

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

КОЛИН ТИППИНГ

Радикальная ЛЮБОВЬ

Руководство
для раскрытия духовного
измерения в любви и жизни



«Любите, чтобы расти».

софия

Колин Типпинг

**Радикальная Любовь. Руководство
для раскрытия духовного
измерения в любви и жизни**

«София Медиа»

2013

Типпинг К.

Радикальная Любовь. Руководство для раскрытия духовного измерения в любви и жизни / К. Типпинг — «София Медиа», 2013

ISBN 978-5-906897-19-0

Кто я? В чем смысл моей жизни? Почему взаимоотношения причиняют мне так много боли и страданий? Почему я привлекаю одни и те же ситуации и проблемы в свою жизнь? В парадигме духовной реальности все, что происходит, – это неотъемлемая часть эволюции нашей души. Когда мы пробуждаемся к этой истине, то начинаем жить в соответствии с подлинной целью нашей жизни, которая состоит в том, чтобы постичь божественную природу (Любовь) через взаимоотношения. Эту книгу можно было бы назвать учебником «радикальной жизни». Она предоставляет надежные практические советы и особые инструменты, которые дают возможность поднять наш вибрационный уровень, сохранять осознанность, обогатить наши текущие взаимоотношения, а также привлечь новые.

ISBN 978-5-906897-19-0

© Типпинг К., 2013
© София Медиа, 2013

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Больше чем просто книга | 6 |
| Введение | 8 |
| Часть I. Любовь и взаимоотношения | 16 |
| Глава 1. Любовь это... | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Колин Типпинг
Радикальная Любовь. Руководство
для раскрытия духовного
измерения в любви и жизни

EXPANDING into LOVE

A Handbook for Awakening to Who You Are, Raising Your Vibration and Creating
Enlightened Relationships

Copyright © 2013, Colin C.Tipping.

© ООО Книжное издательство «София», 2015



Больше чем просто книга

С развитием технологий изменяется не только процесс производства книги, но и ее структура: благодаря Интернету у нас появилась возможность связать текст с фотографиями, видеозаписями и аудиоматериалами, которые углубляют понимание текста. На следующих страницах вы найдете многочисленные отсылки, где я предлагаю просмотреть или прослушать определенную информацию, помогающую более объемно и глубоко воспринять обсуждаемую тему. Картинка стоит тысячи слов – что уж тогда говорить о видео.

Специально для читателей этой книги я создал сайт в Интернете www.expandinginlove.com, где выложил целый ряд материалов, на которые ссылаюсь в тексте. С течением времени я буду обновлять и обогащать этот сайт, реагируя на замечания и вопросы читателей.

Если в вашем мобильном устройстве есть сканер, тогда просто отсканируйте *QR*-коды, которые вы найдете на страницах книги, и это позволит вам легко и просто перейти прямо на сайт, где размещен соответствующий материал, и ознакомиться с ним при помощи смартфона или планшета. Это очень обогатит процесс чтения.



Предлагаю вам отсканировать этот код сейчас же – благодаря ему вы сможете мгновенно зайти на Интернет-страничку с коротеньким видеопосланием от меня. (Оно размещено по адресу www.ExpandingInLove.com.)

[Если на вашем смартфоне нет сканера для считывания *QR*-кодов, вы можете отыскать его в Интернете и скачать.]

Где искать инструменты

Как вы уже знаете (или скоро узнаете из данной книги), стратегии *Радикальной Жизни* чрезвычайно эффективны и подразумевают использование соответствующих инструментов. Эти инструменты перечислены в Приложении I в конце данной книги.



[Многие из них бесплатны, их можно легко скачать на сайте www.colintipping.com/membership. Вам не придется набирать адрес, если вы отсканируете приведенный код.]

Ресурсы онлайн-сообщества «Радикальная Жизнь»

Мы можем предложить вам также другие онлайн-инструменты и методики, более сложные и подразумевающие интерактивное обучение. Однако для того, чтобы получить доступ к этим более сложным инструментам, а также пользоваться целым рядом дополнительных услуг – например, участвовать в проводимых мною регулярно сеансах вопросов и ответов, слушать лекции по материалам данной книги и многое другое, вам нужно будет вступить в онлайн-сообщество *Радикальной Жизни*. Оно создано для тех, кто по-настоящему стремится к духовному росту, готов принять стиль *Радикальной Жизни* и желает стать частью духовного сообщества, призванного служить людям и менять что-то на нашей планете.



[Чтобы понять преимущества членства в онлайн-сообществе «Радикальная Жизнь», перейдите на сайт www.colintipping.com/membership. Вам не придется набирать адрес, если вы отсканируете приведенный код.]

Введение

В этой книге мы обсудим идею о том, что любовь ведет к расширению и росту, а все, что противоположно любви (страх, ненависть, обида, жажда контроля, жадность и т. д.), препятствует росту. Отсюда следует: *чтобы расти, нам нужно всегда выбирать путь любви и всеми средствами избегать того, что ей противоположно*. В противном случае мы рискуем застрять в низких вибрациях без надежды на рост и развитие.

Хотя цель этой книги – предоставить читателю ориентиры, инструменты и методы, которые помогут ему расти через любовь, вы убедитесь в процессе чтения, что автор не опирается на идеи, высказанные в предыдущем абзаце. Если мы станем воспринимать эти идеи буквально, в лоб, то упустим кое-что критически важное для понимания того, что же на самом деле представляет собой любовь, как работает духовный мир и какую роль играем в нем мы.

Это факт: **бывают периоды, когда путь Любви – отнюдь не то, что нужно нашей душе для роста. Подобно тому как для познания света нам следует вначале познакомиться с тьмой, так и для того, чтобы узнать, что такое Любовь, и в полной мере ощутить ее, мы должны вначале испытать боль от знакомства со всем тем, что противоположно Любви.**

Любовь и Единство тождественны. Чтобы ощутить себя Любовью, мы некогда приняли решение прожить ряд земных жизней и обрести здесь опыт того, что обратно Единству, – разделение. Именно за этим мы приходим на планету Земля. Фактически, в этом – единственная цель нашего пребывания здесь.

Это полностью противоречит религиозному учению, гласящему, что мы отпали от Божьей Благодати и Бог теперь на нас очень сердится за то, что мы экспериментировали с идеей возможности отделиться от Него, а следовательно, чтобы избежать гнева Господня, нам нужно искупить этот свой «первородный грех».

Намного более «богодостойным» мне представляется другое толкование обстоятельств нашего пребывания здесь, на Земле, в человеческом теле: мы отнюдь не делаем ничего «против» Божьей воли, а наоборот – служим Ему. Мы пришли в этот мир материальных форм ради того, чтобы растить и расширять сознание Самого Бога, давая Ему возможность через нас познавать Себя как Любовь – не только мысленно, но и чувственно. Вот зачем нам нужны тела. Без нас Бога нет.

Решение стать людьми отнюдь не было ужасным грехом. Совсем наоборот: мы выбрали воплощение здесь, чтобы достичь этой духовной цели – углубить свое ощущение Единства и тем самым эволюционировать на более высокий уровень сознания. Хотя здесь, на человеческом плане, мы делаем вид, будто отделены друг от друга, нам доступен опыт Любви как искреннее стремление к обретению связи со всем и всеми – иными словами, глубокое желание быть теми, кем мы являемся на самом деле: *духовными существами, приобретающими духовный опыт в человеческом теле*.

Любовь – это истинная сущность того, кто и что мы есть. Это энергия, соединяющая нас всех на духовном уровне. Бог есть Любовь, мы суть Любовь, и Любовь – это все сущее. Поэтому нет потребности искать Любовь. Она внутри нас. *Дорасти до Любви* означает просто пробудиться для того факта, что мы являем собой Любовь и ничего более.

[Именно поэтому в данной книге я пишу слово «Любовь» с большой буквы – ведь Любовь является чистейшим проявлением Божественного Начала.]

Этот Человеческий Мир – наша школа; жизнь – учебная программа, и мы ежедневно получаем множество уроков разделения и Единства. Другие люди, наши домашние животные и существа из дикой природы – все они наши учителя.

Есть много свидетельств того, что перед воплощением каждая душа серьезно беседует со своими «ангелами инкарнации», обсуждая вопрос о том, насколько глубокую отделенность от Целого она хочет ощутить в предстоящей жизни. Помимо глубины отделенности, мы, вероятно, обсуждаем и ее разновидности. Вариантов много: мы можем подбирать любую смесь из одиночества, обид, эксплуатации, манипуляции, рабства, дискриминации, пыток, отвергнутости, предательств, неверности, аборт, убийств, болезней и т. д.

И еще мы можем выбирать, с какой точки зрения пережить отделенность – с точки зрения жертвы или преступника. Благодаря существованию в мире жертв и преступников мы получаем много возможностей, чтобы помогать друг другу создавать разделенность. Для достижения своих целей нам нужно и то, и другое. Иногда мы жертвы, иногда – преступники. Различия нет, потому что боль одна и та же. Боль разделенности.

Между тем нам, по-видимому, приходится переживать этот опыт вначале с одной точки зрения, а затем с другой. Так что если в предыдущей жизни мы много страдали от определенного вида боли в качестве жертвы, то вполне можем выбрать ту же самую боль и в этой жизни, но теперь уже в качестве преступника (как вы понимаете, я тут предполагаю существование реинкарнации). Этот процесс известен как *уравновешивание кармы*. (*Что даешь, то и получаешь.*)

Подобного же рода чередование может происходить и в течение одной жизни. Карма несет в себе определенный заряд, и до тех пор, пока она остается с нами и мы не даровали прощение ее источнику – будь то мы сами или кто-то другой, – этот заряд будет продолжать притягивать или отталкивать явления определенного характера. Позже мы рассмотрим, каким образом данная динамика проявляется во всех наших взаимоотношениях в виде повторяющихся жизненных паттернов.

Боль от разделенности измеряется путем сравнения с абстрактными величинами под названием *кармические единицы* (сокращенно *КЕ*). Одна *КЕ* составляет определенное количество боли определенного характера, и при составлении своего кармического контракта мы заранее определяем, сколько *кармических единиц* нам предстоит пережить.

[Не пугайтесь: КЕ не реальны. Это просто способ дать численную оценку боли от разделенности.]

Некоторые души назначили себе больше *кармических единиц* в текущей жизни, некоторые – меньше. Все зависит от того, чему мы хотим научиться и какой опыт из предыдущей жизни нам требуется уравновесить. Еще это может зависеть от того, сколько еще *КЕ* нам нужно собрать для обретения наивысшего уровня духовного осознания и познания Единства – что, собственно, и является целью всех наших стараний.

Количество драматических событий, которыми ты наполняешь свою жизнь, указывает на то, какого духовного роста ты хотел бы добиться в текущей жизни. (*Не кажется ли вам, что намного лучше воспринимать события жизни именно так, чем излишне драматизировать все, что с вами происходит?*)

Очень важный элемент всей этой схемы состоит в том, что в момент инкарнации мы забываем обо всем, что запланировали. Мы забываем о нашей жизни в качестве духовных существ и практически совсем не осознаем только что покинутый духовный мир. *Духовная амнезия необходима*. Без нее мы не почувствовали бы боль, ассоциирующуюся с каждым опытом разделения. Мы бы просто избегали этой боли, поскольку знали бы, что она фальшива, – это всего лишь элемент игры. Нам нужно совершенно не осознавать тот факт, что мы сами выбрали этот опыт и фактически со-творим его вместе с другими душами ради достижения конкретной цели.

Есть немало свидетельств того, что многие из событий нашей жизни запланированы еще до инкарнации. Нередко они являются результатом целого ряда соглашений с другими душами,

вместе с которыми мы воплотились. Мы заранее договариваемся о том, что в назначенное время придем в жизнь друг друга, чтобы совершить определенные действия, которые помогут каждому из нас ощутить боль разделения.

В частности, нередко наиболее важную помощь оказывают нам те души, которых мы выбрали в качестве своих родителей. Если в текущей жизни мы хотим пережить много *кармических единиц*, то никто не сможет более качественно запустить соответствующие процессы, чем *неблагополучные родители*! Травмы, полученные в раннем детстве, не только дают нам много *кармических единиц* с самого старта, но и причиняют достаточно боли от разлученности, которая обеспечивает нам импульс для дальнейшего движения вперед. Мы используем эту детскую боль как рычаг, чтобы в дальнейшем получить максимальное количество *кармических единиц*, создавая в течение жизни целый ряд переживаний, похожих на те, что мы пережили совместно со своими родителями. Тому есть множество свидетельств.

Наблюдая за людьми во время наших семинаров, я заметил, что очень многие из них способны сами распознать тот шаблон в своей жизни, посредством которого они снова и снова создают драматические ситуации во взаимоотношениях с разными людьми, чтобы усилить свою исходную боль. Например, если в детстве ими пренебрегали (или им казалось, что ими пренебрегают), то и во взрослой жизни им кажется, будто многие люди так или иначе уделяют им слишком мало внимания.

Если ребенком человек подвергнулся сексуальному насилию или побоям, то обычно он в течение всей своей жизни каким-то образом притягивает к себе подобного же рода отношение. Есть достаточно много оснований полагать, что мы создаем собственную жизнь секунда за секундой как проекцию нашего сознания – более того, во всем этом есть божественный смысл.

Я всегда учил, что цель каждого такого повторения – служить нам напоминанием о том, что исходная травма так и осталась неизлеченной, а задача *Радикального Прощения* состоит в том, чтобы исцелиться. Я до сих пор говорю это во время некоторых лекций, когда чувствую, что аудитория не готова воспринять более широкую модель Путешествия Души, которую я намереваюсь изложить вам здесь. Позвольте мне прояснить логику моего подхода при помощи видео.



[Чтобы посмотреть видео, где я подробно рассказываю о своем подходе, зайдите на адрес www.expandinginlove.com или отсканируйте код для непосредственного перехода на эту страничку.]

Но если оставаться верным принципу *Радикального Прощения*, гласящему, что в мире вообще никогда не происходит ничего неправильного, тогда само слово «исцеление» не годится, ведь исцелять, собственно, нечего. Исходная травма была причинена душе по ее же выбору – родители просто выполняли соглашение, которое некогда их души заключили с душой ребенка, чтобы обеспечить ему возможность определенного опыта. Каждое новое повторение исходного опыта затем служило лишь рычагом для усиления боли. Поэтому я взял идеи, основанные на моих наблюдениях, и разработал новую гипотетическую модель, объясняющую, как и почему мы осуществляем это путешествие.

| | | |
|--|--------------------|--|
| <p>Фаза духовной амнезии: Мы находим как можно больше возможностей пережить разделение, чтобы приобрести запланированное количество <i>кармических единиц</i>. Мы берем за основу боль из своих прошлых жизней и родовую боль, а затем трансформируем ее в детский опыт, который впоследствии усиливаем при помощи повторений. Затем какое-либо переломное событие побуждает нас пробудиться.</p> | <p>ПРОБУЖДЕНИЕ</p> | <p>Фаза роста в направлении Любви: Мы обращаем взор назад и очищаемся от прошлого, отпуская старые обиды, обнаруживая совершенство во всем и учась любить все, что есть, как оно есть. Затем, день за днем мы используем инструменты <i>Метода Типпинга</i>, чтобы оставаться пробужденными, расти в направлении Любви, менять мир к лучшему и служить людям.</p> |
| <p>рождение ЖИЗНЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАШЕЙ ДУШИ смерть</p> | | |
| <p>СТАРАЯ ПАРАДИГМА: сознание жертвы. Опыт жертвы безупречно помогает нам пережить боль разделения. Любовь приходит к нам под многими масками, притворяясь тем, что противоположно любви: страхом, гневом, прессингом, доминированием, жадностью, жестокостью и так далее. Эксперимент длиной в 15 000 лет, направленный на расширение нашего осознания Единства, теперь подходит к завершению.</p> | <p>ПРОБУЖДЕНИЕ</p> | <p>НОВАЯ ПАРАДИГМА: рай на земле. Мы — духовные существа, переживающие духовный опыт в человеческом теле, воспринимающие этот мир как обитель гармонии, любви и согласия. Мир Духовный и Мир Человеческий соединяются в ОДНО.</p> |



[Чтобы посмотреть видео, где все это объясняется подробнее, зайдите на сайт www.expandinginlove.com или перейдите туда же при помощи кода.]

«А потом они поженились и жили долго и счастливо». КОНЕЦ. Так обычно заканчиваются сказки о любви, подпитывая миф о том, что брак нужен нам для счастья. Этот миф обеспечивает весьма неплохие заработки семейным психологам, адвокатам, специализирующимся на проблемах брака, а также авторам бесконечных книг и журнальных статей на эту тему. Все они пытаются продать нам идею о том, что цель близких взаимоотношений — счастье. Это ошибка. Главная цель взаимоотношений — во всяком случае, до нашего *пробуждения* — состоит в том, чтобы помочь друг другу испытать боль разделения.

Взаимодействие между людьми – будь то в семье или на работе – обеспечивает нам бесчисленные возможности ощутить разделенность во множестве различных форм: неприятие и отторжение со стороны окружающих, физическое насилие, психологическое насилие, сексуальное насилие, изнасилования, инцест, ложь, предательство, воровство, супружеская неверность, оскорбления, манипуляции, отказ в любви и поддержке, отказ в общении, попытки устыдить или унижить, дискриминация, запугивание, клевета и так далее.

Кто еще (если не считать родителей) может обеспечить нам все это, если не наши братья и сестры, бабушки и дедушки, сексуальные партнеры, дети, дальние родственники, сотрудники и партнеры по бизнесу... а также другие люди, с кем мы вступаем в те или иные отношения, – религиозные авторитеты, врачи, юристы, полицейские, политики, уголовники и т. д. И еще к этому списку следует добавить различные общественные институты: органы власти, налоговую инспекцию, церковь, средства массовой информации и прочее.

Эту модель «Путешествия Души» принять не так просто, и я понимаю, почему некоторые люди считают ее полным безумием. Она кажется бессмысленной нашему рациональному уму и вроде бы слабо согласуется со всем тем, что говорят нам о природе внешнего мира наши пять чувств.

В ответ могу сказать лишь одно: когда человек допускает эту модель хотя бы гипотетически, начинается волшебство. Все изменяется. Не только мы сами чувствуем себя лучше – и спонтанно растем в направлении Любви, – все изменяется и во внешнем мире.

Поэтому я предлагаю просто уделить мне некоторое количество своего внимания – и посмотреть, что получится. При этом верить мне совсем не обязательно: вполне достаточно просто немного открыться, чтобы проверить, насколько верны мои слова. На самом деле здоровый скептицизм только на пользу. Я сам очень скептически отношусь ко всему этому. Но из опыта я знаю, что метод работает, так что кого интересует, верно ли теоретическое обоснование?

Еще одна причина, почему я думаю, что мы совершаем это путешествие с одной и той же целью, состоит в том, что никому не удастся избежать боли от разделения. Богатые и бедные, мы все ее испытываем – она является неотъемлемой частью нашей (самосотворенной) реальности.

Много лет назад мы с женой создали ритуал под названием «*Круг Радикального Прощения*» (*Radical Forgiveness Circle Ceremony*). Мы проводили его по всему миру сотни раз. Участники становятся кругом, и ведущий зачитывает ряд вопросов. Вопросы этих, как правило, около 17, и они касаются того, случалось ли участникам быть жертвами или исполнителями тех или иных действий, ведущих к разделению, как-то: ложь, предательство, сексуальное унижение и т. п.

Если кому-то из вас кажется, что все это имеет отношение и к вам (даже если соответствующие события произошли очень давно), вам следует совершить безмолвное целительное путешествие – пересечь круг, символизирующий вашу привязанность к своей истории жертвы, а затем, прослушав историю, рассказывающую о том, что за всем случившимся присутствует некая божественная цель, снова пересечь круг, тем самым демонстрируя свою готовность увидеть во всем этом совершенство.

Эта церемония – потрясающая процедура, помогающая участникам простить себя и всех других людей в своей жизни. Но сейчас я хотел бы обратить ваше внимание на то, что, независимо от того, в какой стране мы проводим этот ритуал, и независимо от состава участников, результат всегда бывает совершенно одинаковым. Эти 17 вопросов более или менее покрывают все существующие формы взаимоотношений типа «мучитель – жертва», и так получается, что каждый человек пересекает круг, получив ответ на 70–80 % вопросов.

[Если вы хотите сами провести такую церемонию, обратитесь к Приложению I и найдите ссылку на Ceremony-in-a-Box.]

Очевидно, это свидетельствует о том, что мы все переживаем боль от разделения, хотя и в разной степени – в зависимости от того, как много мы ее хотим. И никто от этого не свободен, пока мы живем на планете Земля. Нужно признать, что мы очень искусны в деле создания разделения. Сознание жертвы является преобладающей парадигмой, которая движет миром, – и такое положение сохраняется вот уже около 15 000 лет.

Однако поиск разделения не обязательно продолжается всю нашу жизнь. Как только душа удовлетворяется, решив, что она уже пережила нужное ей количество боли, мы получаем послание – призыв пробудиться от того сна, который до сих пор составлял нашу жизнь. Призыв *пробудиться и вспомнить истину*.

Такое часто случается после особенно острого приступа боли от разделения. Я называю это «переломным опытом». Часто он становится каплей, которая переполняет чашу и заставляет нас пристально всмотреться в собственную жизнь. Именно тогда мы осознаем, что дела обстоят не совсем так, как нам всегда казалось. Мы постепенно все более осознаем, что у мира есть духовные измерения и нашей жизнью действительно управляет Божественное. Мы начинаем вспоминать, кто мы есть: духовные существа, переживающие духовный опыт в человеческом теле. Это начало нашего «пробуждения».

[Примечание: Используя термин «пробуждение», я понимаю, что возникает риск впасть в духовное самодовольство. Ведь слово «пробуждение» используется в отношении великих мастеров – таких, как Будда или Иисус, – чтобы описать их опыт просветления. Мы же здесь говорим о «пробуждении» в более обыденном смысле – речь идет о внезапном и нередко очень значительном усилении восприятия человеком духовной реальности. К кому-то это приходит как мгновенное озарение, а к кому-то – как постепенное осознание.]

С этого момента ваша жизнь начинает изменяться. Предполагается, конечно, что у вас впереди еще осталось время и вы хотите продолжить свой жизненный опыт. Я подозреваю, что всего несколько десятилетий назад большинство людей переживали пробуждение только в момент смерти. Но теперь, в связи со всеобщим повышением уровня сознания, со многими это происходит где-то к середине жизни. Первая часть жизни уходит на переживание того количества разделения, ради которого человек пришел в этот мир, – но жизнь ныне мчится столь стремительно, что в результате мы получаем возможность пережить опыт разделения быстрее.

На мои семинары по *Радикальному Прощению* в большинстве своем записываются люди от 40 лет и старше. Многим из них за 60 и за 70. Это не означает, что пробуждение не произошло с ними раньше, просто им все еще нужно избавиться от своего старого багажа.

И вы, дорогой читатель, скорее всего либо только вступаете в фазу пробуждения, либо вступили в нее сравнительно недавно. В противном случае вы не читали бы эту книгу. В этом я уверен.

Человека, который не достиг соответствующего уровня пробуждения, эта книга просто не привлекла бы. А если бы даже он и купил ее, то отложил бы в сторону и прочел бы только через несколько месяцев или даже лет – когда приблизился бы к пробуждению. До момента пробуждения у вас была потребность пережить все то, что (якобы) противоположно Любви, чтобы приобрести необходимые вам кармические единицы.

Опыт разделения причинял боль, поэтому вы оценивали соответствующие переживания как беды, неудачи и даже трагедии. А боль принимала форму страха, гнева, раскаяния, ревности, обиды и так далее. Но в действительности в этих переживаниях не было ничего плохого, ибо, как вы теперь знаете, у них была определен-

ная духовная цель. Это означает, что в их основе тоже лежала Любовь, ловко скрывающаяся за различными масками.

Именно это я имею в виду, когда говорю: «Есть только Любовь». Если все, что существует в мире, призвано подвести нас к точке, когда мы можем пробудиться, а затем дорасти до Любви, значит, нет ничего, что не было бы Любовью. После пробуждения цель нашей жизни состоит как раз в том, чтобы осознать этот факт и научиться каждую секунду чувствовать, что в мире есть только Любовь.

Любовь означает полное осознание совершенства во всем и знание того, что мы – Одно. Любовь – *приятие* всего, что есть, в том виде, как оно есть. А страх – это *сопротивление* тому, что есть, как оно есть.

Величайший парадокс состоит в том, что **мы можем дорасти до Любви ТОЛЬКО в том случае, если признаем совершенство во всем, что в своем непробужденном состоянии считали меньшим, чем Любовь. Мы способны по-настоящему расти в сторону Любви лишь тогда, когда откроемся для мысли, что такие вещи, как страх, гнев, гордыня, агрессия, жестокость, насилие, геноцид и так далее, – все они играют некую божественную роль в общей схеме вещей.**

Но для этого нам нужна помощь. Нам требуется целый набор указателей, маркеров и карт, которые направляли бы наше путешествие от старой парадигмы к новой. После того как мы совершим этот переход, нам потребуются некоторые действенные инструменты, помогающие жить в качестве пробужденных людей, успешно при этом справляясь со всеми проблемами, возникающими на уровне повседневной реальности.

Такой образ жизни я называю *Радикальной Жизнью*. И нам нужно принять этот образ жизни, если мы хотим оставаться пробужденными и постоянно сохранять ощущение совершенства во всем, что есть. В конце концов, легко чувствовать Любовь, когда жизнь идет гладко и ничто не выводит нас из равновесия. Но когда приходится иметь дело с проблемами, которые постоянно подкидывает нам жизнь, хранить Любовь становится намного сложнее – даже если мы при этом бодрствуем. И тут нам пригодится любая доступная помощь.

В главе 14 я рассмотрю, каким образом мы можем прийти к *Радикальной Жизни*.

Один из важных шагов на пути к *Радикальной Жизни* состоит в том, чтобы сформировать у себя намерение оглянуться на все, что произошло в твоей жизни до текущего момента, и найти в себе желание увидеть во всем этом совершенство.

Это – первый шаг на пути роста в направлении Любви, и далее по тексту книги я объясню, как его сделать. Затем вам нужно будет научиться правильно реагировать на события жизни, которые будут происходить уже после этого – то есть на той фазе твоей жизни, которая наступает после пробуждения. Для этого необходимо выбрать путь Любви в соответствии с ее новым определением – не через отторжение всего того, что Любовью не является, а через безусловное *приятие* всего, что есть, в таком виде, какое оно есть.

И ничто не дает нам лучшей возможности усвоить этот урок, чем взаимоотношения с другими людьми, – именно поэтому в данной книге я уделяю так много внимания тому, какую роль в путешествии нашей души играет этот танец.

Каждая душа, с которой мы вступаем во взаимоотношения – всего на несколько минут или на много лет, – соглашается самыми разными способами обеспечивать нам боль от разделенности, а затем, после пробуждения, помогает научиться той Любви, о которой мы говорили выше.

Окинув взглядом всю эту модель в целом, мы можем легко допустить: все, что касается отдельных людей – таких, как я и вы, – в равной мере касается и всего человечества в целом. И если бы мы составили хронологию человечества начиная с тех времен, когда наши предки только-только научились ходить на двух ногах, она вполне могла бы напомнить хронологию нашей индивидуальной жизни.

Мы будем намного подробнее исследовать эту возможность в главе 15. Пока же достаточно отметить, что на протяжении многих и многих эпох все человечество жило в иллюзии разделения, и инструментом этого разделения было то, что мы называем общим термином «цивилизация». И сейчас есть все признаки того, что эта цивилизация дошла до некой критической точки, когда она в любой момент готова взорваться и разрушиться.

И вполне возможно, что именно в этот момент мы как биологический вид, завершив групповую миссию наших душ, можем вдруг все вместе проснуться и осознать, кто мы есть и зачем мы здесь. Великий эксперимент по работе с энергией разделения завершится, и все жители нашей планеты ДОРАСТУТ ДО ЛЮБВИ – в результате чего заглавие этой книги обретет совершенно новый смысл. Оставайтесь на нашей волне!



[Чтобы посмотреть видео, где я размышляю о Путешествии Души всего человечества, о том, что происходит в мире сейчас, и о возможностях на ближайшее будущее, перейдите на сайт www.ExpandingInLove.com или отсканируйте код для непосредственного перехода.]



[Весьма удачным завершением для этого вступления может стать песня Карен Тейлор-Гуд «Попытайся вспомнить» (*Try to Remember*). Зайдите на сайт www.ExpandingInLove.com и перейдите в раздел *music* или отсканируйте код. Эта песня должным образом настроит вас на прочтение следующей главы.]

Часть I. Любовь и взаимоотношения



Глава 1. Любовь это...

Среди миллионов песен, которые были когда-либо написаны и исполнены, среди всех стихов, рассказов и писем, которые составляют литературное наследие любой страны мира, большинство так или иначе рассказывают о любви. Поэтому вы можете подумать, будто задавать вопрос «Что такое любовь?» – глупо. Все мы и так прекрасно знаем, что такое любовь. Или нет?

В предисловии я определил «Любовь» как готовность видеть и чувствовать, что Божественная Любовь протекает через все на свете, что бы ни происходило. Такая Любовь приходит к нам лишь после того, как нам удастся пробудиться, заглянуть за пределы нашей ограниченной реальности из пяти чувств и понять, кто мы есть, почему мы здесь и что нам предназначено сделать в жизни. Позже я еще вернусь к этому и покажу, каким образом мы можем после пробуждения дорасти до такой Любви в нашей повседневной жизни.

А пока давайте рассмотрим описания некоторых разновидностей любви, которые мы можем наблюдать или испытывать *в человеческих взаимоотношениях*. Древние греки для обозначения разновидностей любви между людьми использовали четыре слова. Подмеченные греками различия актуальны и сегодня – пусть даже описанные разновидности в некоторой мере и пересекаются друг с другом. Итак, эти четыре типа любви называются *Агапе*, *эрос*, *филия* и *сторге*.

1. Агапе. Любовь этого типа считается наиболее глубокой и прочной. Ее называют «истинной любовью» в наиболее полном смысле этого слова. Такая любовь глубока и преисполнена заботы. Она бывает между двумя людьми, испытывающими сильную и устойчивую привязанность друг к другу, которая сохраняется, независимо от обстоятельств. Наиболее близкий перевод слова *Агапе* – «необусловленная любовь». Ее источником является Любовь, истекающая от Бога, Духа, Вселенной или Всего, Что Есть, – как бы вы *Это* ни называли. (Здесь для удобства я использую слово Бог.) Некоторые полностью отождествляют *Агапе* с безусловной любовью, которая в своей идеальной форме на 100 % свободна от суждений, ожиданий и оговорок. Более того, поскольку такая любовь не опирается ни на какие предварительные условия, вы не можете перестать любить или вдруг начать любить человека меньше – что бы ни произошло и насколько бы недостойным ни казался со стороны объект вашей любви. Здесь либо все, либо ничего. *Необусловленная любовь* не может быть частичной или избирательной.

Хотя все это верно в отношении Божественной Любви, о которой я буду говорить чуть ниже, но при такой бескомпромиссной трактовке *Агапе* применительно к человеческим взаимоотношениям мы на практике исключаем возможность того, что ее когда-либо испытают реальные люди (кроме Иисуса и Будды, разве что). В своем нынешнем состоянии сознания мы совершенно не способны на безусловную любовь в этой ее чистейшей форме. Наша любовь всегда чем-нибудь да обусловлена – она зависит от того, остается ли объект нашего чувства «достойным любви». Много ли вы знаете людей, которые могли бы сказать, что они по-настоящему любят Гитлера, Сталина или серийного убийцу Джеффри Дамера? Вероятно, наиболее близка к безусловной любви материнская любовь, но и она тоже обусловлена в глубине сердца. Я предпочитаю использовать термин *Агапе* в его изначальном смысле – как глубочайшую заботу о человеке, настолько глубокую, что ее вполне можно назвать «настоящей любовью» и считать настолько близкой к безусловной любви, насколько это возможно для человека. Возможно, больше всего приближаются к безусловной любви буддисты в своем описании любви как сострадания.

Любовь как сострадание (буддистское определение). Сострадание в его наивысшей форме имеет место тогда, когда через свою способность сострадать людям мы начинаем сли-

ваться с ними, как если бы никакого разделения между нами не было. Ты становишься един с другим человеком – чувствуешь его боль и его радость как свои собственные и желаешь исполнения его желаний так же страстно, как он сам.

Когда тебе удастся полностью пребывать с человеком в его страдании, делая все, что в твоих силах, чтобы ослабить боль, но не позволять ей овладеть тобою настолько, что ты уже не способен видеть руку Бога за ситуацией, – это и есть подлинное сострадание. Чтобы пережить его, нам требуется обретаемая при помощи *Радикального Прощения* способность видеть, что Божественная Любовь пребывает повсюду и никто не забыт.

2. Эрос. Для этой разновидности любви характерно сексуальное влечение и желание. Это романтическая любовь, когда человек объят страстью и чувственным желанием и стремится к эмоциональному единению с возлюбленной (или возлюбленным). Кроме того, влюбленный глубоко впечатлен внутренней и внешней красотой объекта своей любви. В этом смысле мы не можем сказать, что эрос движим одной только страстью. Он может вести человека в направлении, где он сумеет обрести духовную истину через эротическую связь и в конечном счете осознает, что через него протекает Божественная Любовь. Когда такое происходит, *Агапе* и эрос сливаются воедино.

Ниже я процитирую папу Бенедикта XVI. В своей первой энциклике *Deus Caritas Est*, что в переводе с латыни означает «Бог есть Любовь», он очень удачно проиллюстрировал слияние этих двух форм любви. Одна поднимается снизу, а другая нисходит сверху, и в какой-то точке они соединяются в реальности Божественной Любви.

«...Эрос и Агапе – любовь восходящую и нисходящую – невозможно полностью отделить друг от друга. И чем в большей степени они обе в своих различных аспектах обретают единство в общей реальности любви, тем больше реализуется подлинная природа любви как таковой.

Даже если поначалу эрос бывает преимущественно жадным и протекает снизу вверх, движимый обещанием величайшего блаженства через сближение с другим человеком, то постепенно и он проявляет все больше подлинной заботы о возлюбленном – все в большей степени отдавая себя и обретая готовность служить другому человеку. Таким образом, эрос обретает свойства Агапе – в противном же случае такая любовь нищает и даже утрачивает свою природу. С другой стороны, человек не может жить одной только жертвенной нисходящей любовью. Он не может только отдавать, ему нужно и получать. Кто желает дарить любовь, должен также и принимать любовь в дар».

Со-зависимость

Это случай, когда поначалу нам может казаться, что между людьми есть неподдельное физическое притяжение. Но затем мы видим, что здесь имеет место лишь фаустова сделка, тщательно составленная и заключенная на основании патологической нужды обеих сторон. Обе стороны продают свои души ради того, чтобы обеспечить пищей свои невроты.

Нарциссу требуется партнер, который всегда будет ставить его выше себя и добровольно жертвовать своими интересами ради его счастья. А «угождающему» требуется кто-то, на кого можно было бы изливать свое внимание, чтобы чувствовать себя нужным. Вполне естественно, что нарцисса и «угождающего» тянет друг к другу, словно магнитом, а вместе они создают невротическую взаимозависимую пару.

Тот, кто состоит в отношениях взаимозависимости с нарциссом, негласно обещает следующее (хотя и не говорит этого вслух): «Я всегда готов(а) тебе служить, заботиться о тебе и делать все, чтобы доставить тебе удовольствие и обеспечить комфортом, – все ради того, чтобы только ты ежедневно говорил(а) мне, что любишь меня и не можешь без меня жить». Нарцисс тоже должен исполнять свою сторону сделки. Он негласно обещает: «Я буду ежедневно гово-

рять, что люблю тебя, пока ты удовлетворяешь мои потребности, обеспечивая меня всем тем, чего я, по своему собственному мнению, заслуживаю».

До тех пор пока обе стороны выполняют условия данной сделки, взаимоотношения сохраняют стабильность, но Любви между ними нет. И не важно, как это выглядит со стороны, – отношения со-зависимости основаны на дисфункции, отрицании и нежелании исцеляться от неврозов, которые с самого начала порождены внутренней нищетой. Стоит кому-то нарушить условия сделки, и то, что поначалу казалось любовью, очень быстро превратится в ненависть.

Согласно одной классификации, людям, состоящим во взаимоотношениях взаимозависимости с нарциссами, свойственна личность типа «С». Для этого типа личности характерно подавление чувств, заниженная самооценка и склонность излишне беспокоиться о чужих потребностях в ущерб себе. В миру такие люди стремятся угождать, опекать и спасать. [*Когда-то мне попало такое шутовское определение: когда умирает человек этого типа, перед его внутренним взором проносится чужая жизнь, а не своя.*]

Тамошек и Дайер в своей книге «Связь типа С» доказательно утверждают, что люди типа «С» более склонны заболеть раком, чем те, кто не подавляют своих чувств и не жертвуют своими потребностями ради других. При этом авторы ссылаются на исследования Стивена Гира, который доказал, **что такого рода поведение является одним из всего двух факторов, определяющих вероятность развития рака у индивидуума** (второй фактор – генетический).

Брак, основанный на отношениях взаимозависимости, может сохраняться много лет, но в нем будет мало Любви. А еще в нем будет много *отрицания*, поскольку оба партнера склонны делать хорошую мину при плохой игре и всячески убеждать самих себя, что у них все хорошо. Тем самым эти взаимоотношения предоставляют обоим партнерам массу возможностей, чтобы ошутить боль от разделения.

3. Филия. Любовь этого типа существует между родственниками (пусть не всеми), очень близкими друзьями и даже партнерами по бизнесу. Она демонстрирует лояльность (и требует лояльности), а также преданность глубоким и стабильным взаимоотношениям, разорвать которые нелегко. Часто она проявляется как братская любовь. Именно такого типа отношения бывают между солдатами на войне – движимые этим чувством, они готовы очень многим жертвовать и даже погибнуть ради друг друга. Для многих ветеранов эта связь представляет собой наиболее сильную любовь, какую они только испытывали в своей жизни. (Между прочим, любовь не всегда означает симпатию. Случается, что два солдата терпеть друг друга не могут, но тем не менее готовы умереть друг за друга.) Когда связь типа *филия* разрывается, это может причинить острую боль и долгие страдания. *Филия* может существовать и между возлюбленными, но, вероятно, наиболее сильная форма этой любви наблюдается между однояйцевыми близнецами. Именно здесь *филия* принимает форму не просто любви между двумя людьми, но и неразрывной связи между душами.

4. Сторге – это любовь и привязанность, которая возникает естественно и самопроизвольно (например, между родителями и детьми). Кроме того, она порой развивается из близкого приятельского общения. *Сторге* может быть в некоторой мере напускной, приниматься как нечто само собой разумеющееся и при необходимости мы можем непринужденно даровать ее кому-либо. Именно этого типа любовь усиливает и поддерживает семейные связи и позволяет им оставаться прочными, несмотря ни на что. Для усиления *сторге* нередко служат домашние ритуалы вроде семейных трапез, религиозных обрядов, дней рождений, годовщин, свадеб и похорон.

Любовь к ближнему как принятая в обществе моральная норма – это разновидность *сторге*. В этом качестве она цементирует общину и может даже распространяться на людей, не знакомых вам лично: мы все равно принимаем их за своих, особенно в трудные времена,

когда нам особенно важна любовь и поддержка соседей. В своем наиболее ярком проявлении *сторге* очень похожа на безусловную любовь в том смысле, что она может в полной мере сохранять свою силу даже тогда, когда в ответ мы получаем оскорбления и неприятие. В качестве примера здесь можно привести любовь родителей к своим детям-подросткам, когда те отчаянно бунтуют и даже всячески демонстрируют свою ненависть к «предкам».

Что касается объекта такой любви, то у него часто бывают высокие ожидания в отношении любящего. А еще *сторге*-любовь может подразумевать некие жесткие требования – особенно в семьях, где существуют сильные религиозные и культурные установки. Порой родители безжалостно лишают ребенка своей любви – например, в том случае, если он выбирает «не того» брачного партнера или решает изменить веру. И тогда не оправдавшиеся ожидания нередко причиняют обеим сторонам немало душевных мук.

В ходе моих семинаров по *Радикальному Прощению*, когда мы говорим о страданиях, возникающих в результате нереалистичных ожиданий, я всегда задаю такой вопрос: «Какое у вас есть *право* требовать любви от своей матери?» Люди смотрят на меня как на сумасшедшего: «Но ведь родители *должны* любить своих детей, – отвечают они, – это же естественно». Это *сторге*.

Я могу без преувеличения сказать, что, какую бы проблему мы ни прорабатывали во время интенсива по *Радикальному Прощению*, стоит нам копнуть достаточно глубоко в поиске той раны, которая на самом деле лежит в основании текущей проблемы, и минимум в 80 % случаев все сводится к тому, что «мама (или папа) любила меня недостаточно сильно – либо проявляла свою любовь не так, как мне нужно». Еще одна жалоба, которую высказывают в основном женщины, состоит в том, что «мой отец был эмоционально замкнут». Вот насколько важна *сторге* в жизни большинства людей – и, как мы еще убедимся на последующих страницах, она может влиять на всю жизнь человека.

Но можно ли *требовать любви*? Можно ли давать или отнимать ее? И можно ли винить родителей за то, что они не любят ребенка? А что, если отец или мать просто не способны любить? Или способны, но умеют демонстрировать ее только в тех формах, которые нас не удовлетворяют?

На человеческом уровне любовь избирательна и всегда обусловленна. Даже если ты и *хочешь* любить кого-то, ты не можешь *заставить* себя любить. Любовь либо есть, либо ее нет, и с этим едва ли можно что-то поделать. Ты можешь постараться видеть в людях самое лучшее, развивать в себе сострадание к ним и вести себя предельно доброжелательно, принимая их такими, какие они есть. Но это не равнозначно Любви. Ты можешь ценить их такими, какие они есть, но, опять-таки, это не то же самое, что Любовь – если только мы не используем слово «любовь» в том же смысле, когда говорим «Я люблю мороженое» или «Я люблю вкусно поесть».

Любовь, создающая разделение

До пробуждения любовь и разделение – две стороны одной медали. Мы используем любовь, чтобы давать себе уроки разделения. «Влюбляясь», мы начинаем испытывать ожидания и привязанность к любимому человеку, тем самым создавая предпосылки для боли от разочарования и утраты, когда ожидания не оправдываются, а привязанность перестает приносить радость.

Ко всему прочему, мы используем Любовь – или то, что считаем любовью, – для того, чтобы *владеть* любимым человеком, обрести власть и контроль над ним. Эти ограниченные формы любви на практике ощущаются как разделение и в этом смысле играют важную роль для достижения целей нашей души. Поэтому и они совершенны.

Такая любовь привлекает нас обещанием целостности, а затем создает разделение, превращаясь в ненависть, ревность, страсть к доминированию и контролю – тем самым обнаруживая свою фальшивость. Это заставляет нас «разлюбить» человека, и тогда мы ищем, в кого бы влюбиться еще – с тем же самым результатом.

Так продолжается до тех пор, пока наша душа не испытает столько боли от разделения, сколько она запланировала на текущую жизнь. Только тогда мы обретаем свободу, чтобы дорасти до Любви – Любви настоящей, прочной и искренней, соединяющей в себе лучшие черты *Агапе*, *эроса*, *филии* и *сторге*. Только тогда мы можем по-настоящему обрести связь с Любовью, которая пребывает внутри нас всегда. Лишь после того, как мы перестаем видеть разделенность в любых ее формах и признаем, что в каждом человеке проявлено Божественное, Любовь обретает черты безусловной.

Именно в этом окончательная цель нашего стремления дорасти до Любви – просто стать Любовью. А став Любовью, мы тем самым расширяем сознание Бога.

Стать Любовью – это такое состояние бытия, когда ты превращаешься в проводника Божественной Любви и она протекает через тебя ко всем – независимо от ваших взаимоотношений. Это *Агапе* в ее наиболее чистой форме. Это та любовь, которая не просит ничего и дает все. **Это духовное состояние сознания, когда нельзя сказать, что ты любишь кого-то в частности – ты просто сам и есть Любовь. Это состояние бытия.** Иисус не просто любил, Он был Любовью. И Его Любовь ничего не требовала взамен. Когда человек является Любовью, она излучается из него во все стороны: просто находиться возле него – уже благо.

Поскольку мы сотворены по образу и подобию Божьему, а Бог есть Любовь, получается, что мы – продолжение Его Любви. **Наша истинная природа – Любовь, и цель путешествия человеческой души состоит в том, чтобы дорасти до нее.**

Любовь к себе

Я не могу закончить эту главу, не поговорив о необходимости распространить *Агапе* и на самого себя. Многие люди признают, что им довольно легко полюбить другого человека, но не себя. На этапе духовной амнезии ненависть к себе, конечно же, является очередным способом прочувствовать очень болезненную разновидность разделения – внутреннее разделение. Однако проблема состоит в том, что эта ненависть настолько прочно въедается в наше сознание, что, даже начав пробуждаться, человек забывает освободиться от ложного ощущения, будто он недостаточно хорош.

Мы продолжаем деструктивный внутренний диалог о самих себе, отказывая себе в сострадании, милосердии и прощении, которые охотно даруем другим людям. Даже после пробуждения, когда мы уже видим в окружающих божественные сущности, себя мы такого благословения лишаем и упрекаем себя в «недостаточной пробужденности» или «недостаточной духовности».

А правда в том, что мы совершенны как есть – всегда были и будем совершенны. Конечно, как духовные существа, живущие человеческой жизнью, мы кажемся недостаточно совершенными. Но с духовной точки зрения наше совершенство как раз и состоит в несовершенстве. Без всех этих кажущихся недостатков жизненная игра не принесла бы пользы. Мы проживаем свою судьбу в соответствии с договором, заключенным до воплощения, а это означает, что каждый из нас настолько же достоин Божественной Любви, – и следовательно, своей собственной Любви – как и любой другой человек. Мы все – дети Божьи, и Его благодать пребывает с каждым независимо от того, что человек делает или сделал.

Отмечу, что я прекрасно знаю, насколько трудно бывает любить себя, невзирая на собственное несовершенство. Я слышал от многих духовных учителей, что мы должны любить себя. Но они никогда не объясняли мне, как это сделать. И не дали инструментов, которые

подтолкнули бы меня в направлении любви к себе и помогли бы избавиться от ненависти к себе. Поэтому в части четвертой данной книги я посвятил отдельный раздел *Прощению Себя и Приятию Себя*.

Но есть и другой путь, позволяющий развить любовь к себе, – любить других так сильно, как ты только можешь. Часто говорят, что человек не способен полюбить других, если вначале не обретет Любовь к самому себе. Я с этим не согласен. Когда ты сосредоточен на том, чтобы дарить любовь другим людям, ты просто не можешь не относиться хорошо и к себе. Когда ты даришь Любовь, это согревает душу – в равной мере твою душу и душу любимого человека. Когда ты любишь других, Любовь отражается в людях, словно в зеркале, и немедленно возвращается к тебе в той же мере. Это неизбежно, ибо если ты кого-то любишь, то твое сердце уже открыто. *Давать и получать – одно и то же*.

И наоборот: если ты думаешь, что должен вначале полюбить себя, ты начинаешь прилагать усилия с закрытым сердцем. Обращаясь внутрь, чтобы найти любовь к себе, ты встречаешься с живущими внутри твоей головы персонажами, которые считают своим долгом не дать тебе Любви. Твой *внутренний критик* напомнит тебе обо всем, что в тебе не так. Твой *внутренний судья* приговорит тебя к пожизненной ненависти к самому себе. Твой *внутренний святоша* скажет, что ты недостойн Любви – особенно Божьей Любви. Так что искать там нечего.

Поэтому, если вы хотите взрастить Любовь к себе, начните с того, чтобы видеть совершенство во всех вокруг, а затем пусть это совершенство зажжет огонь вашего собственного неповторимого внутреннего совершенства. Любовь может породить только Любовь. Когда мы любим кого-то или что-то, мы всегда любим самих себя, а следовательно и Бога. Если Бог совершенен, а мы – «частички Бога», значит, и мы должны быть совершенны.

Я пытался выяснить – признаюсь, безуспешно, – кто написал следующий текст, прославляющий уникальность каждого из нас. Кто бы ни написал его, он заслуживает нашей благодарности.

ТЫ ОСОБЕННЫЙ. В целом мире нет такого человека, как ты. Второго такого же не было от начала времен. Никто не улыбается, как ты. Ни у кого нет таких же глаз, такого носа, таких волос, рук, голоса. Ты особенный.

Никто не видит вещи так же, как ты. Нигде никогда не было человека, который смеялся и плакал бы точно так же. Что смешит или заставляет плакать тебя, никогда не вызовет в точности такой же смех или слезы ни у кого другого.

Ты – единственное Божье творение, обладающее твоим набором природных способностей. Всегда найдется человек, кому лучше удастся какое-то из дел, в которых искусен ты, – но никто в целой Вселенной не имеет в точности такого же, как у тебя, сочетания талантов, идей, естественных способностей и духовных сил.

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.