О, трясця! Ще один день!*» — вона регоче.

— О, це вже потужна афірмація!

— Так, і це таки дійсно було трясця, цілісінський день.

Луїза починає свій день із вдячності. Вона каже: «Це найкращий спосіб почати день». Усе просто: вдячність і афірмації. Проте це не схоже на десятихвилинну вправу, після якої занурюєшся в щоденні клопоти. Луїза сповнює вдячністю весь свій день. Скрізь — нотатки з нагадуваннями. Під дзеркалом, що висить на кухонній стіні, — табличка, на якій золотом викарбовано: «За що ти сьогодні вдячна?» Луїза практикує вдячність із повним усвідомленням, вона з радістю висловлює подяку кожному та всьому, що зустрічає.

— Луїзо, я за тобою спостерігаю!

— Чесно? — вона зашарілася.

— Так. І я бачу, що ти весь час ведеш діалог зі своїм життям.

— Правда?

— Так. Ти говориш до свого ліжка. До дзеркала. До філіжанки із чаєм. До мисочки з пластівцями за сніданком. До комп'ютера. До машини. Говориш до свого одягу. До всього.

— Так і є, — відповідає вона із гордістю.

— І здебільшого ти кажеш «дякую!».

— Тож я вдячна автівці за те, що вона добре працює, і комп'ютеру, що він допомагає мені зв'язатися з друзями, і своєму одягу, бо він мені личить, і його приємно носити.

— Гадаю, ти живеш чарівним життям.

— Благословенним, — виправляє вона.

Луїза не завжди почувалася благословенною.

— Колись я зовсім не відчувала подяки ні до чого, — розповідає вона. — Мені й на думку не спадало практикувати вдячність, бо я не думала, що мала за що дякувати.

Вона пригадує, що її перша вправа з удячності була подібна до проби нової афірмації. Вона не відчувалася як справжня. І не працювала. Проте невдовзі це змінилося.

— Вдячність дала мені розуміння нового способу бачення світу, — пояснює Луїза. — Коли я зробила подяку щоденною молитвою «Дякую, життя, дякую тобі, життя», то навчилася знову довіряти життю. Я знову відчула, що гідна любові, почала бачити, що життя справді любить мене.

Коли я слухаю, як Луїза розповідає про подяку, пригадую те, що ми називаємо базовою довірою. Базова довіра вплетена до тканини нашого Безумовного Я. Це не просто стан розуму — це спосіб буття. Базова довіра дає змогу птаху душі розправити крила й злетіти. Птах душі довіряє повітрю. Його тримають невидимі сили. Він відчуває себе часткою Єдиного світу, свою єдність з усім. Він пам'ятає: *мене люблять*. Він знає: *Я гідний любові*. Коли ми забуваємо про Безумовне Я, то відчуваємо базовий сумнів, недовіру. Базовий сумнів походить від припущення відокремленості. Ми запитуємо себе: «*Чи люблять мене?*» Ми боїмося: «*Я не вартий любові*».

Базова довіра надзвичайно важлива в ранньому дитинстві. У класичному творі «Дитинство і суспільство» Ерік Еріксон визначив вісім стадій психологічного розвитку, кожна з яких будується на здоровому завершенні

попередніх стадій. Перша стадія, коли базова довіра протиставлена базовій недовірі, відбувається між народженням та віком двох років. Сповнені любові фігури батьків зумовлюють і підсилюють базову довіру. Недовіра походить від батьківських фігур, що виявляють послідовну байдужість і холодність. Нерозв'язана недовіра може пізніше призвести до *кризи ідентичності* (термін, уперше вжитий Еріксоном).

Як пише Д. В. Віннікот, англійський психолог і педіатр, розробник теорії прив'язаності в дитячому розвитку: «На початку життя дитині конче необхідно жити в оточенні любові й сили». Віннікот визнає, що базова довіра та надійне оточення є суттєвими для здатності дитини переживати «відчуття буття». Це відчуття буття є переживанням себе як живого, воно є первинним стосовно до Істинного Я (термін Віннікота, який можна зіставити із нашим поняттям Безумовного Я). Без цієї підтримки Істинне Я може бути замінене на Помилкове Я, яке діятиме як поведінкова маска, захист проти оточення, що відчувається небезпечним та нелюблячим.

Духовний учитель А. Х. Алмаас докладно описав «цілющі властивості» базової істини

як для дитинства, так і для зрілості. На його думку, базова істина полягає у відчутті «підтримки реальності». Алмаас стверджує: ця істина вчить нас того, що «життя в основі своїй доброзичливе» та допомагає нам позбутися фальшивих образів, ідентифікацій, переконань, ідей, які змушують нас почуватися нелюбими та знеціненими. Він розглядає базову істину як віру в «силу, що оптимізує», що допомагає нам включитися в життя й бути «сміливими й справжніми». У книзі «Грані Єдності» Алмаас пише:

«Якщо ми маємо справжню довіру, глибинне внутрішнє полегшення, це дає змогу проживати наше життя з любов'ю, цінувати його, тішитися тим, що Всесвіт нам посилає, зі співчуттям і добротою ставитися до інших і до нас самих. Без цього ми живемо, постійно обороняючись, конфліктуючи з іншими, з нами самими, зациклюємося на собі, стаємо егоїстичними. Віднайти нашу базову довіру означає відновити зв'язок з природним станом, від якого ми відділилися».

— Мені подобається, як звучить базова довіра, — зазначає Луїза, слухаючи мою розповідь.
— Мені теж.

— Гадаєш, базова довіра властива кожному з нас?

— Так.

— Звідки береться ця довіра?

— З відчуття себе часткою Єдиного світу, який є нашим домом.

— Що відбувається з базовою довірою?

— Направду, нічого. Вона ніколи не ламається. Вона завжди з нами, але наше сприйняття затьмарює її.

— Як хмари затуляють сонце.

— Ми можемо допомогти сонцю вийти з-за хмар, практикуючи вдячність.

— Вдячність допомагає мені знову сказати «Так» моєму життю.

— Вдячність допомагає нам знову довіряти, — додаю я.

— З Однієї Нескінченої Мудрості походить усе, чого ми потребуємо, — веде далі Луїза. — Усе, що нас веде, усе зцілення, уся допомога. І за це я найбільше вдячна.

— Амінь, — завершую я.

ДАРИ ЗВІДУСІЛЬ

Я планував почати писати цю книгу двадцять першого січня. Зафіксував цю дату в календарі

ще в жовтні. Мені був необхідний час для того, щоб розібратися зі своїм розкладом і писати, не відволікаючись. Буквально за кілька днів до того, як я мав почати, сталося щось несподіване: я прокинувся із болем у заду. Пекло ліву сідницю. Омертвів нерв у лівій нозі. Я намагався поводитися, як завжди, але не міг. Проконсультувавшись із фізіотерапевтом, я двічі відвідав мануальника. Усі спроби позбутися болю виявилися марними, мені дедалі гіршало.

Коли я сів за книгу, фізичний біль переповнював мене. М'язи на лівій сідниці скрутило вузлами, вона вся була в крововиливах. Сідничний нерв немов вогнем палило зверху до низу. Тіло повсякчас укривалося потом. Я обережно переміщав тіло, немов поранену тварину. І тут я злякався, що не зможу писати. Відкласти роботу не міг через дедлайн. На щастя, коли я писав, біль трішки вщухав. Допомогало те, що я сидів на цілій купі м'яких подушок. Я замовив ще декілька занять із фізіотерапевтом і з краніосакральним мануальним терапевтом¹. Мені необхідно було позбутися того болю, але нічого не допомагало.

¹ Краніосакральна терапія — це спосіб мануального впливу за допомогою рук, коли не застосовується сила.

«Чому саме тепер?» — міркував я. Фізичне здоров'я в мене хороше. Я не падав з ліжка. Не застрягав у якійсь асані на заняттях з йоги. Єдине, що я мав зараз робити, — писати книгу, отже, час, коли ця проблема спіткала мене, був страшенно незручним та значущим. Як я не намагався ігнорувати біль, він вимагав уваги. Я вмовляв його піти геть, але він залишався зі мною.

Зрештою, мені стало зрозуміло, що хвороба не була перервою в робочому розкладі. Це *був* мій розклад. Я мав вилікувати її, змінивши своє ставлення, обравши шлях зцілення. А з ким краще поговорити про це, ніж із Луїзою Хей?

Два дні по тому ми з Луїзою спілкувалися в «Скайпі». Я розповів їй про свій ішіас. Вона погодилася з припущенням, що час має значення. «Кожна книжка, яку я писала, була подорожжю до зцілення», — сказала моя співрозмовниця. У мене так само. Усі мої книжки заманювали мене в подорожі, жодна з яких не йшла за планом. Ніколи не йшли за моїм свідомим планом, принаймні. Часто мені доводилося заблукати, щоб знайти свій шлях. І в кожній подорожі я натрапляв на несподівані скарби та щастя.

— Що ти відчуваєш через ішіас? — запитала мене Луїза.

— Не хочу його мати, він зовсім мені не подобається.

— Тобто ти хочеш, щоб він зник?

— Так.

— Боїшся?

— Так.

— Чого саме боїшся?

— Боюся, що погладшав, бо мало рухаюся. Не дуже сильно, я знаю, але це перше, що спадає на думку!

— Не засуджуй страх, — сказала Луїза.

— Дякую, — я дійсно був вдячний за цю пораду.

— А ще чого боїшся?

— Що воно триватиме завжди.

— Ти боїшся потрапити в пастку.

— Так.

— Гарзд. Отже, перше, що тобі потрібно зробити, — це розчинити страх, — сказала Луїза.

— Як я можу це зробити?

— Любов'ю.

Моє ставлення до ситуації було сповнене осуду. Я ставився до ішіасу як до проблеми. Відчував, що зі мою щось не так. Час був дуже

невдалий. Я відкидав досвід. Не міг відкритися. Був повсякчас заклопотаним. Боявся. На цьому шляху я збирав дедалі нові страхи. Наприклад, я поскаржився другові на свій ішіас, а той розповів, що його батько через цю хворобу мусив облишити роботу. Інший друг пожалівся, що його подруга страждає від ішіасу ще з підліткового віку, і нічого їй не допомагає.

Луїза підказала мені, як змінити ставлення до ішіасу.

— Не перетворюймо це на проблему, — запропонувала вона. — Стверджуймо, що ця ситуація може призвести тільки до доброго.

За допомогою мудрої поради Луїзи я припинив судження. Почав поводитися з ішіасом, як із досвідом, а не з проблемою. Вирішив не протистояти ішіасу, а співпрацювати з ним. І невдовзі помітив, що боюся менше. Біль теж почав вщухати. Протягом наступних кількох тижнів я мав уже не стовідсотковий біль, а десь відсотків дев'яносто, а згодом сімдесят п'ять.

Луїза також порекомендувала мені обережніше добирати слова під час розмови про ішіас: «Кожна клітинка твого тіла реагує на те, що ти думаєш чи говориш». Коли ти

нещасливий, негативні афірмації можуть поширюватися, мов вірус. Друг питає: «Як справи?», а ти стверджуєш: «Хворію», чи «Усе болить». Невдовзі всі твої друзі дізнаються, що в тебе не так, і потім вони регулярно телефонують й запитують, тим самим поновлюючи ситуацію. «Я все ще хворію», — стверджуєш ти. «Біль сьогодні ще гірший», — кажеш ти друзям. Раптом ти вже надсилаєш сотні таких ментальних повідомлень щодня, і твоє тіло їх читає.

У книжці «Сердечні думки» Луїза пише: «Тіло, як і все в нашому житті, є дзеркалом внутрішніх думок і переконань». Вона вчить нас, що цілюще ставлення передбачає вміння дослухатися до сигналів свого тіла, уміти сприймати їх. «Біль часто є знаком того, що ви не слухаєте своє тіло, яке намагається вам щось сказати». Таким чином, починаймо афірмацію: «Я прагну прийняти повідомлення». Звертайте увагу, дайте вашому тілу говорити з вами. Перепросіть за те, що ігнорували його, пообіцяйте, що зараз ви уважно його вислухаєте. Будьте вдячними за те, що тіло намагається щось повідомити. Ваше тіло не збирається ускладнювати ваше життя. Воно прагне допомогти вам. Воно не йде

проти вас, воно показує, як любити себе та як дозволити життю любити вас.

Кілька тижнів по тому, перебуваючи за кордоном та збираючись до Сан-Дієго для зустрічі з Луїзою, я прочитав книжку вчительки тибетського буддизму Пемі Чолдрон «Коли все валиться з рук». Авторка цитує одного зі своїх учнів: «Природа Будди, хитро замаскована під страх, дає нам копняка під дупу, щоб підсилити наше сприйняття». Ця фраза видалася мені дуже влучною — як для мого заду (зверніть увагу, як я обходжуся без слова «біль»), так і для мене. Під час того візиту Луїза порадила мені послухати, що хотів повідомити мій ішіас. Ми вели довгі розмови про те, як відпускати старий біль, пробачати старі рани, жити сьогодні, уміти сприймати сигнали та, звісно, дозволити життю любити мене.

Повільно, але впевнено я навчився товаришувати з ішіасом. Одного ранку під час медитації в моїй свідомості постало питання: «Як би я повадився, якби не боявся ішіасу?» Медитація над цим питанням полегшала запалення нерву. Тілесні відчуття стали комфортнішими. Відчуття болю знову зникло до 60%, а згодом — до 50 і 45%. Тепер я менше

боявся, став відкритішим до натхнення, до того, що мене веде.

— Я хочу, щоб уранці ти насамперед дякував своєму тілу за все, що воно робить для свого зцілення, — сказала Луїза.

— Вибач, але я так не зможу, — пробурчав я.

— А чого ні?

— Ну, перше, що я роблю щоранку, це дякую своєму ліжку за хороший нічний сон.

— Хто тебе цього навчив? — розсміялася вона.

— Та є одна людина, яку я дуже люблю й шаную.

— Якась дуже розумна, як на мене, — всміхнулася Луїза.

— Така вона і є, — запевнив я.

— Завжди пам'ятай, що твоє тіло хоче зцілення. І коли ти дякуєш своєму тілу за все, що воно робить, це справді допомагає йому зцілитися, — додала Луїза.

Луїза прописала мені одну зі своїх улюблених афірмацій: *«Я слухаю з любов'ю послання мого тіла»*. Я ввів цю афірмацію до своєї щоденної медитації. Невдовзі в мене з'явився новий план дій. Я потрапив на серію занять із моєю доброю приятелькою Райною Нахар, майстром рейки й цілителькою з Лондона. Мій психотерапевт

підказав мені спробувати пілатес. Я замовив тренажер-реформер, страшний на вигляд, але дуже ефективний пристрій для вправ на спротив і розтяжки, класичне пілатес-тренування. Його привезли за кілька днів. Я також послухав моїх друзів, і зустрівся з місцевим остеопатом, Фінном Томасом, і новим психотерапевтом, Аланом Ватсоном. Обидва допомогли мені здійснити значний прорив у зціленні ішіасу.

Навіть за таких умов, з усіма відвідинами лікарів, відчуваючи дискомфорт, я все ще міг писати книжку й нормально вкладався в терміни протягом усієї роботи. Коли я пишу це, моєму сідничному нерву дедалі кращає. Я ще маю певні повідомлення від мого тіла, на які потрібно звертати увагу. Написання «Життя любить тебе» допомогло мені по-новому полюбити самого себе. Ця робота також допомогла мені стати відкритішим для сприйняття, навчила дозволяти життю любити мене. Я вдячний за шлях, яким іду.

ШЛЯХ ДОВІРИ

— Я не могла відчути в собі цілющої сили, коли мені вперше діагностували рак, — зізнається Луїза.

— А що ти відчувала?

— Я дуже боялася.

— Чого ти боялася?

— Сорок років тому рак означав смерть.

— Тобто, ти боялася помирати?

— Так. У мене було чимало забобонів.

— Тобто?

— Наприклад, я вірила, що рак — знак того, що я була поганою людиною, що я все життя прожила неправильно.

— Як ти змінила своє ставлення?

— На цьому шляху мені багато допомагали.

— Ніхто з нас не зцілиться на самоті.

— Прагнення до зцілення було справжнім дивом, — каже вона.

— Як так?

— Коли я вже була готова робити все для зцілення, мене, ніби тягнуло саме до тих людей, які були потрібні.

— Можеш навести приклад?

— У книжці «Ти можеш зцілити своє життя» розповідаю про те, як, дізнавшись про рефлексотерапію стоп, я захотіла знайти практика. Того самого вечора відвідала якусь місцеву лекцію. Зазвичай я сідала попереду, але цього разу щось мене підштовхнуло сісти позаду. Я не хотіла цього робити, але щось

усередині мене змусило. Так чи інакше, щойно я встиглася, поруч зі мною сів один чоловік. Він виявився рефлексотерапевтом, який приймав удома. Отже, я домовилася з ним про зустріч!

— То це ж чудово, — кажу.

— І ніби випадково почали з'являтися чудові книжки, вони просто падали мені на коліна, я дізнавалася про лекції по сусідству, зустрічалася із найрізноманітнішими цікавими людьми.

— Так, ніби тебе вели цим шляхом.

— Так. Це був шлях довіри, і все для мене ставало на свої місця.

— А що, як ти вважаєш, вело тебе цим шляхом?

— Мій внутрішній дзвіночок, — Луїза показує собі на груди.

— Дякую Богові за внутрішній дзвіночок, — усміхаюся я.

— Я швидко навчилася довіряти своєму внутрішньому дзвіночку через усі ці маленькі дива та збіги, що траплялися зі мною.

— Схоже на те, що великий план узявся дбати про тебе.

— Так. І пів року по тому лікарі підтвердили, що в мене ремісія. Я достеменно знала,

що рак пішов геть із моєї свідомості та з мого тіла.

1999 року я писав книжку про особисте зростання та еволюцію під назвою «Зміни трапляються!» (*Shift Happens!*). Там я досліджував силу довіри та те, як довіра може провести нас крізь найгірші часи до часів найкращих. Слухаючи розповідь Луїзи, я пригадав приклад того, як довіра може змінити нашу ментальну установку на страх, спрямувавши її на любов, як шлях довіри може вивести нас у глибинну та чудову подорож до зцілення. Через кілька років після написання «Зміни трапляються!» я отримав імейл від читачки на ім'я Йенна, яка розповіла про власну подорож зцілення. Ось цей лист:

«Шановний докторе Холдене,
Мені сорок два роки, я живу в Нью-Йорку. Кілька місяців тому (а відчуття таке, ніби це трапилося кілька років тому) мені діагностували рак грудей. Мій світ зупинився. Зненацька я опинилася в пеклі. Це був довгий шлях. І так багато людей впродовж цього шляху допомагали мені. Ставалися дива. Багато див. Одне з них сталося, коли я знайшла Вашу книжку на сусідньому сидінні в метро.

Пригадую, що я взяла Вашу книжку, а голос у голові сказав: «Це тобі дарунок». Я тільки глянула на заголовок та всміхнулася. Назва була ідеальною. Бо в ній було зосереджене все те, що я відчувала до мого життя. «Саме це мені зараз потрібно», — сказала я собі. Я читала й перечитувала Вашу книжку від спочатку й до кінця протягом кількох тижнів. Носила її в сумочці. Тримала її на тумбочці біля ліжка. Брала її на зустрічі зі своїм лікарем. Ваша книжка супроводжувала мене, була моїм супутником. Була моїм другом.

Учора я отримала від мого лікаря чисті результати аналізів. Я знову здорова, але по-новому. Тепер я здорова душею, а не тільки тілом. Увесь цей досвід допоміг мені отримати новий погляд на світ. Маю на увазі, що я тепер **все** бачу по-новому, навіть заголовок Вашої книжки. Річ у тім, що я спочатку прочитала його як «Злидні трапляються!». Ідеальний був заголовок! Щодня, по десять хвилин як мінімум, я виймала «Злидні трапляються!» та читала наступний розділ. Я всім моїм друзям рекомендувала «Злидні трапляються!». І лише вчора, у метро, дорогою додому від лікаря, я вийняла «Злидні трапляються!» та побачила — уперше! — якою є справжня назва книжки. Мені

дуже подобається ця нова назва! Назва є ідеальною. Бо в ній зосереджене все те, що я відчуваю до мого життя.

Дякую.
Йенна».

«Коли ви боїтеся, це, звісно ж, знак того, що ви довіряєте своєму еґо». Я написав ці слова в «Зміни трапляються!» (ідеться саме про зміни!). Еґо, яке є вашим відчуттям окремого Я, чинить опір розумінню довіри, бо довіра відчувається тільки, коли ви співзвучні своїй душі. У «Зміни трапляються!» я писав:

«Для еґо довіра відчувається, немов прохід по дошці із зав'язаними очима (так пірати колись страчували своїх полонених). Адже довіра веде вас повз сприйняття, властиве вашому еґо, веде до поля великих можливостей. Довіра пробуджує у вас найвищі почуття. Вона надає вам доступ до необмеженого потенціалу вашого Безумовного Я. Коли є довіра, для вас можливо все».

Довіра — це не лише позитивне мислення, це спосіб буття. Це найвище вираження, це якість усвідомленості, яка належить Безумовному Я. Довіра показує, що коли ваше

життя розвалюється, *ви не* розвалюєтесь. Ваша істинна сутність завжди ціла. Розвалюються ваше почуття Я, ваше его, його плани, надії, сподівання про те, як мало бути. «Життя розвалюється, коли його потрібно перебудувати», — пише Іябла Ванзант у «Мирі з уламків».

Готуючись до цього розділу, я отримав звістку, що моя близька приятелька Сью Бойд потрапила до Бристольського шпиталю. Вона лежала в комі з діагнозом «енцефаліт», і прогнози були дуже невтішні. Лікарі повідомили нам: якщо Сью якимось дивом отямиться, вона страждатиме від важкого ушкодження мозку. Друзі Сью негайно утворили молитовне коло. За кілька днів ми почули, що вона прокинулася. Я поїхав до Бристоля, щойно зміг. Я вагався, заходячи до її палати. Боявся побачити подругу в жахливому стані. Але для хвилювань не було потреби.

Сью сиділа в ліжку. Дві медсестри — обабіч хворої, яка розповідала їм щось дуже смішне. «Дідько, старий! Як класно тебе бачити», — усміхаючись, сказала Сью, помітивши мене. Ми знали одне одного понад двадцять років. Вона — просто втілення любові. Кожен, хто її знає, погодиться з цим описанням.

Перебуваючи зі Сью того дня, я спостерігав її перші непевні кроки, які вона робила з допомогою медсестер, примовляючи: «Якісь такі ноги, як не мої».

Я слухав її розповідь про те, що сталося. «Який сюрприз! — казала вона. — Я нічого поганого не скоїла, щоб зі мною таке сталося». Потім вона підкреслила: «Я вірю, що є якийсь вищий план, корисний план, і що я на нього цілковито підписана». Я сказав, що вона дуже смілива, а вона відповіла: «Насправді це не сміливість. Це довіра. Усе, що я можу робити, — це довіряти». Коли ми розмовляли, я пригадав слова мого духовного вчителя Рама Дамса (ми тоді говорили про довіру):

Довіра — усвідомлення того, що
той, ким, як ти гадаєш, ти є,
не може керувати твоїм життям,
а той, ким ти є насправді, може. І буде.

Я розповів Сью, що пишу розділ про вдячність, у якому йтиметься про довіру. Перед тим як піти, я дав їй одну з «Карток мудрості» Луїзи Хей. Послання на карті було таке: «Я довіряю мудрості всередині себе».

Сью всміхнулася, побачивши карту: «Любов — ось що насправді має значення», — проказала вона, а до її голови було прикріплено двадцять чотири електроди електроенцефалографії. «Ти вже знала про це, Сью», — сказав я. Монітор зареєстрував веселий сміх моєї приятельки. «Так, це правда, — відповіла вона, — але зараз я знаю це по-справжньому». В очах Сью світилося відчуття: вона переживає дещо величне. «Я знаю, як воно — бути без тіла, — сказала вона мені, — і я кажу тобі: це чиста любов».

САКРАЛЬНЕ «ТЕПЕР»

У нас удома першими прокидаються вранці Бо з Крістофером. Вони не чекають, поки зійде сонечко, будильник їм не потрібний, вони завжди готові до бою. Наш із Голлі мирний сон зазвичай завершується стрибками двох малюків, які вовтузяться в нашому ліжку.

- Прокидайся, тату! — кричить Бо.
- Нумо, тату! — гукає Крістофер.
- Тату, татусю, — бо смикає мене за піжаму.
- Пішли вже донизу, — вимагає Крістофер.
- Доброго ранку, люде, — вдається видихнути мені.

— Уже білий день! — голос Бо м'якшає, бо вона бачить, що я вже знову притомний.

— Пограймо в паровозики! — гукає Крістофер.

— Котра година? — питаю, бо таке враження, що ще третя ранку.

— Час прокидатися, — зазначає Бо.

— Тааак, нумо, тату, — додає Крістофер, який ще навіть час визначати не навчився.

— А ви подякували вашому ліжечку за добрий нічний сон? — намагаюся виграти кілька дорогоцінних секунд.

— Так, — каже Бо.

— Так! — гукає Крістофер.

— Пішли! — каже Бо.

— Зараз! — гукає Крістофер.

«Зараз» для дітей — святе поняття. Немає іншого часу. «Зараз» для них — природне середовище існування. Вони не застрягають у минулому чи в майбутньому. «Зараз» — це завжди нова-новісінька пригода. Дорослі часто інтерпретують непохитну зосередженість дітей на «зараз» як ознаку нетерплячості, або навіть грубощів, але насправді це знак того, що вони живі. «Зараз» — це єдиний

справжній час. І «зараз» — це час, коли мають початися веселощі.

Уранці Бо з Крістофером зазвичай націлені спочатку на мене і дають змогу Голлі трішки поспати. Я підозрюю, що Голлі теж прокидається, але вміє лежати тихенько. Вона, мабуть, щось скаже про цю теорію, коли прочитає книжку. Проте в мене є докази. Коли Крістофер з Бо намагаються мене розбудити, вони іноді кажуть щось дуже смішне, і я чую, як Голлі стиха сміється. Її видає легенька зміна дихання. Те саме чути, коли я прошу Бо і Крістофера дати мені ще п'ять хвилин поспати.

— Доброго ранку, тату! — кричить Бо й кувовдить моє волосся.

— Прокидайся, тату! — кричить Крістофер, нахилившись мені на груди.

— Уже білий день! — гукає Бо.

— Зараз, тату! — гукає Крістофер.

— Котра година? — питаю.

— Годинник каже п'ять, і п'ять, і п'ять, — повідомляє Бо. Тобто зараз 5:55 ранку.

— Тааак, — каже Крістофер.

— Гаразд, дайте мені ще п'ять хвилин, — прошу я.

— Бо, а що таке «п'ять хвилин»? — питає Крістофер.

— Не знаю, але для тата це важливо, — пояснює йому Бо.

Діти мають потужну віру в «Зараз». «Зараз» означає для них більше, ніж минуле чи майбутнє. «Зараз» — це їхній найкращий шанс на щастя. «Зараз» — це там, де вони знайдуть любов. «Зараз» — це час діяти. Дивлячись у «зараз», вони бачать усе безмежжя можливостей, про яке говорить Луїза. «Зараз» — їхнє свічадо. Змалечку вони живуть у потоці базової істини *я гідний любові*. Ця базова істина надає силу базовій довірі *мене люблять*. «Зараз» — хороший час. «Зараз» — час невинності.

Коли ми зневірюємося в собі, припиняємо довіряти тому, що є зараз, тому, що дбає про нас і дає нам все необхідне. Базовий страх *я не гідний любові* та базовий сумнів *чи люблять мене?* спотворюють наше сприйняття. Ми переносимо свою безпам'ятність на сьогоднішнього. Отже, ми вирішуємо, що цей момент не є достатньо хорошим. Здається, у ньому чогось бракує. «Зараз» уже не відчувається нами як справжнє, тому ми або намагаємося позадкувати власними слідами до минулого, або крокувати в краще майбутнє. Але без того, що зараз, ми загублені.

У «Зміни трапляються!» я писав: «Подібно до Блудного сина, ми зрештою повертаємося до «ЗАРАЗ», щоб віднайти духовний дім». Шлях повернення до «зараз» — шлях зцілення. Він вимагає справжньої відваги, адже коли ми починаємо повертатися до «зараз», то стикаємося із засудженням себе, критикою себе, відторгненням себе, із набутою втратою невинності. «Те, що зараз, — це дуже вразливе місце», — пише Пема Чолдрон у книзі «Коли все валиться з рук». Коли ми повертаємося до свічада «зараз», здатні пригадати справжнє, і відпустити те, що не є правдою.

Великим дарунком для мого життя стало спорадичне листування з поетом Даніелем Ладинські. Ми з Даніелем обмінюємося імейлами, відколи я вперше (років п'ятнадцять тому) натрапив на його переспіви суфійського поета Хафіза. Я цитував переклади Ладинські з Хафіза в кількох моїх роботах, особливо в книзі «Здатність любити». До збірки «Сьогодні ввечері говоримо про кохання: 60 шалених і солодких віршів Хафіза» Даніель включив вірш, який стане мені в пригоді саме тепер. Він має назву «*Те місце, де ти є просто зараз*». Це про базову істину, домівку того, що зараз. Ось, як починається вірш:

Те місце, де ти є просто зараз,
Бог позначив на карті для тебе.
Куди б не рухалися твої очі, руки й серце,
На землі й під небом,
Улюблений вклонився там —
Наш улюблений вклонився там, знаючи:
Ти йдеш.

Базова істина визнає, що ви гідні любові та, що життя любить вас просто зараз. «Зараз» дає вам зцілення та просвітлення, попри всі ваші провини чи жахливу історію. «Зараз» — це ще одне ім'я для любові. «Зараз» — це ще одне ім'я для Бога. Луїза Хей має потужну віру в «Зараз». Ви можете сказати, що це віра дитини. «Я зцілила своє життя, змінивши мої стосунки з тим, що є зараз», — сказала вона мені одного разу. Дарунок «зараз» — це те, що ми завжди маємо шанс нового початку. Кожне «зараз» — це запрошення відпустити минуле. Кожне «зараз» — це квиток до кращого майбутнього. Кожне «зараз» — це дарунок для нас, якщо ми подивимося знову.

Базова істина заохочує вас побачити, що ви займаєте найкращі місця в купе вашої життєвої подорожі. Хай де ви були б зараз — на роботі, у шлюбі, хай якими були б ваші фінансовий статус, фізичне благополуччя, емоційна

історія, навіть якщо ви зараз у в'язниці, — можливо, це не те місце, у якому ви б хотіли завершити ваш шлях, але це ідеальне місце, щоб розпочати вашу подорож зцілення. Екгарт Толле в книзі «Сила моменту Тепер»¹ пише: «Що б не було сьогодні, прийміть його так, ніби ви це обрали <...> Завжди працюйте з ним, а не проти нього. Зробіть його вашим другом і союзником, а не ворогом. Це дивовижним чином змінить усе ваше життя».

У моїй книжці «Щастя ЗАРАЗ!» я міркую над тим, що найкращий шанс на зцілення та щастя — це завжди сьогодні. Щоб бути справді щасливим, ми маємо прагнути відмовитися від пошуків щастя та подивитися знову тут і зараз. У цій книзі я показую ось такий рядок літер:

ЩАСТЯ ЗАРАЗ

Є принаймні два способи читати ці літери, які я написав в «Щастя ЗАРАЗ!». «Різниця між «щастя ніде (*happiness is nowhere*)» і «щастя зараз тут (*happiness is now here*)» пов'язана

¹ Толле Е. Сила моменту Тепер. Посібник із духовного про-світлення / Екгарт Толле. — Львів: Terra Incognita, 2017. — 244 с.

з подіями вашого життя, і все якось пов'язано з тим, як ви *бачите* події. Ваше сприйняття — ключ».

Без базової довіри ви користуєтеся тим, що є зараз, як камінцем у броді, щоб перейти на інший берег і рушити далі. Ви переслідуйте щастя, женетесь за успіхом, шукаєте любові, але ви ніколи не знайдете їх там, де ви є. «На шляху зцілення я зробила свідомий вибір — жити сьогоднішнім, — зізналася якось Луїза. — Спочатку було таке відчуття, ніби переїздиш до порожнього будинку — усе навколо холодне, безлике. Але що більше я жила сьогоднішнім, то більше я почала почуватися як удома. Уміти жити сьогодні — це вміти довіряти життю і бачити, що все, чого я потребую, тут зі мною».

У кожному окремому моменті є урок, дарунок, повчання, повідомлення — усе для тебе. Яка мета всієї цієї допомоги? Навіщо вся ця космічна любов? Що ж, я гадаю, Луїза чудово підсумовує нашу розмову афірмацією зі своєї книги «Сила думок: 365 щоденних афірмацій». Ось її слова:

«Кожна хвилина надає мені чудову нову можливість стати ще більше собою істинною».

ПРАКТИКА 5: ЩОДЕННА ВДЯЧНІСТЬ

— Угадай, що я роблю ввечері перед сном? —
Луїза підморгує мені.

— І що ж ти робиш?

— Іду до ліжка з тисячами людей з усього світу, — сміється вона.

— Як це ти так?

— Люди беруть мене із собою до ліжка!

— Як мило!

— Вони завантажують мене, тож ми можемо йти в ліжку й медитувати разом перед сном, — пояснює вона.

— Луїзо Хей, яка ж ти пустунка!

— А вгадай, що ще я роблю перед сном?

— Гадки не маю.

— Я пригадую весь мій день, благословляючи і дякуючи за кожен досвід.

— Це ти в ліжку робиш?

— Здебільшого. Буває, я розгортаю моє кишенькове люстерко (ти мені його подарував, з написом «*Життя любить тебе*») та промовляю свої подяки вголос перед дзеркальцем.

— Промовляти подяки вголос — дуже потужна практика.

— Так, значно потужніша, ніж просто подумки.

— Я люблю ділитися своєю вдячністю із Бо, коли вона засинає.

— Підготовлювати дітей до практики подяки дуже важливо.

— А ще весело.

— Якщо розпочинаєш день із подяки і завершуєш день подякою, твоє життя сповнюється благословення, якого ти досі не бачив.

— Ти можеш навіть не здогадуватися, якою потужною є подяка, поки не почнеш її практикувати.

— Практикувати подяку завжди краще, ніж ти навіть можеш уявити, — додає Луїза.

— Це треба робити, щоб переживати диво, — погоджуюся я.

— Подяка — це диво, — завершує Луїза.

Подяка — це духовна практика. Щоразу ти дякуєш своєму життю навіть за просте зелене світло на дорозі чи вільне місце для паркування, ти робиш крок ближче до любові. Вдячність завжди веде тебе до любові. Вдячність веде тебе до твого серця. Практика вдячності допомагає розвивати сповнене любові усвідомлення свого життя і самого себе. Коли ти не забуваєш дякувати, то відчуваєшся благословенним не просто за те, що маєш, але за те, ким ти є. Практика вдячності

допомагає тобі пам'ятати базову істину *я гідний любові*. Що більше ти практикуєш подяку, то більше стаєш тим, ким є насправді.

Вдячність — це тренування вашого бачення. Уявіть, що ви дивитеся в дзеркало і готові проголосити десять фактів, за які вдячні своєму життю тепер. Цілком можливо, що, якщо ви раніше не робили такої вправи вдячності, то спочатку відчуєте певний спротив. Можете навіть сказати собі, що десять фактів назвати неможливо. Зосередившись на своєму житті та наблизившись до свого серця, ви дуже легко знайдете десять фактів. Направду, ви знайдете більше, ніж десять. Вдячність приносить нове усвідомлення. Вона трансформує вашу психологію. Вона розплющує очі. Ви бачите світ по-новому.

Вдячність — це Сакральне «Так». Коли вдячність легка — це знак того, що ви на шляху до свого життя, коли ж вдячність дається важко — це знак того, що вам потрібно зупинитися, бо ви заблукали далеко від самого себе, що забули про справді сакральне. Практика вдячності допомагає вам ідентифікувати і цінувати Сакральне «Так» у своєму житті. Коли починаєте день із вдячності, як робить Луїза, ви не заблукаєте. Вдячність —

це молитва, що допомагає вийти на правильний шлях і сказати «Так» справжньому. Едвард Естлін Каммінгс написав чудовий вірш, що починається словами:

Я дякую Тобі, Боже, за найдивовижніший день;
за стрибки зелених духів дерев,
і за синю мрію неба; і за все, що є природним,
що є нескінченним, що є так.

Вдячність розширює вашу усвідомленість. Коли я поскаржився Луїзі на свій ішіас, вона розповіла про цілющу силу вдячності. «Колись ти будеш вдячний за ішіас, — пообіцяла вона. — Я не кажу, що тобі не слід бути вдячним за це зараз. Може, це надто швидко. Але колись, подякуєш, бо побачиш, що цей ішіас має повідомлення або навіть дарунок для тебе». Після слів Луїзи я сформулював запит, у якому закінчив це твердження десять разів *Я вдячний за цей ішіас, тому що ...* І побачив, що ця практика дає полегшення й справді допомагає. Біль у моєму сідничному нерві невдовзі вщух до 30%, а потім — до 20%.

Вдячність підтримує базову довіру. Вдячність допомагає вам призупинити засудження. Вона дає вам новий кут зору, інший спосіб

дивитися на речі. У «Будь щасливим» я писав: «Життя — це не те, що трапляється з тобою. Це те, що трапляється для тебе». Іноді скасовані зустрічі чи події, відмови, затримання транспорту, погана погода, навіть зовсім погана погода можуть принести вам свої дарунки. Звільнення, хвороба, розірвані стосунки можуть виявитися добрим стартом для чогось чудового. «Ми не знаємо, що насправді для чого, — каже Луїза. — Навіть трагедія може обернутися найбільшим благом. Саме тому я люблю стверджувати: *«Кожен досвід у моєму житті так чи інакше є благом для мене»*.

Вдячність повертає тебе до «зараз». Практика вдячності допомагає тобі збільшити свою присутність у власному житті. Що більше ти присутній, то менше ти відчуваєш, ніби чогось бракує. Нещодавно на моїй сторінці у «Фейсбуку» хтось запостив повідомлення: «Можна думати, що на іншому боці вулиці газон зеленіший, але якщо витратиш час на поливання власного газону, він зазеленіє так само».

Практика вдячності допомагає тобі поливати власний газон. Вдячність допомагає тобі отримувати найбільше з усього, що

відбувається. Вдячність вчить тебе, що щастя — це завжди зараз.

Наша духовна практика для вас у цьому розділі називається «Щоденна вдячність». Ми запрошуємо вас стати перед дзеркалом та завершити таке речення десять разів: *Одна річ, за яку я вдячна в моєму житті просто зараз, це...* Будь ласка, промовляйте це вголос. Коли ви чуєте себе, промовляючи подяки, подвоюєте ефект. Ми заохочуємо вас робити голосову вправу вдячності один раз уранці й один раз увечері, протягом тижня. Пам'ятайте, що духовна практика не працює в теорії, тільки на практиці. Практика вдячності зараз є кроком до вашого повністю оновленого життя. Вдячність бере вас за руку й веде. Ви зможете побачити ясніше, що гідні любові, що життя любить вас.

Розділ 6

Учись приймати

Є ще стільки дарунків, які ти не розкрив від свого дня народження

Хафіз

Коли ми писали «Життя любить тебе», Луїзі Хей виповнилося вісімдесят сім років. І саме тоді вона проводила свою першу публічну художню виставку — у галереї «Арт-біт на Мейн стріт» у центрі Вісти (Каліфорнія). Виставка проходила під назвою «Живопис Луїзи Хей». На ній експонувалося двадцять олійних і акварельних картин. Урочистий прийом на честь відкриття відбувся в галереї двадцятого січня. Люди приїздили звідусіль, щоб побачити роботи Луїзи. Напередодні прийому я зателефонував їй, щоб привітати. Вона тоді сказала: «Я почувуюся благословенно».

«Будда, що благословляє» стала головним експонатом на виставці. Величне олійне полотно — 1 м на 75 см. Золотий Будда у шаф-

ранних і небесних шатах у позі лотоса на троні з лотоса, що майорить кольорами рожевої фуксії. Гало білого світла оточує голову Будди. У лівій руці Будда Цілитель тримає глечика. Фон картини складається з нашарувань смарагдового, жовтого і шафранного кольорів.

«Будда, що благословляє» зараз висить у лобі штаб-квартири компанії «Хей Хаус» у Карлсбаді (Каліфорнія). «Він вітає і благословляє, ласкаво запрошуючи кожного, хто заходить», — каже Луїза. Я дуже люблю цю картину. У моєму кабінеті вдома біля дверей розташована її повномасштабна копія. Я дивлюся на неї та щодня отримую благословення, коли проходжу сходами. У жодній зі свої основних книжок Луїза не говорила й не писала про Будду. Отже, я із радістю дізнався, що вона думає про Будду. Тепер мені цікаво дослідити зв'язок Будди, що благословляє, з її власною філософією — життям, яке любить тебе.

— Будда — це живий святий, — каже Луїза. — Я вірю, що він мав досвід Безумовного Я, як ти це називаєш. У своєму пробудженні він зустрів Один Безкінечний Розум і отримав благословення творіння.

Я прошу Луїзу продовжувати свою думку. Вона веде далі:

— Ми створені Всесвітнім Розумом, який підтримує всі свої творіння. Ми — улюблені діти Всесвіту, і нам дано все. Ми народжені благословенними. Послання Будди для кожного з нас: «Я благословенний».

— Як довго ти малювала цю картину?

— Вісімдесят п'ять років! — каже вона та сміється від душі.

— Хороша відповідь.

— Років п'ять усе разом тривало.

— Довгий шлях.

— Цей шлях я ніколи б не пройшла сама.

— Що ти маєш на увазі?

— У мене було двоє прекрасних вчителів живопису, які вивели мене значно далі, ніж я гадала.

Перший учитель Луїзи був англійським художником, який час від часу відвідував Сан-Дієго.

— Я відвідував його уроки, коли він приїздив до міста, і він давав мені завдання — малювати Будду. — Луїза до того часу ніколи такого не робила. — Таке малювання вимагало великої точності. Нагадувало урок математики. Я проводила лінії та стирала їх, — всміхається Луїза — Саме мій вчитель запропонував намалювати Будду, я не могла б зробити цього без його лагідної підтримки.

Минуло багато сеансів, Луїза завершила обличчя Будди і взялася до малювання фігури.

— Почала малювати самотійно, але результат мені не подобався, — пригадує вона. — Отже, я відклала картину на певний час. — Кілька років вона залишалася на мольберті в майстерні. — Одного дня я подумала: «Коли учень готовий, учитель приходить». Невдовзі по тому сталася зустріч із моєю наступною вчителькою, Ліндою Баундз. — Луїза близько потоваришувала з Ліндою, місцевою художницею. — Лінда відкрила в мені художні здібності, про які я й гадки не мала. Ми пройшли шлях разом, і я цінуватиму це завжди.

Лінда вчила Луїзу малювати, накладаючи пензлем на полотно кольори шар за шаром. Робота над картиною «Будда, що благословляє» тривала близько двох років. Саме в цей час живопис став для Луїзи медитацією. Вона почала відчувати резонанс із життям Будди. Луїза була вражена його ідеєю «всезагальної доброї волі», що струменіла крізь нього. Саме тому вона назвала картину «Будда, що благословляє».

— Я почала говорити з Буддою, — розповідає Луїза.

— Про що ви розмовляли?

— Про все, — всміхається вона.

— Уточни, будь ласка.

— Попросила Будду допомогти мені із моїм живописом.

— Мудрий крок.

— Я зізналася Будді, що боялася, що не зможу завершити картину, — додає Луїза.

— Що сказав Будда?

— Він сказав: «Пам'ятай, що Всесвіт любить тебе і хоче, щоб ти досягла успіху у всьому, що ти робиш».

Щоразу, коли Луїза працювала над картиною, вона дедалі більше відчувала співзвучність із досвідом просвітлення Будди.

— Спочатку я попросила Будду допомогти мені намалювати його. І Будда мене підтримав, тож я почала просити про допомогу в інших справах. Просила про підтримку, щоб я навчилася більше любити себе, пробачати іншим, бути вдячною, бути відкритою для того, що мене веде. Я не просила Будду про матеріальні речі. Просила допомогти моєму розуму. Я бачила Будду як співчутливого друга, усесвітнього друга, який завжди поруч, і готовий допомогти нам усім.

Я запитую Луїзу про підсумок її досвіду створення цієї картини, вона відповідає:

— «Будда, що благословляє» навчив мене терплячого і доброго ставлення до себе. Щоб здійснити свій задум, я мала знайти в собі маленьку дівчинку, Лулу, яка малює без страху чи самокритики, яка не сумнівається в собі. Понад усе я мала бути відкритішою, прагнути приймати. Ця картина була створена через мене, а не мною. Ось чому повна назва картини: *«Будда, який благословляє: попроси — й отримаєш»*.

ПРИНЦИП «УЖЕ»

— Я пригадую, коли вперше відкрила, що справді заможна, — починає Луїза.

— Коли це було?

— Коли зрозуміла, що можу собі дозволити купити будь-яку книжку, яку хочу.

— Скільки тобі виповнилося?

— Років сорок п'ять або щось біля цього.

— Чому книжки?

— У мене було дуже мало грошей. Я не мала навіть наручного годинника. Книжки були немов розкіш, я не могла їх собі дозволити.

— Що ти тоді читала?

— Флоренс Сковел Шинн «Гра життя та як в неї грати». Вона дала мені величезне

натхнення. Мені сподобався її практичний діловий підхід.

— Ти і Флоренс могли б легко бути сестрами.

— Я завжди відчувала, що в нас споріднені душі.

— Що ще ти читала?

— Книги Еммета Фокса мені дуже допомогли.

— Чому ці книжки допомогли тобі почуватися заможною?

— Вони говорили про внутрішній потенціал любові й процвітання, наявний у кожному з нас.

— І як ти відчувала все це?

— Ну, спочатку я думала, що це все маячня! — вона сміється.

— Чому?

— Усе багатство Всесвіту не мало зі мною нічого спільного. Я вірила, що воно існує для інших, а не для мене.

— Ти не почувалася гідною любові.

— У мене тоді була дуже низька самооцінка. Я була страшенно лиха.

— Чому ти була лиха?

— Книжки казали мені, що саме я блокую свій потенціал любові й процвітання, — вона знову сміється.

— Але ти й надалі гортала сторінки.

— Так. Ці книжки стали моїми рятівним колом. Я пам'ятаю, як казала собі, що тепер, знайшовши їх, я можу вийти на шлях вивільнення потенціалу любові й процвітання, що ніколи не дам собі знову забути про цей потенціал.

Я міркую над розповіддю Луїзі про те, як вона вперше відчула себе заможною. Ці книжки були її лампою Аладдіна. Вони пробудили потенціал, який уже в ній був. Він чекав, коли вона зробить перші кроки на шляху зцілення. І ось вона тут, через сорок років, одна з найпопулярніших авторів планети.

— Коли ти вперше відчув себе справді заможним? — питає мене Луїза.

— У вісімнадцять років.

— Молоденький такий!

— Я вирішив якомога раніше пережити кризу середнього віку.

— Звісна річ, не варто порівнювати наші шляхи, та іноді мені хочеться, аби я дізналася раніше про те, що знаю зараз.

— «Для кожної людини існує Божественний План», — цитую я для Луїзи Сковел Шинн. А вона всміхається.

— Тож, що сталося, коли тобі виповнилося вісімнадцять?

— Я зустрів Аванті Кумара, мого першого духовного наставника.

— Що він тобі сказав?

— Він дав мені багато книжок. На кшталт «Дао Де Цзин», «Бхагават Гіти», «Дхаммапада» та «Автобіографія йога», саме з неї я вперше дізнався про афірмації. Ці книжки стали для мене рятівними колами.

— Ти опирався, так само, як і я?

— Так. Як і ти, я вірив у божественний потенціал, який існує для кожного, але не для мене.

— Ти почувався негідним любові.

— Так, але я й надалі гортав сторінки.

— Ти дослухався до свого внутрішнього дзвіночка, — усміхається Луїза.

— Я йому дуже вдячний.

— Отже, як це допомогло відчутти себе заможним?

— Аванті був першою людиною, яка сказала мені, що я вже багатій.

— Ти йому повірив?

— Я запитав Аванті: «Якщо я вже багатій, чому цього не відчуваю?» — і почув у відповідь, що блокую це знання.

— Сподіваюся, ти розлютився, — сміється Луїза.

— О, так! Ми навіть подушками побилися.

— А потім?

— Аванті сказав дещо, від чого мені просто дах знесло!

— Що ж він таке сказав?

— Сказав, що не почуваюся багатієм, бо не вірю в те, що можу зараз таким почуватися. Я чекав на це відчуття в майбутньому.

— Дуже добре.

— Аванті допоміг мені зробити перший крок духовним шляхом.

— Що то був за перший крок?

— Це було прагнення знайти те, що блокує любов у мені.

— Розібрати свої бар'єри, — ставить крапку Луїза.

— Амінь.

Аванті Кумар навчив мене того, що я зву «Принципом Уже». Безумовне Я, яке є нашої істинною природою, уже благословенне. «Із самого початку, усі істоти є Буддою», — сказав Хакуїн, японський майстер Дзен. Ми несемо із собою мудрість, яка не залежить від часу, яка існує в нас і допомагає нам пам'ятати

те, що ми забули. Глибоко в душі ми знаходимо божественний спадок. Ми відкриваємо: ми вже є людиною, якою прагнули бути.

Божественний потенціал існує зараз, а не в майбутньому. Цей потенціал є нашим божественним свідком. Ми бачимо в цьому дзеркалі свої богом дані таланти. Саме там ми знаходимо велике щастя, позачасову мудрість, безмежну любов. Проте якимось чином забуваємо про це свідко. Укриваємо його тисячею наліпок із нотатками. На папірцях написані жахливі повідомлення, на кшталт: «Я не гідний любові», «Я не достатньо...» Вони сповнені засудження, самокритицизму, відторгнення й знецінення себе. Усі знають слова Пабло Пікассо: «Кожна дитина — художник. Проблема в тому, щоб залишатися художником, коли виростеш».

Згідно з принципом «Уже» вам уже дано все потрібне в подорожі життя. Байдуже, якою дорогою підете, божественне провидіння зустрине вас на ній. Флоренс Сковел Шинн писала: «Я повністю екіпірована для Божественного Плану мого життя. Мої можливості відповідні моїй ситуації». Афірмація Флоренс нагадує мені сцену з фільму «Мері

Поппінс», коли просто на очах Майкла і Джейн Мері дістає предмет за предметом зі свого бездонного саквояжа. Наш істинний потенціал схожий на це. Він проявляється, коли потрібний, коли ми просимо про нього. Він більший за будь-яку властивість нашого его.

А як щодо найтемніших моментів, коли наше его на колінах? Коли ми сумніваємося в існуванні любові? Коли ми можемо бачити «тільки один набір слідів» і відчуваємося цілковито самотніми? У жахливі часи фактично неможливо вимовляти правильні слова. Можливо, слова не відповідні, але вони ще більше поглиблюють рану. Ви можете не знати цього, але навіть у найзанедбанішому місці вже почався процес зцілення. Так працює реальність. Нічого не відбувається за межами Єдиного Світу. Любов не залишає нікого.

Принцип «Уже» нагадує нам про нашу істинну природу, про природу реальності. Він вчить нас, що є дещо більше, ніж просто видимий світ. Навіть у світі жахів існує любов. Навіть коли ви в скруті, є багатство. Навіть коли ви переживаєте конфлікт, є мир. Навіть коли ви самотні, є допомога. Навіть коли ви розгублені, є провідник. Усе, чого ви потребуєте, уже є тут і зараз. Ось чому Луїза завжди

підказує нам молитися й промовляти афірмації в теперішньому часі. Ось її слова:

Я прагну дозволити життю любити мене сьогодні.

Усе, що мені потрібно знати, відкрите для мене.

Я із вдячністю приймаю все те добре, що є в моєму житті зараз.

Я випускаю зараз всю боротьбу і я є в мирі. Моє зцілення вже відбувається.

Я зараз приймаю та ціню те багате життя, яке Всесвіт пропонує мені.

ЗА МЕЖАМИ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

У моїй триденній програмі «Здатність любити» є модуль «Життя любить тебе». У цьому модулі ми досліджуємо блоки, які заважають любові. Роздивляємося причини наших труднощів з усвідомлення того, що нас люблять. Спостерігаємо, як брак любові до себе ускладнює іншим можливість любити нас. Ми розглядаємо боязнь любові, ролі, що ми граємо у стосунках, образи, які плекаємо, захисти, які зводимо, щоб не впустити в себе любов.

Незалежність — це блок на шляху любові, якому ми надаємо особливої уваги.

«Наскільки ви незалежні?» — запитую я своїх студентів перед початком модуля «Життя любить тебе». А за цим питанням додаю ще одне: «Яка у вас незалежність: здорова чи дисфункціональна?»¹ У широкому спектрі незалежності є здоровий і дисфункціональний рівень. Важливо усвідомлювати різницю між ними. Важливо зробити правильний вибір, якщо хочете дозволити життю любити вас.

Здорова незалежність — це творча сила, що пронизує все і всіх. Ця творча сила походить від Єдиного Світу. Цією силою Об'єднане Поле, енергія Усесвіту живить квіти й китів, веселки й зорі, аметисти й людей. Вона надає форму життю й перетворює ембріони на немовлят. Вона допомагає дітям робити перші кроки. «Я можу зробити це сама!» — гукає дитина. Невдовзі малюк зможе бігати й гратися. І все це відбувається не в ізоляції, але в оточенні, яке оберігає дитя, надає йому підтримку й любов.

¹ Автор також використовує аббревіатури H.I.P. (*Healthy Independent Person* — «людина із здоровою незалежністю») та D.I.P. (*Dysfunctional Independent Person* — «людина із дисфункціональною незалежністю»).

Здорова незалежність допомагає людині посісти своє місце в колективі. Вона допомагає тобі виразити себе як «Я є». Глибоко всередині себе ти знаєш: «Я благословенний», і «Мене люблять», і «Я гідний любові». Ти є «Я», що створено з усього. Усе допомогло створити тебе. Це не просто поезія, це наука. У модулі «Життя любить тебе» я показую моїм студентам короткий фільм про Карла Сагана, астрофізика й космолога. У фільмі Саган каже: «Якщо хочете приготувати яблучний пиріг з нуля, вам спочатку потрібно винайти Всесвіт».

Здорова незалежність пропагує свободу думки. Вона допомагає вам пізнати власний розум, який, у найчистішій формі, є вираженням вашого Безумовного Я. Вона допомагає вам бути «незалежними від схвалення інших», як пояснює психолог Абрагам Маслоу в роботі про ієрархію потреб (відома піраміда Маслоу). Здорова незалежність допомагає вам звільнитися від виставлення умов та вільно висловлювати себе. Вона допомагає вашій індивідуалізації, допомагає стати істинним собою, бути мудрою жінкою чи чоловіком, якими ви насправді є.

— Здорова незалежність врятувала мені життя, — сказала якось Луїза. — Завдяки їй

мені не забракло сміливості піти з дому в п'ятнадцять років, утекти від аб'юзу.

Здорова незалежність може вивести вас із поганої ситуації. Вона допомагає вам покластися на внутрішню мудрість, яка і є вашою істинною силою. Вона оберігає вас, не дає втратити себе в нездоровій залежності, не дає відмовитися від себе, викинути себе. Без здорової незалежності неможливо зцілити родинні патерни, а людству неможливо еволюціонувати в напрямі любові.

А що ж тоді дисфункціональна незалежність? Якщо найпростіше, дисфункціональна незалежність — це помилка. Вона надто далеко заводить добру справу. Ми вже не покладаємося на самих себе як на індивідуальне вираження Всесвіту. Натомість ми віримо, що ми створили себе самі. Ми існуємо в ізоляції. Саме так бачать це тілесні очі. Проте, якщо подивитися очима серця, або крізь лінзи квантової фізики, ви побачите, що всі форми сепарації, які включають особисте его, є «оптичною оманю, ілюзією», за висловом Альберта Айнштейна.

Дисфункціональна незалежність породжує самотність. Вона виводить вас із простору Єдності до місця, яке можна назвати пеклом.

Проблема з дисфункціонально незалежною людиною в тому, що вона відокремлюється від усього, навіть від самої себе. Коли ви втрачаєте контакт з іншими, ви втрачаєте контакт із самим собою. Ваше відчуття «Я» руйнується. Коли вам справді погано, ви не відчуваєте свого серця, ви фізично розутілюєтесь, ваш розум суперечить сам собі, ви вже не впевнені, що маєте душу. Ваше его намагається бути усім, чим є Безумовне Я, але без підтримки цього Я, воно залишається самотнім, утомленим і позбавленим любові.

Дисфункціональна незалежність справді лякає. Страх причиняє цей вибір, а цей вибір спричиняє страх. Зазвичай дисфункціональна незалежність є реакцією на травму. Колись давно вас було поранено. Ви заховалися всередині себе й почувалися в безпеці. Ви вирішили оточити себе фортечним муром, щоб захиститися від нових поранень. І цей мур виконав свою роботу. Він ізолював вас від світу. І ви залишилися на самоті зі своєю первинною травмою. Ніщо не могло дістатися вас: ані допомога, ані люди, які вас люблять, ані навіть янголи.

Дисфункціональна незалежність блокує любов. Що більше ви стаєте дисфункціонально

незалежною людиною, то більше ви закриті від усього. Це мало б убезпечити вас, як твердить ваше его, але цього не відбувається. Щоб більше ви закриті, то більше ви боїтеся всього, насамперед любові. Ось чому вас дуже важко любити. Ви боїтеся, що любов завдасть вам болю, ви не хочете знову відчувати біль. Але ж істина в тому, що любов ніколи не завдасть вам болю. Єдине, що може вас поранити, — це нелюбов. Любов може вас лише любити, і саме любов може врятувати вас.

Дисфункціональна незалежність — це кінець шляху. Самі ви зможете дійти тільки до нього. Плакаючи дисфункціональну незалежність, ви блокуєте своє зростання. Ви намагаєтеся творити своє життя власноруч, без зворотного зв'язку, без допомоги, без любові, і це не працює. «Індивідуальність можлива лише тоді, якщо вона розкривається з цілісності», — казав фізик Девід Бом. Інакше кажучи, тільки повернувшись до Єдності, дозволивши життю любити нас, ми можемо втілити нашу істинну долю й бути тим, ким ми насправді є.

Колись Луїза сказала мені: «Усі двері Всесвіту завжди відчинені для тебе. Двері мудрості відчинені. Двері зцілення відчинені. Двері любові відчинені. Двері прощення

відчинені. Двері процвітання відчинені. І це істина, незалежно від того, вдалих у тебе день чи ні!» Єдність відкрита цілодобово. На іншому боці дисфункціональної незалежності панує Всесвіт натхнення і любові. Життя чекає на тебе. Тобі треба лише пробити отвір у своєму мурі, поставити двері, впустити всередину любов.

Ваше Безумовне Я, яке залишається в стані базової відкритості, завжди відкрите для любові. У модулі «Життя любить тебе» я показую студентам одну з моїх улюблених Луїзиних вправ про любов. Вона полягає в тому, що треба стати перед дзеркалом, широко розвести руки та сказати: *«Я прагну впусти-ти любов всередину. Любов впустити безпечно. Я кажу «Так» і впускаю любов»*. Луїза рекомендує виконувати цю вправу тричі на день. Це дуже проста вправа, яка допомагає відчинити двері та, зрештою, розібрати мур.

Я завершую модуль «Життя любить тебе» чудовою молитвою, яку склала Луїза, молитвою про базову відкритість:

У нескінченності життя, у якому я перебуваю,
усе досконале, цілісне та завершене.

Я вірю в силу, величність за мене,

що тече крізь мене щомиті й щодня.
Я розплющую очі своєї внутрішньої мудрості,
знаючи, що у Всесвіті існує лише Один Розум.
Із Одного Розуму походять усі відповіді,
усі рішення, усі зцілення, усі нові творіння.
Я довіряю цій Силі й Розуму,
знаючи, що усе, що мені потрібно,
відкрите для мене,
і все, що мені потрібно, приходиться до мене
в потрібний час, у потрібному місці та в потріб-
ній послідовності.
Усе добре в моєму світі.

ПОЗБУТИСЯ БОРОТЬБИ

Навіть
Після
Усіх цих часів
Сонце ніколи не каже землі:
«Ти винна
Мені».
Подивись,
Що стається
З любов'ю такою:
Вона освітлює
Ціле
Небо.

Вірш «Сонце ніколи не каже» — приклад чудового переспіву Хафіза Даніелем Ладинські. Це уявлення про безумовну природу любові. Вірш нагадує, що істинна любов дається вільно, за неї не вимагають ціну, і що вона однаково доступна всім. Ця любов величніша за все, що можна уявити, вона безмежна. Вона не вкладається в голові. Це не просто ідея. Вона походить з Єдності. Це первинна енергія Об'єданого Поля. Це базова свідомість життя. Це серце Всесвіту, що виражає свою нескінченну щедрість.

Любов безумовна. Про це легко пам'ятати, коли ми співзвучні з нашим Безумовним Я. Тоді ми живемо з природним усвідомленням базової істини *я гідний любові* та з базовою довірою *мене люблять*. Проте, випадаючи з милості, ми втрачаємо бачення того, ким ми є, і чим є любов. Любов стає міфом, або навіть гірше, — релігією. Базовий страх *я не гідний любові* та базова недовіра *мене не люблять* спотворюють наше сприйняття, а его перетворює любов на власний образ. Тепер любов відділена від нас. І ми боїмося, що мусимо заслужити любов, якщо нас узагалі коли-небудь полюблять.

Любов не заробляють. Вона дається вільно. Щоб дозволити любові бути любов'ю й щоб

дозволити життю любити вас, ви маєте усвідомити, що любов не має нічого спільного з поняттям «заслужити». Любов — це не торгівельна угода. Це не розмінна монета. Любов ніколи не скаже тобі: «Ти мені винний». Любов не є судженням. Байдуже, яким жахливим може бути ваше минуле, любов чекає на вас. Любов нікого не вилучає. Навіть вас. Навіть вашого найгіршого ворога. Безумовна природа любові — ось, що робить її такою потужною. Вона розбирає всі бар'єри. Вона ліквідує кожен блок. Вона приводить кожного додому.

Допоки ви вірите, що любов треба заслужити, ви ставите межі тому, як життя може любити вас. Умови створює ваш образ себе, а не любов. Контракти укладає ваше его, а не любов. Цей контракт є внутрішньою справою, повною особистих правил і стандартів, про які любов нічого не знає. Умови контракту можуть бути різними. Це всі можливі умовні речення, що починаються: «Я можу дозволити життю любити мене, якщо...», або «Я можу дозволити життю любити мене, коли...» Три найпоширеніші види таких речень: робоча етика, етика страждання та етика мученика.

«Життя любить нас, і життя допоможе нам написати цю книжку», — стверджувала Луїза

в імейлі, коли ми погодили написання «Життя любить тебе». У тому ж імейлі вона писала: «Ця книжка вже написана. Ми маємо лише дозволити їй відбутися». Її слова нагадали мені буддистського монаха, якого я зустрів в Бодхаї в Індії. Ми зустрілися біля дерева Бодхі, яке ще називають дерево Бо, що росте біля храму Махабодхі. Саме там розташована «Нерухома точка», де Сіддхартха Гаутама пережив просвітлення та став відомим як Будда — Пробуджений.

Монах працював над вишуканою «тхангка», картиною на бавовні чи шовкові, над зображенням Ваджрадхара Будди, який представляє суть усесвітньої любові та мудрості. Коли я висловив своє захоплення його чудовою роботою, монах усміхнувся й сказав: «Я просто ксерокс Бога. Бог дає мені образи. Усе, що я роблю, є лише щирими копіями цих образів на тканині». Він сказав мені, що істинний художник працює із зосередженістю, а не зі старанням. «Старання приходить не від его, але від Великого Визначення з небес», — додав він.

Одна з причин, чому я люблю писати, це тому що кожен фрагмент письма є співтворінням та співпрацею. Навіть якщо письмо

є індивідуальною дією, автор ніколи не пише сам. У хороші дні письмо тече легко й без зайвих зусиль. У важкі дні, які в мене теж трапляються, письмо не тече. Я можу відчувати, що слова десь поблизу, але вони не розташовуються на сторінці. Зазвичай блок виникає, коли я надто сильно стараюся. Я намагаюся підштовхнути потік. Я намагаюся зробити так, щоб він відбувся, а потрібно лише дозволити йому відбутися.

Під час роботи над цією книгою Луїза надсилала мені безліч записок з любов'ю, вона підбадьорювала мене, надихала працювати без зусиль, бути відкритим натхненню, дозволяти вести себе, довіряти процесу. Так само, як із картиною «Будда, що благословляє», вона хотіла, щоб робота проходила крізь нас. Із самого початку ми створили список афірмацій, щоб допомогти собі зосередитися на книжці, зокрема: *«Життя, яке любить нас, пише цю книгу. Щоденне життя допомагає нам писати «Життя любить тебе». Ми вдячні за всю підтримку й провід, які ми отримуємо під час написання «Життя любить тебе»»*. Я укладаю перелік афірмацій на кожну книгу, що пишу. І робити це з Луїзою було особливо цікаво.

Луїза не визнає робочої етики. Принаймні, у загальноприйнятому розумінні. Вона не вірить у прислів'я «Хочеш, щоб було зроблено добре, зроби сам». Вона не визнає себе незалежним виконавцем. «Я так багато боролася в першій половині життя, бо я не знала кращого шляху, — каже вона. — Я намагалася робити все самотужки, і завершилося це розлученням, нещастям і раком. Поступово я дозволила собі отримувати допомогу, стала відкритішою до прийняття, у моєму житті стало менш боротьби. З часом я навчилася любити себе та довіряти тому, що життя мене теж любить».

Луїза непохитно переконана, що насправді в любові не існує бар'єрів. «Бар'єри, які ми відчуваємо, уявні, а не реальні, — каже вона, — вони вигадані нашим его, а не любов'ю. Життя не хоче, щоб ми страждали». Здебільшого ми страждаємо, бо несвідомі Боже-ственної Допомоги, доступної нам щомиті. Ми думаємо, що маємо все робити самотужки. Ми страждаємо, ми боремося, ми живемо, жертвуючи, бо дозволяємо життю любити себе лише до певної межі.

Багато століть тому в Бодхаї Сіддхартха сидів під деревом Бодхі, намагаючись отримати

просвітлення. Він хотів свого просвітлення тут і зараз. Подорожуючи, Сіддхартха практикував аскетизм, крайню жертовність, шляхетне страждання, — усе задля того, щоб досягти просвітлення. Але марно. Тоді він сів на Нерухому точку, й вирішив завершити свій пошук. Він припинив намагання. Він розслабився. Він нічого не робив. Цієї миті Сіддхартха пережив велике благословення Всесвіту.

Сказано, що першими словами Будди після пробудження були: «Я зараз просвітлений з усіма істотами». Це дуже важливо. Він не сказав: «Я зараз просвітленіший за тебе», або «Я просвітлений, а ти ні». Він переживав просвітлення, яке існує, у потенціалі, для всіх нас. І цей потенціал існує зараз, а не в майбутньому. Любов стає доступною для нас, коли ми стаємо доступними для любові. Усі ми перебуваємо в Єдності. Усі є частиною великої роботи.

Усесвітня любов, подібно до сонця, світить для кожного. Любов нікого не полишає. Галілео Галілей, італійський фізик і філософ, колись висловив свої спостереження:

Сонце з усіма планетами,
що обертаються навколо нього,

й залежать від нього,
може також дати силу,
щоб достигло гроно винограду,
ніби Сонцю більш немає
чим зайнятися
у Всесвіті.

ПРАКТИКА 6: ЩОДЕННИК ПРИЙНЯТТЯ

Ми з Луїзою снідаємо в неї на кухні. Вона приносить два смузі, які щойно приготувала в блендері.

— Ось, — протягує мені склянку. Смузі густе, пахне, як цілий город.

Запитую:

— Що це?

Вона всміхається:

— Усе, що для тебе добре, — тобто казати мені вона не збирається. — Ти маєш просто прийняти це.

Вона знає, що прийняття — тема нашої розмови цього ранку. Перед тим як зробити перший ковток, я молюся вголос:

— Боже, допоможи мені прийняти це.

Ми п'ємо наші смузі й переглядаємо на айпаді коротке відео про виставку картин Луїзи в галереї Арт-Біт. Виставка дуже популярна. Спочатку її планували провести за

два тижні. Зараз продовжили термін до шести тижнів. Продано сотні принтів картини «Будда, що благословляє», кожний підписаний Луїзою, кошти буде витрачено на благодійність для фонду Хей.

— Ніколи не гадала, що показуватиму мої картини, — зізнається Луїза

— Картини були твоїм дарунком самій собі.

— Коли я була малою, ніхто не підтримував мою творчість.

— У мене так само.

— Мені казали, що я не зможу танцювати, тому я облишила танцювати.

— А мене в моєму класі запроторили до групи тих, хто не вмів співати.

— Роками я запевняла себе: у мене немає творчих здібностей.

— Потужна афірмація.

— Творчість — це всесвітній потік, що тече крізь кожного, — стверджує Луїза.

— Без винятку!

— Кожен має творчі здібності, ми творимо наше життя щодня.

— Наше життя — ось справжнє полотно.

— Так. І під'єднавшись до творчого потоку Всесвіту, ми виражаємо свій істинний потенціал, творимо дива у своєму житті.

- Як ми приєднуємося до творчості?
— Коли вчимося приймати, — каже Луїза.

Благословенні ті, хто приймає. Приймати на найчистішому рівні означає бути відкритим і здатним сприймати свою істинну природу. Це не про речі. Це про вас. Приймати не означає мати чи отримувати. Це означає бути. Знання того, хто ти є, без умов та приводів, вимагає істинної здатності сприймати. Це — самоприйняття. *«Хто я, коли я не суджу та не відштовхую себе?»* Це є ваш запит. Ідіть відкритою дорогою, й вона приведе вас додому, до вашого Безумовного Я. Ось там ви й відчуєте первинне благословення. Це як насолода до мозку кісток.

Вміння приймати — це духовна практика. Щоразу, коли ви промовляєте афірмацію *«Я відкритий і здатний сприймати своє найвище благо»*, ви розвиваєте стан відкритості. У буддистській традиції є слово для базової відкритості — *«шуньята»*. Воно описує усвідомлення вашого первинного розуму, вільного від его, страху, самозасудження, знецінення, сумніву в собі, образ та скарг. *«Шуньята»* — саме так відчувається любов. Базова відкритість допомагає вам сприй-

мати красу, натхнення, провід, зцілення та любов.

Вміння приймати це велике «Так». «Усесвіт каже тобі “ТАК”», — нагадує Луїза. — Він хоче, щоб ти переживав своє найвище благо. Коли ти просиш про своє вище благо, Усесвіт не каже «Я про це подумаю», він каже «Так». Усесвіт завжди каже «Так» твоєму найвищому благу». І ти теж маєш казати «Так». Ключ до прийняття — прагнення, готовність. Коли ти проголошуєш: «Я готовий прийняти моє найвище благо в цій ситуації», воно перемикає твоє сприйняття й твої обставини.

«Коли учень готовий, з'являється вчитель», — сказала собі Луїза, і невдовзі з'явилася її вчителька живопису Лінда Баундз. «Я сказала те саме собі, коли хотіла знайти хорошого тренера з пілатесу, — розповідає Луїза, — і за кілька днів я зустріла Алеа Хадро». Алеа — мама Елліота, хлопчика, що був на тому обіді на День подяки, який усе бігав до дзеркала та всміхався собі. Алеа Хадро зараз координує весь план охорони здоров'я Луїзи. Вони стали справжніми друзями.

У моїй книжці «Справжній успіх» я писав про силу готовності, та як вона може допомогти пережити новий рівень успіху на кожній

ділянці вашого життя. У розділі «Милість» я запропонував таку медитацію готовності:

Коли учень готовий, приходять вчитель.

Коли мислитель готовий, приходять ідея.

Коли художник готовий, приходять
натхнення.

Коли служитель готовий, приходять мета.

Коли атлет готовий, приходять виконання.

Коли лідер готовий, приходять бачення.

Коли коханець готовий, приходять партнер.

Коли послідовник готовий, приходять Бог.

Коли вчитель готовий, приходять учень.

Уміння приймати — це найкраща психотерапія. Якщо ви справді серйозно ставитесь до прийняття й прагнете зробити це щоденною практикою, то побачите, що це прийняття розбере всі бар'єри, які ви поставили перед любов'ю. Декларуючи «*Я прагну навчитися краще приймати*», ви активуєте в собі силу, здатну зцілити набуту низьку самооцінку, дисфункціональну незалежність, нездорову жертвовність, фінансову невпевненість та будь-яку нестачу. Уміння приймати допомагає тобі дізнатись про свою істинну цінність і жити з легкістю й щастям.

Уміння приймати допомагає тобі бути присутнім. Воно допомагає бути там, де ти є, глибоко вдихати, приймати все, що існує для тебе. «Часто нам бракує тільки здатності приймати, — каже Луїза. — Усесвіт завжди надає, але ми маємо бути відкритими, щоб бачити це». Прагнення приймати відкриває тебе зсередини, веде за межі теорій про те, на що, на твою думку, ти заслуговуєш, про те, що, як ти думаєш, є можливим. Прийняття допомагає звернути увагу на те, що вже є тут для тебе.

Наступного тижня ми пропонуємо вам витрачати по чверть години щодня, розвиваючи своє прагнення приймати. Ми хочемо, щоб ви записали у своєму журналі прийняття десять відповідей на речення *«Один зі способів того, як життя любить мене сьогодні, є...»* Не редагуйте ваші відповіді. Просто дайте їм текти.

Ви можете виконати цю вправу з терапевтом, з другом, з партнером, з дітьми. Ви можете вести її під час діалогу й доповнювати речення по черзі. Написавши десять відповідей, прогляньте ваш список і поглиньте в розуміння того, як життя любить вас просто зараз.

«Один зі способів того, як життя любить мене просто зараз, є...» Ми з моєю дружиною

Голлі виконуємо цю вправу щовечора, коли діти поснули і маємо хвилинку для себе. Ми робили це весь час, поки я писав «Життя любить тебе». Ця вправа розкриває очі. У хороших дні вона робить усе ще прекраснішим. У важкі дні зміцнює наш дух. Що більше ви виконуєте цю вправу, то легшою вона стає. Що більше ви дивитеся, то більше ви бачите. Як каже наш друг Чак Спеццано:

«Коли отримувач готовий, дарунок з'являється».

Розділ 7

Зціли майбутнє

Кожна наша думка творить майбутнє.

Луїза Хей

Ми з Луїзою сідаємо вечеряти. Цілий день ми розмовляли, гуляли, працювали в садку, куховарили. У нас не було жодних планів, просто йшли за потоком. Є такі дні, які не вимірюються часом. Усе стається повільно й швидко водночас. Ми сидимо на краю Всесвіту — великого круглого столу, який Луїза розфарбувала зірками й спіральними галактиками. Над морем сідає сонце. Із фонтана в саду Луїзи п'є колібрі.

— Якої ти думки про ідею дружнього Всесвіту? — питаю я.

Кілька хвилин Луїза мовчить, дає собі зануритися в питання. Нарешті всміхається:

— Гадаю, хороша ідея.

Розповідають, що Альберт Айнштайн якось сказав, що найголовніше питання, на яке ми маємо знайти відповідь, це «Чи є Всесвіт

дружнім місцем?». Айнштайн був фізиком-теоретиком. Він казав, що хотів би знати думки Бога. Він розпізнав «розум, проявлений у Природі» та «чудесну структуру, що стоїть за реальністю». Він бачив Усесвіт як «об'єднане ціле», а світ як вираження «правомірної гармонії», що підтримує рівною мірою все і кожного. «Бог вигадливий, але не злостивий», — писав Айнштайн.

— Чи Всесвіт дружній? — питаю я Луїзу.

— Є тільки один спосіб про це дізнатися, — каже вона.

— Який саме?

— Сказати «так», — усмішка.

— Тобто?

— Якщо відповіси «ні», ніколи не дізнаєшся, чи дружнім є Всесвіт.

— Бо якщо сказати «ні», цього не побачиш.

— Правильно. Але, якщо ти скажеш «так», то цілком можливо, що зможеш.

— Усе криється у відповіді.

— Відповідь у нас, — підводить ризику Луїза.

Відповідь нагадує мені парі Паскаля. Блез Паскаль, французький фізик і філософ XVII століття, міркуючи про існування Бога, визнав, що розум не допоможе відповісти на це питання: ми не можемо бачити нефізичну

реальність — чи то атоми, чи то нашу душу. «Бог або є, або Його немає», — сказав Паскаль. Отже, дійшов висновку вчений, єдине, що можна зробити, — укласти парі. Інакше кажучи, ми маємо вирішити — сказати «так» чи «ні» існуванню Бога. Він рекомендував нам не вагаючись укласти парі про те, що Бог існує: «Якщо виграєте, то виграєте все. Якщо програєте, то нічого не втратите».

Раз на тиждень я веду радіопрограму «Зміни трапляються!» для радіо «Хей Хаус». Під час останньої передачі зателефонувала жінка, яка шукала допомоги в пошуках романтичного партнера. Вона розлучилася шість з половиною років тому й відтоді жила сама. Слухачка запитала мене: «Чи існує кохання?» Я відповів: «Якщо ви чекаєте на кохання, то ніколи його не знайдете». Якщо все, що ми робимо, це очікування, ми залишимося в тій самій ситуації, що Володимир з Естрагоном, персонажі абсурдистської п'єси Семюеля Беккета «Чекаючи на Ґодо», які навіть не знають, чого вони чекають. Лише кохаючи, ми зможемо дізнатися, чи існує кохання.

— Життя завжди намагається любити нас, але нам треба бути відкритими, якщо ми прагнемо побачити це, — каже Луїза.

— Як залишатися відкритими?

— Волюючи любити себе.

— Любити себе — ключове вміння, необхідне, щоб дозволити життю любити тебе.

— Коли ти переносиш свій брак любові до себе на інших, ти звинувачуєш їх у тому, що вони недостатньо тебе люблять, і все, що ти бачиш, — це недружній Усесвіт, — пояснює Луїза.

— Проекція створює сприйняття, — я цитую «Курс Чудес».

— Страх показує нам один світ, а любов — інший. Ми вирішуємо, який з цих світів реальний. І ми вирішуємо, у якому зі світів ми хочемо жити.

Альберт Айнштайн сказав: «Можете ви спостерігати предмет, чи ні, залежить від теорії, якою користуєтеся. Саме ваша теорія вирішує, що можна спостерігати». Те, що ми бачимо, залежить від того, як ми дивимося. Айнштайн заохочує нас розкрити межі нашого розуму, щоб утекти з в'язниці власних ідей. Звісно, Айнштайн користувався інтелектом, але попереджав не творити з інтелекту бога, бо це обмежує. «Я вірю в інтуїцію й натхнення», — казав він. Ось ще один відомий вислів цього геніального вченого: «Уява

важливіша за знання. Знання обмежене. Уява охоплює весь світ».

Філософи й філософські школи протягом усієї історії людства досліджували теорії та ідеї, пов'язані з теорією дружнього Всесвіту. Зокрема, Платон говорив про Сутнісний Усесвіт та Всесвіт Відчуттів. Він сказав, що Сутнісний Усесвіт ідеальний, добрий і цілісний (так само, як наше Безумовне Я). Проте він визнавав, що еґо (відчуття окремого я) не може бачити цілісної картини, і таким чином воно живе у Всесвіті Відчуттів, і саме там ми часто не беремо до уваги те, що називаємо «абсолютною красою» та «дружньою гармонією» творіння.

Томас Джефферсон був фермером, юристом, політиком. У юності він вивчав математику, метафізику, філософію. Будучи Президентом Сполучених Штатів, він залишався президентом Американського Філософського товариства. Джефферсон вбачав у творінні «сприятливе розташування речей», що значно вплинуло на його мислення. Він описував Бога як «доброзичливого правителя» світу. Він говорив про справи Ісуса як про «найбільш піднесений і сприятливий моральний кодекс, який коли-небудь пропонувався людині». На його думку, якщо дослухатися до цього

кодексу, він може допомогти кожному, без винятку, відчутти повну й вільну свободу.

Ідея доброзичливого Всесвіту є осердям теорії буддизму. Будда вчив про всесвітню доброзичливість і сповнену любові доброту, яка є сутнісною відомістю творіння. «Життя — хороший вчитель і добрий друг», — каже Пема Чолдрон. Природна доброзичливість виражається через кожного з нас, коли ми граємо в унісон з нашим Безумовним Я. Ми залишаємо поза увагою цю доброзичливість, коли припиняємо практикувати сповнену любові доброту. І тоді страждаємо.

Визнання страждання — також осердя буддизму. «Життя сповнене страждань», — каже перша з Чотирьох благородних істин. Але в жодній книзі Будда не каже, що життя хоче, щоб ми страждали. Будда вказує на причину страждань, яка походить не від життя, а від нас. Він вчив нас, що ми страждаємо через те, що завдали собі самі, та те, що завдали одне одному. Через сповнену любові доброту і співчуття ми переживаємо зцілення і відновлюємо єдність з природною гармонією Всесвіту.

— Якщо Всесвіт дружній, чому ми страждаємо? — запитую я Луїзу.

— Ну, я не вірю, що Всесвіт хоче, щоб ми страждали, — відповідає вона.

— Але страждання існує.

— Ми зцілюємо страждання, визначаючи причину страждання.

— То що ж спричиняє наші страждання?

— Що ж, якщо ми чесні із собою, ми маємо прийняти той факт, що ми самі спричиняємо багато страждань.

— Життя не судить нас, — я нагадую нашу попередню розмову.

— Саме так, — каже Луїза, — Життя не судить нас, але ми судимо самих себе. Життя не критикує нас, але ми критикуємо самих себе. Життя не залишає нас, але ми часто залишаємо самих себе.

— Як ще ми спричиняємо наше власне страждання?

— Коли припиняємо любити себе, ми спричиняємо своє нескінченне страждання.

Ми змушуємо себе страждати в десять тисяч різних способів, здебільшого, через брак любові до себе. Коли ми припиняємо любити себе, ми вже не можемо бути добрими до себе. Втрата співчуття глушить мудрість нашого серця. Немає доброти, немає мудрості. Ми йдемо шляхом наших страхів. Ми шукаємо

любов не там, де треба. Ми шукаємо щастя за межами себе. Ми женемося за успіхом, але ніколи не відчуваємо, що досягли його. Ми заробляємо мільйон доларів, але однаково почуваємося бідними. Мільйона доларів мало не тому, що це не два мільйони, а тому, що гроші не можуть купити того, що ми справді шукаємо.

«Ми також спричиняємо страждання одне одному», — нагадує Луїза. Це правда, чи не так? Коли люди припиняють любити самих себе, вони також припиняють любити інших. Ось, як воно працює. «Поранені люди ранять людей», — як каже старе прислів'я. Коли ми забуваємо, що є справжнім, — об'єднане ціле, наша базова істина, доброзичливий порядок речей, — ми випадаємо з милості й губимося в десяти тисячах непотрібних драм. Ми проєцируємо наш біль, ми звинувачуємо одне одного, ми захищаємося й атакуємо, і ми намагаємося виграти кожну суперечку силою. Румі казав: «Лише любов припиняє суперечку».

Існує також інший вид страждання. Це страждання, яке ми всі переживаємо, через непостійну природу життя. Ми в жалобі через смерть наших коханих, ми оплакуємо

розрив стосунків, ми горюємо через втрату роботи, ми несемо тягар десяти тисяч інших втрат. Ми відчуваємо фізичний біль, хворобу, старість, боїмося нашої власної смерті. Будда називав таке страждання «*дукха*». Воно походить від того, що ми хапаємо те, чого ми хочемо, відштовхуємо те, чого не хочемо, бажаємо, щоб усе, зокрема ми самі, тривало вічно. Та забуваємо про нашу істинну природу. Ця прив'язаність є цілковито людською, і вона заслуговує на співчуття і любов. А любов є тим, що перериває страждання.

— Є інший спосіб поглянути на теорію дружнього Всесвіту, — каже Луїза.

— Який?

— Замість того щоб запитувати себе «Наскільки дружнім є Всесвіт», ви можете запитати себе «Наскільки дружнім є я», — всміхається вона.

— Мені це подобається, — кажу я, смакуючи цю думку.

— Ми не відокремлені від Усесвіту.

— Усесвіт не є *десь там*, — показую на стіл, розмальований Луїзою.

— Усесвіт — це ми, — підтверджує вона.

— І те, як ми існуємо, це те, як існує Всесвіт, — додаю я.

— Що більше ми любимо одне одного, то більше можемо любити інших.

— Ось так ми дізнаємося, що життя любить нас, — припускаю я.

— І так ми дізнаємося, що Всесвіт справді дружній, — підсумовує Луїза.

ДОВІРЯЙ ЛЮБОВІ

Того дня, коли я почав писати цю книжку, сталося дещо дивовижне. Таке, що я не міг його належним чином пояснити. Приємний сюрприз дав мені всю віру, якої я потребував для шляху, що лежав переді мною.

Я планував почати двадцять першого січня. Але насправді почав двадцятого, напередодні тієї дати, коли, як я думав, буду готовий! Прокинувся того ранку, міркуючи, про певні приготування до Визначного Дня, коли мав сісти перед чистою сторінкою. Сторінкою номер один. Альфа-сторінкою. Сторінкою: «О, мій Боже!» Сторінкою, яку ви маєте написати до того, як перейдете до номера два. Проте під час ранкової медитації я отримав загадкове внутрішнє послання: «Ти народився готовим. Починай сьогодні».

За сніданком я повідомив Голлі, Бо і Крістоферу, що збираюся почати писати «Життя любить тебе» того дня. «У мене таке відчуття, що добре буде почати до того, як я приготувався», — пояснив я Голлі. Дружина до мене всміхнулася. Крістофер жував млинця. Бо встала зі столу й побігла нагору. За дві хвилини вона повернулася з ангеликом, зробленим з кристалу рожевого кварцу. «Ось, тримай, тату, — сказала вона, — постав собі на письмовий стіл, ангелик допоможе тобі писати». Крістофер підскочив на своєму стільчику. Він повернувся зі своїм улюбленим трактором. «Ось, тримай, тату, — сказав він, — цей трактор дуже помічний».

Пізніше того самого ранку я сів за письмовий стіл перед білим аркушем. Сторінкою номер один. Рожевий ангелик стояв перед монітором комп'ютера. Трактор розташувався під столом. Крістофер передумав: «Ти можеш узяти трактора, тату, але тільки треба, щоб я його тримав». Тепер дух трактора перебував зі мною, припаркований поруч із рожевим ангелом. А ще на письмовому столі стояли свічка з ароматом жасмину, філіжанка кави «Кона» та картка із одним з моїх улюблених висловів із *«Курсу Чудес»*:

«Не може бути важко виконати завдання, що призначив тобі Христос, адже саме Він є Той, хто виконує його».

Поки я дивився на білу сторінку, мені пригадався образ — картина Ісуса Христа, який стоїть перед дверима із ліхтарем у лівій руці. Я бачив раніше цю картину, але не пам'ятав, де саме. Я міг думати зараз лише про цей образ Христа. Переконавши себе, що це містичне видіння було поважною причиною відкласти писання та покопирсатися в «Гуглі», я набрав «Картини, що зображують Ісуса Христа», клікнув на вкладці «зображення», і ось, зверху сторінки була картина, яку я шукав: «Світло Світу» Вільяма Голмана Ганта.

Побачивши картину, я пригадав, що мені наснилося минулої ночі. Я майже не запам'ятовую снів, тому не зможу вам детально розповісти про це сновидіння. Просто мені наснилася картина. Можливо, саме тому вона з'явилася на моїй білій сторінці. Так чи інакше, я прийняв її за знак «невидимих рук», про які казав Джозеф Кембел, що вони допомагали мені на моєму шляху. Я зробив декілька закладок на статтях про цю картину, щоб почитати пізніше. А ще завантажив

це зображення, щоб поставити скрінсейвером на свій комп'ютер. Проте час вже було повертатися до чистої сторінки. Сторінки номер один.

Тим часом Голлі щось робила унизу, у кухні, міркуючи про подарунок, щоб допомогти мені з моїм письмом. Голлі розказує, що її тіло саме покрокувало нагору, до її кабінету. Вона оглянула кімнату. Очі зупинилися на картині, що стояла на книжковій полиці. Раніше вона цю картину не помічала й не знала, звідки та взялася. Голлі припустила, що це моя. Дружина вправила картину в срібну овальну рамку й пішла до мене. Наблизилася й сказала: «Заплющ очі й простягни руки, у мене для тебе дещо є».

Розплющивши очі, я дивився на вправлену в рамку картину «Світло Світу» Вільяма Голмана Ганта. Як це сталося? Я був приголомшений. Голлі, за її висловом, зачудована. Голлі завжди приносить мені якісь гостинці, коли я пишу: смузі, зелені соки, спечені власноруч кекси, але ж не таке. «Привіт, солоденький, ось тобі релігійну ікону» — таке не про нас. Ніхто з нас апріорі про цю картину не знав. А тепер вона — перше, що я бачу, коли вмикаю комп'ютер. І ця обрамлена

картина стоїть поруч із рожевим янголом та духом трактора.

Я розповів Луїзі цю історію, вона всміхнулася. Однією з тих усмішок: «Я це знала». «Я переживала так багато маленьких див та збігів, коли писала “Ти можеш зцілити своє життя”, — сказала вона мені. — У мене було дуже дивне відчуття, що не варто йти до мейнстрімного видавця, навіть якщо надійдуть такі пропозиції. Відчувала себе хранителькою важливої інформації, яку не можна редагувати чи розбавляти. Я гадки не мала, як видавати книжку, але довірилася процесу, і на цьому шляху двері розчинялися для мене на кожному кроці».

Невдовзі після розмови з Луїзою я наткнувся на цю афірмацію Флоренс Сковел Шинн: «Усі двері зараз відчинені для щасливих сюрпризів, і Божественний План мого життя здійснюється під милістю».

На створення картини «Світло Світу» Вільяма Голдена Ханта надихнули два вірші з Біблії. На підніжжі картини написано цитату з Об'явлення 3:20 «Ось Я стою під дверима та стукаю: коли хто почує Мій голос і двері відчинить, Я до нього ввійду, і буду вечеряти з ним, а він зо Мною». А назва картини взята

з Євангелія від Івана 8:12, де Ісус каже: «Я Світло для світу. Хто йде вслід за Мною, той не буде ходити в темряві, але матиме світло життя»¹. Обидва вірші закликають его відкритися і прийняти святий провід та вищий план.

Картина Ханта сповнена символів і алегорій. Христос представляє наше Безумовне Я. Двері символізують наше его. Обличчя Христа сповнене нескінченною терплячістю. Перед дверима розрісся бур'ян, який свідчить про те, що двері певний час були зачинені. Хант описує символізм картини: «Зачинені двері були впертим замкненим розумом, бур'яни — свідченням щоденного занедбання». Найбільш значуще те, що двері не мають ручки, замка чи засува. Їх можна відчинити будь-якої миті. Але лише з середини. Наша душа чекає на нас. Наше его має воліти впустити її до себе. Наше его має відчинити двері.

«Щойно я зробила свій перший крок на духовному шляху, я відчула, що пройшла крізь двері до нового світу, — розповідає мені Луїза, а ми сидимо перед картиною Ханта. — Життя взяло мене за руку й повело цим шляхом. Життя сказало: «Зроби це», і я робила. Життя

¹ Усі біблійні цитати в перекладі І. Огієнка.

казало: «Роби те», і я робила. Коли люди хочуть дізнатися, як мені вдалося створити «Хей Хаус», я завжди відповідаю: «Я відкрила свій розум. Я слухала мій внутрішній голос. Я йшла за знаками. Я довіряла потоку й вчилася рухатися в ньому».

«У мене є віра у Всесвіт», — сказав Альберт Айнштайн Вільяму Германсу в розмові, записаній у книзі «Айнштайн і поет». Це одна з моїх улюблених книг про Айнштайна. Вона містить чотири розмови між Айнштайном і Германсом, німецьким поетом, драматургом і соціологом, які відбувалися протягом тридцяти років. Айнштайн каже Германсу: «Завдяки моїм заняттям наукою я пізнав космічні релігійні почуття». Айнштайн наполягає, що він вчений, але слова його звучать, мов слова поета. Він посилається на внутрішній голос і каже Германсу: «Якби в мене не було абсолютної віри в гармонію творіння, я не намагався б протягом тридцяти років виразити її в математичній формулі».

«Коли ти знаєш, що життя любить тебе і що ти живеш у дружньому Всесвіті, це знання допомагає тобі як в хороші, так і в погані часи», — каже Луїза. Іноді життя йде не за планом. Принаймні, не за нашим планом. Ми всі

знаємо, як воно буває. Ми відчуваємо, що життя любить нас, коли отримуємо те, що нам хочеться, але як щодо того, коли ні? Наприклад, коли ми не отримуємо бажаної роботи? Або коли наша особлива людина не зателефонувала у відповідь на наш дзвінок? Або коли те, що відчувалося таким правильним, іде шкереберть? Саме тоді ми маємо вірити: життя любить нас *завжди* — і навіть тоді, коли все, здається, іде не так, як треба, однаково воно йде правильно.

«Якби ти знав, Хто йде поруч з тобою на обраному шляху, страх був би неможливим», — стверджує *«Курс Чудес»*. Коли ми боїмося, то почуваємося самотніми. *Коли одні двері зачиняються, інші також зачиняються*, саме так відчуває наше его. «Коли ти віриш у любов, неможливо почуватися повністю самотнім, — каже Луїза. — Любов представляє тобі безмежжя можливостей. Вона відкриває тебе для сили, величнішої й мудрішої за твоє его. Любов знає, що для тебе найкраще. Вона веде тебе до вищого добра. Любов покаже тобі шлях».

Коли б ти не почувався застряглим, самотнім чи наляканим, ми з Луїзою рекомендуємо поставити собі ось це питання: *«Що доброго*

може статися, якщо я дозволю життю любити мене навіть більше?» Можна ще в інший спосіб вправлятися в цьому питанні, завершуючи десять разів речення: «Ще один спосіб, як я можу дозволити життю любити мене навіть більше просто зараз, є ...» Відчини двері й дозволь твоїй душі вести тебе цим шляхом. Відкрий свій розум та впусти в себе світло. Відкрий своє серце та довірся любові, дай їй вести тебе туди, куди треба прийти. Щоб підтримати вас у процесі цих запитів, пропоную один з моїх улюблених уривків із «Сердечних думок» Луїзи.

Вір, що твій внутрішній провід
веде тебе, і веде саме так,
як для тебе найкраще, і що твоє
духовне зростання постійно
збільшується.

Байдуже, які двері відчиняються, чи
які двері зачиняються, ти
завжди в безпеці.

Ти вічний.

Ти триватимеш завжди,
від досвіду до досвіду.

Дивись, як ти відчиняєш двері
Радості, миру, зціленню, достатку

й любові.

Двері до розуміння,
співчуття і прощення.

Двері до свободи. Двері до
самоцінності й самооцінки.

Двері любові до себе.

Усе це тут, перед тобою.

Які з цих дверей ти відчиниш першими?

Пам'ятай: ти в безпеці.

Це лише зміни.

УЧИТЬСЯ ЛИШЕ ЛЮБОВІ

Одного дня, гуляючи в парку Бальбоа, ми з Луїзою зупиняємося біля пересувної кав'ярні Даниеля — я хочу замовити собі капучино. Звідси ми прямуємо до Японського саду Дружби. Дорогою я запитую Луїзу про зустріч «Хейрайд», яка щойно відбулася. На зустрічі відзначали тридцятиріччя організованої Луїзою групи підтримки хворих на СНІД, відомої як «Хейрайд». Зустріч проводилася в театрі «Вілшир Ебел» у Лос-Анжелесі. Театр був у центрі заповнений старими й новими друзями, які приїхали з усього світу, щоб взяти участь у зібранні.

Раптом ми почули, що хтось гукає: «Міз Хей! Міз Хей!» Ми подивилися й побачили двох

чоловіків, які трималися за руки й махали нам. Вони стояли біля входу до Японського саду Дружби. Наші знайомці наблизилися, й один з них пояснив: «Міз Хей, я — Хейрадейр!» Луїза і цей чоловік розплакалися. Вони обійнялися й тримали одне одного в обіймах. Я зробив багато фото. Луїза була такою щасливою. Цей чоловік відвідував зустрічі «Хейрайд» ще з 1988 року, коли готувався померти. «Ви зцілили моє життя», — сказав він. «Ні, це *ви* зцілили своє життя», — відповіла йому Луїза.

У вісімдесяті роки Луїза проводила зустрічі «Хейрайд» щосереді протягом шести з половиною років. Вона розповідає: «Приватний клієнт запитав мене, чи проводжу я зустрічі з хворими на СНІД. Я відповіла ствердно. Так воно й почалося». На першу зустріч завітало шестеро чоловіків, усе відбувалося у вітальні Луїзи. «Я сказала цим людям, що ми робитимемо те, що я роблю завжди: будемо зосереджуватися на любові до себе, пробащенні, відпускати страхи. Я також розповіла їм, що ми не сидітимемо в колі й не гратимемо в “хіба це не жахливо”, бо ці фрази нікому не допомагають». Наприкінці першої зустрічі Луїза та її шестеро гостей тримали одне одного в обіймах, сповнених любові. Того вечора

вони пішли з дому Луїзи із почуттям миру в серцях.

«Наступного тижня в моїй вітальні сиділо вже дванадцять осіб. Ще через тиждень уже двадцять. І ця кількість постійно зростала», — Луїза розповідає про це, досі вражена тим, що сталося. «Зрештою, у мою вітальню втиснулося майже дев'яносто осіб. Не знаю, що там подумали сусіди! Щотижня ми розмовляли, плакали, співали пісні, працювали із дзеркалом, а також виконували всі види цілющих медитацій для себе, одне для одного, для планети. Ми завершували кожен вечір обіймами, що було добре для любові, а *також дуже добре для особистого знайомства*», — широко всміхається Луїза.

Зустрічі перемістилися з домівки Луїзи до спортзали в Західному Голлівуді. «Ми перейшли від дев'яноста осіб до ста п'ятдесяти першого ж вечора», — пригадує вона. Невдвозі вони знову мусили шукати нове приміщення. Цього разу міська адміністрація Західного Голлівуду надала Луїзі приміщення, у якому могли збиратися сотні людей. «Зрештою на вечірніх зустрічах щосереди в нас було майже вісімсот людей. Тепер приходили вже не лише чоловіки зі СНІДом, збиралися

і чоловіки, і жінки. І члени родин. Якщо чиясь мати приходила на першу зустріч, ми всі аплодували їй стоячи».

Один з найближчих друзів Луїзи, Даніель Перальта. Уперше вони зустрілися в січні 1986, коли Даніель перебував на прем'єрі фільму про «Хейрайд», «Двері відчиняються: Позитивний підхід до СНІДу». Він каже: «Луїза Хей познайомила мене з безумовною любов'ю». У статті про «Хейрайд» Даніель написав про безмежну доброту Луїзи та її щедрість духу:

Луїза Л. Хей веде до нової можливості, нового способу буття. Вона показала нас нам самим, сповненим любові, накреслила практичні кроки для того, щоб процес пішов. Вона лагідно запросила нас бути із самими собою, на новому іншому шляху, практикувати прийняття себе й турботу про себе. Це був не тільки заклик, це було зцілення. Я дуже ясно пам'ятаю, яка в Луїзи була неймовірна здібність — швидко створювати відчуття спільноти й поєднувати людей, серцем до серця».

Луїза не приховує сліз, розповідаючи про «Хейрайд». «Ці молоді люди були заляканими

й самотніми. Їх відторгнули їхні родини та суспільство, — каже вона. — Їм був потрібний друг, хтось, хто не боявся б, хто не засуджував би їх, хто любив би їх за те, ким вони є. Я просто відповіла на поклик». Коли я питаю Луїзу про сльози, вона каже: «На “Хейрайді” ми втратили стільки паперових серветок. Я отримала стільки нових друзів. І я втратила багатьох друзів теж. Ми відвідали надто багато похоронів. Але ми також переконалися, що ніхто не помер, не знаючи, що його люблять. І, звісно, багато людей вижило, створило своє майбутнє, на яке вони вже не сподівалися».

У вступному епізоді фільму «Двері відчиняються» Луїза каже: «Я нікого не зцілюю. Я просто надаю простір, аби побачити, якими абсолютно прекрасними ми є; і багато людей усвідомлюють, що вони здатні зцілити самих себе». Луїза постійна у своєму посланні. Я зустрівач сотні людей, які говорили їй особисто: «Дякую за те, що зцілили моє життя». Я всміхаюся щоразу, коли це стається, бо знаю, як відповідь Луїза: «Це ви зцілили своє життя».

— Луїзо, тебе по-різному люди називають, — кажу я.

— Знаю, — сміється.

— А ти всім кажеш: «Я не цілитель».

- Правильно, — твердо відповідає вона.
- То що ж ти таке?
- О, гадки не маю.
- Тебе називали живою святою.
- Ну, нічим не можу зарадити, — вона вочевидь ніяковіє.
- Опра Вінфрі назвала тебе Матір'ю Закону Тяжіння.
- Угу.
- Тебе називають гуру і піонером.
- Угу.
- І повстанцем.
- О, це мені подобається, — вона сміється.
- Ти колись малювала автопортрет? — питаю.
- Ніколи!
- Нумо, Луїзо. Скажи ж мені, хто ти є.
- Ну, а як би *ти* мене описав?
- Та є пара ідей.
- Беру всі!
- Я гадаю, ти левиця.
- Ну, у моєму гороскопі Лев у позиції зростання.
- Гадаю, ти палко захищаєш істину.
- Палко й прямо.
- Ти також захищаєш людей, яких любиш.
- Страшенно, — погоджується вона.

— Я також гадаю, що ти вчитель, — кажу я.
— Це правда, — вона киває.

Коли я думаю про Луїзу та її роботу, одразу спадає на думку в один рядок з «Курсу Чудес»: «Учи лише любові, бо це те, чим ти є». Луїза вчитель, і вона вчить любові. Вона вчить, що в кожен окремий момент свого життя ти обираєш між любов'ю і страхом, любов'ю і болем, любов'ю і ненавистю. «Я вчу однієї речі, і тільки однієї: любити себе», — каже Луїза.

«Поки ти любиш себе, ти ніколи не знатимеш, ким ти насправді є, і ти не знатимеш, на що ти насправді здатний», — сказала мені Луїза під час нашої останньої зустрічі в «Скайпі». Вона бачить любов як чудесний інгредієнт, що допомагає людині вирости в особистість, якою та насправді є. «Коли ти любиш себе, ти ростеш, — каже вона. — Любов допомагає перерости своє минуле, біль, страхи, его, вийти за межі дрібненьких ідей про себе. Любов — це те, з чого ти зроблений, і любов допомагає тобі бути тим, ким ти є».

Одна з найбільших радощів дружби з Луїзою — можливість бачити її пристрась та прагнення зростати. Луїза Хей любить вчитися. «Якби я не вчилася любити себе, все

те, що я зробила дотепер, було б неможливим», — каже вона мені. Головне послання Луїзи: «Люби себе зараз. Не чекай, коли будеш готовий». «Якщо не любитимеш себе сьогодні, ти не любитимеш себе й завтра. Але, якщо почнеш сьогодні, почнеш створювати краще майбутнє, і твоє майбутнє Я тобі віддячить», — каже вона.

Луїза завжди шукає нове зростання й нові пригоди. Після своєї першої публічної виставки вона написала пост у «Фейсбуку»: «Життя рухається колами. Є час робити щось нове, а потім є час рухатися вперед. Ніколи не пізно навчитися чогось нового». Після зустрічі «Хейрайд» вона зізналася: «Я відчуваю, ніби двері зачинилися, і зараз відчиняються інші двері. Я відкрита й готова сприйняти нові можливості росту». На нашій нещодавній зустрічі в «Скайпі» вона розповіла, що записалася на курси з духовної гомеопатії.

Поки ми писали «Життя любить тебе», Луїза почувалася, ніби вона на порозі цілого нового розділу у своєму житті. І зізналася, що й гадки не має, про що буде цей розділ: «Я радісно збуджена й трішки знервована, але нагадую собі щодня, що життя любить мене, що я в безпеці, що життя хоче для мене

найкращого, і що це лише зміни». Коли я запитав Луїзу, як та планує ввійти до свого нового розділу, вона відповіла: «Я дещо зміню в майбутньому. Я відпущу деякі речі, тоді я звільню місце для нових».

Нещодавно я виступав на відкритті конференції «ЗАПАЛЮЙ!» (IGNITE!), яка відбувалася в «Хей Хаус» у Лондоні. У конференції брало участь дванадцять авторів, які говорили про особисте зростання й глобальні трансформації. Я запитав Луїзу, чи вона мала якесь повідомлення, варте поширення на зібранні. Моя колега з готовністю надіслала мені імейл, повний пристрасті й високого вчення. Ось що вона попросила мене донести до учасників конференції:

Я запалюю своє життя, щоразу я роблю щось нове.

Насмілитися зробити крок у новий простір так захопливо.

Я знаю, що переді мною лежить лише добро, Отже, я готова до будь-чого, що життя приготувало для мене.

Нові пригоди підтримують твою молодість. А думки, сповнені любові, надіслані в будь-якому напрямку,

допомагають зберігати життя сповненим
любові.

Вісімдесят сім — новий початок мого життя.

СВІЧАДО, СПОВНЕНЕ ЛЮБОВІ

Коли Луїза виходить на сцену на конференції «Я це можу!», уся зала здіймається на ноги в спонтанному пориві вдячності. Тисячі людей, усі як один, демонструють Луїзі свою любов і вдячність. Так стається щоразу, у всьому світі, у Ванкувері, Лондоні, Нью-Йорку, Сіднеї, Гамбурзі (у Німеччині). Я багато разів стояв разом з цими людьми, щоразу розчулюючись до сліз. Як прекрасно думати про те, що може статися у світі, коли одна людина здійснює всіх в єдиному пориві любові.

Зараз ми з Луїзою в Денвері на черговій конференції «Я це можу!». У готельному номері Луїзи переглядаємо перші розділи цієї книжки. Луїза говорить: «Я хочу, щоб наші читачі усвідомили головне: *Життя любить тебе таким, яким ти є, і воно хоче від тебе того самого.* Ми є на цій планеті, щоб навчитися безумовної любові, і вона починається із прийняття себе й любові до себе». Луїза показує на мене пальцем і каже: «У твоєму житті ти маєш почати

з любові до себе». Потім показує на себе та додає: «І в моєму житті я маю почати з любові до себе». Робить невеличку паузу, потім продовжує: «І саме так ми любимо світ».

Коли ти вчиш любові до себе, як робимо ми з Луїзою, ти швидко звикаєш до того, що доводиться мати справу з численними запереченнями й сумнівами. Найбільш поширені: «любов до себе — це егоїзм», «любити себе — це все собі прощати», «любити себе — це нарцисизм». Чи це справді так? Я відчуваю, що нарцисизм є «нарцисичним», але любов до себе не є нарцисизмом. Інакше кажучи, більшість заперечень любові до себе походить від неправильного сприйняття того, що таке любов. «Любов до себе — це не про марноту чи пиху, це про самоповагу, — каже Луїза. — Коли ти любиш себе, ти глибоко цінуєш те, яким ти був зроблений, цінуєш життя, яке ти маєш тут прожити».

У моїй програмі «Здатність любити» я раджу студентам, які бояться егоїстичності любові до себе, поглянути на життя Луїза Хей. Історія Луїзи — чудовий приклад того, як зцілення себе й любов до себе може стати благословенням для інших. Погляньте, що сталося, коли Луїза вирушила у свою подорож зцілення.

У п'ятдесят вона написала першу версію маленької синенької книжечки «Що ранить». Три роки по тому переписала книжку та опублікувала «Зціли своє тіло». Коли Луїзі виповнилося п'ятдесят шість, вона почала «Хей-райд». Благодійний фонд Хей заснувала, коли їй виповнилося п'ятдесят дев'ять. «Хей Хаус» відкрила в шістдесят років. І це вона ще тільки починає.

«Ми тут для того, аби бути сповненими любові свічадом світу», — каже Луїза. Що більше ми любимо себе, то менше ми переносимо наш біль на світ. Припиняючи судити себе, ми природним чином менше судимо інших. Припиняючи атакувати себе, ми не нападаємо на інших. Припиняючи відштовхувати себе, ми припиняємо звинувачувати інших у тому, що вони нас ранять. Починаючи любити себе сильніше, ми стаємо щасливішими, менш готовими оборонятися, більш відкритими. Коли ми любимо себе, то природним чином любимо інших. «Любов до себе — найвеличнійший дарунок, бо те, що ти даєш собі, відчувають інші», — каже Луїза.

Коли 1994 року я заснував «Проект щастя», сформулював його гасло двома словами: «Промовляй щастя». До того в суспільстві та

й в психології не дуже говорили про щастя. Мета «Проекту щастя» полягала в стимулюванні розмови про щастя. Ми говорили про щастя в школах, у лікарнях, у церквах, у ділових установах, в урядових залах. Що більше ми говорили, то більше я дізнавався про те, чим є щастя, то більше я переконувався, що щастя, подібне до любові до себе, корисне й людині самій, і суспільству. Кілька років по тому я створив нове головне повідомлення для «Проекту щастя». Воно звучить так:

Саме тому, що світ сповнений страждання,
твое щастя є дарунком.

Саме тому, що світ сповнений бідності,
твое багатство є дарунком.

Саме тому, що світ такий недружній,
твоя усмішка є дарунком.

Саме тому, що світ сповнений війни,
твій мир у думках є дарунком.

Саме тому, що світ у такому розпачі,
твої надія та оптимізм є дарунком.

Саме тому, що світ так боїться,
твоя любов є дарунком.

Любов'ю завжди можна ділитися. Це дарунок як істинне щастя й успіх. Це завершується

користю для тебе й для інших. Луїза пояснює: «Коли я думаю про любов, я люблю візуалізувати себе: ось я стою в колі світла. Це коло уособлює любов, і я бачу себе оточеною любов'ю. Щойно я відчуваю цю любов у своєму серці й в тілі, бачу, що коло розширюється, заповнює собою кімнату, і потім кожен квадратний дюйм мого будинку, і потім увесь квартал, і потім ціле місто, потім усю країну, потім цілу планету і, зрештою, Усесвіт. Ось чим є для мене любов. Ось як вона працює».

Слухаючи, як Луїза говорить про коло любові, я пригадую слова Альберта Айнштайна: «Людина як частина цілого, того, що ми називаємо «Всесвітом», частина, обмежена в часі й просторі. Ми переживаємо себе, наші думки й відчуття, як дещо відокремлене від решти. Щось на кшталт оптичної ілюзії свідомості. Ця ілюзія схожа на в'язницю, що обмежує нас особистими бажаннями та прихильністю до кількох найближчих людей. Наше завдання — звільнитися з цієї в'язниці, розширити коло співпереживання, щоб охопити всі живі створіння й цілісну природу краси».

Коли 1987 року Луїза Хей заснувала «Хей Хаус», вона повідомила всіх, хто прийшов до

неї працювати, що мета цієї видавничої компанії не тільки в торгівлі книжками й записами. «Звісно, я хотіла, щоб ми були фінансово успішними, щоб ми могли виплачувати заробітну платню і дбати про кожного, але я також мала вище бачення. Потім я усвідомила, й вірю в це дотепер, що істинна мета “Хей Хаус” — допомагати *створювати світ, який є для нас безпечним місцем, де ми могли б любити одне одного*. З кожною надрукованою книжкою ми благословляємо світ своєю любов’ю».

ПРАКТИКА 7: БЛАГОСЛОВЛЯЙ СВІТ

Коли Луїза останнього разу виступала на «Шоу Опри Вінфрі», вона щойно відсвяткувала вісімдесят перший день народження. На шоу вона розповіла Опрі, що почала відвідувати уроки бальних танців. Коли Опра запитала Луїзу, яку пораду та дала б людям, що гадають, ніби щось змінювати й зростати вже запізно, Луїза впевнено відповіла: «Передумати! Те, що ви вірите в щось досить довгий час, не означає, що маєте думати так вічно. Думайте про те, що вас підтримує, що допомагає вам піднятися. Усвідомте, що

життя любить вас. А якщо ви любите життя, це диво триватиме для вас і надалі».

Це «диво, що триває для вас», як називає його Луїза, не передбачає лише вашого дозволу життю любити вас. Це означає, що й ви маєте любити життя. Коли ми вперше зустрілися з Луїзою для обговорення цієї книжки, я розповів їй, що хотів дослідити повне значення філософії *життя любить тебе*. Ось, що вона відповіла: «Щоб відчутти, що справді означає *життя любить тебе*, я рекомендую сказати для себе афірмацію: *Життя любить мене, і я люблю життя*. Можна змінити, якщо хочеш: *Я люблю життя, й життя любить мене*. Ось що я кажу собі щодня, і я маю намір казати це щодня до кінця своїх днів». Ця афірмація є натхненням для сьомої та завершальної духовної практики, яку ми вам пропонуємо.

Коли ви стверджуєте *Життя любить мене, і я люблю життя*, то малюєте у своїй свідомості нерозривне коло, де ви отримуєте і даєте. *Життя любить мене* представляє принцип прийняття. *Я люблю життя* — принцип віддачі. Повна афірмація підтримує вас в прийнятті й наданні любові рівною мірою. Направду, надання є прийняттям. Той, хто

дає, і той, хто отримує, — одна людина. Те, що ви віддаєте, ви отримуєте. І коли ви отримуєте, то можете давати. Це усвідомлення допомагає бути справді присутнім у світі й наповнювати свою присутність любов'ю.

Ваша духовна практика в цьому розділі є медитацією «Благословення світу». Натхненням для неї послужила буддистська практика «*метта*», слово з мови палі, яке поєднує в своєму значенні *сповнену любові доброту, всесвітню дружбу та доброзичливість*. Медитація складається з п'яти частин. Ми рекомендуємо відводити на цю практику від п'яти до п'ятнадцяти хвилин. Так само як і з іншими практиками в цій книзі, радимо вам практикувати щодня протягом тижня. Що більше ви це робитимете, то краще.

Благословляємо себе: «У тобі є достатньо любові, щоб любити всю планету, і це починається з тебе», — каже Луїза. Почніть афірмацію «*Життя любить мене, і я люблю життя*». Скажіть це вголос. Скажіть це кілька разів. Завершіть речення «Один зі способів, як життя любить мене просто зараз, це...» Порахуйте ваші благословення. Якщо ви вважатимете це важким, запевніть, що волієте отримувати і що відкриті для всієї запропо-

нованої допомоги. Вимовляйте афірмацію: *«Сьогодні я рухаюся до мого найбільшого блага. Мое благо є повсюди, і я в безпеці»*.

Благословляємо любимох: Побажайте кожному, кого любите, чудового дня на сьогодні. Промовте афірмацію *життя любить тебе*. Моліться, щоб вони могли знати, якими благословенними вони є, та щоб вони розпізнали базову істину про себе — *я гідний любові*. Будьте щасливими за їхній успіх, достаток, добре здоров'я та добру вдачу. «Пам'ятай, якщо ти хочеш любові та прийняття від родини, маєш мати любов і прийняття до неї», — каже Луїза. Промовте афірмацію *«Я тішуся щастям кожного, знаючи, що його є багато для кожного з нас»*.

Благословляти свою околицю: Налаштуйте свій розум так, що ви благословлятимете всіх, кого сьогодні зустрінете. Надсилайте благословення всім вашим сусідам по обидва боки вулиці. Надсилайте благословення батькам, яких зазвичай бачите біля шкільної брами. Надсилайте благословення місцевому крамареві, молочареві, водієві автобуса, кожному знайомцеві у вашій громаді. Надсилайте благословення деревам на вулиці. Надсилайте благословення всій вашій околиці. Промовте

афірмацію *«Життя любить тебе, і я бажаю тобі сьогодні безкінечного благословення»*.

Благословляйте своїх ворогів: Надсилайте благословення людям, стосовно яких ви відчуваєте спокусу не давати їм своєї любові. Благословляйте людину, яка вас судить найбільше й промовляйте афірмацію *«Життя любить нас усіх»*. Благословляйте людину, яка вас судить найбільше, й промовляйте афірмацію *«Життя любить нас усіх»*. Благословляйте людину, з якою ви найбільше сперечаєтеся, і промовляйте афірмацію *«Життя любить нас усіх»*. Благословляйте людину, на яку ви найбільше скаржитеся, та промовляйте афірмацію *«Життя любить нас усіх»*. Благословляйте людину, якій ви найбільше заздрите, і промовляйте афірмацію *«Життя любить нас усіх»*. Благословляйте людину, з якою ви найбільше змагаєтеся, і промовляйте афірмацію *«Життя любить нас усіх»*. Благословляйте своїх ворогів так, щоб у вас не було ворогів. Промовляйте афірмацію: *«Ми всі гідні любові. Життя любить нас усіх. У любові виграє кожен»*

Благословляйте світ: Промовляйте афірмацію *«Життя любить мене, і я люблю життя»*. Уявіть, що ви тримаєте в серці цілу планету.

«Ти є важливим, і те, що ти робиш своїм розумом, має значення. Щодня надсилай благословення цілому світові», — каже Луїза. Люби тварин. Люби рослини. Люби океани. Люби зорі. Візуалізуй заголовки газет на кшталт «Лікування раку», «Кінець бідності», «Мир на Землі». Щоразу коли ти благословляєш світ своєю любов'ю, ти пов'язуєш мільйони людей, які роблять те саме. Дивись на світ, який сьогодні рухається в напрямі любові. Промовляй афірмацію *«Разом ми творимо світ, в якому безпечно любити одне одного»*.

Післямова

Сьогодні я працюю над фінальною правкою рукопису «Життя любить тебе». Крістофер грається в моєму кабінеті новим тракторцем. Він такий щасливий. «Це найкращий трактор у Всесвіті, тату» — сказав він мені. Його старий тракторець стоїть зараз у мене на письмовому столі, поруч з ангеликом, який дала мені Бо, та картиною, де Христос тримає ліхтар. Ми з Голлі досі дивуємося тому, як картина потрапила в нашу домівку.

Цього ранку я гортав мою копію «*Ти можеш зцілити своє життя*», перевіряв точність цитат. Це добряче потерта книжка, їй уже кілька років, і я щойно помітив, що Луїза мені її підписала. «Пам'ятай, *життя любить тебе*. Хі-хі. З любов'ю Роберту. Луїза Хей». «Хі-хі» підкреслене, виділене. Чому Луїза написала «Хі-хі»? — міркую я. Вона знає щось таке, чого я не знаю? Я всміхаюся й дякую за подорож, яку ми здолали разом.

Мій ішіас тепер вилікуваний. Я вільний від «відчуттів», як називає це Луїза. Фізіотерапевт надіслав чисті результати аналізів кілька

тижнів тому. Час початку хвороби був символічним — за кілька днів до початку книги. Ще один збіг! У книзі «Ти можеш зцілити своє життя» Луїза описує можливі причини ішіасу як нещирість. Коли я уважніше придивився до ситуації, то виявив місце, де вірив, що життя любить мене, але там ховалися тіні, сумніви, страхи, цинізм та низька самооцінка.

Життя любить тебе — це великий запит. Ми з Луїзою вели наш діалог разом так далеко, як тільки могли. І нам обом ще є куди йти. Нещодавно Луїза сказала мені: «Я все ще боюся, іноді сумніваюся, що життя любить мене, але зараз такі відчуття приходять дедалі рідше. Глибоко в душі я знаю, що *страх є тільки страхом*, а не істиною. Коли я виявляю страх, я зустрічаю його любов'ю. І нагадую собі, що життя це не судження чи відштовхування мене. *Життя любить мене*».

Ця книжка майже завершена. Але враження таке, що запит лише почався. Кожен з нас має образ себе, его, яке, ми сподіваємося, є гідним любові, але наші его часто сповнені проріх. Ці проріхи приховують таємні страхи й сумніви, вони накидають тіні на світ, на те, як ми його бачимо. *Життя любить тебе* просить нас копати глибше, щоб дістатися

ґрунту свого буття, де перебуває наша істинна натура. Ось наш прихований скарб. Ось де ми зустрічаємо Безумовне Я. Це Я, яке життя любить.

Запит на любов нескінченний за своєю природою. Невдовзі ми з Луїза почнемо працювати на онлайн-програмі «Життя любить тебе». Ми створимо колоду карт «Життя любить тебе», повну духовних практик і афірмацій. Ми також випустимо серію інтерв'ю на сайті «Зціли своє життя». Ці обіцянки допоможуть зробити запит ще глибшим.

Що більше ми дозволяємо життю любити нас, то більше ми можемо бути людиною, якою ми справді є. Таким чином, внутрішня робота полягає в розчиненні блоків любові, вона має тривати, допоки залишиться тільки любов. Любов — наша природа. Любов — це те, чим ми висловлюємо своє серце. Любов — це мета нашої душі. Ми тут, щоб любити світ. Ми тут, щоб обрати любов, а не страх. Це наш дарунок нам самим та всім іншим.

Подяки

Роберт дякує Луїзі Хей за те, що вона сказала «так» спільній роботі над цією книгою.

Дякую тобі, Голлі Холден за любов і підтримку. Знову повторюю: наші опівнічні розмови, коли дітлахи нарешті послули, надихали й спрямовували мене в моїй подорожі. Дякую вам, Лоро Семюел та Ліззі Прайор, за допомогу та створення простору для написання книги. Дякую вам, Шеллі Андерсон і Наташо Флетчер, за допомогу з пошуками. Дякую вам, докторе Девіде Гамільтоне, за підтримку в питаннях, що стосувалися природничих наук. Дякую вам, Томасе Ньюмане, за вашу музику, особливо за саундтрек до «*Saving Mr. Banks*», я все це слухав, поки писав цю книгу. Дякую вам, Меган Воттерсон, за коментар, що ви зробили за вечерею, де були ми з Голлі. Подяки Райні Нагар, Джеку Сміту, Фінну Томасу і Алану Вотсону за вашу підтримку. Дякую Вільяму Моррісу Індейвору і моїй агентці Дженніфер Рудольф Волш.

Роберт і Луїза дякують також команді «Хей Хаус», яка допомогла цій книзі побачити світ.

Дякую Платті Гіт, нашому редакторові. Дякую також Лінін Сю Анастасі, Крісті Салінас, Джоан Олівер, Річелл Зізан, Лорі Грей та Саллі Мейсон.

Про авторів

Луїза Хей, авторка всесвітнього бестселера «Ти можеш зцілити своє життя», духовна наставниця й учителька. Продаж її книг у світі перевищує п'ятдесят мільйонів. Понад тридцять років Луїза допомагала людям в усьому світі розкривати й повноцінно реалізувати потенціал їхньої творчої сили задля особистісного зростання й самоцілення. Брала участь у «Шоу Опри Вінфрі», а також багатьох інших телевізійних і радіопрограмах, у США та в інших країнах.

Вебсайти: www.LouiseHay.com®;

www.HealYourLife.com®

Сторінка на «Фейсбук»:

www.Facebook.com/LouiseLHay

Роберт Холден, доктор філософії. Його новаторські ідеї в галузі психології та духовності були представлені в «Шоу Опри Вінфрі», «Доброго ранку, Америко» та програмі телемережі PBS «Зміни трапляються!». Повнометражний документальний фільм ВВС «Як бути щасливим» демонструвався у двадцяти

країнах, його переглянуло понад тридцять мільйонів телеглядачів. Роберт є автором книг «Щастя ЗАРАЗ!», «Зміни трапляються!», «Справжній успіх» (перша назва «Інтелект успіху»), «Будь щасливим», «Здатність любити», а також «Святі зміни! 365 щоденних медитацій з “Курсу Чудес”». Він щодня пише на своїй сторінці у «Фейсбуку» (*drrobertholden*) та проводить щотижневі шоу для радіо «Хей Хаус» під назвою «Зміни трапляються!». Веб-сайт: *www.robertholden.org*

Популярне видання

ХЕЙ Луїза, ХОЛДЕН Роберт

**Життя любить тебе.
7 духовних практик для зцілення**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *В. В. Меренкова*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. В. Немировська*

Підписано до друку 02.02. 2022. Формат 70*100/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Bookman Old Style».
Ум. друк. арк. 10,965. Наклад 4000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24.
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Хей Л., Холден Р.

X35 Життя любить тебе. 7 духовних практик для зцілення / Луїза Хей, Роберт Холден ; перекл. з англ. Є. Канчури. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. — 272 с.

ISBN 978-617-12-9762-3 (PDF)

УДК 615.851

