



МЕДИТАЦИИ



ДЛЯ ЖИЗНИ

ПРЕДИСЛОВИЕ МАЙКЛА РОУЧА, АВТОРА  
СИСТЕМЫ АЛМАЗНЫЙ ОГРАНЩИК

# Я ЛЮБИМА

медитации и практики для создания  
гармоничных отношений

МАРИЯ И ПИТЕР МЁРТЛ

Медитации для жизни

Мария Мёртл

**Я любима. Система Алмазный  
Огранщик: медитации и  
практики для создания  
гармоничных отношений**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Мёртл М.**

Я любима. Система Алмазный Огранщик: медитации и практики для создания гармоничных отношений / М. Мёртл — «Издательство АСТ», 2023 — (Медитации для жизни)

ISBN 978-5-17-151413-6

В сборнике медитаций "Я любима" вы найдете работающие инструменты для создания, укрепления и сохранения отношений, основанные на системе Алмазного Огранщика, от ближайших учеников Геше Майкла Роуча. Предисловие к книге написано самим Геше Майклом Роучем. Мария и Питер Мёртл не только приводят древние доказательства того, что мир - это наше собственное творение, но и рассказывают о методах создания и улучшения отношений, вашего партнера и всего мира в целом по системе Алмазного Огранщика, созданной Майклом Роучем. Здесь собраны медитативные упражнения, которые повлияют на ваш ум и улучшат способность создавать то, что вы хотите и чего заслуживаете. Обладая этими знаниями, вы сможете: встретить свою идеальную вторую половинку или буквально изменить вашего партнера, создать невероятно счастливые и гармоничные отношения с любимым человеком, найти общие цели и ценности, интересы и увлечения, достичь финансового благополучия в паре, сохранить отношения с безупречным партнером на всю жизнь. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-151413-6

© Мёртл М., 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие Майкла Роуча               | 7  |
| Введение                               | 9  |
| Часть 1. Наша история                  | 11 |
| Питер: начало                          | 11 |
| Мария: некрасивая                      | 13 |
| Питер: наше поведение влияет на других | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 17 |

**Мария Мёртл, Питер Мёртл**  
**Я любима. Медитации и практики для**  
**создания гармоничных отношений**  
**по системе Алмазного Огранщика**

© Мария и Питер Мёртл, текст

© Майкл Роуч, предисловие

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*



## Предисловие Майкла Роуча

На мой взгляд, гармоничные отношения между двумя партнерами – это единственная ценность, которую мы можем обрести за короткое время, отведенное нам на Земле. И тут же, по собственному опыту, могу утверждать, что, когда отношения между двумя партнерами не ладятся, это одна из самых болезненных вещей, которую мы можем испытать на этой планете!

Я не знаю, касается ли это только меня, но подозреваю, что это верно почти для всех, мы подходим к этому вопросу, считая себя величайшими в мире экспертами по созданию отношений. Я сам был в этом уверен на протяжении большей части своей жизни: я думал, что, если бы я работал достаточно усердно, то смог бы понять, как добиться идеальных отношений, а затем просто сделал бы это. Не нужно ни книг, ни терапевтов!

Прожив долгую жизнь (сейчас мне семьдесят лет, и я все еще в прекрасных отношениях, которые начались пятьдесят три года назад), я осознал, как сильно ошибался. Я не был мировым экспертом по отношениям, и я совершил много ошибок во взаимодействии с людьми как дома, так и на работе.

Как вы, возможно, знаете, я провел более полувека, изучая великие книги, содержащие мудрость Древнего Востока: сначала в Принстонском университете, затем в течение двадцати пяти лет в тибетском монастыре. Последние двадцать пять лет или около того я делюсь этой мудростью с людьми по всему миру. В какой-то момент я обнаружил, что должен совершить прорыв, применив это древнее знание к современным отношениям – моим собственным отношениям!

После чего все стало похоже на чудо; и я очень горжусь тем, что я был рядом и видел собственными глазами, как такое же чудо произошло с моими друзьями, Питером и Марией Мёртл. Отчетливо помню первый день в командировке в Москве, когда Питер познакомил меня со своей будущей женой. Я не думаю, что кто-то из нас тогда мог предположить, какое прекрасное будущее впереди у этих двоих.

Я имел удовольствие наблюдать, как отношения Марии и Питера зародились и расцвели, словно великолепный цветок в саду перед моим домом. Во-первых, они научились использовать древнюю мудрость в собственном браке и умело преодолели неизбежные проблемы, возникающие между двумя людьми из очень разных стран и культур, превратив свои отношения в приятный ежедневный праздник. А во-вторых, у них обоих хватило сострадания, чтобы мягко, но уверенно поделиться тем, что они узнали об отношениях, с другими людьми. И теперь каждый год десятки тысяч людей слышат от них эти учения и привносят эту счастливую древнюю мудрость в свою собственную семейную жизнь и трудовую деятельность.

Когда я сижу и смотрю, как это происходит, я действительно счастлив, как гордый отец. И поэтому я очень рад написать это предисловие и рекомендую прочесть книгу «Я любима», написанную совместно Питером и Марией.

Как вы узнаете из этой книги, все очень просто: если я возьму ручку и покажу ее человеку, он увидит ручку. Если я покажу тот же предмет собаке, она увидит жевательную игрушку. Это доказывает, вне всяких сомнений, что ручка или жевательная игрушка исходят от воспринимающего – из семян в его сознании.

Каждая минута, которую мы проводим с нашим партнером, произрастает из семян, которые мы посадили в своем уме до настоящего момента времени. Если мы научимся использовать этот процесс, мы сможем быть очень счастливыми и будем иметь по-настоящему красивые отношения. Я молюсь, чтобы вы сами не упустили этот шанс. Я молюсь, чтобы вы прочли эту книгу и получили удовольствие, применяя изложенное в ней на практике.

С уважением и наилучшими пожеланиями,



Геше Майкл Роуч  
Rainbow House  
Rimrock, Arizona USA  
25 мая 2023



## Введение

Каждый из нас в глубине души чувствует потребность создать особенные и прекрасные отношения с любимым человеком. Возможно ли иметь идеальные отношения? Да! И над этим нужно работать.

В этой книге мы поделимся с вами способом, с помощью которого мы сами создали свои невероятные отношения и продолжаем созидать их каждый день. Мы семейная пара, которая обучает людей по всему миру особому древнему методу достижения счастья и успеха. Русская девушка Мария, родом из Нижнего Новгорода, выросшая в Советском Союзе, и австриец Питер, появившийся на свет в небольшой фермерской провинции в Альпах. Мы неразлучны уже больше десяти лет. Как такие разные люди, как мы, могли встретиться? Как нашли что-то общее? Какие жизненные испытания нам пришлось пройти до нашей встречи и после?

В первой части этой книги мы расскажем вам о нашем личном пути к гармоничным отношениям. Во второй и третьей частях мы расскажем о методе, помогающем создать невероятно счастливые отношения с любимым человеком. Эти знания пришли из Азии и проверены десятками поколений. Мы сами живем в соответствии с этими древними принципами и хотим объяснить вам, как они работают.

В третьей части книги многие практики даны в форме медитаций. Поскольку то, о чем мы думаем, создает нашу реальность, медитация – искусство фокусировки нашего ума – становится самой важной причиной нашего счастья. Вот почему в книге мы даем вам ряд медитативных упражнений, которые повлияют на ваш ум и улучшат способность создавать то, что вы хотите и чего заслуживаете. Вы научитесь использовать ваши намерения и мысли для того, чтобы воплотить свою собственную волшебную историю любви.

Лично мы медитируем каждое утро и видим, как улучшилась наша жизнь по сравнению с периодом до медитаций и как преобразились мы сами и наши отношения. Просто попробуйте постепенно внедрять практики из этой книги и медитации в свою жизнь и проследите за изменениями.

Эти инструменты подходят абсолютно любому человеку: женщинам и мужчинам всех возрастов, людям с любым жизненным опытом.

Мы не будем говорить об интерпретации событий, о том, как оставаться позитивным в трудных ситуациях и изо всех сил пытаться увидеть хорошее в плохом. Мы изучим то, как каждый из нас создает объективную реальность и как использовать этот процесс, чтобы жить в идеальных отношениях с безупречным партнером.

Почти у каждого из нас есть опыт тяжелых, болезненных отношений, которые в итоге закончились. Поскольку мы не осознаем, как именно мы создаем людей и ситуации в нашем мире, мы постоянно воспроизводим вещи, которые причиняют нам боль, и поэтому 50 % браков распадаются, а более половины остальных не приносят счастья. В этой книге мы приведем древние доказательства того, что мир – это наше собственное творение, а также расскажем о логичных методах создания и улучшения отношений, вашего партнера и всего мира в целом.

Если эти доказательства или методы вас не удовлетворят, свяжитесь с нами – и мы поможем вам разобраться. Однако, поскольку мы изучали и преподавали эту мудрость в течение многих лет тысячам людей и, что еще более важно, данные доказательства и методы пережили более двух тысяч лет ожесточенных дебатов, критики и испытаний среди сорока четырех поколений, вероятность того, что эти аргументы вас не удовлетворят, равна нулю.

Обладая этими знаниями, вы сможете встретить свою идеальную вторую половинку или буквально изменить вашего партнера. И преобразовать то, как он ведет себя по отношению к вам, как выглядит, насколько сильно вас любит и сохраняет вам верность, разделяет ваши интересы и готов вас слушать, насколько он здоров, успешен, и многое другое. В третьей части

этой книги мы подробно опишем качества, которые вы сможете создать в ваших отношениях. Если вы не найдете в этом списке то, что хотите изменить или увидеть в своем партнере, вы можете обратиться к нам за советом.

Мы все знаем, что разговоры с любимым человеком и просьбы измениться не работают, иначе все отношения складывались бы удачно. Ведь большинство людей именно так и поступают – пытаются решить проблемы, высказывая свое недовольство, но это срабатывает лишь изредка. Чаще всего партнер не меняется, а наше недовольство и количество претензий растут. Это доказывает, что беседы не являются причиной изменения поведения. Поэтому еще одна хорошая новость: не нужно даже разговаривать со своим партнером, чтобы сделать его совершенным!

Но давайте на время оставим в стороне формальности и доказательства и вспомним, почему вы читаете эту книгу и почему мы ее пишем. Это просто. Мы все здесь, в этом мире, для того, чтобы стать счастливыми. Никто не хочет иметь проблемы, но многие из нас все еще несчастны, особенно в отношениях с близкими.

Подумайте:

А что, если бы вы нашли ключ к матрице? Если бы вы нашли единственную необходимую причину счастья в любых отношениях, что бы вы сделали?

Мы решили, что хотим поделиться этим, написав эту книгу.

Прочитайте, протестируйте, обсудите, не верьте ни единому слову, но хорошо обдумайте, попробуйте применить, а затем, когда вы добьетесь успеха в своих отношениях, тогда вам тоже захочется поделиться этим с другими.

Не обязательно в формате книги, но каким-то образом вы захотите передать эти знания другому человеку. Почему бы вам не захотеть поделиться ключом к счастью, когда оно безгранично и бесплатно?

**Каждый раз, когда мы передаем глубокое понимание того, как мы создаем то, что хотим, мир становится лучше, и это скрытая, истинная цель каждого живого существа во Вселенной.**

## Часть 1. Наша история

### Питер: начало

Мне было тепло и уютно, но я знал, что конец близок. Я осознавал, что перемены могут произойти в любой момент, и все же я не хотел уходить. Затем внезапно воздух коснулся моей кожи, и впервые за свою очень короткую жизнь я почувствовал холод. Отошли воды. Много лет спустя мне сказали, что роды были инициированы врачом, искусственно разорвавшем плодный пузырь, потому что моя мама рожала тридцать шесть часов.

Я совсем не хотел выходить. Однако природа взяла свое, меня выталкивали из привычного мира. Это странное воспоминание: тебя стискивает так сильно, что вода выжимается из легких, льется изо рта, но при этом ты совсем не чувствуешь боли.

Помню, что первым из того, что я увидел, была медсестра. Пожилая женщина в белом халате и в головном уборе монахини. Она посмотрела на меня так, как рабочий посмотрел бы на только что изготовленную деталь автомобиля, – немного уставшим, но довольным взглядом. Когда я не сделал вдох и не закричал, она ловко взяла меня за ноги, перевернула вниз головой и ощутимо шлепнула меня. Я сделал свой первый в этой жизни вдох.

Когда медсестра ударила меня, моей первой мыслью было: «Как кто-то может относиться ко МНЕ с таким неуважением, разве они не знают, кто я?» Я до сих пор улыбаюсь этому воспоминанию. Должно быть, это самоощущение сформировалось в моей прошлой жизни – вероятно, в бытность монахом, привыкшим, чтобы к нему относились с уважением.

Как только воздух попал в мои юные легкие, мне стало больно, я почувствовал жжение. Но еще ярче я помню свою мысль: «Ну вот, опять». Еще одна жизнь в этой забытой богом форме человеческого существа, которое должно стареть, болеть и в конце концов умереть независимо от того, что оно делает или как борется с природой того, кем ему пришлось стать, – существа, втянутого в безжалостную природу времени.

Сегодня я думаю, что медсестра в белом, которая шлепнула меня в знак приветствия, вполне могла бы быть моим ламой – строгим, решительным учителем, знающим, что делать, при этом любящим меня и с огоньком в глазах говорящим мне: «Ты еще не закончил, милый, ты еще не закончил свою окончательную трансформацию, так что тебе лучше поскорее освоиться здесь и наверстать то, чему тебе нужно научиться».

Когда медсестра перевернула меня, я впервые увидел свою мать, и волна сострадания и вины накрыла меня. Мама выглядела измученной и в то же время счастливой, наполненной такой искренней любовью. Меня положили ей на живот, и после этого я мало что помню... наверное, заснул.

Конечно, я не помнил своего рождения большую часть своей взрослой жизни, но когда в возрасте тридцати семи лет я начал медитировать, то через пару лет воспоминания начали быстро возвращаться. Сначала из подросткового возраста, затем из детства и постепенно все дальше и дальше из прошлого. Наш ум всегда записывает все, что мы делаем, даже если мы не полностью осознаем это, он работает неутомимо, как видеокамера. Вот почему, например, мы можем использовать гипноз, чтобы вспомнить что-то.

Когда наш ум тренируется с помощью правильной медитации, которая включает в себя сосредоточение на объекте, он расширяется как назад, так и вперед. Другими словами, мы начинаем вспоминать детали нашего прошлого, которые, как нам обычно кажется, находятся вне нашей досягаемости, и у нас начинает развиваться предчувствие будущего, или интуиция.

Нет НИКОГО, кто приходит в этот мир иначе как голым и рожденным женщиной, и покидает его также в своем естестве, не будучи в состоянии добавить и секунды к пребыванию здесь.

И самый богатый, и самый могущественный, и самый красивый, и самый умный, и духовный, и самый бедный, и уродливый, и глупый, и жестокий – все абсолютно шокирующе похожи в этой судьбе. Это не зависит от того, одеваемся ли мы в костюмы, униформу, халаты, джинсы, юбки или платья, когда играем здесь свои роли, поэтому мы все удивительно одинаковы.

Мы приходим в этот мир ни с чем, и в конце мы вынуждены оставить все физические вещи позади, включая наше собственное тело, но то, что определяет нашу судьбу до того, как мы родились, пока мы находимся здесь, и даже то, куда мы пойдем после, зависит от того, как мы взаимодействуем с людьми, как складываются или не складываются наши отношения. Это определяет нашу судьбу от первого до последнего вдоха.

Мы обязаны строить взаимоотношения с окружающими, и даже если мы попытаемся убежать от контактов с людьми, если мы сдадимся, станем ожесточеннее, подумаем: «Это не для меня!», то само это стремление определит нашу жизнь и то, кем мы станем.

Мы можем попробовать противоположное: вместо того чтобы сдаваться, решить идти ва-банк, манипулируя, соблазняя, убеждая, платя, принуждая или угрожая, чтобы заставить людей делать то, что мы от них хотим.

Но ни одна из этих двух стратегий не работает. Есть третий путь, еще один вариант того, как стать мастером взаимоотношений. Он подробно описан в древних азиатских писаниях. Когда мы преуспеем в отношениях, то сможем наслаждаться ими и продлевать их способами, которые в настоящее время находятся за пределами наших самых смелых мечтаний.

А пока оцените и примите истину о том, что жить – значит зависеть от других, научиться правильно относиться к людям и успешно взаимодействовать с ними, потому что это единственный способ достичь наших собственных маленьких и больших целей. Нет коротких путей, нет больше оправданий, и наши отношения с любимым, безусловно, являются самыми важными и мощными для начала.

**Отношения – это источник нашей самой большой боли и наших самых замечательных воспоминаний и переживаний.** Читая эту книгу, обсуждая ее, применяя методы, которые мы опишем в подробностях, вы сможете преуспеть в создании и развитии гармоничных отношений независимо от того, кто вы и где сейчас находитесь.

## Мария: некрасивая

«Ты не принцесса. Тебе надо учиться все делать самостоятельно. Не надейся, что найдешь принца, который будет о тебе заботиться. Кому ты нужна с одной рукой?» – произносит мама, пока семилетняя девочка Маша, сидя на полу в маленьком коридоре хрущевки, уже минут десять тщетно пытается завязать шнурки.

Когда мне было шесть лет, я сломала правую руку, и из-за неправильно наложенного гипса кисть руки перестала работать. Совсем. Пришлось учиться делать все левой рукой: кушать, писать, одеваться и завязывать шнурки. Это было просто пыткой. Попробуйте завязать шнурки на кроссовках одной левой рукой!

Мама сильно за меня переживала, но поскольку она хотела мне только хорошего, то с детства говорила, что мне надо приложить все мои усилия к учебе, чтобы я смогла найти хорошую работу и обеспечивать себя в будущем.

«Руками ты работать не сможешь особо, тебе надо быть очень умной, чтобы зарабатывать мозгами. Поэтому учись хорошо. Ни на кого, кроме себя, не рассчитывай. Принца не жди!» – наставляла меня мама.

В отличие от остальных детей, в школе я занималась только учебой. Дома целыми днями я, обложившись книгами и тетрадками, делала все домашние задания и даже больше. Мне было не до друзей и уж тем более не до мальчиков. Поскольку я была уверена, что мастером на все руки мне не стать.

Тот факт, что у меня была одна работающая рука, казался мне тогда невероятной несправедливостью. Ну почему я? Почему я такая? Почему это произошло со мной? Я так хотела быть как все остальные девочки, которые играли, дружили, мастерили что-то и были по-детски беззаботно счастливыми. Я же жутко стеснялась своей скрюченной правой руки и потому постоянно носила длинный большой зеленый мамин свитер, скрывавший ее. Даже летом приходилось носить вещи с длинными рукавами.

Моя семья жила очень скромно – денег всегда было впритык. Помню, как ходили выбирать вещи на рынок и покупали самые дешевые. Зимой приходилось стоять на картонке, чтобы померить штаны или свитер, и смотреться в микрозеркало. При этом с продавцом приходилось еще и торговаться, ведь каждая копейка на счету.

Помню, как смотрела на красивые платья и всегда слышала «нет» от мамы. Но пределом мечтаний был капор! Тогда все их носили, это было очень модно. А мы не могли себе позволить такую покупку. Только спустя какое-то время, наверное, в результате моего нытья мама в итоге купила его мне. Для маленькой Маши это было целое событие.

В школе я любила сидеть на последних партах, чтобы оставаться незаметной. По-тихому издалека завидовала популярным и активным девочкам, ведь они нравились самым симпатичным мальчикам в школе. «Я некрасивая и никогда никому не понравлюсь» – эта мантра тогда постоянно крутилась у меня в голове.

Я училась в обычной школе в Нижнем Новгороде и сильно не любила зиму. Не только потому, что дубак и приходится носить огромную шубу, а еще потому, что вокруг школы дорога была неровная и покрытая льдом, а я очень боялась поскользнуться, упасть и снова сломать руку.

Помню, как однажды, классе в шестом, после занятий я вышла из школы, направляясь домой, было уже темно. Я медленно шаркала по ледяной дороге в своей большой шубе, завернула за угол, и – бдыщ! – снежок прилетел мне в голову! Меня окружила группа мальчишек старшего возраста. Помню, как они начали смеяться, издеваться надо мной, обзывать и закидывать снежками, толкать из стороны в сторону. Всей толпой они не давали мне пройти, я

поскользнулась, упала и тут же заплакала. Когда им надоела эта травля, они убежали. А я еще долго сидела в слезах на темной ледяной дороге, дрожа от страха.

Подобные ситуации в школьные годы случались со мной не раз. Мальчики видели во мне не симпатичную девочку, а только предмет для издевательств. Я была уверена, что никогда не понравлюсь ни одному из них. И тогда я решила, что если буду хорошо учиться, то смогу получить хорошую работу и мальчики мне вообще будут не нужны. Будущее в лучшем варианте выглядело как у той самой «мымры» из «Служебного романа», Людмилы Прокофьевны – директора статистического учреждения.

Да, принцессой мне не стать и принца на белом «мерседесе» не видать. Это только в детских сказках Машеньки влюбляются и живут счастливо всю жизнь. В реальной жизни нет ни принцев, ни любви. Такими были мои умозаключения в детском возрасте.

Когда я сейчас смотрю на все травмы и трагедии своей жизни, то понимаю, что на самом деле, благодаря именно этим трудным периодам и страданиям, я начала задаваться более глубокими вопросами. Я пыталась понять, почему со мной это происходит. И именно трудности привели меня к пути личностного развития, сформировали сильные черты характера, желание что-то менять. Благодаря этому я в итоге смогла найти учение, изменившее мое мировоззрение, и создала идеальные отношения.

Если сейчас в вашей жизни сложный период, то попробуйте просто быть открытыми к тому, что это происходит с вами не случайно, и в итоге это приведет вас к лучшей жизни, при условии, что вы захотите что-то изменить.

## **Питер: наше поведение влияет на других**

Мои родители оба были учителями средней школы. Моя мама, любимая двоюродная сестра австрийского президента 1960-х годов, происходила из довольно известной семьи. Мой отец был и остается замечательным певцом, музыкантом, чемпионом по плаванию и отличным оратором, который стал местным политиком. Они вложили много любви и энергии в своего единственного сына.

Но в нашей семье были и сложности. Много было связано с тем, что папа проводил время вдали от дома, следуя своему призванию служить местным сообществам и желанию максимально насыщенно проживать жизнь. Поскольку в сельской местности южной Австрии возможности карьерного роста папу не радовали, он начал учиться на доктора педагогики и философии в Зальцбурге. Это означало, что он еще больше времени будет отсутствовать дома.

Мама была талантливейшей пианисткой и победительницей конкурса ораторского искусства. Она отлично училась в школе, но так и не смогла поступить в университет, потому что в сельской Каринтии (федеральная земля на юге Австрии) в 1960-е годы взгляды на роль женщин в обществе были еще очень консервативными и высшее образование было скорее исключением. Но моя мама поступила в колледж и стала учителем средней школы.

В детстве я страдал от приступов сильного сухого кашля и затрудненного дыхания по ночам. Мне поставили диагноз «ложный круп». Врач рекомендовал проводить летние каникулы высоко в горах, чтобы укрепить мои легкие. Я не знаю, действительно ли это помогло мне с дыханием, но я определенно наслаждался этим временем, и примерно в двенадцать лет все проблемы с дыханием исчезли навсегда.

В один из летних отпусков, который мы проводили в Альпах, мои родители сильно поссорились, потому что мама заподозрила отца в измене. Я не помню подробностей, но эмоции отпечатались очень ярко. Мне буквально казалось, что мир рушится. Потерявший надежду, беспомощный, паникующий, не знающий, куда обратиться и что делать, я пытался это забыть, засунуть это в черный ящик и спрятать куда-то, чтобы никогда не сталкиваться с этим, потому что я ничего не мог исправить.

Наши родители для нас как боги. Поскольку это единственные близкие отношения, к которым мы так сильно привязаны, все, что происходит в наших семьях, формирует будущее наших собственных отношений. Большинство классических методов терапии вращаются вокруг наших детских переживаний, так или иначе связанных с нашими родителями.

К слову, я считаю свое детство очень хорошим и удачным, а отношения с родителями были и остаются для меня причиной большой радости. Я вырос в любящей семье в такой стране, как Австрия. Всякий раз, когда я нуждался в чем-либо, это было мне предоставлено. Мы регулярно ездили в отпуск, я учился в отличной школе-интернате, прошел недолгую обязательную военную службу и продолжил обучение в отличном бизнес-университете в Вене, благодаря чему я также получил свой первый опыт работы за границей – в Южной Африке и Японии.

**Очень важно понять, что мы все можем быть глубоко ранены и эмоционально травмированы, вне зависимости от нашего физического благополучия, если люди вокруг нас не добры друг к другу.**

Каждый из нас хочет счастливых отношений по своим личным причинам. Когда мы чувствуем себя любимыми, находимся в гармонии со своим партнером, друзьями и коллегами, даже с клиентами или поставщиками на работе, наша жизнь становится более счастливой,



более значимой и продуктивной. Мы инстинктивно знаем, что живем в соответствии со своей жизненной целью, когда наши отношения с окружающими приносят счастье.

Но если мы не научимся создавать прекрасные отношения и жить в них, то и окружающие будут страдать из-за нас. В этом суть. Все мы знаем, что на детей глубоко влияет то, как родители относятся друг к другу и к ним. Во всем мире созданы социальные службы, чтобы заботиться о детях, когда родители не могут обеспечить им любящую среду. Но это только вершина айсберга. Здесь есть гораздо более глубокая тема.

Каждый раз, когда в любых отношениях возникает напряжение, это плохо сказывается на других людях. Когда наши взрослые друзья разводятся, все вокруг них будто теряют часть своей веры в существование длительных и гармоничных взаимоотношений, основанных на любви. Каждый раз, когда у нас возникает напряжение в семье, в группе, в организации, в районе, в городе или в стране, это затрагивает всех. Если вам посчастливилось довести свою практику медитации до хорошего уровня и начать проводить ретриты, то вы чувствовали, как даже негативные мысли других людей, участвующих в практике, оказывают прямое влияние на ваши медитации и ум.

Рассмотрим следующий гипотетический пример: когда банковский служащий идет домой после того, как его банк был ограблен, а затем в отчаянии и шоке кричит на человека, сидящего рядом с ним в автобусе, человек, на которого накричали без причины, может прийти домой и в первый раз избить свою жену, потому что конфликт в автобусе заставил его сорваться. И тогда это будет иметь непредвиденные последствия для их брака, детей, а со временем и внуков. Поскольку мы живем в паутине отношений, всякий раз, когда паутина в каком-то месте «трещит», все немного «трясется», даже если мы напрямую не осознаем первопричину.

Вы можете подумать, что это слишком большое бремя – считать, что ваша неспособность создавать хорошие отношения с людьми влияет на весь мир. Как мы можем нести ответственность за действия, которые, как нам кажется, мы даже не можем контролировать?

Однако в этом и смысл: хорошие отношения не только являются благословением для нас и делают нашу жизнь счастливой, они также автоматически служат миру. Когда вы просто счастливы с любимым, хорошие волны, которые вы создаете, оказывают положительное влияние на ваше сообщество, друзей, коллег, ваш город, страну и мир в целом.

Мы не знаем, как часто одно наше доброе слово или радостное отношение к незнакомому человеку может изменить жизнь официантки, продавца, коллеги, клиента, поставщика, которые придут домой не агрессивными, а более счастливыми и любящими. Вы не представляете, сколько женщин не было избито, потому что ваши действия сделали кого-то чуть более расслабленным, более терпимым и гармоничным, что вытащило мужчин из отчаяния. Если мы примем приведенный выше пример насилия, тогда мы должны признать, что наши добрые поступки также делают всех в нашей сети отношений более счастливыми, терпеливыми, веселыми и успешными.

Так что, если вам нужна была какая-то дополнительная причина, чтобы стать мастером создания сказочно прекрасных отношений, если вы, как и я, возможно, еще не способны любить себя настолько, чтобы попытаться создать идеальную родственную душу для себя, тогда сделайте это для других. Сделайте это для семьи, друзей, своего города, страны или мира в целом. Нам всем очень нужно, чтобы вы добились успеха, и все мы выиграем от вашего счастья, поэтому мы очень хотим, чтобы вы были счастливы.

## **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.