

*ПАТЪЯНА ЛАЙП*



*ВОСЕМЬ*

*ШАТОВ*

*ЛЮБВИ*

*К СЕБЕ*

# Татьяна Лайт

## Восемь шагов любви к себе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44874459](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44874459)*

*SelfPub; 2024*

*ISBN 978-5-532-09014-9*

### **Аннотация**

Любовь – это основная потребность для развития души в земном воплощении. Что такое любовь к себе? Как научиться любить себя? Какие пути и методы помогут найти путь к любви? Где нужно искать эту любовь? Как ее в себе открыть? Как понять, что это настоящая любовь, а не эгоизм? Как сделать любовь своим естественным состоянием? На все эти вопросы ответит данная книга. У вас есть возможность пройти восемь шагов любви к себе через десять сфер своей жизни, чтобы осознать, где вы перекрываете путь любви к себе и как освободить этот путь, чтобы любовь вашей души стала естественна, как дыхание.

# Содержание

Введение	4
Что такое любовь?	7
Настоящая и не настоящая любовь	13
Как прийти к настоящей любви?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Татьяна Лайт

## Восемь шагов любви к себе

### Введение

*Любовь к себе – это основная потребность для развития души в земном воплощении, особенно в эпоху Водолея.*

Перед человечеством на данный период остро стоит задача идти в соответствии с развитием Вселенной. Выйти на новый уровень сознания. Подготовительный период новой эпохе, была эпоха Рыб, когда Иисус принес две заповеди о Любви, которыми он открыл суть Вселенского Закона. И человеку для гармоничной жизни следует выполнять этот закон через осознание и воплощение этих двух заповедей.

*Первая заповедь: «Возлюби Господа твоего всем сердцем твоим, и всею душой твоею, и всею мыслью твоею».*

Что это означает? Открой в сердце и душе своей божественную суть, которая и есть Любовь. Познай Любовь внутри себя, как воплощение наивысшей Любви. И пусть мысль твоя следует за любовью твоей души. Не ищи любви снаружи, а осознай, что ты сам есть Любовь. Открывая свою внутреннюю суть любви, ты открываешь путь для счастливой и гармоничной жизни. Ибо с любовью открываются все каче-

ства души: спокойствие, радость, гармония, доброта, мудрость, разумность, счастье, свобода, творчество, вдохновение, одним словом, вся полнота жизни, в наилучшей твоей версии твоего существа.

Только потом естественно и легко ты можешь выполнить *вторую заповедь: "Возлюби ближнего твоего, как самого себя"*. Она проявляется как следствие первой. По-другому быть не может. Пустой колодец не может напоить жаждущих. Иначе ты будешь делать вид, что хочешь подарить любовь окружающим, но это будет все что угодно (беспокойство, жалость, угождение), но только не любовь. Ты будешь обманывать себя и других.

Если ты начнешь со второй заповеди, как это принято в нашем обществе, ты будешь уходить от любви, любовь будет невозможна. Человек, имеющий внутри любовь счастлив и им трудно манипулировать.

Человек же, старающийся выполнить прежде вторую заповедь, пытаясь дарить другим любовь, когда он ее внутри не имеет, будет фальшивить, уходить от себя, он будет несчастлив, и им очень легко манипулировать.

Он не знает, что такое любовь, и не может ее дарить. Он не знает себя, поэтому он будет делать все, чтобы получить внимание, одобрение и любовь снаружи. Это можно назвать сделкой, но не любовью. Ты выслуживаешься и подстраиваешься, якобы даря любовь, на самом деле ты сам хочешь получить одобрение, хочешь, чтобы тебя приняли, любили,

хвалили, ты хочешь заполнить пустоту внутри за счет других. Но, это тоже невозможно. Это только видимость того, что ты наполняешься, иллюзия, временно приносящая тебе удовлетворение.

Для начала давайте разберемся, что такое любовь.

# Что такое любовь?

Понятие о любви каждый будет интерпретировать по своему, в зависимости от того, какой у него уровень сознания. Ведь любовь это всегда рост и всегда восхождение. Она не стоит на месте. Сколько существует людей, сколько сознаний, столько и видов любви. Поэтому каждый на своем уровне будет понимать любовь по-своему.

На низшем уровне любовь – это что-то вроде сделки или позиции силы. Это желание обладать другим человеком ради своих наслаждений и прихотей. Человек хочет удовлетворить свои сексуальные инстинкты или еще какие-то потребности. Это называют обусловленной любовью. Большинство нас учили именно этой любви. «Ты мне, я тебе». Сделка. Но это не настоящая любовь.

Человек говорит о любви, но глубоко внутри него скрывается стремление эксплуатировать другого в угоду себе. Я не говорю, что он это делает сознательно или преднамеренно, все происходит бессознательно, автоматически. Его так научили. Он не знает другого пути. Каждый устанавливает свои правила любви и называет это любовью. В основном это главенство, господство, подчинение. «Я хочу, чтобы ты был только моим», «Если ты меня любишь, делай так, как я сказал». Своеобразная привязанность к объекту, к форме и желание подчинить.

Поэтому очень часто любовь путают с обладанием и ревностью. «Ревнует, значит любит». Вот почему такая любовь порождает больше страданий, чем радости.

Пройдя через такой горький опыт, люди пришли к выводу, что любви нет. И не нужно любить себе подобных, а нужно пользоваться ими в угоду себе. Именно это порой называют «любовью к себе» – делать как мне удобно и выгодно.

Некоторые считают, что лучше полюбить собаку, кошку, свою машину, так как ими можно беспрепятственно управлять и подчинять себе, быть хозяином. И объект твоей любви не стремится властвовать над тобой.

Это проще, чем с человеком. Проще, но ты не сможешь расти в любви, ты так и не познаешь, что такое настоящая любовь в ее высшем порядке. Любовь к собакам и кошкам или другим предметам – это низшая форма любви. В ней нет ничего плохого, если использовать ее как мостик к Любви. Но она тебя не трансформирует и никогда не приведет к настоящей безусловной любви.

Только любовь к подобным тебе, может открыть нечто тайное для тебя. Только на высшем уровне, когда любовь перестает быть зависимостью, когда любовь – это состояние твоей души, ты полностью раскрываешься, источая тончайший аромат. Но это происходит только на высшей ступени. На самой низкой ступени любовь остается сделкой. На самой вершине любовь – религиозное состояние сознания, это Бог в тебе. Только общаясь с другим человеком, который несет в

себе божественную искру, ты можешь отрыть божественную любовь в себе.

Настоящая любовь не требует ничего взамен. Это не сделка. Ты даришь любовь просто из-за радости поделиться ею. Отсюда ее сияющая красота. Эта любовь превосходит по силе все те радости, которые когда-либо испытывал человек.

У каждого свое понятие любви. И лишь когда человек приходит к такому состоянию, когда исчезают все представления о любви, когда *любовь уже не идея, а состояние души*, только тогда он познает ее свободу и красоту. Тогда любовь становится Богом. Тогда любовь становится высшей истиной внутри тебя. Это настоящая любовь – безусловная.

Поговорим о любви к себе. Люди любовь к себе путают с эгоизмом, когда человек идет на поводу у своих прихотей, которые вредят твоей душе, телу и жизни. То есть, я люблю себя и делаю то, что хочу. Анархия своеобразная. Такое отношение вредит и тебе и окружающим. Ты не слышишь и не слушаешь свою душу, а следуешь за эгоистическим умом, которому постоянно чего-то не хватает.

Ты пытаешься заполнить пространство всякой мишурой, которая позволит какое-то время не чувствовать свою пустоту и одиночество. Но внутреннюю пустоту внешними атрибутами не заполнить. Это не совместимые составляющие. Внутреннее наполняется только внутренним. Любовь это не внешнее понятие, а внутреннее. Поэтому искать ее нужно именно там, внутри.

Например, ты хочешь постоянно отдыхать, ничего не делать, пить и есть то, что хочешь, порой то, что вредит твоему здоровью. Вести разгульный образ жизнь, не имеющий смысла. Или сделать смыслом жизни шопинг и спа процедуры, когда ты постоянно думаешь о своей красоте, которую нужно фанатично поддерживать. Порой, принося вред здоровью подтяжками и инъекциями «красоты». Мужчины занимаются бодибилдингом, проводя массу времени в спорт зале, принимают спортивное питание для наращивания мышц, которое порой вредит здоровью. Они делают свое тело смыслом жизни.

Ты фокусируешься на теле и внешней жизни, делаешь, что хочешь, живешь, как хочешь и называешь это любовью к себе, совершенно забывая о душе при этом. Твое тело, это только видимая часть тебя. Но есть еще скрытая более важная, которая остается в вечности. О ней нужно думать в первую очередь. Именно там нужно искать любовь, которая будет истинной. Именно эта любовь откроет тебе полную смысла и интереса жизнь. Поэтому фокусируемся внутрь. А внешнее будет следовать за внутренним. Тогда все будет гармонично, тогда не будет разрушения.

***Все, что требуется для того, чтобы иметь любовь, – это быть любовью, а для этого ее нужно в себе открыть.*** Любовь не требует условий внешнего мира. Пока ты фокусируешься наружу, ты уходишь от истинной любви. Источник не снаружи, он внутри. И вход в источник только из-

нутри. Переживание истинной любви абсолютное и совершенное без всяких усилий с твоей стороны, ты просто пребываешь в любви как дышишь. Это естественное состояние души. И ты не требуешь ни от кого внимания и любви, потому что ты насыщен, ты полон, у тебя нет потребности просить, ты готов давать. Когда солнце светит, оно не просит света. Оно есть сам свет. Оно даже не подозревает, что света нет.

Пока в тебе нет любви, ты чувствуешь себя слабым, тебе не хватает силы жить, ты хочешь что-то получить от окружающих, ты требователен и зависим, ты хочешь заполнить свое пространство, чтобы не чувствовать одиночества и пустоты. Поэтому любовь это пища для души, это твоя сила для жизни. Только любовь может наполнить тебя и трансформировать мир вокруг тебя. Она может разрушить всё темное прошлое. Это сделает тебя новым человеком. Она сделает преобразование в тебе и в твоей жизни. Ты как будто родишься вновь. Но не ищи любви снаружи, иначе будешь двигаться в противоположном направлении, уходя все дальше от любви.

***Настоящая любовь к себе – это естественное и искреннее ощущение себя таким, как есть по природе своей.*** Ты настолько един с собой, что абсолютно все воспринимаешь через призму своего существования. Ты ощущаешь душу, и смотришь глазами души. И ты счастлив, потому что един со своей любовью души. Тебе не надо подстраиваться, в этом нет необходимости. Любовь питает тебя, любовь позволяет

видеть мир таким как есть.

Только расцветая, цветок может подарить свою красоту и аромат окружающему миру. Так же и человек, пока не откроет любовь к себе и не зацветет счастьем и радостью внутри, он не сможет подарить что-то внешнему пространству.

Свеча загорается и освещает все пространство. Если она не будет гореть, будет темно, она не сможет подарить свет, потому что она не знает что это. Только любовь дает возможность излучать свет. От нее исходят все остальные добродетели, которыми вы можете одарить мир естественно и легко.

Внутри меня Божественная свеча Любви. Мне нужно помнить о том, что нужно сохранять этот свет внутри. Только благодаря этому свету, я могу внести свет в свою жизнь, освещая все пространство. Сначала нужно стать светом для самого себя, а потом уже для других. Без первого второе невозможно. Как может цветок излучать аромат, если он не цветет, если он закрыт для любви.

И эта любовь должна быть истинной, то есть безусловной. Без нее ты не можешь открыться в полную силу, не сможешь стать тем, кто ты есть по замыслу Творца.

# Настоящая и не настоящая любовь

*Настоящую и не настоящую любовь можно назвать иначе – ОСОЗНАННАЯ и НЕОСОЗНАННАЯ ЛЮБОВЬ, безусловная и обусловленная.*

Давайте разберем более подробно эти виды любви.

*Не настоящая любовь (не осознанная) это всегда нехватка.* В тебе нет любви, и ты хочешь получить ее от кого-то. Ты хочешь, чтобы тебе дарили любовь. Ты хочешь заполнить другим человеком свою внутреннюю пустоту. Отсюда ожидания любви.

Люди очень несчастны, потому что они ждут от кого-то любви. Что кто-то придет и даст им любовь, и возможно тогда они полюбят. Они остаются пассивными, закрытыми, просто ждущими. Что вот однажды приедет принц на белом коне и откроет свое сердце, и тогда они тоже откроют ему свое сердце. Но боюсь, что к тому времени они уже совсем забудут, как его открывать. Возможно, они и не поймут, что это любовь. Они пройдут мимо своего принца. Если они не знают, что такое любовь, как они могут понять, когда она придет.

Поэтому *не настоящая любовь* сосредоточена на объекте любви. Она всегда адресована одному человеку. Поэтому присутствует привязанность, ревность, желание обладать, постоянный страх, что ваш возлюбленный полюбит кого-то

другого и покинет вас. Желание превратить другого человека в свою собственность, чтобы он принадлежал только тебе и поступал так, как ты хочешь. Не настоящая любовь ограничивает другого человека. В такой любви он теряет свободу.

Любящая мама своего сына эгоистической любовью, будет привязывать его к себе и требовать внимания, уважения, заботы. Она будет всю себя отдавать ему, но и ждать от него не меньшего. Она забывает о себе, о своей душе, о своих потребностях, и ставит в фокус внимания потребности своего сына. Живет ради него, дышит для него. И когда он не отвечает ей тем же, обижается и не понимает: почему так? Ведь она всю любовь ему отдавала. А любовь ли это?

**Настоящая любовь (осознанная)** совершенно иная. Она сосредоточена на себе, она ваше внутреннее любящее существо, в котором вы пребываете. Это состояние любви. Вы излучаете любовь, а не просите ее. Вы в любви ко всему сущему, в том числе и человеку.

**Истинная любовь это состояние. Она не направлена ни на кого конкретно:** ты не любишь кого-то определенно, ты просто любишь. Ты в любви, ты сам любовь. Каждый может напиться из этого источника безо всяких условий с моей стороны.

**Настоящая любовь** не имеет никакого отношения к привычной любви, она **имеет отношение к состоянию сознания**, которая делает вас осознанными, наполненными любовью. Вы начинаете понимать, что важен не сам объект люб-

ви. Важно ваше состояние любви. И это происходит без всяких условностей. Вы не можете сказать: «Я не буду делиться своей любовью, потому что ты меня не слушаешь».

Осознанная любовь больше *похожа на дружелюбие*, она более глубока, более высока. Вы же можете быть дружелюбными ко множеству людей. И ревности нет. Вы понимаете, что ни один человек не может вам принадлежать. Каждый свободен в выборе. И ваш сын тоже свободное существо. Я не могу ревновать, ведь он не моя собственность. Он не принадлежит мне. Он может любить свою жену, своих детей.

Любовь умирает, если ее превращать в собственность. Любовь это вся вселенная. А вселенная не принадлежит отдельному человеку, ее нельзя загнать в рамки: люби только меня.

Истинная любовь не знает ревности, не знает недовольства. Любовь это всегда глубокое понимание. И если вы кого-то любите, это не значит, что он тоже должен вас любить. Это не контракт. Он имеет право идти своим путем. Он имеет право любить другого. Если вы любите, вы даете свободу уходящему. *Истинная любовь это всегда свобода.* Я свободен и уважаю свободу выбора другого человека. Мы рождаем и воспитываем детей, но они имеют право идти своим путем. И это будет любовь к ним.

В настоящей любви человек не озабочен тем, что любовь не возвращается Он знает, что переживать не стоит. Любящий знает, что любить – уже счастье. Если любовь взаимна

– хорошо, в этом случае счастье лишь умножается. Но даже если любовь не взаимна, ты счастлив просто оттого, что любишь, ты знаешь, что это такое. Тебе выпало счастье любви, и ты благодарен за это чувство. В тебе есть любовь. Ты не пустой.

Не нужно ждать принца. Любовь можно открывать и дарить независимо от другого человека. Проходя по улице, можно быть любящим к каждому человеку добрым взглядом или улыбкой.

*Не жди, что любовь придет к тебе только тогда, когда появится нужный человек.* В таком случае нужный человек никогда не появится, потому что подобное притягивает подобное. Если в тебе нет любви, то как ты можешь ее притянуть.

Осознанная любовь – это *безусловная любовь*, это цветение, благоухание, изобилие. В тебе так много аромата, что ты начинаешь им делиться. Ты не думаешь о том, чтобы взять. Ты хочешь и можешь давать. Ты не можешь не делиться, потому что ты в цветении сам.

Цветок, который расцветает далеко в лесу, и его никто не видит и не может оценить его красоту, почувствовать его аромат, продолжает цвести. Это его любовь, которая изливается, не зависимо от внешних обстоятельств. Ему не важно, проходит кто-то мимо или нет, видит ли кто-то его красоту или нет, это не имеет значения. Он продолжает дарить свой аромат всему пространству, всему существованию, Богу. Он

в любви.

И такая любовь случается с вами, когда вы созреваете в своем сознании. Когда вы не ждете ответной любви, не просите ее, не цепляетесь. Вы любите без всяких условий. Вы есть любовь.

# Как прийти к настоящей любви?

**Первое, нужно отказаться от «эго».**

Любить можно истинной любовью, когда ты освободился от «эго».

Каждый человек приходит в этот мир, чтобы познать любовь. Это задача каждого человека.

Чтобы любовь пришла, нужна необычайная смелость отказать от своего эго, от всего поверхностного, от всего наносного, от своих убеждений, от своих установок и запрограммированности, как надо и как не надо, как правильно и как не правильно. Слушай свою душу и все будет правильно.

А что такое эго? Это все что зиждется на поверхности ума и что создает обусловленность, на своих ложных устоявшихся убеждениях. От этой обусловленности рождаются все разрушительные качества характера: ревность, зависть, обида, осуждение, желание обладать и др. Они производные эго, которое все хочет завоевать и присвоить себе. Ведь у него нет ничего своего, поэтому оно стремится к обладанию. Оно не знает свободы. Его границы очень узкие, поэтому оно хочет их расширить за счет обладания другим человеком и завоеванием внешнего пространства.

«Эго» это нечто фальшивое, надуманное, иллюзорное, навязанное извне, которое человек привык считать своей индивидуальностью. Это убеждения внешнего мира, об истин-

ности или не истинности которых он не задумывается. Он просто принял их за аксиому. Это его личность, но не индивидуальность.

Он держится за эти убеждения и боится их потерять, думая, что при этом потеряет себя. Ему кажется, что он теряет почву под ногами. Если у него не будет этих убеждений и правил, то он потеряется, ему не на что будет опереться. Эго всегда ищет podporку и нуждается в ней. Оно ищет подтверждения от окружающих в своей правоте. И находит. Потому что другого оно не ищет. Мы находим то, что ищем. Куда направлен фокус внимания, то и становится проявленным. Но это не истина, это проекция твоего ума.

Человек очень боится потерять эго, так как не знает себя истинного, он не знает о своем внутреннем мире, он забыл о нем, он привык жить во внешнем мире и фокусироваться именно на нем, опираясь на умозаключения. Потеря эго сродни самоубийству, так уму кажется, что там внутри ничего нет. Ему кажется, что если исчезнет внешний мир, исчезнет и сам человек. Вот такое большое заблуждение, из-за которого невозможна любовь. Вот почему так необходимо отказаться от эго, чтобы познать истинную безусловную любовь, которая идет изнутри. Снаружи ее не найти, она всегда внутри.

Мы настолько отождествляем себя с нашим эго, что убеждены, что потеряв эго, мы теряем свою индивидуальность. Но это не так. В действительности истина заключается, как

раз в противоположном. До тех пор, пока человек опирается на эгоистический ум, он не сможет познать свою индивидуальную сущность.

Это не ты настоящий. Настоящий ты внутри. Твоя душа есть истинное и настоящее. Но ты не привык слушать душу. Ты слушаешь ум и мнения других людей. Но реальность можно познать лишь в момент отказа от своих эгоистических убеждений. В противном случае нереальное закрывает реальное, как тучи закрывают солнце. И ты так и проживешь всю жизнь в темноте своего сознания, и любовь будет невозможной. Тебе твои убеждения дороже любви. Ты будешь обижаться, ты будешь обвинять, считать себя правым, но любовь будет закрыта.

И не думайте, что это будет легко. «Эго» просто так свои позиции не отдаст. Это все не просто, будет ломка, ломка стереотипов, устоявшихся убеждений, ломка всего устаревшего, а это больно. Можно сдать и жить по-старому. Тогда путь к любви будет закрыт. А можно идти вперед к себе новому, тогда вы получите награду – любовь и гармонию. Первое время будет тяжело, пока идет борьба. Поэтому не боритесь, а лучше осознавайте и отпускайте то, что не соответствует вашему существу.

Смотритесь в других как зеркало и познавайте, какой мусор нужно убрать в себе, чтобы открыть путь к любви. Если ты действительно хочешь прийти к осознанной любви, **будь честен с собой**. Любая ложь перекрывает этот путь.

**Второе**, чтобы увидеть уловки «эго» нужно пройти через **наблюдение и медитацию**, и тогда откроется путь к **осознанности и любви**. Просто наблюдай за хитросплетениями своего ума, наблюдай за условностями, за своими убеждениями, которые внутри тебя сидят. Наблюдай себя в отношениях с другим человеком. Ничто, кроме постоянного наблюдения, не поможет увидеть истину, увидеть себя настоящего. Не позволяй уму тебя завести на старые рельсы. Просто наблюдай. Само наблюдение откроет тебе путь к осознанности. Когда ты не сотрудничаешь с эго, он не имеет подпитки, и вся энергия идет на осознание. Приходит ясность, истина открывается.

Когда ты говоришь что-то человеку, понаблюдай: какой подсознательный мотив здесь кроется? Почему ты говоришь это? Есть ли мотив? В чем он? Осознай этот мотив, вытащи его на поверхность, ибо это один из секретов трансформации твоей жизни: все, что становится осознанным, исчезает. Исчезая, оно открывает путь любви. Нужна честность с самим собой.

Любовь остается недоступной, потому что твои убеждения и мотивы остаются неосознанными, ты сам себе не хочешь признаться. Поэтому ты не можешь избавиться от них. Осознай их, вытащи их на поверхность, и они исчезнут. Когда вырываешь сорняки с корнем и оставляешь на солнце, они гибнут, ибо корень может жить только во мраке почвы. Твои мотивы тоже живут во мраке подсознания. Значит,

преобразовать твою любовь можно единственным путем: вытащить все неосознанные мотивы и убеждения на уровень сознания, то есть честно признаться себе. Постепенно эти мотивации и убеждения исчезнут. Тогда появляется *не мотивированная, безусловная любовь*, не направленная конкретно на кого-то.

Именно из-за эго рождается самое главное заблуждение, типичное для всех людей: они *ждут любви от кого-то или их любовь всегда направлена на кого-нибудь*. Но, когда любовь предназначается кому-то в отдельности, она способна погибнуть. Как будто ты говоришь: "Я буду дышать только для тебя, и, если тебя не будет, как я смогу дышать без тебя? Я умру". И если они дарят любовь, то ждут ответной любви. «Ведь я тебя люблю, и ты тоже должен». Но никто никому ничего не должен. Любой долг это насилие. Ты заставляешь другого человека тебя любить или относится к тебе так, как ты считаешь правильным, как ты по праву заслуживаешь. Все это ложь, сделка, но не любовь. Наблюдай, есть ли в тебе подобные ожидания.

Спроси себя: Люблю ли я сам? Живу ли я душой в любви? Есть ли у меня это состояние? Умею ли я быть дарящим? Вопрос об объекте любви не возникает. Когда ты с мужем, ты любишь своего мужа; когда ты с детьми, ты любишь своих детей; когда ты с сослуживцами, ты любишь их; когда ты с друзьями, ты любишь друзей; когда ты с деревьями, ты любишь деревья; когда ты у реки, ты любишь реку.

Истинная любовь не нуждается в объекте, любовь – это излучение света твоей души. Чем больше и шире твое излучение, тем больше душа. Чем шире крылья твоей любви, тем больше небо твоей души.

Настоящую любовь можно сравнить с дыханием. Ты просто дышишь. Ты не можешь не дышать, это твоя природа. Любовь это качество, присущее человеку как наследие от Бога. Поэтому, где бы ты ни был, с кем бы ты ни был, даже если ты совсем один, любовь постоянно переполняет тебя. Ты просто любишь, как просто дышишь. Задача не в том, чтобы любить кого-нибудь, задача в том, чтобы самому стать любовью. Дыхание естественно, в нем нет напряжения. Вот такая настоящая любовь, в ней нет напряжения, она просто есть вне зависимости от внешних обстоятельств.

Наблюдай, есть ли в тебе напряжение? Или ты можешь легко и просто жить и дышать, не ждешь ни от кого ничего? Всегда следи за своим состоянием. Если на душе у тебя легко, ты открыт для любви. Всегда наблюдай, в каком состоянии я здесь и сейчас. Любовь не может быть вчера или завтра, она всегда в настоящем моменте. Будь бдителен здесь и сейчас, в каком состоянии твоя душа.

**Третье, молитва.** Когда наблюдения не достаточно, ум слишком силен и перекрывает свет понимания, просите Пространство о просветлении, о понимании происходящего, о причине вашего состояния и положения дел. Просите о знаках путеводных, наблюдайте знаки, следуйте им. Чув-

ствуйте, куда тянет ваша душа. Если вы хотите поговорить с каким-то человеком, не проявляйте гордыню признаться в своей слабости, что сами не справляетесь. Идите навстречу, и вам откроется понимание и придет помощь. Достаточно одного слова, чтобы все понять и изменить.

Идите навстречу своим страхам. Страх перекрывает путь любви. Но когда вы признаетесь себе в страхах и идете навстречу им, они исчезают и ситуация меняется. Просите Бога о Силе Духа пройти достойно свой путь.

Христианская заповедь гласит: возлюби ближнего своего, как самого себя. Но как можно любить других, если не любишь себя?

**Четвертое**, необходимо научиться *любить самого себя*. Без любви к себе ни о какой-то другой любви не может быть и речи. Мы можем дать только то, что сами имеем. Имея любовь внутри себя, мы можем ею поделиться. Поэтому нужно открыть любовь прежде в себе. Но для этого нужно **принимать себя всецело таким, как есть**. Не быть жестким по отношению к себе, не обвинять себя, не осуждать себя, не подавлять себя, не обесценивать себя. Нужно уметь заботиться о себе, о своем состоянии души, о своем теле, о своей жизни. Если ты в порядке, ты сможешь поделиться. Если ты в руинах, чем сможешь поделиться? Давать нечего.

А для этого наблюдай, в каком состоянии твоя душа. Стремись к тому, чтобы тебя наполняли чувства любви, и ее производные: радость, счастье, благодарность, спокойствие,

доверие, благодать. Это и будет любовь к себе. Ищи причину того, почему тебе плохо. И исправляй, снова приходи к спокойствию, миру и осознанности. Только в таком состоянии возможно впустить любовь.

*Любовь способна жить только в осознанности.* А это возможно, когда ты един с душой, через которую говорит Бог. Душа никогда не ошибается. Она есть Свет Истины и Любви от Бога внутри тебя. Это подсказка от Бога. Если тебе плохо, значит, душа что-то тебе хочет сказать, значит, ты где-то нарушил гармонию внутри себя. А без гармонии любовь невозможна. Ищи причину и восстанавливай гармонию, и любовь вновь будет доступна. *Единство с душой это и есть любовь к себе.*

Нужно быть преданным душе, а не жертвенным по отношению к другим. Жертвенность это полная противоположность любви. Жертвенность уничтожает твою божественность. Нам говорят: «Жертвуй собой ради другого, и ты попадешь в рай». Другими словами: «Убей себя в угоду другому». Убивая себя и свою душу, ты при жизни живешь в аду. О каком рае после смерти может идти речь? Если у тебя ад при жизни, ты унесешь его с собой.

Ищи причину не во вне, а внутри. Если кто-то тебе причиняет боль, значит, ты открыл путь этой боли, ты стал уязвим, ты позволил создать внутри себя ад. Исправляй себя, заделывай брешь внутри себя. Не жди от другого разумности, будь разумен сам. У тебя есть на это право. Более того,

это твоя задача. Меняешься ты, меняется окружение.

Любящий себя человек не причиняет зла своей душе. Только на этой основе способна вырасти любовь к другим. Учись прощать себя семь раз по семьдесят. И то же самое делай с другими. Ибо человек, любящий себя, не носит в себе обиды и злобы и не желает зла другому. И тогда ты будешь любим тоже. Подобное притягивает подобное.

Мы хотим, чтобы к нам относились хорошо, тогда сделайте это с собой в первую очередь. Относитесь к себе с любовью и уважением, не разрушайте себя, а создайте. Следите за своим состоянием души. Сохраняйте мир в душе. Будьте стражем у ворот своего внутреннего сада. Не впускайте разрушительные мысли, эмоции и состояния. Оставьте их за порогом своего ума. Внутри вас небесные сокровища, берегите их. Кроме вас это никто не сделает. Каждый занят собой.

***Любовь к себе – это стремление раскрыть свою индивидуальность, свою тайну, свою уникальность.*** Поэтому фокус всегда нужно направить внутрь себя, в поисках своей индивидуальности, и преодоление тех препятствий, которые мешают этой индивидуальности раскрыться. Только так можно прийти к истинной любви.

Когда встречаются два человека, это значит, что встречаются два мира. Мы приходим в этот мир для открытия и проявления себя. Не для кого-то другого. Всегда для себя, для познания своего мира. А другой человек нам показывает, что нужно открывать, что познавать, что менять и что трансфор-

мировать, чтобы любовь вошла в тебя.

Любовь трансформирует сознание, вы как будто просыпаетесь от долгой спячки. Ваша любовь уже не адресована никому в отдельности. Это не означает, что вы перестаете любить. Это просто означает, что вы становитесь любовью, вы и есть любовь. Само ваше существо, ваше дыхание, биение сердца и есть любовь. Вы просто живете в любви.

Глубоко уходя в единство с собой, вы начнете ощущать свое естество, которое и есть любовь. Вы излучаете особую энергию, идущую изнутри. Вы ощущаете эту энергию и получаете удовольствие от этого ощущения. Вы становитесь любящим и познаете удивительные качества любви. Только через себя можно открыть любовь. Никакие внешние источники не могут это сделать. Безусловная любовь к себе, полное принятие себя, радость жизни каждое мгновение, открытие себя и своей тайны.

Только благодаря безусловной любви внутри себя, могут вырасти доверительные и близкие отношения с людьми, общение душ. Благодаря этому общению человек познает свою божественную природу. Излучая любовь, даря ее миру, он еще больше открывает источник любви внутри себя.

Когда внутри тебя есть любовь, тогда ты расцветешь. И в своем цветении ты привлечешь к себе какой-нибудь другой цветок, пчелку или бабочку. Это естественно. Это порождает отношения, богатые гармонией, красотой.

Отсюда вывод:

**Пятое, настоящая любовь это не отношения, а состояние.** Состояние рождает отношения, но не наоборот. Люди считают, что любовь это отношения. Что обязательно должен быть внешний объект для любви. Если будет объект, то будет и любовь. Но истинная любовь это состояние, которым ты хочешь поделиться с другим, вступая в отношения. Любовь это духовный опыт познания своей тайны через другого человека. А тайна эта и есть любовь, Любовь Безусловная. Поэтому мы входим в отношения, чтобы больше открыть внутри себя эту тайну – любовь. Другой человек помогает глубже проникнуть внутрь себя и открыть любовь.

Исследуя другого человека, вы неосознанно будете исследовать и себя. Углубляясь в другого человека, познавая его чувства, мысли, его глубочайшие побуждения, вы будете познавать глубину собственного существа. Смотрите в другого человека как в зеркало. Не смотрите на другого, как на объект, смотрите на него через призму своих ощущений, своего сознания. Исследуйте себя в этих отношениях. Смотрите не на него, а внутрь себя. Нам человек дается снаружи по большому счету для познания своей собственной тайны и тайны Бога, для открытия любви внутри себя, и для осознания того, что мешает этой любви проявиться. Не важно близкий это человек, или чужой. Каждый человек для нас тайна, которая помогает раскрыть свою тайну.

Любовь это движение вверх, это рост сознания, это исследование. Но в этом исследовании первостепенным являетесь

вы. Вам сначала нужно научиться познавать свою внутреннюю тайну. Тогда ваша душа найдет точки соприкосновения с душой другого человека. Поэтому *любовь это не отношения, это процесс исследования тайны самого себя, благодаря другому человеку*, чтобы прийти к безусловной любви.

В семье не нужно себя полностью отдавать мужчине и детям, не нужно жертвовать собой. Никто это не оценит. Не нужно тратить свою жизнь на выяснение отношений или подстраиваться для видимости хороших отношений. Вы потеряете себя и будете не интересны ни себе ни мужчине, ни детям. *Сохраняйте свою индивидуальность и красоту. Познавайте ее. И тогда любовь будет естественна.*

Жизнь полна несметных сокровищ, которые часто остаются для людей неизведанными, потому что у них не хватает времени для самого себя, а тратится на какую-то борьбу с другим человеком, на доказательства своей правоты, на защиту своей территории. Когда вы боретесь с другим человеком, вы постепенно забываете себя, вы не реализуете себя. Фокус направлен на другого, вы теряете себя.

*Шестое, настоящая любовь не только чувства, но и действия.* Люди думают, что любовь это чувство и только. Любви нужно проявиться. Если ты говоришь, что любишь женщину, но при этом перекадываешь на нее ответственность за потомство, перекадываешь все тяготы жизни на ее хрупкие плечи, и при этом требуешь от нее любви и заботы о себе, то это вообще не любовь. Это просто желание сделать

свою жизнь удобной за счет другого человека.

Однажды пришел ко мне мужчина и стал жаловаться на свою жену: «Она совсем не уделяет мне внимания, она холодная, не внимательная, нет тепла и любви в доме. Я ее люблю, и хочу, чтобы она меня тоже любила». Я попросила рассказать ситуацию. Как оказалось, у них родился ребенок. Муж посчитал, что это забота только женщины. Но более того он стал проявлять недовольство, что она ему уделяет мало времени и внимания и очень много времени проводит с ребенком. «Я должен стоять на первом месте, если она не хочет меня потерять» – сказал мужчина.

Более того, работая охранником, мало зарабатывая, работая сутки через трое, он не собирался ничего менять, чтобы хотя бы материально помочь жене и ребенку в свободное от работы время или найти более высокооплачиваемую работу. Его все устраивало. Он жил в ее квартире, питался и проживал за ее счет, и еще требовал к себе внимания. А жене приходилось кроме ребенка еще зарабатывать на жизнь. Мы поговорили с ним, и я надеялась, что он сделал выводы. Однако спустя некоторое время, он снова пришел ко мне и пожаловался, что жена его выгоняет.

Я ему объяснила, что любовь мужчины проявляется в действиях. Не достаточно только чувства, нужны еще и поступки.

Любовь это не только чувства, но и действия. Любовь должна быть проявленной. Каждый проявляет свою любовь

на своих чакрах в действии. Мужчина заботится о женщине и ребенке материально и физически – это любовь. Женщина создает уют и заботу – это любовь.

Твои чувства ничего не значат, если у тебя нет заботы о другом человеке. Это касается и себя. «Я себя люблю, но ничего для себя делать не хочу» – это не любовь. Любовь проявляется в действиях. Любишь себя, тогда вставай и делай зарядку, думай о себе и жизни хорошо, выбирай полезную еду, поддерживай хорошее настроение, найди работу по душе и т. д.

*Седьмое, не ждите любви, не просите, а дарите ее.*

Искренне любящий всегда готов дарить свою любовь, совершенно не беспокоясь о том, оплатят ему тем же или нет. Любовь это изобилие, излишек, которым ты хочешь поделиться. Это изобилие не может не изливаться. Это не сделка: ты мне, я тебе. И такая любовь всегда возвращается. Это когда ты идешь в горы и начинаешь петь. Горы отзываются эхом. Что исходит от тебя, тем же откликаются и горы. Если ты поешь от любви, то любовью отзовутся и горы. Это закон природы. Что даешь, то и получаешь. Но ты не обеспокоен тем, как откликнуться горы. Это просто твое состояние, которое ты не можешь удержать. Оно льется через край.

Если в вас настоящая любовь, то вы не требуете ответного чувства, признательности. Это становится уже не важным. И если вы делитесь, вы можете получить благодарность, но вы ее не ищете. Если это происходит, хорошо, если этого не

происходит тоже хорошо. Вы просто не можете не делиться. В вас так много любви, она переливается через край. Ваша любовь делится сама собой. Она не ждет ничьей реакции, ни каких результатов. Она получает радость от того, что может давать, и ее принимают.

Любви свойственно свое собственное внутреннее пространство счастья. Не нужно ждать результата. Просто люби. Постепенно ты увидишь, что к тебе возвращается все больше любви. Только в любви человек узнает, что есть любовь, только если он любит сам, он может познать любовь. Подобно тому, как научиться плавать можно только плавая, научиться любви можно только любя. Не жди, чтобы тебе дарили любовь, дари ее сам.

Просто люби. Чем больше ты будешь дарить свою любовь, тем сильнее вероятность того, что такой человек появится, ведь твое сердце раскроется, станет более живым, принимающим. А распахнутое сердце как цветущий цветок привлекает больше пчел, бабочек, больше любящих людей.

Внешний мир зеркало тебя самого. ***Когда ты излучаешь любовь, она возвращается к тебе многократно.*** Не думай о получении. Думай об отдаче. ***Что посылаешь, то и получаешь.***

Но не впадайте в другую крайность. Понимайте правильно. Когда такая отдача становится жертвоприношением в угоду кому-то и в ущерб себе: своей душе и своему здоровью, то это уже не любовь, а самоубийство. Помните, уби-

вая себя, делая что-то в ущерб себе и в угоду другому из-за неправильного понимания отдачи любви, вы позволяете злу другого человека разрастаться, высасывая из вас энергию и силы. Вы умножаете не любовь, а зло.

Любовь всегда зрячая, она видит ясно, когда кто-то хочет проехаться за ваш счет. Она умеет говорить «Да», но она умеет говорить и «Нет». Нужно быть очень бдительным и осознающим, чтобы увидеть это отличие. Ждать отдачи любви не надо, но нужно уметь видеть, когда человек хочет только брать. Тогда ты не любишь себя, если позволяешь себя высасывать.

Умейте беречь свою энергию. Смотрите, как кто-то пытается распорядиться ею. Проявляйте любовь к себе. Любовь к другому будет заключаться в том, что вы не позволяете его гордыне и наглости расти за ваш счет. Умейте вовремя сказать «нет», иначе позднее будет сложнее что-то исправить, другой человек будет считать это в порядке вещей.

***Восьмое, настоящая любовь это свобода, свобода твоего существа.*** Каждый остается самим собой, не теряет своей индивидуальности. Когда ты не посягаешь на чужую территорию, когда ты не диктуешь свои правила, когда ты уважаешь свою свободу и свободу другого человека, тогда возможно вырасти любви. Цветок под колпаком зачахнет. Бережно относись к цветку любви, он может расти только в свободе.

Как мы говорили выше, любовь знает, как говорить «да»,

она также знает, как говорить «нет». Она не слепа. Она прозревает, она мудрость. Душа начинает видеть все в истинном свете. Чем больше вы в единстве с собой, тем больше вы в любви, тем более вы осознаете и видите. Любовь и осознанность есть равенство.

У каждого есть право реализовать свои мечты, и мужчины, и у женщины, и у ребенка. Нужно быть очень осторожными, чтобы не растоптать мечты другого человека. Это ваш священный долг. Если вы хотите сохранить и преумножить любовь, помните об этом. В отношениях каждый остается самим собой.

Любовь не вмешивается в другие жизни и не позволяет никому вмешиваться в свою жизнь. Любовь уважает индивидуальность другого, и не теряет своей собственной. Нужно всегда помнить о том достоянии, которое внутри нас от Бога – это ЛЮБОВЬ.

Нужно прийти к осознанию того, что жизнь дана человеку, чтобы открыть любовь внутри себя. Человек рождается, чтобы научиться любви. Если ты жив, то вероятность любви всегда рядом с тобой, вплоть до последнего вздоха. Одно мгновение любви в последний миг своей жизни, на последнем вздохе! И ты ощущаешь, что ничего не потерял, ибо одно мгновение любви равнозначно любви вечной.

Вот значение слов Иисуса о том, что "Бог есть Любовь". Но я скажу: "Любовь – это Бог". Вы можете забыть о Боге, но если вы в любви, вы приходите к Богу. Вы ничего не по-

теряете. Что толку постоянно говорить о Боге, но не иметь любви. Это все фальшь.

Любовь – это алхимический процесс преобразования твоего сознания, и ты автоматически становишься един с Богом, потому что Бог есть Любовь. Любовь открывает путь к Богу.

Давайте начнем наш путь к любви через самого себя, к своей душе!

Для начала, успокойтесь, перестаньте бесконечно оглядываться по сторонам в поисках любви снаружи. Никогда не ожидайте, что кто-то вам ее даст. Забудьте об этом. Весь фокус внимания на себя. Сейчас самый главный объект, это вы сами.

Поймите главную ошибку: никто снаружи не сможет дать вам любовь и счастье, не ищите его снаружи. Делющие так считают, что существует некто (Она или Он), в ком заключено их счастье и любовь. Иными словами, есть на свете кто-то, кто важнее для человека, чем он сам. Это ошибка. Вы пришли в этот мир в одиночку и уходите в одиночку. И самый важный человек, с которым вам нужно научиться общаться в течение всей жизни, это вы сами.

***Именно вы должны стать для себя первым объектом любви! Тогда вы начнете излучать вокруг себя божественные волны света, радости, счастья и любви!***

Только открывая любовь к себе и в себе, мы можем стать цельным существом, и мир предстанет перед нами как единое пространство света и любви, как зеркальное отражение

меня самого!

Итак, *осознайте:*

**1. Никто и ничто внешнее не может дополнить меня, я уже самодостаточен изначально.** Я произошел от цельного гармоничного Источника. Все, что есть в нем, есть и во мне. Только нужно осознавать, открывать и проявлять. Этим и нужно заняться.

***Что такое самодостаточность?***

Самодостаточностью называют состояние, в котором человек не чувствует потребности в помощи или присутствии других рядом с собой. Характерные страхи, связанные с одиночеством и присущие большинству людей, самодостаточному человеку несвойственны: он не нуждается в психологической поддержке и не страдает от ее отсутствия. Для самодостаточной личности не существует и авторитета, лица, чье мнение и, особенно одобрение, важно, и на которого хочется стать похожим, на кого можно положиться.

Часто самодостаточность путают с независимостью и самостоятельностью, т. е. возможностью выполнять какие-то действия без чужой помощи. Но самостоятельный человек, который умеет заработать деньги, потратить их и обеспечить свой быт, способен быть зависимым от других людей, от общения, от социума в психологических проявлениях. Для него важны понятия моды, соответствия образу, который он сам себе создает для одобрения окружающих, чужие мнения и т. д.

Самодостаточный человек лишен и этого: он может носить, что удобно и жить так, как считает нужным для себя.

Благодаря такому отношению к себе и своей жизни, самодостаточному человеку не приходится искать виноватых в собственных неудачах. Если такой человек принимает решение, то и все последствия своего поступка он берет на себя. Ему не приходится обижаться на людей или обстоятельства, а к себе он слишком хорошо относится, чтобы винить себя. Привлекательная для других особенность такого человека состоит в том, что он никого не обвиняет, не осуждает поступков и способен помочь, если это кому-то необходимо.

Любая зависимость пагубно сказывается на жизни человека и его личности. И самой опасной зачастую оказывается вовсе не табачная, алкогольная или пищевая зависимость, а зависимость от других людей. Она порождает не только постоянную потребность в обществе, но и страх одиночества, неспособность самостоятельно решать задачи и справляться с проблемами, неуверенность в себе, неопределенность, неумение принимать решения и т.д. Человек постоянно по любому поводу ищет помощи во вне. Он боится остаться со своими проблемами наедине.

Это происходит от того, что внутри он чувствует пустоту. У него нет связи с Источником Любви и Мудрости внутри себя. Поэтому он бежит от себя. Но и снаружи он не находит того, что нужно. Идет разочарование, уныние, страх. Снаружи ему это никто не может дать. Каждый занят собой.

Поэтому не ждите любви снаружи, не обманывайте себя сказками о принце, который спасет из темницы жизни. Не впадайте в зависимость от любви другого человека.

Нужно любить себя независимо от того есть ли у тебя вторая половинка или нет. Не нужно видеть свое счастье только в своей женщине или мужчине. Не нужно полностью посвящать себя детям или мужу, теряя при этом самого себя, связь со своим существом, думая, что они отплатят тебе той же монетой любви к тебе. Не жди любви ни от кого. Просто живи в любви своей души.

*Никакая вещь и никакой человек не дополнит тебя.* Это все внешние временные атрибуты. Они всегда останутся снаружи. А ты истинный внутри.

*Любовь не имеет ничего общего с полами и телами или другим человеком. Любовь – это духовный опыт, связанный с глубочайшим внутренним существом.*

Сначала нужно быть собой, открыть свою суть, узнать самого себя, и любовь придёт как награда. Это награда из божественного, в которое вы проникаете внутри себя. Она изливается на тебя ароматом, словно цветы... наполняет твоё существо. И она продолжает на тебя изливаться, и вместе с ней приходит великая жажда ею поделиться.

Те, кто нашёл ИСТОЧНИК ЛЮБВИ ВНУТРИ СЕБЯ, больше не нуждаются в том, чтобы быть любимыми, но их всегда будут любить.

И в этом есть таинство жизни: когда человек излучает лю-

бовь, он получает награду. Любя людей, многие будут любить его, потому что, входя с ним в контакт, они постепенно будут чувствовать источник любви внутри себя. Им будет хорошо рядом с таким человеком.

Теперь они знают, по крайней мере, одного человека, который излучает любовь, и чья любовь не требует ничего взамен. Просто хорошо находиться рядом, как у источника света в темную ночь. И они будут чувствовать и свое внутреннее преобразование. Рядом с таким человеком меняешься и ты сам. В тебе появляется любовь, которую ты начинаешь ощущать в самом себе.

*И чем больше он изливает и разделяет свою любовь, тем больше она растёт, тем больше любви пребывает во внутреннем колодце.*

Когда берешь постоянно из колодца воду, он вновь наполняется свежей водой.

Беда людей в том, что они ждут любовь от других. Их фокус внимания постоянно направлен наружу. Они ищут объект любви, они хотят заслужить любовь, при этом теряют связь с собой, а значит с вязь с истинной любовью. И когда не получают желаемого, разочаровываются, и не верят в то, что любовь возможна.

Твоя любовь к себе не должна базироваться на том, во что ты одет или какая у тебя машина, как ты выглядишь, и как тебя воспринимают окружающие. Это ошибка любить себя за классную фигуру или красивое платье. Все это временно

и не наполняет тебя любовью.

Любовь в обычном понимании выглядит как отношения. Но *истинная любовь начинается в глубоком одиночестве*. Только погрузившись глубоко в свое одиночество, ты сможешь ее открыть. А это есть медитация. Тебе нужно принять себя в одиночестве. Мы все приходим в одиночку в этот мир, и все уходим из него одни. И задача каждой души уметь пребывать в комфортном одиночестве. Если это есть, то и любовь возможна.

Когда ты абсолютно счастлив в своём одиночестве – когда тебе совершенно не нужен другой, когда другой не является потребностью – тогда ты способен к любви. Если другой является твоей потребностью, ты можешь только эксплуатировать, манипулировать, доминировать, но не можешь любить. Ты хочешь заполнить свою пустоту другим человеком, но это невозможно, ты постоянно будешь голоден. Только оставшись наедине, ты сможешь познать любовь, которая внутри. Через свое существо ты будешь познавать Бога, который и есть Любовь.

Поэтому сначала нужно научиться любить самого себя, тогда ты не будешь требовать к себе внимания от других. Ты будешь купаться в своем внутреннем свете, который сможешь легко дарить другим. Это не имеет ничего общего с эго. Любовь – это Свет, в котором тьма не может существовать. Человек, который умеет любить себя, делает первый шаг к настоящей большой Любви Вселенной. Он больше не

зависим от других людей, он свободен в своей любви.

Если твоя любовь сфокусирована на других, ты будешь оставаться в темноте, внутри тебя нет света. Ты будешь ждать ответной любви снаружи.

Обрати свой свет сначала на самого себя, стань сначала светом самому себе. Пусть этот свет рассеет твою внутреннюю темноту, внутреннюю слабость, внутреннюю пустоту.

Пусть Любовь сделает тебя огромной энергией, духовной силой, тогда ты сможешь поделиться этой силой.

Любовь к себе не подразумевает эгоистической гордыни или самолюбования, когда человек не может сложить себе цены, когда он возвышает себя над другими, при этом ущемляя кого-то. Она подразумевает прямо противоположное.

Любовь топит лед замороженного эго. Эго подобно куску льда, а любовь – утреннему солнцу. Появляется теплое солнце любви... и эго начинает таять. Чем больше в тебе любви, тем меньше эго, и тогда происходит скачок в божественность.

Если каждый будет любить себя, заботиться о своей любви, то любовь достигнет пика и будет переливаться через край без ваших усилий. Ее будет так много у него, что он будет делиться естественно. Процесс отдачи станет радостью, которая вновь наполняет его любовью.

Некоторые говорят, что полюбят себя в том случае, если... и начинают говорить причины, благодаря которым любовь будет возможна, то есть нужна причина.

**2. Чтобы полюбить себя, тебе не нужна причина.** Как мы сказали выше, ты самодостаточен изначально. Тебе нужно любить себя без причины, просто потому, что ты есть тот, кто ты есть. Просто потому, что ты есть.

Если ты ищешь причину, чтобы любить себя, то любовь не будет полной и всецелой, а в голове сразу же появляются сомнения и причины для обратного. Тебе не нужна причина. Как только ты начинаешь думать: «Я люблю себя, потому что...», появляются сразу причины себя не любить! Если ты в поисках причин для того чтобы любить себя, ты находишь причины для сомнений! Ум всегда ищет изъяны, так как он привык сравнивать с другими во вне, так как он не знает что такое любовь.

Ты просто любишь себя и точка. Без причины. Не задумывайся об обратном. Как маленький ребенок, не думает о своих изъянах, он просто счастлив от того, что живет и изучает внешнее пространство. Так и ты помни о том, что ты дитя Бога, ты есть божественное существо любви. Бог тебя создавал с любовью, Бог тебя наградил любовью. Он любит тебя безусловно. Как ты можешь ставить своему божественному существу условия? Благодаря этому осознанию, что внутри тебя любовь Бога изначально, ты будешь открывать этот Источник любви внутри себя, и твоя самооценка повысится.

**Как мне проверить, что во мне нет любви?** Первый признак тоска и страдания, влечение существования, желание, чтобы кто-то обязательно был рядом, чтобы кто-то скра-

сил твое одиночество. Это предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной души, против истины, значит лишая себя любви.

***Какие шаги к самому себе нужно предпринять для раскрытия источника любви внутри себя?***

Я рекомендую вам завести дневник работы над собой по этим шагам к открытию любви внутри себя. Начинаем с первого шага.

### **Первый шаг: Принимать себя**

Когда в человеке нет любви, он видит себя *искаженно*.

*С одной стороны* он может занижать себя и быть недовольным собой.

*С другой стороны* – возвышать себя над всеми, считая себя лучше всех.

В первом случае он будет считать, что не достоин любви, или что любовь нужно заслужить или вымолить.

Во втором случае он будет считать, что все ему должны и будет требовать к себе любви и внимания.

Но и в первом, и во втором случае фокус внимания направлен во вне. Ожидание любви снаружи.

Но исходя из понятия, что внешний мир зеркальное твое отражение, ты никогда не дождешься любви настоящей, потому что зеркало отражает только то, что в тебе есть. В данном случае нехватку любви.

Поэтому первое, что требуется для открытия источника любви, это фокус внимания на себя, то есть *принятие себя*,

*таким как есть* со всеми плюсами и минусами. Принятие своего тела, своих мыслей, своих состояний, своей жизни, всего окружения. Я есть то, что есть. И жизнь моя такая, какая есть.

Для начала, конечно, *нужно признать*, что ты ищешь любовь снаружи. Ты ждешь, что кто-то придет и одарит тебя любовью. Признать, что твой взор направлен наружу, потому что ты никак не думаешь, что в таком существе как ты может таиться любовь, так как раньше ты этого не замечал. Ты думаешь, что твоя любовь зависит от кого-то.

*Почему первый шаг принятие?* С принятием твоя *энергия освобождается*, конфронтации больше нет, энергия не уходит на борьбу с собой или с окружающим миром, когда ты не получаешь того, чего хочешь. Пока ты не принимаешь, ты борешься, ты конфликтуешь, ты не соглашаешься, в тебе напряжение. Когда ты в напряжении, ты теряешь свою энергию и не пропускаешь через себя энергию космоса.

Но когда ты смиряешься, ты расслабляешься. Борьбы больше нет. Энергия остается при тебе. Ты пребываешь в полноте своей энергии, и ты прозреваешь. Ты понимаешь смысл и суть происходящего. Ты понимаешь, что нужно сделать, чтобы освободиться от разрушительного, и впустить в себя созидательное.

Поэтому прими себя полностью. Прими себя самого таким, какой ты есть. Люби себя в любом проявлении и экспрессии, в любом вербальном и невербальном выражении.

Полюби все свои ошибки, которые ты сделал в прошлом. Это важно, потому что люди часто осуждают самих себя, ненавидят себя и презирают за те вещи, которые сделаны в прошлом.

На тот момент времени и с теми знаниями то действие для тебя было самым верным. Осознай, что ты сделал те действия в прошлом, которые привели к ошибкам, потому что думал на тот момент, что они будут самыми правильными для тебя. Конечно, потом ты признаешь ошибку, но ты любишь себя с этими ошибками и принимаешь их. Благодаря твоим ошибкам ты там, где сейчас. Они сделали тебя сильнее и мудрее. Прошлое не переделаешь, но ты можешь изменить свое состояние в настоящем.

Когда слово «принятие» больше не ассоциируется у тебя со слабостью, ты начинаешь жить с легкостью и спокойствием, ранее невиданными для тебя. Ты погружаешься в свою энергию, ощущая блаженство.

Ты принимаешь себя таким, как есть, без осуждения и чувства вины, не создавая конфликта с собой. Не обвиняешь себя за свои ошибки.

Ты учишься *(1) прощать себя и других*. Ты понимаешь, что прошлое ушло, изменить в нем ничего нельзя. Я такой, какой есть. Все мои ошибки это только уроки на пути жизни. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Я признаю свои ошибки и прощаю себя в своем прошлом, и прошу прощения у других людей и прощаю их. Я понимаю, что они учи-

теля в моей жизни.

(Подробно о прощении в книге «Прощение – путь к освобождению и любви»). Прощение освобождает тебя от психологической памяти прошлого, и ты начинаешь жить в настоящем моменте в счастье и любви, гармонии и здоровье.

Если ты винишь себя за неправильные поступки и решения, то тебе будет сложно что-то изменить и жить дальше. Внутренний конфликт создаст внутри тебя дисгармонию, которая будет влиять на всю твою последующую жизнь. В таком состоянии ты никогда не поверишь, что любовь внутри тебя. Любовь будет недоступна. Ты закрыл ей путь сам.

Помни, что все люди допускают ошибки и учатся на них, поэтому прощай себя и других людей. Благодаря этому ты вырастаешь и становишься мудрее. Вместе с прощением повышается *чувство собственного достоинства*. Пустота постепенно заполняется ощущением себя.

Принимая себя, я (2) *признаю свои слабые стороны характера*. Я больше не хочу прыгать выше головы и быть кем-то, кем я не являюсь. Я такой, как есть. Я ценю свои сильные качества и работаю со слабыми. Я смотрю на себя объективно. Но не ругаю, а преображаюсь. У меня есть стимул расти в своей жизни. Рост и преображение, открытие себя нового, неизведанного, тайного.

Когда ты принимаешь себя, твоя прежде заблокированная неприятием энергия освобождается и начинает открывать твое сознание на истинную суть вещей. Ты становишься са-

мим собой, открывая свою самую лучшую версию. Твоя уникальность и индивидуальность раскрывается в полном цвету благоухания. Ты получаешь удовольствие от осознания самого себя. Твоя уникальная суть становится доступной для тебя.

Ты понимаешь, что больше не хочешь кого-то копировать, потому что копирование закрывает путь к твоему собственному совершенству. Ты так и не узнаешь того, кто ты есть по сути своей от Бога. Приоткрывая завесу своего сознания принятием себя, *ты открываешь путь к своему совершенству и любви.*

*Только принимая себя, ты можешь расти в своем сознании и жизни.*

*Принимая себя, ты открываешь путь к познанию себя.*

У каждого есть плюсы и минусы. Мы не ангелы. Поэтому прими все свои недостатки и люби себя с ними. Пусть у тебя будет убеждение на все случаи жизни: «Есть то, что есть. И это жизнь. И это нормально». Это открывает энергию настоящего момента. Не принимая, ты ничего не сможешь изменить к лучшему. Но с принятием, тебе открываются новые пути и возможности твоей жизни по преобразению себя.

Пример. Я вчера сделала ошибку на работе. «Есть то, что есть. Это жизнь. И это нормально. Каждый может ошибаться. Это процесс жизни. Это естественно. Я учусь.»

Используя эти фразы, как практический совет, ты осво-

бождаешь энергию, и любовь к себе открывается, так как напряжение уходит. Ты перестаешь заниматься самобичеванием, самоедством, перестаешь удручать себя чувством вины.

Но в этом есть тонкая грань, о которой многие забывают. Это не означает, что я могу делать все что захочу, и буду говорить, что это нормально, это жизнь. Это также не значит, что ты опустил плечи, думая, что ты унылое и скучное существо и теперь всегда валяешься на диване и ничего не делаешь! Типа, жизнь такова, вот такой я неудачник. Нет. Ты исправляешь ошибки. *Ты все еще стремишься быть лучшей версией себя. Просто ты не осуждаешь себя за свои недостатки.* Был бы ты совершенство, не родился бы на земле. Но ты пришел на землю учиться. А в процессе учебы ошибки естественны.

Наполняй себя энергией любви, окружай себя энергией любви. Люби свое тело, люби ум, люби жизнь свою, люби свой выбор, **ЛЮБИ ВСЕ, С ЧЕМ ТЫ СТАЛКИВАЕШЬСЯ.** Люби весь свой механизм, весь свой организм. Под «любовью» подразумевается: прими его, таким как есть всецело.

**(3) Не пытайся подавлять,** не пытайся насильно переделывать. Любое подавление лишает свободы. Без свободы любовь невозможна. Мы подавляем только то, что ненавидим, когда мы против этого. Отпусти все подавления. Позволь энергии течь свободно. «Я есть то, что я есть. И это прекрасно!». Убирая подавление, ты открываешь путь любви.

Когда ты счастлив, ты можешь счастьем поделиться; когда

у тебя его нет, как ты можешь им поделиться? Прежде чем чем-то делиться, нужно это иметь. Не заботящийся о себе человек всегда серьёзен, мрачен, глубоко внутри он болен, болен душой и тревожен, в постоянном сомнении и страхе. Ему кажется, что он упускает что-то очень важное, он упускает свою жизнь. Когда ты в подавлении, ты упускаешь жизнь. Жизнь проходит мимо тебя. Она не проходит через тебя. В зажатом состоянии она не может пройти через тебя.

И помни, каждый раз, когда ты упускаешь собственную жизнь, это делает тебя более несчастным, более убийственным. Каждый раз, когда человек живёт в страдании, ему хочется разрушать. Ненависть естественна в этом случае. Любовь – невозможна.

Страдание рождает ненависть. Человек, который ненавидит себя, будет ненавидеть всех остальных – он такой злой, насильственный, он остаётся в постоянной злобе и ненависти. Человек, который ненавидит себя, как он может надеяться, что его будут любить другие? Откуда возьмется любовь? Если есть ненависть, то нет места любви.

Если ты не уважаешь себя, не любишь себя, вся твоя жизнь тратится впустую на осуждение других. Только нелюбовь может рождать осуждение и критику. Именно такие люди хорошо умеют находить недостатки в других людях.

Они постоянно находят недостатки в себе – как они могут избежать того, чтобы не находить те же недостатки в других? Более того, недостатки в других людях они преувеличи-

вают, делают их как можно больше. Это кажется единственным выходом, чтобы как то жить со своими недостатками. Им приходится это делать, чтобы хоть как-то сохранить свое лицо.

# 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.