



# ЛЮБОВЬ

*или*

# ИЛЛЮЗИЯ ?

КАК УЗНАТЬ,  
ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ



*Майк Джордж*

# Майк Джордж

## Любовь или иллюзия? Как узнать, что ты чувствуешь

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22546836](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22546836)*

*Любовь или иллюзия? Как узнать, что ты чувствуешь/ Джордж М.:*

*ИГ Весь; Санкт-Петербург; 2016*

*ISBN 978-5-9573-2850-6*

### Аннотация

Майк Джордж является автором нескольких книг на тему самопознания и просветления. Он проводит по всему миру семинары и психологические тренинги, на которых помогает людям обрести внутреннюю свободу и прийти в гармонию с собой.

«Любовь или иллюзия» – это не очередное руководство по построению отношений или трактат о том, как найти идеального партнера. Главный вопрос, который исследует автор: почему в современном обществе, стремящемся к успеху и благополучию, так часто отсутствует, избегается или неверно понимается любовь?

Прочитав эту книгу, вы сможете раз и навсегда разобраться в мифах, которыми буквально обросло понятие любви: вы поймете, что любовь – это не привычка, не привязанность и

не обладание, избавитесь от ошибочных представлений, что счастье можно купить, успех – заработать, и что другие люди лучше разбираются в ваших чувствах, узнаете о семи главных заблуждениях, отнимающих радость в отношениях, и перестанете считать, что ваше благополучие зависит от внешних факторов, и особенно от результатов чих-то действий.

Ведь счастье – это удовлетворение своей жизнью и следствие вашего выбора и решений!

# Содержание

Величайшая ценность – это...	7
Введение	10
Потеря смысла	13
Не верьте ни одному слову	15
Одна личность, одно «Я», одно «ты»	17
Часть I	19
Вначале ваша любовь была невинна, а затем...	20
Эгоизм становится естественным	21
Жизнь без любви	22
Цветок надежды	24
Новизна исчерпала себя	26
Семь мифов о любви	28
Миф первый: любовь необходима	28
Миф второй: любовь можно приобрести	32
Миф третий: вы влюбляетесь	35
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Майк Джордж

## Любовь или иллюзия? Как узнать, что ты чувствуешь

Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие

создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
*Владелец Издательской группы «Весь»*  
*Пётр Лисовский*



# Величайшая ценность – это...

В поисках любви мы заглядываем в каждый, даже самый укромный уголок. В многочисленных отношениях мы ищем любовь, которая принесет нам принятие и одобрение. Мы хотим идеальной любви в безукоризненной романтической форме. Мы ожидаем встретить любовь в том, чем мы занимаемся, в том, что мы приобретаем, и даже в тех местах, куда мы ходим. По пути мы всегда можем обрести временное счастье, но разочарование также будет неизбежно, пока мы не поймем, что это тупиковый путь.

Нам может понадобиться некоторое время для того, чтобы понять, что величайшую ценность человеческого духа можно найти лишь в собственном сердце. Она была, есть и будет там, то есть «здесь»!

Искать любовь – значит избегать ее. Но как же осознать это, если привычка искать заложена в нас так глубоко и сама по себе во многих смыслах обеспечивает нам ложное чувство комфорта. Как мы узнаем, что такое любовь, когда мы продолжаем ошибочно полагать, что нам необходимо приобрести, заработать или даже выиграть ее? Интуитивно мы понимаем, что любовь наполнит нас и нашу жизнь лишь тогда, когда мы откроем наши сердца и беззаветно отдадимся ей.

Любовь можно почувствовать, лишь проявляя бескорыстную доброту, всеобъемлющее великодушие и безграничное

сострадание. Лишь стремясь помочь другим, прежде чем себе, можно воплотить и реализовать любовь. Тем не менее, даже это возможно лишь тогда, когда это не умышленное действие, а когда ваши намерения чисты. Мотив «любить» не является любовью, для любви не нужно мотивов.

Это удовлетворение всех наших потребностей. Когда любовь реализуется, потребностей не остается. В «действительности» их никогда и не было.

Лишь когда мы перестанем хотеть любви, принимать любовь, сохранять любовь и даже просто говорить слово «любовь», нам станет понятна ее величайшая ценность. Когда это произойдет, она обнаружится там, где ее невозможно искать и где она будет вечно, и это место *здесь*, а единственный момент, когда она может существовать, – это *сейчас*.

В этот момент все накопленные мифы о любви рассеиваются. Самые используемые в подобных случаях слова «Я тебя люблю» из иллюзии превращаются в нечто похожее на правду «Я – твоя любовь». А затем в глубочайшую истину, которую невозможно описать словами «Я – любовь».

После этого наступает окончательное прозрение, которое не нуждается в описании, свободное от любых понятий, просто «Я есть».

И далее, за пределы этого прозрения, в «молчание бытия», тишину, которая охватывает и связывает все и вся.

Такова природа любви.

Это то, что «я есть», и то, что «ты есть».



Это мы.

Это оно.

# Введение

«Говорить» о любви – значит говорить о том, кем вы являетесь. «Жить», испытывая любовь, значит быть собой. «Творить» любовь – значит выражать свою сущность в зависимости от ситуации и того, кто находится перед вами. Нет различных «видов» любви, любовь одна, но принимает множество лиц и форм, когда прокладывает себе путь внутрь нас и из нас во внешний мир. Сострадание, забота, уважение, великодушие – вот лишь немногие из бесконечного числа способов того, как можно почувствовать, увидеть и узнать.

Я никогда всего этого не знал. Никто меня этому не учил. И похоже, что подавляющее большинство людей об этом даже не подозревают. Возможно, именно поэтому сейчас в мире существует столько конфликтов и столько несчастных людей. Это объясняет простейшее определение слова «стресс» – *отсутствие любви в отношениях*, – а также то, почему жизнь и ее проживание могут стать источниками несчастья как для тех, у кого «есть все», так и для тех, у кого «нет ничего». Счастье невозможно без любви. Не любви «к» чему-либо и даже не любви, исходящей «от» кого-либо. Речь идет лишь о «присутствии» любви... на самом деле!

Если бы я только знал это с самого детства. Жаль того по большей части потраченного впустую времени в школе, которое нисколько не приблизило меня к истинному значению

любви. Если бы только мои ответственные, целеустремленные, добрые и работающие родители смогли передать мне хоть немного понимания самой сути жизни. Ах, если бы! Но они этого не сделали. Они не смогли. Они, как и многие из нас, и не подозревали об этом.

Вот мы и подошли к сути. Книга о любви. Прошу вас, не воспринимайте ее как руководство по построению отношений или трактат о том, как найти идеального партнера или как правильно влюбиться. Доведение любви до этих уровней лишь демонстрирует наше ограниченное ее понимание. Эта книга – скорее исследование на тему того, почему любовь так часто отсутствует, избегается или неверно понимается, как в микромире личных взаимоотношений, так и в макромире самой жизни. В процессе нам, возможно, удастся мельком увидеть правду о любви, когда мы, наконец, поймем, что она на самом деле совершенно отличается от наших представлений. И здесь есть лишь одна проблема. Слов не достаточно. Они мешают пониманию любви. Они застилают пространство нашего сердца. Язык слов по природе своей двойствен. А любовь находится за пределами любых противоположностей. Самое главное, у любви нет противоположности. Она и является той материей, которая соединяет все сущее на всех уровнях. Любовь подобна невидимой матрице, которая связывает все и вся. Даже когда кажется, что вещи, люди и даже наши мысли разделены или распадаются, на заднем плане всегда виден свет любви. Слова никогда не смогут прибли-

зиться к любви, вот почему все духовные тексты, посвященные любви, могут лишь указать путь или направление, пойдя по которому, вы сможете увидеть, понять и узнать любовь самостоятельно.

Вот в чем причина внутреннего противоречия текстов о любви, особенно книг о «путешествии» от разума к сердцу. Книги или, точнее, слова и предложения являются идеями и понятиями, которые возникают в голове и могут существовать лишь там в качестве мыслей. В лучшем случае они могут указывать на сердце, внутренний мир сознания и чувств, но не могут туда добраться. Так же как слово «вода» никогда не делало вас мокрым, слово «любовь» никогда не даст вам узнать, почувствовать или понять, что любовь — это то, чем вы являетесь.

Хотя то, что происходит у вас в голове, может быть проявлением ваших чувств, вам придется оставить голову, чтобы вернуться к сердцу. Это значит, что вам нужно будет пройти стадию «размышлений о любви» для того, чтобы узнать любовь и стать ей... снова.

# Потеря смысла

Попросите всех людей в заполненной комнате дать определение любви, и, скорее всего, мнений будет столько же, сколько и людей. Слово «любовь», возможно, является одним из самых используемых неправильно и ошибочно употребляемых в нашем языке. И поэтому, в то время как просто «вести разговоры» о любви, гораздо сложнее «идти по пути» любви.

Основная причина нашего общего незнания истинного значения любви и неразвитой способности идти по пути любви заключается не только в ее неуловимости для слов, идей и понятий. Дело скорее в нашей общей потере самоидентификации и самосознания. Или, точнее, нашей склонности вкладывать свою личность в нечто, чем мы не являемся.

Для многих это не будет новостью, однако вы могли не замечать тонкостей этой привычки. Для других это будет новой идеей и возможно даже откровением, если они увидят ее полностью. Но пока вы ясно не увидите и не поймете, как происходит потеря ощущения себя в том, чем вы не являетесь, вы не сможете познать настоящую любовь.

Другим фактором, повлиявшим на очевидное исчезновение любви из повседневной жизни, является современное времяпрепровождение. Именно в этом отношении любовь

была уничтожена, благодаря как представлениям о романтике, так и восхвалению материальных достижений. Начиная от детских сказок, продолжая знаменитыми любовными романами, и заканчивая голливудскими гламурными иллюстрациями успеха и счастья, везде понятие любви сжато и ограничено.

Распространение представления о том, что любовь можно найти лишь путем собственных достижений, приобретения товаров или же в неких исключительных отношениях, делают из любви нечто мелкое, ускользающее и далекое, тогда как на самом деле это нечто безграничное, огромное и очень близкое. Такое понимание любви заставляет нас сосредотачиваться на внешнем поиске. Поиск любви «где-то там» лишь отдаляет нас от ее нахождения и не дает любви войти в нашу жизнь, тогда как в действительности она уже живет там, где мы будем искать ее в последнюю очередь – в нашем сердце. В первой части этой книги мы выясним, почему нас так сбивают с толку и отвлекают мифы, которыми буквально обросло понятие любви!

# Не верьте ни одному слову

Очевидно, существует лишь одно препятствие, не дающее человеку вновь открыть и осознать эту важнейшую составляющую его духа, и это наш древнейший и любимейший спутник – наше эго. Когда вы поймете эго, вы начнете понимать практически все остальное. Однако это понимание возможно лишь в том случае, когда вы сами видите, как создается эго внутри вас. Если вы станете изучать эго академическим путем, смотря на него глазами «профессионалов», то вы, скорее всего, запутаетесь в понятиях. Но если вы увидите, как создается ваше собственное эго, вы окажетесь на пороге истинной свободы и испытаете счастье, которое приходит вместе с этой свободой.

Если у вас уже есть какие-либо «выученные убеждения» об эго, то я советую вам на время отложить их и поместить в кладовую вашего сознания. Такие люди, как Зигмунд Фрейд и Карл Юнг, оставили после себя потрясающее наследие, в том числе понятия эго, супер-эго и другие. Их идеи заложены в основу многих психологических и психиатрических школ. Но вам не обязательно их знать. Скорее всего, они будут вам только мешать. Когда мы подойдем к понятию эго во второй части книги, я советую вам не верить ни одному прочитанному слову. Однако и не отрицайте все прочитанное. Лучше поймите, чем является описанное мной, как оно

проявляется в вас и как оно вас характеризует. Я знаю, что это вполне возможно, — это зависит лишь от того, насколько вы заинтересованы, насколько вы хотите дать себе время поразмышлять, понаблюдать за собой и помедитировать. Когда вы «увидите это сами для себя» вместо того, чтобы слепо верить другим, вы снова станете хозяином своей жизни и своего сознания. Ведь так и должно быть.



# Одна личность, одно «Я», одно «ты»

Я предполагаю, что вы осознаете, что являетесь не только своим телом, и что вы знаете (хотя бы теоретически), что вы являетесь сознанием, которое одушевляет ту оболочку, в которой вы существуете.

Иногда его называют духом или душой, или истинной сущностью. Даже если вы еще не в полной мере осознали свою личность как неосязаемую, невидимую и бесконечную энергию «Я», которая говорит «Я есть», вы, по крайней мере, понимаете саму идею. Если это так, то вы, возможно, также понимаете, что «путешествие» от разума к сердцу, которое мы «совершим» в этой книге, можно считать условностью, ибо эти «составляющие» не являются отдельными сторонами нашей сущности.

В действительности, голова, сердце и душа являются одним целым. В совокупности они составляют вашу сущность. Голова означает лишь функцию мышления, создания мысли, то есть того, что вы «делаете» в пределах своего сознания, чем вы и являетесь. Душа – это тоже вы, ведь души у вас нет – вы сами ей и являетесь! Не существует некоего загадочного духа, таящегося где-то в вашем теле. Это вы и есть! Основной причиной того, что мы склонны слишком много думать, а также блокировать и искажать энергию нашего сердца, является наше самозабывание. По ходу книги вы начнете

лучше понимать, как прекрасно вас научили не быть собой. Вы читаете эту книгу, потому что сознательно или же неосознанно ищите свою истинную сущность. В третьей части мы свяжем ваш поиск себя с поиском счастья и увидим, что это одно и то же единое стремление.

Я советую вам не торопиться, читать медленно, размышлять, медитировать и обдумывать прочитанное. Тогда вы, возможно, начнете понимать, почему не являетесь самими собой, почему не ощущаете себя, почему не можете разобраться в себе, и почему то, что называется любовью, кажется вам столь неуловимым.

Если у вас появятся какие-либо вопросы или вам потребуется разъяснение тех или иных понятий и идей, пожалуйста, не стесняйтесь, пишите по электронной почте **mike@relax7.com**.

*Счастливого пути!*

# Часть I

## История любви

*Это история вашего сердца.*

*Это то, что вы можете называть настоящей «Историей игрушек»!*

*Но помните: это всего лишь история.*

*Вы удобно устроились?*

## **Вначале ваша любовь была невинна, а затем...**

Однажды, когда вы были еще очень молоды, взрослые подарили вам первую игрушку. Они предлагали вам поиграть с ней и ожидали, что вы будете счастливы это сделать. А в то время, когда вы испытывали счастье от новой игрушки, еще большее счастье вы испытывали, когда видели, что взрослые счастливы за вас. Чем сильнее вы любили свою игрушку, тем сильнее взрослые, которые вам ее подарили, любили вас, ну или вам так казалось. Постепенно вы усвоили, что счастье и любовь зависят от приобретения игрушек и игры с ними, а также от того, что вы демонстрируете взрослым, что вы счастливы и любите их еще больше за то, что они делают вас счастливыми. Затем, в один мрачный предопределенный день с вами произошло нечто крайне важное. Кто-то сломал вашу игрушку. Вы кричали, визжали и впервые познали горечь печали. Короче говоря, ваше сердце было разбито. Вы привязались к игрушке всем сердцем, а когда она сломалась, казалось, что ваше сердце *разбилось* вместе с ней. Конечно, ваше сердце разбилось не в буквальном смысле, и это стало вашим первым опытом страдания. Кроме того, вы впали в заблуждение о том, что человек, сломавший вашу игрушку, и является тем, кто разбил ваше сердце, и, следовательно, причиной ваших страданий. И с этого момента становилось

все хуже!

## Эгоизм становится естественным

Этот первый болезненный опыт, причиной которого, как вы думали, был другой человек, повлек за собой ваше решение попытаться защитить себя от его повторения. Поэтому мы начали защищать свои игрушки. Никому больше не разрешалось играть с вашими игрушками, особенно с самыми любимыми. Тогда взрослые, которые вам эти игрушки подавали, посчитали это «эгоистичным». Хотя это, очевидно, и не самое лестное суждение о вас, взрослые, казалось, примирились с тем фактом, что ваш эгоизм полез наружу, как будто это... естественно. Вы научились думать, что эгоизм – это нормально. Когда вы строили воображаемый забор вокруг своих игрушек, вы не осознавали, что на самом деле строили стену вокруг своего сердца. Из-за этого стало уменьшаться количество энергии, испускаемой вашим сердцем и часто называемой любовью. Ваше сердце оказалось *заблокировано*.

Хотя вы допускаете новые игрушки в пространство, огороженное «стеной», остальных людей, которые ломали ваши игрушки, вы начинаете держать на расстоянии, не позволяя им проникнуть сквозь стену. Бывает, что вы впускаете кого-нибудь или выходите сами и направляете энергию вашего сердца на нового человека, появившегося в вашей жизни (будто он является игрушкой). Однако однажды они совер-

шат неожиданный поступок, который будет противоречить тому образу, который вы себе создали и к которому уже привязалось ваше сердце. Когда ваши ожидания не оправдываются, вы вновь испытываете страдания и все крепче убеждаетесь в том, что причиной ваших страданий являются другие люди.

Итак, однажды, просто на всякий случай, вы решили полностью изолировать некоторые уголки своего сердца. Таким образом, вы начисто отказались от сияния своей любви сначала к некоторым людям, а затем и ко многим другим. Медленно, но верно, ваше сердце стало *замерзать*.

## **Жизнь без любви**

Едва ли вы осознавали, что, оградив сияние своего сердца от других, вы сделали то же самое и для себя. Вместо того, чтобы излучать бесконечную любовь для всех вокруг, вы начали некоторым давать свою любовь понемножку, некоторым побольше, а еще кому-то вообще отказывать в ней. Совершенно не воспринимая себя как самый первый источник любви к себе, вы не понимали, что, (самостоятельно) отказав другим в своей любви, на самом деле вы отказывали сами (в своей любви) себе! Подобно озеру, которое пересыхает без дождей, подобно дереву, которое вянет без воды, ваше сердце завяло без вашей собственной любви.

Теперь ваше сердце было разбито, заблокировано, замо-

рожено и завяло. Но это было только начало! Когда вы смотрели на людей вокруг, особенно тех взрослых, которые подарили вам первые игрушки, вам казалось, что они обрели любовь и счастье в жизни другими, гораздо более интересными способами. А когда вас околдовал цветастый, многоканальный, многонациональный, электронный путь в «жизнь как развлечение», вы научились верить в то, что любовь и, следовательно, счастье можно получить от других, либо благодаря своему внешнему виду, социальному статусу, личностным качествам, либо благодаря своим достижениям.

Поиски и стремление к любви извне в форме признания и одобрения со стороны других людей проникли во многие сферы вашей жизни. Вы начали искать в работе, в приобретении вещей, в отношениях с другими людьми, в своих достижениях и даже в своей семье, вы начали искать что-то или кого-то для того, чтобы вернуть любовь в свое сердце и принести счастье в свою жизнь.

Иногда вам удавалось притупить боль своего страждущего сердца, но это всегда было лишь временным выходом, и вам удавалось только создать ощущение *раздробления*, поскольку вы оказывались разорванными между людьми и игрушками, карьерой и семьей, отдыхом и работой. Даже когда вы накопили много вещей, даже когда приобрели много друзей, даже когда собрали награды за свои достижения, вы не могли толком понять, почему вы чувствуете, что ваше

сердце и, следовательно, ваша жизнь становятся все более *пустыми*.

## **Цветок надежды**

Но, тем не менее, в вашем сердце жил нежный цветок надежды. Надежды, которую подпитывали мифы о романтической любви. Надежды, которая подпитывала ваше воображение. Где-то в этом мире есть ваш идеальный партнер, ваша родственная душа, которая подарит вам столь всеобъемлющую, истинную и успокаивающую любовь. Вы высматривали, искали, рыскали, были готовы разрушить стены и наполнить фонтаны за поржавевшим входом в ваше сердце.

В отчаянии вы позволили одному или двум, или даже трем людям войти туда, но лишь для того, чтобы они поняли, что их сердце так же разбито, заблокировано, заморожено, завяло, расколото и пусто, как и ваше.

В конце концов, вы поняли, что они тоже нуждаются в помощи и ищут свет любви, который озарил бы одинокую тьму их заблокированных сердец. В глубине души вы знали, что два нуждающихся человека никогда не смогут удовлетворить «потребность» друг друга в любви. И с каждой новой встречей, с каждым разочарованием ваше сердце все сильнее увядало и высохло настолько, что даже надежда стала испаряться из него.

Затем однажды, в один по-настоящему роковой день это



случилось! Ваши взгляды встретились через всю комнату, и в один прекрасный миг вы попались на крючок. Так сбылся миф о «любви с первого взгляда». «Влюбленность» была настоящей, и тогда вы ее испытывали. За одно мгновение ваше сердце сдалось. Стены рухнули, препятствия растворились, лед растаял, и вы вышли наружу, нервно, благодарно, навстречу свету любви другого человека, как-то доверяя, зная, чувствуя себя в безопасности и, что самое главное, уверенно... вот и оно! То, что нужно! Все остальное стало второстепенным, и вы думали только об этом человеке. Просыпаясь и засыпая, вы думали о нем, ваши чувства друг к другу были так сильны, что казалось, что, проводя время вместе, вы буквально приклеивались друг к другу, и эти ощущения сохранялись, даже когда вас разделяли огромные расстояния.

Прошло некоторое время, прежде чем вы осознали, что этот человек *украл* ваше сердце, а вы пытаетесь украсть его сердце.

Подобно детям, которые крадут чужие игрушки, думая, что они больше этого заслуживают и что чужие игрушки делают их счастливыми, вы пытаетесь сделать то же самое с сердцем другого человека. Если бы никто кроме вас не имел к нему доступа, если бы этот человек любил только вас – похоже на то, как будто бы вы выиграли конкурс на максимально возможную любовь.

## Новизна истощила себя

Итак, пустота заполнилась, увядание закончилось, осколки собрались воедино, и лед растаял. Но лишь в присутствии этого человека, да и то ненадолго. Медовые месяцы заканчиваются, а цветы вянут. Вскоре все становится привычным, и вы возвращаетесь к прошлым ощущениям. Вы забываете о новизне друг друга, вы устаете от поисков разных сторон себя, которые никто другой не смог бы показать вам в зеркале, а это и есть отношения. Новизна истощает себя точно так же, как это происходило с игрушками. Медовый месяц, в течение которого вы отдавали, разделяли, понимали и смеялись, перетек в рутину.

Угасание отношений становится неминуемым с рождением первой надежды. Отдавая и разделяя, вы не осознаете, что делаете это «в маске». Вы не понимали, что поток любви другого человека не может постоянно течь в том направлении, в котором вам бы хотелось. Вы не видели истинную причину его появления в вашей жизни — дать вам возможность провать собственную плотину, позволить своему сердцу свободно излучать так, как это было в те невинные времена до появления вашей первой игрушки.

Тогда вы были невинны и любили без причин, без разбора, не концентрируясь на конкретной вещи или человеке. Ваша любовь не сопровождалась надеждами. Ваше сердце би-

ло подобно фонтану вашей жизни и указывало вам путь. В то безмятежное время ваша любовь была чиста. Она не судила, ни в чем не нуждалась и признавала, что все и вся в равной степени заслуживают вашего внимания, и, уделяя это внимание, вы любили.

# Семь мифов о любви

Вам знакома эта история? Она одинакова для нас всех. Возможно, не всегда именно в такой последовательности. Мы все усваиваем определенные представления о любви и счастье. Это заставляет наши сердца чувствовать, что они разбиты, заблокированы, заморожены, пусты, расколоты, что они завяли, и их украли. Это история о том, как ваше сердце (ваше сознание) постепенно отравляется рядом ложных представлений, мифов о любви, которые уводят нас все дальше от самой любви.

Эти мифы нам передают по наследству, и мы так же можем оставить их после себя, если не задумаемся. Вот основные мифы, которые развиваются и разрастаются в нашем сознании и по большей части правят нашим миром, хотя мы об этом и не подозреваем.

## Миф первый: любовь необходима

### А вы уверены?

Мы часто слышим: «Все, что нам нужно, – это любить, быть любимыми и знать, что мы любимы». Но это не так. Если здесь и есть какая-то «необходимость», то она заклю-

чается в том, чтобы дарить любовь, что попросту значит дарить себя, поскольку любовь – это то, чем мы являемся. Но вы об этом не узнаете, пока не откроете и не подарите свое «Я» (а не свое тело!) чему-либо или кому-либо, не испытывая не малейшей потребности в ответной реакции. Часто это называют «бескорыстной любовью».

Дарить что? Не особо важно. Это может быть время, внимание, подарок, мудрость, указание, что угодно. Важно не «то, что вы дарите», а само стремление. Это не то видимое, что дарят, а то невидимое, что предлагают. Интуитивно мы понимаем, что стремление любить никогда не сопровождается желанием ответной реакции. Стремление любить заключается только в том, чтобы расширять, связывать и бить струей. Настоящая любовь никогда не бывает частичной. К ней нечего прибавить. Поэтому она ничего не ищет и ни в чем не нуждается. Любовь – это не объект. Она неотделима от вас, меня, нас. Она и является вами, мной, нами. Лишь язык слов может сделать из любви нечто похожее на объект, что-то отдельное.

Если любовь «волнуется» о чем-либо, так это о том, чтобы приносить счастье другим. Просто нужно время для того, чтобы понять, что «другие» могут по-настоящему быть счастливы лишь в том случае, когда они понимают, что тоже являются любовью, и что лишь свобода от любых потребностей позволяет узнать любовь и стать ею. Лучший подарок, который вы можете преподнести другому человеку, это то,

что вы сами являетесь любовью, что равносильно тому, чтобы «быть собой». Благодаря этому другой человек также может понять, что он является любовью, поскольку вы укажете ему путь. Однако, как мы увидим, «быть собой» не так просто, как кажется.

По крайней мере, раз в год вы идете в магазин, покупаете подарок и дарите его какому-то важному человеку, говоря: «Это тебе от меня с любовью». И в этот момент вы понимаете, где всегда живет любовь. Не в магазине (как нам хотелось бы!), не в подарке, и даже не в упаковке или открытке, а в том, что вы дарите кусочек себя. Возникает очевидный вопрос, почему мы тратим жизнь на поиски во внешнем мире того, что уже есть у нас внутри? К этому вопросу мы вернемся позже.

Единственный способ «узнать» любовь заключается в том, чтобы дарить ее, и это то же самое, как если сказать, что единственный способ «узнать» заключается в том, чтобы дарить себя. В этом случае становится очевидно, что любовь не «требуется», просто потому что и «ваше я», и «любовь» являются единым целым. И ни одно из них никогда не закончится. Однако, не нужно думать о том, чтобы «дарить». Если нам приходится думать о том, как «дарить любовь», то это вряд ли будет искренним чувством. Но это лучше, чем вообще ее не дарить.

Часто мы дарим любовь, потому что от нас этого ждут или нас научили тому, что мы «должны». Часто мы исходим из

обычая или традиции, или даже просто из привычки. Но это не любовь, а лишь ритуал. Иногда мы дарим любовь с улыбкой и объятиями, но если это сопровождается хотя бы малейшим желанием признания или ответной реакции, то вы уже не дарите, вы по-прежнему хотите и берете. Ложное представление о том, что любовь требуется, остается с вами. А за ним находится еще более распространенный миф о том, что любовь можно «приобрести».

## **Отдавать всегда так утомительно!**

Некоторые люди считают, что они только и делают, что дарят, дарят и дарят, и это весьма изнурительно и утомительно. Это значит лишь то, что «настоящей любви» еще нет. Пока сердце напрягается для того, чтобы любить, голова думает: «Ты все время берешь что-то у меня. Но почему тогда не отдаешь ничего взамен? Почему ты не признаешь то, что дарю тебе любовь?» Если присутствует малейшее желание получить что-либо взамен, то вы не дарите, а берете. За видимым выражением щедрости скрывается «желание» приобрести. А любовь ничего для себя не желает. Именно стремление «получить» что-либо кроется за жестом дарения и наводит на негативные мысли при отсутствии ответной реакции. Вот почему на самом деле вы чувствуете изнурение и истощение. Одним из верных признаков того, что энергия любви струится, является то, что она никогда не станет утомитель-

ной, а может лишь дарить энергию и силы.

## **Миф второй: любовь можно приобрести**

### **Так ли это?**

Единственной настоящей энергией в жизни, которую нельзя приобрести, является любовь. Почему? Потому что вы и являетесь этой энергией. Вы не можете приобрести собственное «Я». Вы не можете приобрести собственное сердце. Вы не можете приобрести то, чем уже являетесь.

Любовь – это не внешняя энергия, которую вы можете «получить», «удержать», «сохранить» и «использовать» в дождливый день. Эту истину не понимают большинство людей, ищущих любовь. А без нее любой поиск обречен на неудачу. Связывание любви и романтики лишь укрепляет этот миф, поскольку учит нас тому, что любовь в жизни возможна лишь в том случае, если вам удастся найти подходящего человека. Представление о том, что, когда вы его найдете, он станет «истинным источником» любви в вашей жизни, приведет к тому, что вы пойдете по ложному пути, то есть наружу и прочь от своего собственного «Я».

Во многих школах психологии и психиатрии считается, что детям необходимо приобрести любовь от своих родителей.



лей. Но это не так. Они не могут этого сделать. Ошибочно полагать, что можно «получить свою любовь» от матери и отца. Вы можете стать ее объектом, но не получить ее! Истинная роль родителей заключается не в том, чтобы отдать любовь ребенку, а в том, чтобы «быть для него любовью». «Быть любовью» первично по отношению к «дарить любовь». Быть любовью и есть дарить ее. Если родители будут любовью в любой ситуации и в любых отношениях, ребенок научится, например, быть любовью и отдавать себя самым чистым, невинным и бескорыстным способом. К сожалению, большинство детей не знают этого, поскольку их родители были сами научены, а теперь учат их обратному – тому, что любовь «необходима», и что ее нужно «приобрести» от кого-то другого, что объясняет, почему лишь немногие из нас понимают, что любовь – это и есть мы.

Внушая детям, что они нуждаются в родительской любви, мы развиваем в них зависимость, одну из основ дальнейших страданий. Показывая ребенку, как быть любовью, что означает то же самое, что и быть собой, мы закладываем основу свободы. Что еще более пагубно и вредно, так это то, что родители часто стремятся передать унаследованное ими самими мнение о том, что вы не приобретаете любовь от других, что вы сами также не должны дарить любовь, которой вы являетесь. Для духа, которым мы являемся, это равносильно смертному приговору. Не смерти в буквальном смысле, не концу, а смерти нашей способности делать то, для чего мы

предназначены, а именно – дарить, излучать, разделять, расширять, связывать... бескорыстно.

Представление о том, что не следует дарить любовь, пока не приобретешь ее, несет в себе попытку убить любовь. Это форма духовного суицида, происходящая из незнания любви. Это не значит, что родители не должны дарить своим детям любовь, наоборот, должны, гораздо больше, чем другие. Но это не действует, если родители путают «привязанность» с любовью. Когда эта ошибка передается детям, она не только служит началом нашей личной «истории игрушек», но, если будет усвоена, также уменьшит нашу способность любить («быть самим собой») на всю оставшуюся жизнь. Пока вы не поймете разницы между привязанностью и любовью, счастье будет невозможно. В мире, где «любовь» и «привязанность» уже так долго неразрывно связаны друг с другом, это разделено провести весьма непросто.

## **Быть и делать**

Хотя прежде всего любовь является состоянием, чистым стремлением, она также делает, творит, но лишь в том случае, когда источник любви, существо («Я») считает себя «тем, кто является», а не «тем, кто делает»! Сейчас большинство из нас учатся строить свою личность вокруг своего занятия, конкретных действий, положения или звания. Чаще всего мы ассоциируем себя с положением или званием

в организации или семье (родитель/ребенок, старший/ младший). Но пока мы ассоциируем себя с тем, чем занимаемся, мы не сможем узнать любовь, дарить ее и стать ею. Мы всегда видим себя как начальников и подчиненных, а любовь не является ни тем, ни другим. Любовь ни «смотрит вниз», ни «смотрит вверх» на других. Поэтому те, кто существуют в подобной системе, чувствуют себя неуверенно в присутствии любви.

## **Миф третий: вы влюбляетесь**

### **Почему бы и нет?**

Этот миф трудно «увидеть», поскольку он проник практически во все романтические формы всех времен.

Но на самом деле вы не можете «упасть в любовь». Настоящая любовь никогда не выглядит как падение, никогда не представляет собой спуск. В реальности это обычно страстное увлечение, одержимость и привязанность, которые и называют «влюбленностью».

Одним из доказательств присутствия любви в отношениях является отсутствие страстного увлечения, одержимости и какой-либо привязанности. В них нет чувства падения, есть лишь ощущение «приподнятости». Нет ощущения ограниченности, лишь истинное чувство свободы в отношениях.

Нет «жара», лишь прохлада и сила, которые выдерживают любые обстоятельства и события.

Вы никогда не сможете «влюбиться» в буквальном смысле, ведь вы уже есть и всегда будете «в» любви, поскольку вы всегда были и будете «в» своем «Я». Любовь и истинное «Я» являются единым целым. Но если вы, как большинство из нас, не понимаете этого, это может напоминать падение в свое «Я», в свое истинное «Я». Но это не падение, а скорее пробуждение, за которым следует настоящее понимание себя. Иногда это называют самореализацией.

Вот три вещи, которые могут произойти, когда вы считаете, что влюбились в кого-то. Порядок может быть другим.

Первая происходит исключительно в пределах вашего сознания. Вы создаете идеализированный образ другого человека в своей голове, а затем теряете свое «Я» в этом образе. Поэтому вы не можете думать ни о чем, кроме этого человека. Поэтому вы теряете аппетит, не хотите больше ни с кем разговаривать, сбиваете режим сна. Вы привыкаете дарить свое внимание, себя, образу другого человека, находящемуся в вашей голове.

Потеря своего «Я» в собственноручно созданном, идеализированном образе другого человека не является любовью, это лишь привязанность, которая зачастую становится страстным увлечением. Совершенно точно эта иллюзия рано или поздно разрушится. Обычно это происходит, когда другой человек делает что-то, противоречащее вашей идеаль-

ной картинке. Но даже в этом случае вы продолжаете идеализировать его, несмотря на то, что ему не удалось оправдать этот образ. Поэтому вы можете заметить, и это довольно странно, что вы любите человека еще больше, если его нет с вами! Но, естественно, это не настоящая любовь, это просто «идеализация».

Вторым аспектом мифа о влюбленности является ощущение того, что когда вы находитесь на большом расстоянии друг от друга, вы можете чувствовать присутствие этого человека. Этот эффект объясняется обменом психической энергией, тонким видом общения между двумя людьми, двумя существами, излучающими энергию. Каждый усиленно и часто думает о другом. Каждый подхватывает психические вибрации другого. Иногда эта передача может быть удивительно точной, когда конкретные мысли одного кристаллизуются в голове другого. Или же это может быть сильное ощущение присутствия другого человека. Здесь тоже нет ничего нового, возможно переходить границы физического общения и использовать более высокие и тонкие уровни общения и связи с другим человеком на более высоком и тонком уровне. Животным это удастся гораздо лучше!

Третьим аспектом иллюзии «падения» является «близость физического присутствия». Существует определенный уровень комфорта в присутствии другого человека, который позволяет вам быть совершенно открытыми и уязвимыми. Это означает, что вы чувствуете себя в силах разрушить все

те стены, которые многие годы строили вокруг своего сердца.

Полная взаимная открытость представляет собой облегчение от постоянного напряжения, связанного с поддержанием этих барьеров. Вы осознаете это напряжение лишь тогда, когда перестаете поддерживать эти стены. Теперь вы можете поделиться всем, что есть в вашем сердце, в вашем «Я», в вашем сознании, всеми секретами и переживаниями, которые до этого были глубоко похоронены. Однако это не только облегчение, ведь когда вы делитесь, вы начинаете понимать, насколько мелкими и незначительными были эти вещи, начнете понимать свое «Я» с ясностью, которой невозможно достигнуть, пока вы не откроете свое «Я», пока не выразите (выжмите) свое «Я» другому человеку. Подобная абсолютная открытость другому человеку, являющаяся взаимной, создает то, что вы можете воспринимать как особые отношения. Это близкие отношения. Отношения, в которых идея близости полностью оживает, когда каждый посылает другому сигнал: «Зайди в меня и узнай меня». А когда они пускают друг друга внутрь, каждый из них входит в энергию другого, это то же самое что войти в любовь другого. Ощущение подобно падению в любовь другого, это оно и есть, но люди в восторге называют это «влюбленностью». Только это не падение, это скорее облегчение, возможно прояснение, иногда разрешение проблем, открытие, так что лучше это назвать терапией! Вот почему это никогда не длится и

не может длиться. Вот почему всегда есть «медовый месяц». Конец этого периода обычно характеризуется одним из трех следующих событий.

Первым из них является то, что вы начинаете вновь возводить стены вокруг своего сердца, когда другой человек делает что-либо, что вам не нравится или чего вы не ожидали. Или же он заставляет вас слишком глубоко зайти в свое «Я», туда, где рана все еще свежа, а воспоминание все еще болезненно. Но, конечно же, вы не поймете, что сами являетесь причиной собственного дискомфорта, поскольку вы, скорее всего, снова поддадитесь старому, но пагубному ложному представлению о том, что это другой человек «заставляет» вас чувствовать это.

Вторым сигналом о том, что медовый месяц закончился, является просто успокоение отношений. Остается способность чувствовать себя комфортно в компании друг друга всегда и везде. Подобно туфле, идеально подходящей для вашей ноги, вы нашли человека, с которым чувствуете себя совершенно комфортно. Затем этот комфорт становится комфортной зоной. Зоной, где не все идеально, но пока лучше ничего нет, да и к чему вам кто-то другой, с кем опять придется проходить через это «открытие». А возможно, что с новым человеком вы через это проходить не будете, и поэтому у вас не будет такой яркой «истории отношений», за которую можно держаться и с которой можно себя ассоциировать. Некоторые люди поддерживают отношения лишь по-

тому, что вместе они создали некую историю. В эту историю входит изначальный терапевтический эффект, который сам по себе запомнился как некое освобождение, дарованное, как казалось, другим человеком, но на самом деле было лишь упрощено им.

Третьим сигналом об окончании медового месяца является осознание того, что любовь гораздо больше, чем отношения пары людей, что царство любви нельзя назвать царством двоих. Когда настоящая любовь полностью познается, становится очевидно, что она гораздо больше, чем одни отдельно взятые отношения, даже если они распространяются на физическую семью.

Любовь – это универсальная энергия, и она нуждается в универсальном применении, если ее необходимо всецело познать, понять ее силу и увидеть ее красоту. Похоже, что в каждом из нас есть это врожденное понимание, но мы теряем его в рутине и проблемах повседневной жизни. Если этому универсальному ощущению присутствия любви будет позволено раскрыться, исключительность каждой отдельных отношений может стать слишком ограничивающей и замкнутой, чтобы в них можно было существовать. В конце концов, это может привести к тому, что пути двух людей разойдутся, поскольку они захотят чего-то... неограниченного. Или же они могут попытаться сохранить отношения и осознать универсальность любви двух человек. Однако это может оказаться крайне сложным, поскольку любая привязанность по-



добна отрицанию этой универсальности, и в этом случае легко могут возникнуть новые стены. Или один из них поймет, что любовь больше, чем любые отношения двух людей, а другой не разделит его точку зрения.

Как могут подтвердить практически все, кто считает, что когда-либо влюблялся, медовые месяцы конечны. Это «падение» рано или поздно подходит к концу. Происходит посадка, но часто она бывает не слишком мягкой! Иногда в результате происходит полное отделение или просто возвращение к предыдущей реальности с новым взглядом в другую: «Ну, теперь я вижу, теперь я знаю, кто ты на самом деле». Образ рассеивается, и иллюзия рушится. В этот момент люди либо расходятся каждый по своему пути, либо вспышки настоящей любви рождаются из бескорыстного принятия другого человека, вне зависимости от того, что они говорят или делают, говорили или делали. Но, как мы увидим, весьма непросто поддерживать бескорыстное принятие, когда всю жизнь мы учились ожиданию, критике и зависимости.

Из-за этих и других привитых нам привычек возникло современное выражение, описывающее близкие отношения под названием брак: «Над браком необходимо много работать». Но, возможно, работы требуют не отношения. Работать надо над тем, чтобы не позволить этим привычкам помешать энергии, которую мы привносим в любые отношения. Эти привычки указывают на отсутствие любви и присутствие злости и страха. Склонность к критике, осуждению

и порицанию других людей указывает на то, что вы все еще ждете, что другой человек станет источником любви для вашего «Я». Это распространенная ошибка, которая может в конце концов превратить любые отношения в нечто, напоминающее поле битвы.

## **Бескорыстный шок**

Судя по всему, практически все признают, что настоящая любовь бескорыстна. Это значит, что в глубине души почти каждый человек знает, что настоящая любовь не накладывает никаких ограничений на заботу и разделение, или любую другую форму дарения любви. Любовь получает, а не берет. Она может не соглашаться или не мириться с чем-либо, но она всегда принимает. Это лежит в основе нашей способности отличать настоящее от фальшивого, но она никогда не судит другого человека. Обратите внимание, «где» вы принимаете и цените, и вы увидите, что любовь возникает вместе с вашим «Я». А если вы не можете «увидеть» свое «Я», вы заметите, что не можете увидеть любовь, лишь ее выражение и действие. Любовь невидима, как электричество. Если вы дотронетесь рукой до оголенного провода, вы испытаете электрический шок. Если вы осмелитесь обнажить свое «Я», открыть его, убрать все, что вы располагаете между собой и другими людьми, постарайтесь дарить себя бескорыстно, тогда и вы, и любой другой человек в вашем присутствии, ско-

рее всего, почувствуете шок от бескорыстной энергии самой жизни, которой является любовь!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.