

КНИГА О ПОСТРОЕНИИ
ГАРМОНИЧНЫХ ПАРТНЁРСКИХ ОТНОШЕНИЙ
И СОХРАНЕНИИ ЛЮБВИ НА ДОЛГIE ГОДЫ

ИЛья
КИНДЕРОВ



ЕЛЕНА
КИНДЕРОВА

ДАО ЛЮБВИ



«МНЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО С ТОБОЙ»

18+

**Илья Киндеров
Елена Киндерова
Дао любви**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68942136

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга о построении гармоничных партнёрских отношений и сохранении любви на долгие годы. Авторы "Дао любви" откровенно делятся опытом 9 лет совместной жизни, историей своей любви, радостями, разочарованиями и показывают свой пример создания счастливой пары. Книга представляет многомерную систему взглядов на отношения и любовь, которая сформировалась за эти годы. Вам предстоит познакомиться с самобытным синтезом философских, психологических, мистических и чисто житейских знаний, способствующим не только сохранению любви и построению своей уникальной культуры отношений, но и развитию партнёров как самостоятельных личностей. Книга содержит увлекательную мифологию любви, наполненная архетипическими метафорами и образами, ценными как для обывателей, так и для специалистов, психологов, целителей, работающих с семьями и парами. Здесь авторы показывают преимущество партнёрской модели отношений над иерархической.

Содержание

Об авторах	4
Предисловие	7
Духовный союз мужчины и женщины	13
Измерение духовности	25
Правильное восприятие примеров	42
Ткань отношений. Тантра повседневности	44
«Через три года поймешь, о чем я»	51
Культура обесценивания любви	60
Эгоистичная любовь	72
Необходимость незрелой любви	80
Неэгоистичная забота и любовь	85
Партнерские и иерархические отношения	96
Life is rajama	102
Поиск партнера	107
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Илья Киндеров, Елена Киндерова Дао любви

Об авторах

Илья и Лена – супружеская пара и друзья. Вместе занимаются исследованием психики и духовной практикой. Одной из главных сфер развития считают любовные отношения между мужчиной и женщиной. Поэтому большую часть своей работы посвящают изучению возможностей раскрытия индивидуального потенциала каждого из партнеров в паре.

В 2018—2019 годах совершили девятимесячное путешествие по семи странам Азии в поисках знаний, мудрости, впечатлений, трансформации и духовного опыта.

Это важный период осмысления идеалистических основ построения гармоничных отношений, который направил дальнейшие поиски и оказал значительное влияние на мировоззрение.

Авторы являются примером реализации предлагаемых ими идей. В центр своего мировоззрения и этики взаимоотно-

ношений ставят идею духовной любви как источника творческих, исцеляющих и развивающих процессов.

Илья – психолог, семейный консультант, практик осознанности и личностных трансформаций, писатель и путешественник, мистик, философ.

Елена – инструктор йоги, дыхательных, телесно-двигательных и медитативных техник, практик осознанности и личностных трансформаций, писательница и путешественница.

Посвящается моему папе, Киндерову Михаилу (1954—2022).

«Чтобы было хорошо, нужно делать хорошо».



Реставрация фронтона, 1986 г.

Предисловие

Привет, дорогой читатель. Мы искренне благодарим за интерес, проявленный к нашему творчеству, и желаем, чтобы эта книга принесла пользу для вашей жизни.

Мы изложили данный материал для того, чтобы поделиться радостью здоровых отношений в современном мире. Мы реализовали это на практике и хотим помочь людям вспомнить о мудрости, заключенной в их сердцах, о мудрости, помогающей обрести счастье рядом с любимым человеком.

Мы всего лишь два человека, каждый из которых искал в этом мире что-то свое: родственную душу, возможность сердечного тепла и глубокого чувства родного дома.

На жизненном пути нас не обошли стороной ошибки, препятствия и вызовы, личные разочарования и драмы. Однако нам удалось не потерять веру в то светлое, что может быть между мужчиной и женщиной в совместной жизни. Нам повезло встретиться друг друга и реализовать глубокую идею любви, которая пребывает в постоянном процессе становления и преобразует наши жизни.

Мы хотим предостеречь таких же людей, как мы, от ошибок, которые были допущены, от трудностей и проблем, которые собраны и проанализированы в ходе многолетней практики психологического консультирования семей и пар.

Нам искренне хочется вдохновить вас и пробудить устремления, возникающие из вашей истинной природы. Для этого мы предлагаем ориентиры, полученные и подтвержденные опытным путем, инструменты, помогающие сохранять тонкий баланс в близости.

На протяжении девяти прекрасных лет, что мы провели с Леной вместе, мы практически не сталкивались с чувством, что между нами что-то теряется или угасает. Однако подобное мы слышали от других людей, рассказывающих об отношениях внутри своей пары.

Утрата страсти, интереса, уважения, любви, близости и всего, что есть в поле притяжения между мужчиной и женщиной. Чаще всего оказывалось, что такое происходило по причине отсутствия правильного понимания того, как корректно находиться в отношениях, как распоряжаться потенциалом своего сердца и беречь любовь. Так много пар губит неведение...

Наша история складывалась таким образом, что год от года мы обогащались, познавали все новые грани любви, новые измерения взаимоотношений и углубляли близость.

Хотя кризисные моменты и проблемы не обошли нас стороной. И порой это были очень сильные потрясения и шторма... Все же мы разобрались в том, как противодействовать трудностям, и в том, как мы их сами создаем на тонком плане еще до того, как это выплывает на поверхность.

Справляться с неблагоприятными обстоятельствами –

часть нашей жизни! И чем раньше мы это осознаем, чем раньше принимаем ответственность за то, что происходит, тем мудрее становятся наши решения, безопаснее пространство отношений и проще движение по своей траектории жизни.

Со временем стало понятно, что мы обладаем ценными знаниями и опытом, о которых следует поведать людям. В результате такого понимания начал рождаться текст книги, которая, мы надеемся, станет проводником к вашему сердцу.

Отношения мужчины и женщины – это удивительное измерение, содержащее мощнейшие возможности развития, самопознания и самораскрытия. Речь не о фантазиях, сказках и киношных клише, а о той подлинной человеческой жизни, участниками и свидетелями которой мы все являемся.

Наша история представляет собой скромное подтверждение того, что это возможно в современном мире, несмотря на его высочайший потенциал к искажению человеческой природы. Мы – пример того, что можно и нужно воплощать великую идею любви в жизни обычных людей, можно и нужно двигаться по пути счастья каждому человеку в паре и семье.

Как бы современный мир ни пытался убедить в том, что главная мотивация взаимоотношений между мужчиной и женщиной – это животное половое влечение, которое толкает людей на баррикады межполовой борьбы, существует и альтернатива. Это глубокие человеческие отношения, кото-

рые в процессе развития поднимаются с уровня выживания до уровня сердечного служения.

Наша книга составлена из различных записей, инсайтов, практик и историй, которые в равной степени служат только одному намерению – передаче мудрости о благополучии в отношениях.

Может показаться, что здесь нет порядка и системности. Это так. Такова жизнь. В ней есть место и одному и другому. Еще ни одна человеческая система упорядочивания не подчинила жизнь и никогда этого не сделает.

Отпуская себя, смахивая пелену повседневности со своего взора, мы с удивлением можем обнаружить замечательный танец жизни. И это то, что просто есть.

Мы можем сонастроиться с этим танцем и проживать свое уникальное бытие и гармонию в ритме с Целым через любовь и служение партнеру. Свой ритм, свои движения, свою музыку и непрекращающееся чувство тайны в моменты мистического единения душ.

Хотя прежде чем устремиться к тонким материям, стоит обратить внимание на вполне земные и насущные вопросы. Ведь отношения – это в первую очередь система, которая должна быть устойчива и эффективна на физическом плане. Если фундамент дома хлипкий, то неважно, какой черепицей покрыта крыша, какие установлены двери и окна. Нужно надежное основание.

Однако дом – несколько грубая метафора. Ведь отноше-

ния – это саморазвивающаяся система, которая должна быть гибка и адаптивна, потому в большей степени напоминает живой организм.

Таким образом, мы приглашаем вас заглянуть в удивительную 665990049 вселенную, которая разворачивается между двумя любящими сердцами, когда они достаточно мудры, чтобы открыться друг другу и идти навстречу.

Отношения могут стать удивительным метафизическим опытом, трансформирующим судьбу и личность. И... Мы приглашаем вас заглянуть в глубину собственной вселенной!

Будьте внимательны. Не все из того, что здесь представлено, может подойти конкретно вам и не обязательно соответствует вашей уникальности. Хотя мы постарались вытащить только значимые и универсальные знания, для вас они будут работать только вследствие самостоятельного осмысления и согласования с персональным мировоззрением.

Постарайтесь воспринимать это не как книгу с правилами и рецептами, но как стимул к самосовершенствованию. Выбирайте для себя лучшее из представленного и помните о личной ответственности за принятие любых решений.

Немного забавно и то, что таким образом лучше относиться к любой информации. Никто и никогда не сделает ничего за вас. Самые удивительные трансформации возникают с помощью и благодаря либо вопреки чему-то, но всегда собственными усилиями.

Во второй части книги вам предлагается небольшой прак-

тикум. Однако в основном тексте достаточно вопросов и рекомендаций, с которыми мы советуем поработать.

Начните с вопроса, нужно ли вам это все. Есть ли в душе потребность в действительно глубоких отношениях? Хотите ли вы отношения, которыми будете наслаждаться? Готовы ли отдавать для этого свои силы? Хотите ли вы обрести чистое намерение, помысел искренней любви?

Побудьте с этими вопросами. Прочувствуйте глубину, которую они способны затронуть. Не спешите отвечать. Да и ответ, вероятнее всего, не требуется. Потому что на этот вопрос должны отвечать не вы, а что-то бесконечно более мудрое внутри...

Впустите в свое сердце саму идею, расслабьтесь, наблюдайте и доверьтесь течению жизненного потока. Счастье возможно для каждого. И пусть наша книга подготовит вас к этому и станет частью намерения благополучия вашей жизни.

Духовный союз мужчины и женщины

На начальном этапе отношений мы делали что-то очень похожее на то, что делают и другие пары. Мы ходили на свидания, в кафе и кино, знакомились с друзьями, ходили друг к другу в гости, сближались и притирались, как это принято называть.

В действительности это сходство только внешнее. Это то, что принято и как принято в нашем мире. Не более. Что-то действительно важное происходит на тонком психологическом уровне, скрытом от поверхностного взгляда.

Я и Лена изначально совпали по некоторым принципиальным вопросам жизни и не договариваясь поставили отношения в центр своей внутренней жизни. Мы не рассматривали друг друга как средство, как ресурс, как способ достижения личных целей. То есть в нашем взгляде друг на друга не было расчета. Мы доверились притяжению, возникшему между нами, признали и приняли взаимную нужду друг в друге.

Конечно, у нас были определенные неудобные и большие темы, которые было трудно обсуждать из-за зажатости, закомплексованности и непроработанных личных тем. При этом мы интуитивно понимали, что мужчина и женщина

приходят в этот мир не для того, чтобы просто потусоваться рядом, как нам это порой преподносит социум.

Союз двух людей имеет более глубокие причины и смысл, который реализуется в пространстве и времени.

Мы являемся обладателями счастливой возможности проживать эту историю, наслаждаясь сакральной близостью, если мы корректны. Или погружаемся в страдание отношений с драматическим концом, если мы поверхностны и невежественны.

Духовный союз – это то, к чему люди приходят путем служения друг другу.

Первые годы совместной жизни перед нами стояли вопросы быта и финансового обеспечения. Мы жили в отдельной небольшой комнате в квартире вместе с моими родителями. Места было немного, условия для развития были достаточно скромные.

Трудились мы тоже вместе, в отделе по работе с клиентами одного производственного предприятия нашего города. Денег хватало на самое необходимое и немного на развлечения. Возможности жить отдельно от родителей у нас не было. Тем более что в конце года, когда мы познакомились и стали встречаться (2013), на нашем предприятии случился серьезный кризис. В связи с этим зарплату нам стали периодически задерживать.

Мне самому кажется, что начало напоминает очередную выдуманную историю успеха. Простой парень начинает свой путь в бедности и лишениях, и только его тяжелый труд и светлая голова приводят к невиданным вершинам успеха. Классический миф, удовлетворяющий инфантильные желания масс.

Но все же наша история отличается тем, что мы росли в своих достижениях постепенно и все еще идем к вершинам как в теме любви, духовности, здоровья, так и в теме материального благополучия и социальной реализации.

В марте 2014 года мы вместе уволились по нескольким причинам. Во-первых, мы хотели перемен и движения навстречу своим мечтам. Внутренние условия работы, отношение компании и решения руководства перестали нас устраивать.

Свои деньги мы получали еще несколько месяцев небольшими частями по причине усугубления кризисной ситуации на предприятии. Это сыграло для нас даже положительную роль, так как эти средства выручали нас в моменты необходимости.

Тогда меня глубоко заботили вопросы обеспечения нашей молодой пары и, конечно, моей самореализации. Я уже семь лет изучал психологию как любитель, увлекался различными духовными и психологическими практиками, посещал психотерапевтические семинары, тренинги, дыхательные ретриты. Можно сказать, что неплохо разбирался в этом. И у меня

было большое желание попробовать себя в работе с людьми, заняться консультированием.

Мы начали с того, что сняли однокомнатную квартиру за восемь тысяч рублей на окраине города. Примерно столько же у нас осталось наличных денег. Нас немного выручали куски зарплаты, которые мы дополучали с предыдущего места работы.

Вся эта затея казалась рискованной, с одной стороны, с другой, все, чем мы рисковали, – это возврат к тому, с чего начали, – жизнь вместе с родителями. По правде, мне не хотелось этого, но это и не пугало тотально, поскольку уже происходило в моей жизни ранее. Попытки взлететь, неудачи и падения случались.

Я начал постепенно развивать свою практику и приглашать людей на консультации. Появились те, кто захотел со мной работать и доверился моему скромному опыту, на тот момент. Сегодня я невероятно рад, что некоторые из моих первых клиентов читают меня, пишут о своих делах и по необходимости обращаются на занятия и в настоящее время. Несказанно благодарен за такое доверие.

Это была маленькая удача, победа в нашей жизни. Я радовался. Ура!

Ранее я уже пробовал уйти в самостоятельное плавание пару раз. Проводил корпоративные тренинги и индивидуальные консультации. Получалось со скрипом, так, что через пару месяцев мне приходилось искать новую работу из-за недо-

статка средств, чтобы удержаться на плаву.

Причин тому было много. Мое психологическое состояние – сложный невроз, ограниченные ресурсы, полное непонимание механик рынка и то, что у меня не было рядом человека, который бы верил в меня.

На этот раз что-то изменилось. Стало постепенно получаться. Сегодня я понимаю, что во многом это результат синергии. Лена дополнила мои старания, целеустремленность своей энергией и верой в меня. Я почувствовал, что могу, а Лена заправила это топливом своей живой силы, жизненностью и душевной поддержкой. Это помогло мне интегрировать полученный ранее опыт, скоординировать ресурсы и поймать свою волну небольшой удачи. Этого хватило. Мир откликнулся и предоставил возможности.

Жизнь стала меняться. Лена пробовала себя в разных направлениях – от работы по найму до своих небольших начинаний в сфере торговли. При этом она все больше интересовалась и вовлекалась в психологию и психотерапию вместе со мной.

Мне предстояло продолжительное обучение как в плане получения образования – институт, курсы, налаживание отношений с профессиональной средой, коллегами, учителями, – так и в плане опыта реальной работы с людьми, проработки собственных психологических проблем, разнообразной работы над навыками и способностями. Предстояло разобраться в продвижении в медиaprостранстве и в том,

как все работает.

Честно говоря, сейчас поражаюсь тому, сколько сил и труда мы вложили для изменения нашей реальности тогда. И жизнь благоволила нам!

По мере разрешения вопросов самореализации и финансового обеспечения наш фокус внимания все чаще смещался в сторону познания себя, творческого развития и духовного поиска. Конечно, сначала мы ходили по кафе и ресторанам, попробовали разный отдых за границей. То есть мы проживали и удовлетворяли желания и потребности, к которым ранее совершенно не имели доступа.

Мы не делали ничего сверхъестественного или пафосного, но наши желания действительно насыщались. Во всем этом так или иначе ощущалось «что-то не то». У нас возникло все больше интереса к духовным вопросам. Нельзя сказать, что это нас совсем не волновало ранее. Мы всегда испытывали тягу и интерес к этому, к непостижимому и непознаваемому.

К нам приходило понимание, что время, проведенное вместе, неслучайно. Наша связь все чаще переживалась как экзистенциальная, судьбоносная. Словно выбор друг друга был определен еще до того, как мы встретились. И это удивительное переживание мистического замысла в отношениях. Это наполняло невыразимыми, но глубокими смыслами нашу жизнь.

Постепенно сближаясь, мы прошли в жизни многое. Ста-

рались быть верными любви, искали мудрость, прощали друг другу ошибки, поддерживали, учились самопрощению. Без всего этого сложно представить полноценную жизнь человека и гармоничные отношения.

Мир, который построили мы, так сильно отличался от всего, что мы видели, что нас в какой-то момент перестали волновать заблуждения и предрассудки, рушащие отношения других.

Мы просто знали, что у нас есть свой уникальный вариант построить что-то настоящее. Поэтому мы были не согласны войти в печальную статистику разводов или оказаться заложниками негативного сценарий.

Мы были не согласны на «нормальную семью» – в таком виде, в котором это предлагал окружающий мир. Мы решили, что это не про нас. Мы не хотим играть по унылым правилам несчастного большинства. И нам открылось нечто удивительное, поэтому все остальное стало пародией. Мы выбрали путь, который подразумевает свободу. Более того, мы не уникальны в этом, такой выбор есть у каждого человека.

Это непросто, особенно находясь под давлением обусловливания современной культуры, общества, штампов кино и литературы, под гнетом предписаний родителей, друзей и подруг. В этом почти всегда присутствует некая усредненность, компромисс, подавление, ущемление и ограничения.

Не подумайте, что я нагнетаю или преувеличиваю. Если вы ясно увидите, насколько искажены отношения в совре-

менном мире, вы будете ругаться матом! Лучше сразу понимать, в каком месте вы находитесь. И что здесь даже те близкие, которые, искренне думая о том, как сделать лучше для вас, на самом деле могут ломать вашу природу.

Я просто хочу сразу показать, что источников искажения и подавления человеческой природы великое множество. Все то, что может сбить с толку, отвлечь от главного, от сути, увлечь ложными идеями, придется научиться распознавать, отсекаать легко, со спокойной душой, и отпускать как лишнее и ненужное.

Какое-то время мы находились в конфронтации, сталкивались с современными ценностями товарно-рыночных отношений, негативно реагировали на связанные с этим истории, на человеческое лицемерие.

Сейчас же мы знаем, что любая борьба является также частью сценария. Поэтому, когда возникает желание с чем-то поспорить, чему-то сопротивляться, мы исследуем себя и учимся принимать все таким, какое оно есть. Это приносит колоссальное облегчение.

Свою энергию полезнее направлять на что-то конструктивное, созидательное и благое в собственной жизни – вместо бессмысленной битвы с ветряными мельницами. Если и бороться, то за нечто значимое и на другом поле битвы – внутри себя.

Нет смысла бороться с невежеством иными путями, кроме как обретая мудрость и совершенствуя свое

чувство баланса и гармонии.

Сейчас мы понимаем, что жизнь может быть наполнена глубочайшим смыслом, а любящий человек может быть тем, кто помогает этот смысл раскрывать и претворять в жизнь.

Мужчина и женщина могут сыграть в жизни друг друга возвышенные роли, не ограниченные стереотипными социальными шаблонами и сценариями. Вот о чем нам важно сказать! Вы можете открыть для себя непрекращающееся чудо и долгое время вдохновляться этим.

Отношения могут стать не просто формой вашего социального выживания, но опытом, пробуждающим подлинный индивидуальный дух и дух пары.

Распознанная и признанная духовная связь является основой надежных отношений, сохранения огня любви и верности. Во всем этом раскрывается магия человеческих отношений!

«Дао Дэ Цзин» великого мудреца Лао Цзы выражает ключевую мысль о естественности порядка вещей и невмешательстве. Это книга пути и достоинства. Опираясь на эту глубокую философию, можно сказать, что духовный союз – это путь, в котором достоинство обретается через любовь. Это дао человеческих отношений, дао любви.

Наш совместный путь привел к формированию собственного взгляда на проблему отношений мужчин и женщин. И, что более важно, мы обнаружили и реализовали на деле решение сей проблемы. И неизвестно, что могло случиться с

нашими отношениями, если бы мы отмахнулись от вызова.

Поэтому все, что мы предлагаем, не связано с теоретизированием. Речь идет о настоящей практике, о пути постижения дао любви, если хотите. Это так.

Модели семейных отношений из окружающих нас примеров полны трудностей. Модели, демонстрируемые поп-культурой и медиа, – просто пустышки и обман. Обусловливание ими закономерно приводит к страданиям и несчастью.

И, к сожалению, государство, власть нередко прикладывают к этому свою руку. Потому что общество, ослабленное внутрисемейными проблемами, неспособно быстро консолидироваться и предъявлять государственному аппарату свою волю и требования. Расходы госбюджета на военный, силовой потенциал подчинения, принуждения и подавления в современном мире все еще значительно больше, чем поддержка семей, и уж тем более реальная забота о семейном здоровье и крепости. Государство интересуют функциональные шестеренки.

Однако осознайте одну очень глубокую мысль. Мир не посылает нам препятствий, которые мы не могли бы преодолеть, и чем больше этих препятствий, тем надежнее истина, которая пробивается сквозь них.

Тот, кто принимает эту необходимость расти над собой, обретает мудрость, освобождающую от страданий и позволяющую организовать жизнь, в которой есть место любви.

Мудрость необходима нам для того, чтобы жить в

мире.

Джозеф Кэмпбелл, известный мифолог и сравнительный психолог, иллюстрирует принцип взаимозависимости всего сущего фразой: «Враги создают друг друга». В действительности препятствия на жизненном пути отражают наши собственные внутренние конфликты и непринятие противоречий.

Поэтому мудрость во многом несет в себе смысл установления и поддержания внутренней гармонии, сила которой преобразует ситуацию внешнюю. Подлинная мудрость ведет к жизни без врагов, к достоинству мирного пребывания на земном плане.

Мы любим друг друга. Мы бережем это, развиваем и учимся гармонии сосуществования наших сходств и различий в общем пространстве.

Кажется, что это что-то нормальное и естественное, но если вы начнете искать похожие пары, то окажется, что это большая редкость. И мы приглашаем вас проникнуться, вдохновиться и начать корректно внедрять в свою жизнь подобный опыт.

Любовь мужчины и женщины – это величайшая иллюзия мира. И она прекрасна. В мире страданий тот, кто любил и нашел гармоничную форму выражения своей любви, непрерывно соприкасается с божественным через любовь. Мир полон войн, жестокости и сумасшествия. Но те, кто

нашли гармонию в любви, пройдут свой путь в любви.

Измерение духовности

В жизни мне встречались психологи, которые откровенно пренебрежительно относятся к самой теме духовности. Другие не всегда корректно применяют это понятие и не могут ответить на вопрос, что оно значит. Третьи вовсе считают называемое духовным некой ошибкой восприятия, искажением мышления, от которого необходимо избавляться.

Также сегодня можно обнаружить, что слово «духовный» стало использоваться в маркетинговых целях как магнит для людей, желающих освободиться от страданий в кругах популярной и даже популистской эзотерики.

Однако если мы обретаем правильное понимание, то мы получаем ключ. Я рекомендую прочитать следующий фрагмент несколько раз. Потому что изначально вы познакомитесь с информацией, осмыслите ее. Затем вы начнете наблюдать за собой, окружающим миром и людьми через призму этого. В какой-то момент заметите, что те смыслы, которые вы получили здесь, удивительным образом отражают действительность и наблюдаемое в ней.

Увидеть это можно только созерцательно, распределив внимание во времени. То, о чем мы поговорим, действительно разворачивается и становится очевидным лишь во временной перспективе тонких причин и грубых следствий.

Вероятно, вы начнете анализировать свой жизненный путь, увидите те же паттерны и закономерности и, несомненно, захотите вернуться к данному фрагменту книги, чтобы начать увереннее управляться со своей жизнью. А если быть более точным, не мешать жизни вести вас.

Без сомнения, эти знания могут на очень глубоком уровне преобразить жизнь человека, как это происходило и со мной.

Хотя, признаюсь честно, у меня всегда возникает опасение, что не получится передать суть и глубину проживаемых мной озарений. Но все же я попробую выразить поток сознания, который открывался мне и Лене.

В конечном счете все, что вы можете обнаружить, читая нашу книгу, – это сокровища собственной души, свою бессознательную мудрость, которая поведет вас по своему пути обретения счастья и любви.

Итак, приступим!

Мир, в котором мы живем, материален. По крайней мере, в нашей повседневной жизни реальность удобнее воспринимать таким образом. Гораздо проще наливать чай, переходить через дорогу и открывать перед собой дверь, если вы воспринимаете окружающие объекты как плотные физические.

При этом все, с чем мы имеем дело, является выражением некоторой абстрактной идеи.

Вот я взял и держу в руке кружку, и вы можете сделать то же самое. Вы видели и держали за жизнь множество кру-

жек. Отличных по форме, размеру, весу, расцветке и материалу. Но все они являются материальным выражением одной единственной идеи – кружки. То есть существует нечто абстрактное, что позволяет нам отличить кружку от чего угодно другого, распознавать ее смысл.

Идея вовсе не материальна, и это не продукт нашего мышления. Это то, что содержит в себе все когда-либо существовавшие кружки: те, которые будут существовать и те, которые никогда не проявятся в материальном мире.

Идея кружки представляет собой бесконечный набор вариантов этого самого предмета. Все эти варианты отличает некоторое универсальное качество, которое мы можем назвать «кружковостью», которое делает эту идею отличной от любой другой. «Стуловость», «экранность», «книговость» и прочее. В каждом предмете мы можем без труда уловить и обнаружить его универсальное свойство, делающее отличным от всего остального.

Сейчас мы говорим о простых вещах именно для наглядности. Поскольку идея человека, идея самого себя настоящего, подлинного, к которой нам предстоит прикоснуться, во много раз более сложна. Пусть и познавшие идею себя мастера видят это чем-то предельно простым, такое восприятие постигается самоотверженно и безжалостно.

Таким образом, мир идей – это некая отдельная абстрактная реальность, в которой уже есть все в виде проектов, вариантов или дизайнов. Какие бы мы слова ни подобрали и

какие бы понятия ни использовались в различных философских, психологических, эзотерических учениях, речь идет об абстракции, которая дана нам интуитивно. Нам не нужно знать все бесконечные дизайны кружек для того, чтобы, увидев совершенно новую кружку, узнать в ней то, чем она является.

Мир вещей, материальный мир, в котором мы живем, является воплощением различных множеств проектов мира идей. Мы сейчас не оцениваем качество и корректность воплощения всего, с чем мы сталкиваемся, поскольку мир далек от совершенства. Мы лишь говорим о том, что материальный мир отражает некое измерение идеального, содержащего в себе все возможные варианты.

Мир вещей является лишь отброшенной тенью мира идей.

Возможно, вы узнали в этом описании философию великого античного ученого мыслителя Платона. И вы правы! Большинство из нас изучают его теорию в институтских учебных программах, но мало кто задумывается о возможности использования философии в практике, для реализации целей и воплощения своих мечтаний в реальность. Напрасно. Ведь философия в высшей степени практична.

Смотрите, душа человека, сам человек – это тоже идеи, в которых содержится божественный потенциал всего, чем человек может стать, всего, что человек может уникальным образом выразить миру при корректном и гармоничном про-

живании собственной жизни.

Мы часто используем это красивое слово – «гармония». Но задумываемся ли мы о том, что оно означает? Ответ фактически уже прозвучал выше.

Гармонией является соответствие своей внутренней сути. Хотя в отношении человеческой жизни одновременно возникает и великая путаница. Мы так склонны к самообману, мы так склонны держаться и бороться за то, чем мы не являемся...

Поэтому, когда мы говорим о духовном, то подразумеваем ту идеальную основу, которая проявляется в материальном мире. Всякая вещь выражает некий смысл, независимо от нашего взгляда на это.

Смысл – это не то, что мы думаем о вещи, это то, что собой вещь воплощает в мире. Мы, безусловно, можем интерпретировать смыслы вещей, мира и самих себя. Однако сам смысл не зависит от нашего мышления. Смысл не создается мышлением, а интерпретируется и рефлексится умом. Можно сказать, что смысл является внешним по отношению к уму.

Это то, что западному человеку нелегко понять и принять. Хотя, если открыться этому, то все встает на свои места. Солнце реализует свой смысл, выраженный в отдаче тепла, света и излучении радиации, создании гравитационного поля, притягивающего планеты, и в иных вещах.

Мы не придумываем эти смыслы, мы их познаем и интер-

претираем. Это не рождается в уме, но постигается им.

Таким образом, человек, пребывая на материальном плане, тоже является воплощением определенной идеи, и его присутствие имеет свой смысл.

Несмотря на то, что современный мир искусственной среды обитания нередко отрывает человека от ощущения своего смысла, внутренняя суть всегда может быть актуализирована, возвращена и выражена в жизнь. Всякий человек так или иначе задавался вопросами «*Кто я?*», «*Для чего я пришел в этот мир?*» не просто так.

Кому хватает смелости, так или иначе приближаются к ответам и проживают более осмысленную жизнь по сравнению с многими.

Итак, мы обсудили то, что человек тоже есть идея.

Идея мальчика, идея подростка, идея мужчины. Идея девушки, идея женщины, идея матери. Идея мужа, идея жены, идея сына, идея дочери. Идея троечника, идея отличника. Идея плотника, идея машиниста, идея психолога, идея писателя. Идея уверенного, идея закомплексованного, идея счастливого, идея страдающего человека. Идея коммуниста, идея демократа, идея феминистки, идея националиста, идея христианина, идея мусульманина, идея буддиста. Понимаете? Эти и бесконечное, бесконечное множество иных идей...

Все ли идеи, которые воплощает собой человек, являются истинным выражением его индивидуальной природы?

Действительно, каждый человек может сам почувство-

вать, что в современном мире он играет множество предписанных ролей. То есть воплощает те идеи, которые привнесены социумом, семьей, друзьями, культурой, рынком и чем угодно еще

«Будь тем, будь этим, тогда мы тебя примем, тогда ты не останешься один, тогда ты выживешь».

Так мы обуславливаемся тем, чем не являемся. Так теряется истинный потенциал и возможность реализации себя! В этом массиве предписанного, обусловленного, гомогенизированного, в некоторых фрагментах жизни пробивается истинное Я в лучшем случае. Но чаще мы получаем по шапке и прячем себя за плотным слоем масок-ролей.

Человек может остаться отрезан от энергии своей души, то есть от изначальной идеи себя. И нередко это случается. Тому доказательство колоссальный процент людей, страдающих депрессиями, ноогенными неврозами, утратой смысла.

Известный советский мистик Георгий Гурджиев использовал понятия «сущность» и «личность» для объяснения своего учения.

Сущность – наша уникальная и неизменная основа, то, чем мы являемся в действительности.

Личность – то, что привнесено извне через обуславливание: воспитание, социализацию, культурно-исторический контекст.

Подобный мотив мы можем увидеть в самых разных психологических моделях, мистических и религиозных учени-

ях. Сущность и личность у Гурджиева, истинное Я и ложное Я в системе «Дизайн Человека» Ра Уру Ху (ранее Роберт Алан Краковер), Самость и Персона в теории архетипов Карла Густава Юнга, генотип и фенотип в биологии и генетике, в конце концов.

Когда человек воплощается в истинных идеях самого себя, он счастлив и целостен, потому что живет в согласии с душой, соответствует своему духу. Чем больше чуждых идей в нем реализовано, тем он более озабочен и невротизирован, тем более опустошенным себя чувствует.

Ложные идеи себя чужды изначальной природе конкретного человека и возникают из обусловливания внешними авторитетами с момента появления человека на свет.

Вы можете задуматься о том, что сам факт появления новой жизни уже обусловлен тем, в какой семье, в каком городе, в какое время, при какой государственной идеологии появляется человек. Все это отпечатывается в психике и искажает внутреннюю природу, ограничивает генетический потенциал индивида.

Мы обнаружили, что в действительности неумение быть собой приводит к потерянности человека в жизни и отношениях.

Реализация человеком идеи любви, которая безусловно присутствует в тонкой сфере идеального, включает в себя путь устранения искажений. Таким образом, можно сказать, чем человек более естественен, тем он гармоничнее выстра-

ивает жизнь и отношения. И эта гармоничность напрямую зависит от соотношения проявлений истинного и ложного Я.

Мир идей представляет собой безграничное пространство вариантов. Здесь вы можете уловить тезис современного эзотерического учения Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности».

Это так. Мысли философов, мистиков и глубинных психологов во все времена имеют много общего, потому что в них выражено стремление к постижению и описанию истины. Как известно, истина едина, но способов ее выражения бесчисленное множество. В каждом из них будет угадываться трансцендентное свойство Вселенной, неотделимой частью которой мы все являемся.

Мир идей содержит в себе спектр наилучших вариантов любви, которую возможно реализовать в отношениях. Вам остается лишь понять, как познать истинную идею себя, своей любви и воплотить это в жизнь вместе с партнером.

Оговорюсь, что так возможно работать с любой целью и жизненной ситуацией. Например, мы потратили несколько лет на постижение идеи любви и на привнесение ее на физический план. Это настройка на идеальное, которая намерением проникала в различные аспекты нашего общения, поведения и присутствия. Идея любви раскрывалась между нами через разнообразные и многогранные смыслы. Это подлинное уважение человека, его сути, его пространства, понимание и признание глубинных потребностей и устремле-

ний души партнера, истинная сексуальность и прочее.

В определенные моменты мы переживали достижение глубокой сакральной связи. И когда мы почувствовали, что искусство баланса отношений нам в некоторой степени покорилося, то настроились на исследование и воплощение другой глобальной идеи – процветания. Нам интересно раскрывать секреты гармонии главных аспектов жизни: финансов, здоровья, отдыха, отношений, дружбы и духовности.

Сейчас наше внимание направлено на поиск форм и структур, в которых эти идеи смогут реализоваться на физическом плане в наилучших вариантах, соответствующих нашей природе.

Весь секрет в том, что идеи существуют не в нашем уме, они не являются продуктами деятельности мозга, как это часто преподносят. Идеи – это не наши мысли о чем-то, не умозаключения или рефлексия.

Мы, конечно, можем интерпретировать, обдумывать идеи, но они не синтезируются умом. Идеальное и наши мысли об идеальном не являются одним и тем же. Идеи есть независимо от нашего мышления. Они и есть пространство или измерение духовного.

Вспомните пример кружки. Ее идея существует независимо от того, что вы думаете об этом, вы могли вообще не думать ничего, но это есть.

Если мы осознаем идеи себя, то мы можем отделить ложное от истинного. Это дает ориентир, позволяющий направ...

вить жизнь в сторону реализации истинных идей. Такой путь обретения самости и индивидуации по Юнгу или развития сущности по Гурджиеву.

Духовный союз мужчины и женщины означает, что они реализуют идею любви в отношении друг к другу, со всеми включенными сюда глубинными смыслами. Они пребывают в стремлении обретения гармонии самих себя, отношений друг с другом и миром.

Увлекательный и благородный путь – путь духовной инициации и реализации через отношения. Это справедливо даже для людей, не осознающих духовных аспектов, но искренне и бережно относящихся к своей любви. Ведь это высшее качество, являющееся одной из главных тем в мистических традициях постижения Бога через Любовь. Поскольку Любовь и есть Бог.

Так пара, поддерживающая дарованную им искру света, хранит в своем союзе божественность, несущую радость жизни и освобождающую от страдания.

Мы будем раскрывать подробно как идею любви, так и все, что она включает, – принятие, заботу, поддержку, свободу, – так и реализацию этих смыслов на практике.

Мир идей – это абстрактное нечто. С точки зрения юнгианской психологии, мы меняемся, когда входим в глубокий контакт с этим миром через так называемый трансцендентальный мост. Это архетип обновления сознания, перехода от одной установки к другой.

Однако это великое пространство возможностей – не что-то внешнее и далекое, куда нужно долго идти. Это пространство внутри нас самих. Это то, что мы не замечаем, пребывая в иллюзии отделенности от источника. Есть уже все, что нам необходимо, в любой точке пространства и времени.

Но большинство людей обуславливаются теми вариантами и примерами, которые присутствуют вокруг них, упуская самое настоящее сокровище. Чем более драматичен сценарий вокруг, тем менее благополучны те, кто растет на таких примерах. Статистика разводов, несчастливых браков, бытового насилия – лучшее тому свидетельство.

Однако реализация усредненного сценария необязательна. В пространстве вариантов есть то, что подойдет именно вам и сделает счастливыми. Остается только познать это и следовать, доверяя своему нутру. Можете не верить, просто проверяйте по ходу чтения и практики.

Для начала задумайтесь, какие идеи вы уже воплотили в жизнь. Опишите на листе бумаги, что вы за человек, кем являетесь. Взгляните для этого на себя и свою жизнь со стороны. Сформулируйте как можно больше качеств, характеристик и даже ярлыков. То, что приятно и неприятно о себе помыслить.

Что из этого является реализацией ложного Я? Что из этого откликается внутренним согласием как истинное Я? Когда и как вы обнаружили свою истинную идею себя? Когда и от кого усвоили ложную идею себя?

Смотрите, например, я очень долгое время жил с идентичностью «хорошего парня». Это делало меня удобным и уязвимым для множества манипуляций, особенно от женщин. Это ложное Я возникло в непростых взаимоотношениях с матерью. Позиция «хорошего мальчика» была навязана мне силой физического и морального давления в детстве.

Мне пришлось потратить некоторую часть взрослой жизни, чтобы изжить из себя аспекты этой ложной идентификации, чтобы поступать в жизни более независимо. Хотя я по-прежнему довольно приятный и дружелюбный человек! Да, я не стал неожиданно сволочью. Просто поступаю и принимаю решения в согласии с собой. Не всем и не всегда это нравится. Но моя жизнь значительно проще.

Ранее эта обусловленность заставляла меня принимать решения исходя из ожиданий, которые социум предъявляет. Многие не стесняются садиться на шею таким людям. И это разрушительно...

Отождествление с такой идентичностью значительно искажало мою жизнь, отношения, карьеру и дело. Дискомфорт, потеря энергии и возможностей, поддержание отношений с теми, кто меня не ценит и не уважает.

Задумайтесь о том, что искажает вас. Откуда это взялось? Это важный шаг к нормализации отношений с собой, миром и вашим партнером или же шаг к тому, чтобы притянуть правильного человека в свою жизнь.

И вот другая вещь. Я писатель! Это мне нравилось всегда,

я с детства пробовал писать фантастические книги, комиксы и рассказы. Один мой добрый друг их читал, и ему нравилось. Сегодня я уже более десяти лет веду блоги о психологии и духовности, просто размышляю о мире и жизни. Пусть это происходит с перерывами, но мне за это никто не платит. Просто моя душа лежит к этому, поэтому я пишу. Внутри меня полное согласие с этой ролью, она является продолжением моей сущности. Так выражается истинное Я, когда пишу по зову сердца. Ищите в себе такие вещи!

Хотя долгое время эта идентичность была искажена другими аспектами ложного Я: тем, кто сомневался в своих силах, тем, кто отрицал свои способности, тем, кто подавлял уверенность в себе. Все это приходит в жизнь через обуславливание и неверное понимание себя.

Если в вашей жизни никто по-настоящему не обращал внимания на то, к чему у вас тяга, сейчас самое время заняться этим для себя. Это тотально значимо. В наших сущностных устремлениях укрепляется воля к жизни и персональный дух.

Мы живем в государстве с тяжелой судьбой, наши мамы и папы пережили перестройку и развал государства, наши деды, бабушки, прадеды и прабабушки прошли войну, голод и репрессии. Мы наследники коммунистического государства, в котором людей не учили жить для себя.

Мы не умеем этого делать и сегодня, поскольку настоящая жизнь для себя возникает не из потребления, хвостов-

ства или богатого безделья. Это все мир ложного Я, делающего вид, что ему хорошо, но пребывающего в страхе и внутреннем опустошении на самом деле. Мы говорим о жизни для себя, возникающей из потребностей души. Здесь потенциал истинного Я.

Представьте себе такую ситуацию: человек воплотил в себе идею экономиста. Но это ему абсолютно не подходит. Это изначально не его желание, а родителей. Они, в свою очередь, выбирали из престижных, считай, выгодных обществу в данный момент времени вариантов профессий.

А каковы были собственные стремления? Какова была идея себя? Может, ближе история и археология? Или гимнастика? Человек утрачивает контакт с идеей себя, с душой, оказываясь в заложниках обусловливания чужой идеей.

В отношениях человек тоже часто руководствуется навязанными идеями. Выбрать невесту не по душе, а исходя из выгоды обретения новых связей. Выбрать мужа не своего по духу, а потому что защитит от опасностей и обеспечит. Выбрать по любви, но строить отношения манипулятивно, потому что *«мужчину нужно контролировать, иначе сбегит»*, или доминантно, потому что *«место женщины на кухне, а мужчина решает все дела»*.

Находясь под влиянием таких концептов, партнеры рано или поздно развязывают межполовую войну с целью отставания ложных идей, пребывая в заблуждении, что сражаются за правду или свободу. Временами один подавляет друго-

го, затем наоборот. И в этой динамике может проходить вся жизнь...

Для нас прекрасная новость заключается в том, что из таких сценариев возможно выпутаться.

Когда собственные смыслы и цели утрачены, жизненной энергии становится все меньше, возникают проблемы и компромиссы, сделки с совестью и глубокие разочарования жизнью.

Духовный союз подразумевает правильные идеи в основе. Правильные не для мамы и папы, не для социума, не для эгоистичных устремлений, вшитых в ум культурой и ценностями потребительской псевдосвободы, правильные не для логического ума, но правильные для души, правильные для вас.

Для начала вы должны понять свои идеалы и мечты от сердца, тогда вы начнете создавать структуры, обнаруживать формы поведения, транслирующие любовь на физический план вашей жизни и отношений.

Здесь предстоит интереснейшее исследование себя. Путь осознания идеалов, которые лежат в основе вашей жизни, выбора своих идей и формирования метафизической основы ваших отношений в любви. Принимая эти смыслы к исследованию, вы получаете по-настоящему мистический способ переживания жизни.

У меня нет в голове идеала женщины. Точнее, этот идеал

и есть она. Потому что образ изменяется сообразно тому, какова в действительности она в каждый момент времени.

Уважаемый читатель, я хочу, чтобы вы не считали нас противниками капитализма или социализма, людьми с антисоциальными настроениями. На наш взгляд, любой строй, социальная формация несут в себе как положительное, так и отрицательное. Вызов всякого человека заключается в том, чтобы адаптироваться к тому, что есть, научиться жить в обществе.

Наша задача – показать, какие искажения сегодняшней мир вносит в природу человека и как это мешает не только строить отношения, но и порой приводит к краху жизни.

Если стремиться к обретению различающей мудрости, уметь распознавать то, что соответствует и не соответствует своему духу, то возможно обрести ресурсы, которые поддерживают лучшее в человеке.

Поэтому мы говорим о потребительстве как о разрушительном явлении, но полностью поддерживаем возможности свободного выбора любых товаров, предоставляемых современным миром для реализации своей сути в творчестве, хобби, развлечениях, сексуальности и любой другой сфере.

Правильное восприятие примеров

В буддизме есть такое понятие как объект отрицания. Медитирующий в своем пути к совершенному просветлению постигает то, чем не является просветление, чем не является он сам, и по мере этого продвигается в своей практике.

«Я – это не мысли, возникающие в уме, я – не этот ум, не это тело и не эти желания».

Мы приводим множество примеров того, с чем сталкивались в жизни. Истории позволяют лучше распознавать опыт в жизни своей и окружающих. Это различие опыта любви, ее искажений и нелюбви. Поэтому часть примеров представляют собой своеобразные объекты отрицания.

Мы учимся распознаванию благодаря этому. Мы не осуждаем, не обвиняем никого и не считаем себя лучше. Хотя, если таковые переживания возникают, мы признаем это и принимаем свою ответственность за свои чувства, настроения, мысли и отношения, чтобы разобраться в них.

Следует концентрировать свое внимание на примерах отрицания правильным образом.

«Это не является проявлением чистой любви в отношениях, это не является примером того, как следует выстраивать партнерские отношения»

По сути так вы начнете выполнять практику по очище-

нию своих представлений о любви и, следовательно, запустите очищение намерения.

Приводимые примеры отрицания являются энергетическими структурами – сценариями, которые представлены в нашем мире. При этом не следует им сопротивляться, осуждать, бороться с ними. Все, что требуется, – развитие осознанности в отношении них и бесстрастное отпускание.

Ткань отношений.

Тантра повседневности

Я люблю свою жену. Я с удовольствием наблюдаю за тем, как она проживает свою жизнь, как развивается, ошибается, учится, меняется. Люблю смотреть на ее рисунки, люблю наблюдать за тем, как она ходит, прибирает дом, люблю, когда прикасается ко мне, обнимает, когда приносит чай в рабочий кабинет. Люблю прикасаться к ее рукам, гладить волосы, смотреть в глаза, люблю укрывать ее одеялом, когда она ложится спать.

Именно из таких маленьких деталей складывается целостная картина прекрасного.

Всякий акт заботливого отношения создает или усиливает связь от человека к человеку.

Это рождает очень глубокую метафору отношений, того, что возникает между мужчиной и женщиной. Влюбленные партнеры вместе создают гобелен, сплетая ниточку к ниточке. Уникальный рисунок на этом полотне ткани – результат совместного творчества жизни, который отражает неповторимый дух пары.

Несмотря на поэтичность метафоры, люди с развитой чувствительностью могут действительно ощутить и даже пред-

ставить энергетический рисунок, узор взаимоотношений. В его основу ложатся толстые нити – это ключевые идеи отношений, глубочайшие феномены притяжения; сама ткань, множество тонких нитей – это разнообразные формы реализации энергии, нюансы поведения, детали отношений, самобытные ритуалы и фишечки. В совокупности это создает уникальную атмосферу вокруг пары.

Тантра – одна из распространенных индуистских эзотерических практик. Само понятие буквально переводится как «основа ткани». Тантру ошибочно отождествляют с сексуальными практиками. На самом деле многие древние учения доходят до наших дней и до западного общества в очень искаженном виде.

В действительности о тантрическом имеет смысл говорить как об обладающем качествами высшей гармонии отношений мужского и женского. Пары, обладающие этим, поражают энергией, которая рождается между ними как проводниками глубоких смыслов любви.

И это невозможно симитировать, притворившись. Пустить пыль в глаза можно лишь людям, которые глубоко озабочены своим Я, потому и не видят ничего, кроме самих себя. Те же, кто хоть немного открыт миру, почувствуют как фальшь и игру, так и гармоничную ауру пары.

Каждый акт заботы, деталь отношений, безусловно, являются внешним проявлением идеальной основы. Люди так выражают свое отношение друг к другу. Верность, уважение,

забота, доброта, принятие. Пустое копирование поведения без опоры на идеал, распознанный и принятый всем сердцем, ни к чему хорошему не приведет. Это будет выглядеть глупым и наигранным.

«Да, у нас все хорошо. Посмотрите на нас. Все в порядке»

Это, с одной стороны, заслуживает сострадания, с другой же, выглядит комично и напоминает неумелый театр или школьную постановку драмы уровня Шекспира.

Невозможно заменить внутреннюю работу внешней имитацией.

Будучи закрытыми друг от друга и сохраняя наработанные механизмы защиты, невозможно нарастить здоровую ткань отношений. Для начала придется поработать над открытием собственного сердца и потенциала души. Это нормально.

Мне приходилось наблюдать во время своих консультаций десятки раз, как мужчины и женщины делают этот шаг навстречу себе, отказываясь от травматических и незрелых паттернов в пользу честности с собой и близкими. Это помогает перекрыть основу или, если быть более точным, очистить искажения на пути естественного импульса любящего сердца.

Я хочу, чтобы вы задумались о том, что эта идеальная основа, которой мы уделяем значительное время, уже есть в душе всякого человека, но в скрытом виде – под слоями обусловленностей и искажений.

Думаю, многим известны варианты, при которых люди живут вместе лишь формально. Такое обстоятельство вынужденного соседства, к которому люди пришли из-за накопившихся проблем, обид, разногласий и глубокой усталости друг от друга. В этих ситуациях можно говорить о том, что дух пары болен или вовсе мертв, им больше нечего выражать по отношению друг к другу, ими утрачены позитивные смыслы, они разорвали основу, на которой держалась ткань отношений, либо же эта основа никогда ими не создавалась.

Несмотря на то, что данные смыслы родились чуть больше года назад, мы всегда в достаточной степени берегли основу и ткань отношений, не задумываясь о наличии такового измерения.

Получилось так, что мы пережили в жизни разнообразный деструктивный кризисный опыт. Агрессия и эгоизм толкали нас разрывать части полотна нашего гобелена, ненавидеть друг друга и презирать. Такие эпизоды не обошли нас стороной, к сожалению, в те времена, когда мы еще не накопили необходимую мудрость. Однако в эти моменты мы улавливали то, что теряем и разрушаем что-то очень ценное. Мы приходили к пониманию, что не должны этого делать.

Эгоизм в различных формах уничтожает любовь, разрывает то, что кропотливо создавалось.

Это происходит очень банально. Люди поддаются разрушительным тенденциям своего ума из-за сущих пустяков, бытовых вопросов. Начинают ненавидеть друг друга, потому

что не могут договориться о том, кто выбрасывает мусор.

Знакомая ситуация для большинства людей. Мужчина живет бессмысленными заблуждениями, что бытовые дела должна и обязана всегда выполнять женщина. Он испытывает страх, что если сделает что-то сам, то проявит слабость, которой тут же воспользуется женщина.

И такие сценарии с удивительной точностью реализуются. Потому что энергия страха становится топливом для сценария жизни, который рано или поздно осуществится.

Женщина в этой ситуации может испытывать напряжение, вызываемое бессознательной тревогой по поводу внутренней драмы отношений с отцом.

После каждого конфликта и раздраженного разговора им становится сложнее заботиться друг о друге. Это становится основанием для выяснения отношений и в иных жизненных ситуациях. Он припоминает ей, она подавляет обиду, пока не сорвется в истерику.

Так рвется ткань отношений, которую они создавали ранее, и возникает ограничивающий барьер, препятствующий созданию новых нитей взаимоотношений, которые могли бы обеспечить развитие и сближение.

Поэтому работа над собой играет важную роль в истории любви.

Возможность говорить друг с другом честно и взаимно уступать возникает в результате признания своих уязвимых мест, а не попыток их защитить, подавляя партнера или ма-

нипулируя им.

Конечно, в молодых семьях и парах достаточно энергии, чтобы это преодолевать на начальных этапах. Но ресурс не бесконечен и мог быть использован более разумно.

К тому же области разорванных связей между людьми не исчезают бесследно, они напоминают о себе еще долгое время. Жесткий конфликт, глубокая обида могут прорвать такую дыру в ткани отношений, что это продолжительное время будет ощущаться неприятной пустотой и пропастью между людьми

Пара не существует в отрыве от мира, поэтому люди подвержены не только внутренним, но еще и внешним встряскам. Работа, учеба, социальные контакты – все это содержит в себе элементы стресса. Когда давление возрастает, такие пары просто становятся отстраненными, холодными, чужими или вовсе расходятся.

Мужчине и женщине следует развивать осознанность, тонкую чувствительность связи между ними, видение совместного пространства жизни. Это научит ценить, создавать и беречь каждую ниточку полотна любви.

Рано или поздно основа ткани, или тантра, в таких отношениях станет столь плотной и однородной, что ей не будут страшны внешние встряски. Любая грубая энергия, взаимодействуя с этой тканью, будет трансформироваться, чистота переживаний будет повышаться. Внутренние встряски станут редкостью, стимулирующей к новому витку самопозна-

ния и развития контакта между любимыми, поскольку партнёры, принимающие эти идеи, заинтересованы в усилении ткани отношений и поддержании благоприятных условий.

Чистота. Чистота намерения, чистота помысла. Это то, что приводит нас в движение. Чистота позволяет нам действовать, а не индульжировать, изображать действия.

Действовать таким образом могут далеко не все. Если быть точным, это доступно редким людям. То, что может делать человек, – это становится день ото дня чище. В мелочах и деталях. Чище мышление, спокойнее состояние, эффективнее действия.

Под эффективностью подразумеваются не сухие цифры и выжимки результатов, а качество процесса жизни. Результаты и удовольствие от процесса, любовь к жизни в различных ее проявлениях. Пространство, организованное с любовью, действия, совершенные с любовью, отдых, время, проведенное с любовью.

Если вы достигаете такого состояния сознания, то вопрос отношений в жизни разрешается. Появляются нужные обстоятельства, появляется нужный человек. К этому ведет намерение, чистый помысел.

«Через три года поймешь, о чем я»

2014 год. Я и Лена приехали в клуб, где она должна была выступать на танцевальном конкурсе. В коридоре, ведущем за кулисы, мы встретились с девушкой из ее коллектива. Та познакомила меня со своим молодым человеком, затем вместе с Леной они ушли готовиться к выступлению. А я и этот парень пошли вместе в зал, нашли места, чтобы было лучше видно сцену, на которой будут выступать девчонки.

Было достаточно шумно. Но мы стали разговаривать.

Наверное, чаще всего мужчины при знакомстве спрашивают друг друга о работе и делах. Это часть социального обусловливания мужских взаимоотношений. Через работу, должность, способ извлечения ресурсов мужчины определяют себя в мире, свою ценность и могут идентифицировать другого. Так вот, данный разговор не был исключением.

Должен честно признаться, большого интереса к его делам у меня не возникло. Не потому что я ханжа или высокомерный. Все с точностью до наоборот. Особенно тогда, я мог выслушивать вещи, которые мне не очень интересны. Дело было в том, что он занимался стройкой, а это мое недавнее прошлое, от которого я на тот момент устал.

Цемент, шпатлевка, гипсокартон, отделочные внутренние и фасадные работы были моими спутниками жизни несколь-

ко лет. Это ценные годы. Но, пожалуй, тогда я вряд ли мог услышать что-то, что мне было интересно. Его отношение к моим делам оказалось плюс-минус типичным для людей непросвещенных в теме психологии.

– А, психов лечишь, понятно. Как, нормально выходит? – спросил он.

– Я недавно занимаюсь этим, пока выходит хорошо, и работа нравится. Только не психов и не лечу, я не врач. Обычным людям помогаю. Ну, разобраться в каких-то психологических вопросах жизни, преодолеть свои страхи и разные другие штуки, – сказал я.

– Ясно, ясно.

Мы периодически замолкали, потом снова начинали разговаривать. Такое бывает, когда оказываешься по воле обстоятельств с человеком, с которым вас ничего не связывает. И ты ничего не имеешь против него, но и близости никакой не ощущаешь. Вы здесь на полчаса, и, возможно, потом никогда не увидите. И тогда это время люди проводят надев на себя формальные маски, прикрывающие безразличие. Это чувствуется.

– Сколько вы встречаетесь? – спросил он.

– Год с небольшим, – сказал я.

– И как тебе?

– Вроде все хорошо. Живем вместе, мне очень нравится.

Это было правдой. Мне с самого начала нравилось жить с Леной. Я строил разные планы на нашу жизнь. У нас слу-

чались определенные разногласия, ссоры и недопонимания, но большую часть времени мы наслаждались любовью, притяжением и страстью. В моей жизни это был наиболее счастливый, прекрасный и ценный опыт того, что я переживал во взаимоотношениях с противоположным полом.

– А, всего год. Тогда понятно... Вот мы уже больше трех лет встречаемся. Уф... Потом увидишь, что будет, я тебе говорю, – сказал он.

Иногда люди начинают зачем-то убеждать, что у них больше опыта, и поэтому они знают, как будет и у тебя. Он начал рассказывать мне про какие-то напряжения и проблемы, которые есть у него в отношениях. Высказывал недовольство о том, что сейчас он мог бы затусить в другом месте с друзьями. Вместо этого ему приходится сидеть здесь и ждать, когда закончится выступление, которое он видит далеко не первый раз.

На самом деле, тот период моей жизни был достаточно сложным, я чувствовал себя неуверенно и мог оценивать себя ниже и хуже других людей. Я сомневался в себе, поэтому мог придавать большое значение чьим-то словам.

Но в этот конкретный момент что-то внутри меня сказало: *«Это все полная чушь! То, что он говорит, не имеет к нам отношения»*.

Начиная с того, что мне, в отличие от него, хотелось быть в том зале, чтобы поддержать Лену и разделить с ней этот момент. И заканчивая тем, что я не чувствовал никакой кор-

реляционной связи между временем, проведенным в паре, и качеством взаимоотношений.

Кстати, запомните эту фразу. Иногда в жизни это может очень пригодиться, когда кто-то хочет вас заразить своим пессимизмом или вредными для вас ценностями.

Три года, пять лет, пятьдесят – не имеет значения. Все зависит от конкретных людей и того, насколько мудро они будут строить совместную жизнь. Я это чувствовал. И это правда.

С другой стороны, такие истории могут оказывать влияние на ум. Задумайтесь, ведь часто наши представления о чем-либо строятся на случайных рассказах, опыте и ошибочных выводах других людей. Потому что они старше, вызывают доверие, имеют больше опыта, уверенно говорят и убеждают или потому что мы тотально не доверяем себе и вечно попадаем под влияние внешних авторитетов...

Мы постоянно сталкиваемся с тем, что другие люди просто транслируют свой сценарий и убеждают в его универсальности, истинности.

Это чертовски вредно. Разрушительные процессы развиваются в уязвимых местах, вроде сомнения в себе. Однако к любой информации можно относиться с позиции своих собственных целей, с позиции целей души. То, что мне транслировал тот парень, никак не совпадало с моим намерением просто быть с Леной и проживать нашу страсть и любовь.

И если бы мне это твердил весь мир, только я по-настоя-

щему знаю, что в моей жизни и в моих отношениях происходит. По крайней мере, в настоящий момент времени.

Мне захотелось рассказать этот случай, поскольку слова и посыл запомнились мне надолго и слышал я подобное в своей жизни не раз. Да, в различной форме, с разными трактовками и интерпретациями. Кто-то ссылается на статистику разводов, кто-то тычет пальцами в несчастные браки, кто-то приводит в пример опыт друзей и подруг, кто-то ссылается на жизнь обезьян в дикой природе.

Представляете! Мы с умным видом слушаем про поведение обезьян и примитивно примеряем это к себе, не замечая различий. Это даже забавно. В чем-то мы действительно обезьянки, получается.

Объяснений, почему в паре могут быть проблемы, существует великое множество. Но минуточку. Для чего мне объяснение причин проблем, когда мое намерение направлено на создание гармонии, благополучных взаимоотношений? Почему конкретно я и моя избранница не можем быть исключением? Ведь это зависит только от нас!

И давайте будем справедливыми: за объяснения порой выдаются оправдания тех проблем, с которыми сталкивается современный человек.

Почему наше счастье должно зависеть от статистики, от времени, проведенного вместе, от родственников, от кризиса, от государства, от примеров людей, которые банально не научились друг друга уважать? Все эти примеры и объясне-

ния никчемны, потому что моя жизнь, мой опыт уникальны! Только я могу быть в ответственности за это.

Попробуйте смотреть на это так же. Внешний авторитет может иметь значение только в том случае, если он выражает информацию, поддерживающую наше позитивное намерение, и возникает из примера неподдельной любви и понимания в паре.

Почему наше счастье должно зависеть хоть от чего-то или кого-то, кроме нас самих?

Верно, не должно. И это следует уяснить. Ведь в жизни вы столкнетесь с множеством суждений о том, что нужно принять плохое как должное, которые могут программировать вас на неблагоприятное будущее.

Осознайте, что ваше настоящее, будущее, жизнь в целом зависят от вас, от принятия корректных решений, от выборов, которые вы осуществляете ежедневно, в паре – от вас с партнером.

Вы можете стать такой гибкой силой и богатой системой связей, что будете устойчивы ко многим проблемам. Ваша ткань окажется прочнее пустой болтовни негативщиков, предписывающих проблемные сценарии. Со временем ваши отношения окажутся в измерении, попросту недоступном для подобного. И окружающий мир будет поддерживать эту гармонию.

Мы с Леной за все время, что вместе, услышали не одну страшилку...

«Вот как поженились, тогда поймете, что это такое».

«Кризис 5 лет – самый сложный в отношениях, люди уже начинают остывать друг к другу».

«Через 7 лет у мужчины заканчивается биологическая программа, многие и расстаются поэтому. Мужики ищут себе новых партнерш».

«Нормально, если хочется чего-то нового после пяти лет, проведенных вместе, поэтому все ищете опыт на стороне».

Чего?

Последний рубеж, который мы еще не прошли, это: *«Вот появятся дети, тогда и поймете, каково оно».*

Каждый раз, когда подходило время или обстоятельство, предписанное людьми, позиционирующими себя экспертами, мы просто обнаруживали, что у нас ничего не меняется. Точнее, наоборот: отношения становятся глубже, насыщеннее и интереснее. И самое главное, остается неизменным то, что мы просто любим друг друга!

Таким образом, у нас созрело понимание, что не с отношениями мужчин и женщин что-то не то, а с тем, как современные люди это реализуют. Делают что-то не то, делают что-то не так и чего-то не делают, что должны.

При этом, в каком-то смысле, мы всегда делали одно и то же в отношениях, и это работало. Это очень простой, понятный и даже очевидный паттерн. Мы берегли любовь. Хотя мы переживали индивидуальные и общие кризисы, в этом не было ничего, что бы не зависело от нас.

Исходя из вышесказанного, мои советы довольно просты.

Перестаньте слушать тех, кто неэффективен. Никогда не настраивайте себя на проблемы в отношениях в будущем или настоящем. Сфокусируйтесь и спокойно реализуйте текущий свой вариант благополучия в паре.

Распознавайте и игнорируйте негативные сценарии и вредные предписания в речи других людей. Даже если это близкие родственники и закадычные друзья. Это особая тема, ведь близкие имеют гораздо больше влияния, они лучше других знают нас. Многие рычаги воздействия они не просто знают, они их устанавливали. К сожалению, поэтому со стороны близкого окружения может возникать нежелательное воздействие, которое мы не замечаем.

Не спорьте с тем, с чем не согласны, просто формируйте свой благоприятный сценарий. Будьте бесстрастны к миру людей, которые не хотят кайфовать от любви. Просто сделайте это сами.

Любовь никуда не исчезает, если присутствовала изначально. Однако люди подвергаются загрязнению ума, проявляют свои теневые качества, и это оставляет друг на друге отпечаток.

Если люди слишком не бережны к своей любви, ее заслоняет обида, страх, ненависть и прочие последствия неверных действий и решений.

Вы знаете, бывает так, что, когда люди расходятся из-за скандалов и недопонимания, по прошествии времени эмоции утихают, мысли успокаиваются. И после этого они могут возвращаться к состоянию любви, начинают скучать друг по другу.

Культура обесценивания любви

В любви нет ничего особенного. Это не то, что лежит за семью печатями, но то, что на самом деле доступно каждому. И это нормально. Проблема совершенно в ином. Современный мир очень цинично смотрит на любовь.

И с чего бы это? Разве с любовью что-то не так, или все-таки с этим миром? Мир, который научился любить, подменяет имитацией то, что является вполне естественным для человеческой природы.

Сегодня мы можем наблюдать упаднические настроения в отношении любви. Безнадежный или циничный взгляд распространяется в умах людей через обыденность, бытовое общение посредством жалоб на своих партнеров или обсуждение чужих отношений. Это определенная область коллективного сознания, в котором идея любви утратила свои изначальные смыслы, в результате чего сама по себе обесценена и отвергнута.

Недавно ко мне приезжал в гости друг из столицы. Мы с супругой встретили его, провели чайную церемонию, сводили погулять в парк, который находится рядом с нашим домом, полюбовались видом луны и ее отражением в реке. Он был очень рад, сказал, что впечатлен гармонией и спокойствием, которые у нас царят, сказал, что он впервые за дол-

гое время расслабился и с удовольствием провел время.

Его заботило множество вопросов о взаимоотношениях мужчин и женщин. И во время прогулки он рассказывал нам довольно типичную историю. Когда-то меня это удивляло, но сталкиваясь с подобным снова и снова, я просто пришел к пониманию того, что существует целая культура обесценивания любви, которой не стоит позволять разрушать свой дух. Хотя именно это происходит, и вы поймете, почему.

Он рассказал, как во время учебы одна из преподавательниц сказала: «Любовь – это хрень собачья». Аргументация ее сводилась к гормональной природе и биохимии любви.

«Это просто химические реакции в мозге, а людям всегда друг от друга что-то нужно, они друг друга используют».

Довольно узкий и даже ущербный взгляд, который, как бы банально это ни звучало, лишен любви.

Такая вот ирония. Тот, в ком нет любви, рассказывает о том, что любовь – это сказки, которыми прикрывается человеческий эгоизм. Очевидно, что мы нередко встречаем людей, чья позиция представляет собой механизм защиты от страха.

Вы слышали, что ученые выяснили следующее: продолжительность романтической любви составляет от нескольких месяцев до трех лет. Ничего не хочу сказать плохого, но вы видели этих счастливых, полных радости ученых, которые это выяснили?

Ладно, хорошо. Против науки здесь не пойдешь. Доказа-

ли, что химические процессы будут длиться до трех лет, значит, так и будет. Но у меня сразу возникает вопрос. Что мешает построить отношения, в которых вы будете влюбляться снова и снова? В природе многое циклично.

Я раз пятьдесят влюблялся в жену. И я обожаю это чувство. С удовольствием позволю себе переживать это снова, снова и снова!

Поэтому кажущаяся научной и логичной аргументация на самом деле ничего не доказывает и не опровергает. Но мы сталкиваемся с личными убеждениями людей, которые подкрепляются неверной интерпретацией определенных крайне проблематичных исследований.

Здесь же еще огромный вопрос в том, а являлось ли любовью то, что там исследовали? Нам хотят сказать, что любовь – это что-то одинаковое для всех. Но мы уже говорили о том, что два человека создают уникальное сочетание, форму и переживание любви.

Действительно, у подобных утверждений и высказываний крайне низкая ценность.

Вы хотите свою жизнь или как у большинства? Тогда что для вас должны значить сведения о большинстве? Информация к размышлению. То, на что не следует опираться в принятии решений и формировании важных выводов в отношении своей жизни.

У меня тоже есть похожая история о том, как одна из преподавательниц психологии в институте рассказывала на лек-

циях о том, что мужская биологическая программа в отношении женщины длится не более семи лет. Поэтому большинство браков распадается в этот период, по ее словам. Это печально слышать, особенно учитывая, что в аудитории сидели около тридцати человек. Большинство из них девушки, которые с интересом воспринимали мнение авторитета, преподавателя и старшей женщины.

Скольким еще студентам она это рассказала, мне неизвестно, но что-то подсказывает, что их сотни или тысячи. Я даже скажу следующее: эта женщина – неплохой психолог, по моему мнению. Но в данных вопросах она демонстрировала грубые искажения и объяснения, которые ничего не значат, как минимум для конкретного человека и его жизни.

Что это за программа семи лет? Из какого это популярного журнала? Мы раз за разом сталкиваемся с отождествлением человека с животным либо с усредненным коллективным человеком в рассуждениях умных людей. Но подождите. Это же вовсе не так.

У нас есть принципиальные различия, одно из которых – это свобода воли. В вопросах любви это имеет колоссальное значение. И сама жизнь показывает нам в пример истории супружеских пар, отношений, которые разбивают в пух и прах подобные высказывания.

Биологизаторство отношений, сведение любви к химическим реакциям, приравнивание уникального человека к среднестатистическому является не чем иным, как отговор-

ками и самообъяснениями того, что происходит вокруг. Но когда мы пытаемся объяснить вещи, окружающие нас, мы должны учитывать, что с обществом далеко не все в порядке, а объяснения порой нужны, чтобы ощущать некоторую иллюзию понимания жизни.

Но это же полная чушь!

Еще древние мудрецы знали о том, что человеческому существу доступны три природы: животная, человеческая и духовная. Животное начало в нас самое грубое и самое мощное, его энергия является топливом для развития и роста в более высокие состояния нашей природы.

Животная природа не является чем-то плохим в нас. Мы не должны ее репрессировать, но и не должны в ней застревать. Лишь неведение становится причиной того, что ум увязает и бесцелит животную энергию нашего существа, предназначенную для возвышения.

Теперь понимаете, откуда берутся такие утверждения и суждения? Они возникают из умов людей, которые не поднялись выше своей животной природы.

В частности, Джозеф Кэмпбелл очень точно описывает различия в работах психоаналитиков Зигмунда Фрейда и Карла Юнга с позиции индуистско-браминской системы чакр. Здесь мы можем не касаться мистического смысла, но затронем психологическое содержание энергетических центров.

Каждая из чакр несет в себе определенную тему. В них

мы с легкостью обнаружим прогрессию снизу вверх – от темы выживания, сексуальности и власти к любви, контакту, признанию, самовыражению и к высшему Я, божественному вдохновению. Очевидно, что эти темы отражают вектор развития трех природ.

Кэмпбелл подмечает тот факт, что Фрейд по определенным причинам не поднялся в своем понимании психики выше первых двух, возможно, трех чакр. Все, чего он коснулся и вокруг чего строил свои психоаналитические теории, – это выживание, сексуальность и власть. В то время как Юнг продемонстрировал понимание более тонких тем человеческого существования.

При этом оговорюсь, что теории Фрейда имеют ценность и значение по сегодняшний день. Его вклад в развитие психологии и психотерапии высок. Тем не менее обращаясь к его работам имеет смысл учитывать такую их ограниченность.

Существуют люди, которые глубоко разочаровались в межполовых отношениях. Имея собственный отрицательный опыт взаимодействия и попав под влияние разрушительных заблуждений они могут пророчить расставания и ухудшения в отношениях своим близким, друзьям, более молодым парам. И вы можете знать таких людей.

Допустим, девушка очень неудачно выбрала парня, в результате чего осталась одна с ребенком, без помощи и поддержки. Обычно вы не услышите от такой женщины, что

она допустила ошибки в выборе, поведении и мыслях, вы не услышите, что не стоило обманываться и цепляться за человека, который не уважал ей, вы не услышите, что не стоило пытаться переиграть мужчину и устроиться за его счет и прочих признаний. С наибольшей вероятностью вы услышите версию того, какие отвратительные сегодня мужчины, как они пользуются женщинами. В ваши уши будет вливаться яд ненависти и презрения. Все это будет изобиловать обобщениями и однобокими суждениями. И женщина будет апеллировать к своим проблемам, поддерживая образ жертвы, нуждающейся в заботе и помощи.

Это легко затягивает в бредовую и уже давно коллективную реальность межполовой войны – беспощадной, несправедливой и не имеющей победителей, только несчастных проигравших, как при любой войне...

Слышали когда-нибудь, как во время самого начала отношений девушке ее подруга говорит:

«Подожди, это он сейчас такой заботливый, вот закончится букетно-конфетный период, и будет совершенно другой разговор. Задушит тебя запретами и начнет использовать».

«Смотри, я же тебе говорила, я была права».

Но дело не в том, что такие из себя опытные мужчины и женщины знают что-либо наперед, что таким образом заканчивается всегда. Дело в коллективных сценариях, которым мы подвержены, потому что не понимаем, как избрать и ре-

ализовать иной путь.

Это работает и в обратную сторону. Мужчины пророчат друг другу проблемы с женщинами, развитие паразитических качеств их партнерш. И часто оказываются правы, поскольку информация формирует среду, в которой господствуют одни и те же паттерны, отражающиеся друг другу.

«Радуйтесь, пока свободные, вот дети появятся, тогда поймете, какими счастливыми были».

Это коллективное поле обусловливания. Прекрасная новость заключается в том, что из этого есть выход! Вы вправе выбирать свои варианты развития отношений в паре и в семье. Высказывания людей – не аксиомы, не истины. Это лишь выражение их опыта и ретрансляция коллективного поля заблуждений.

Такую информацию следует игнорировать и не зависеть на подобных пророчествах. Вам следует укорениться в своем намерении блага и любви, в обретении уверенности своего выбора, как только вы с чем-то подобным сталкиваетесь. Мы это довольно быстро смекнули. Информация и ситуации, подвергающие сомнению силу нашего намерения, сами по себе обладают ресурсом. Не позволяя этим интервенциям извне смутить ваше сердце, вы крепнете духом и укореняетесь в своем праве на элитную форму партнерских отношений.

«Люди сегодня не те. Поколение испорчено. Любить никто не умеет».

В действительности то, каким является конкретный человек, зависит от его выбора, и даже от последовательностей жизненных выборов. Если он делегирует право социуму, окружению определять себя, то его ждет реализация вариантов, где он такой, каким ему предписали быть. А мы уже разобрались, что предписания эти – далеко не предел мечтаний. Так программируется человек на определенное восприятие. И поскольку в мире есть примеры любых сценариев, то его жизнь течет по направлению предписанного.

Этот выбор можно изменить, если осознать, что каждый человек его делает постоянно. Уделяя внимание подобным высказываниям и информации или, наоборот, формируя слой мира, в котором есть положительные примеры, присутствуют здоровые смыслы и их воплощение.

Каким бы образом ни выглядел ваш информационный слой, в него попала эта книга. Здесь содержатся смыслы, которые помогут настроиться на реализацию нужных сценариев и переориентироваться на область сознания, организующую благополучие в супружеских отношениях.

«Мужикам сегодня нужно только одно! Сначала трахнет тебя, и потом бросит».

В мире представлены любые варианты, и этот не исключение. Однако всякое обобщение содержит в себе грубое искажение. Это ловушка восприятия, из которой необходимо освободиться.

Всем ли это нужно? Принимая это на веру, не примани-

ваете ли вы в свою жизнь таких мужчин? Или, возможно, провоцируете некоторых на такое поведение? Если это так, то зачем принимать данное убеждение, которое погружает вас в реальность выживания, в которой представители противоположного пола – это опасные, жестокие враги и хищные животные? Возможно, вы хотите другого для себя?

Зачем женщине тот, у кого единственное желание переспать с ней, когда в мире есть огромное количество мужчин, которые ищут женщину, друга, музу, партнершу, любовь? Я знаю их лично, они есть!

Смотреть на мир определенным образом означает делать выбор реальности, которая соответствует этой точке зрения.

Если культура содержит в себе информацию, склоняющую к деструктивному выбору, то вы можете освободить себя от необходимости реализовывать нежелательные сценарии и программы поведения.

Для многих слова «верность», «любовь», «душа», «счастье» утратили свою смысловую магию. Кто-то и вовсе с этими смыслами не соприкасался и живет в мире, где ничего подобного не существует. Вы же можете открыть эти смыслы для себя вновь или принять их более полно.

Не позволяйте влиять на ваши отношения, они только ваши. На начальном этапе, когда еще хрупка сама связь между вами, друзья, подруги могут намеренно или по глупости настроить негативным образом.

Остановите ум, который пророчит нежелательный сценарий, и посмотрите на партнера. Кто рядом с вами? Что вы вместе делаете? Как вы можете усилиться, находясь рядом?

В этом деле не стоит полагаться на внешний авторитет, даже если это известный психолог, великолепный астролог или очень умный, обаятельный и харизматичный человек, яркий блогер и кто угодно другой.

Всякое мнение со стороны должно быть осмыслено и соотнесено с вашим намерением. Таковы основы здорового мышления.

Если ваше намерение заключается в построении партнерских отношений, раскрытии любви, пропускайте мимо ушей любые утверждения, противоречащие и подвергающие это сомнению. Прислушивайтесь к тому, что помогает и ощути-
мо.

Не смотреть по сторонам на тех, у кого несчастная жизнь и сложные отношения, не смотреть на то, как в обществе принято, поскольку это мало кого приводит к счастью, не стремиться соответствовать. Вы должны научиться относиться к этому бесстрастно, не цепляясь вниманием.

Задайте себе вопросы. Чего я хочу в отношениях? Что мне для счастья необходимо? И отбрасывая все лишнее сфокусируйтесь на том, к чему у вас лежит душа.

К сожалению, реальным бенефициаром ослабленных семей является государство. Иерархия подразумевает подав-

ление. Ослабленных индивидов подавлять проще.

Эгоистичная любовь

Безусловно, эго участвует в огромном количестве внутренних процессов. Эго в своих инфантильных формах мнит себя главным и наиболее важным. Полностью выйти из-под контроля и власти ума почти невозможно. Такую задачу перед собой ставили самые разные искатели: мистики и философы-мыслители. Тем не менее эго функционирует даже у святых и просветленных. Хотя, безусловно, бесконечно иначе, чем эго обывателя.

Нас, на самом деле, интересует развитие гибкости ума, которая бы позволила распознавать и смягчать грубый эгоизм.

Говоря об эгоистичной любви, я намекаю на закрытость и отсутствие достаточного внимания к другому как к живой и развивающейся натуре. Это происходит не умышленно, не специально, скорее, наоборот, без участия осознания происходящего, то есть по инерции.

Мы уже видели, что наша вброшенность в мир с самого начала жизни означает многослойное обусловливание и ограничение нашего восприятия под запрос общества. И постепенно мы просто становимся этим – не собой.

Когда парень думает: *«Я отлично выгляжу рядом с ней, на меня сразу обращают большие внимания»*, это означает, что ему не важен сам человек. Ему важно Я, которое под-

свечено присутствием другого. Человек ценен не сам по себе, а является средством усиления внимания к собственной персоне и повышения чувства важности за счет привлечения внимания.

Нет ничего страшного в том, что кто-то начинает любить себя сильнее в присутствии партнера. Мы знаем, что существуют различные индивидуальные темы, которые люди проживают через отношения. Иногда другой позволяет нам раскрыть любовь к себе. Это прекрасно, это можно принимать.

Но нам ясно, что в примере выше речь идет не о любви к себе, а о самолюбовании. Своеобразная компенсация чего-то, что недостает, указывающая на внутренний комплекс или дефект.

В любви к себе мы ничего не компенсируем, а обретаем источник внутреннего принятия и наслаждения.

Другая ситуация: *«Я завязала с ним отношения, чтобы выйти замуж, это поможет мне с карьерой и отделаться от родственников»*. Здесь прослеживается один простой паттерн. Это использует другого человека в собственных интересах и не пытается обнаружить правильные способы соединения не только с ним, но и миром вообще. В крайних вариантах это перерастает в потребительское отношение к людям – буквально как к вещам.

Стоит ли говорить о том, что происходит со временем, когда зеркало мира начинает это отражать... Человек сам опустошается, становится подобен вещи.

Более того, здесь мы снова увидим проявление темы насилия через скрытое или явное давление.

«Будь не собой, а той, которая меня красит и помогает мне быть в центре внимания».

«Ты мне нужен для конкретной социальной цели. Делай, что от тебя требуется, будь расходным материалом для моих задач».

И это страшно, друзья...

Хоть я и не думаю, что к носителям подобных устойчивых паттернов в руки попадет моя книга, все же иногда в каждом из нас подобные мысли могут мелькать. И нам важно уяснить их разрушительную природу и никогда не поддаваться их влиянию.

В действительности без привнесения внимания, без наблюдения за внутренним процессом практически невозможно освободиться от эгоизма, который непременно усиливается со временем. Ирония заключается в том, что даже в вопросах любви мы склонны запутываться. Это происходит так часто. И это приносит боль.

Эго постоянно хочет взять под контроль тело, чувства, жизнь и партнера.

Когда эго цепляется за желание, за потребности, то в крайних случаях может ничего не замечать более. Когда это желание находит удовлетворение, то возникает выброс гормонов, переживающийся как вознаграждение. В этот момент может возникнуть иллюзия, что это и есть любовь... Но контур

удовлетворения насыщается и затухает очень быстро. Поэтому брать хочется все больше, а наслаждения становится все меньше. Иллюзия иссякает.

Я общался с женщинами, которые нашли в мужчине просто удовлетворение своим инфантильным желаниям. В нашей стране много людей выросли в бедных семьях. Однако даже если люди финансово обеспечены, большинство из них все равно бедны в мышлении.

И конечно, девочки из таких семей очень часто хотят получить другой уровень жизни. Их действительно ослепляет мужчина, который может ей дать все, что она пожелает. Но через полгода, год, два она наедается, если так можно выразиться, и понимает, что к мужчине она ничего не испытывает. Ничего нет, возможно, и не было... Если они встречались, развлекались и потом заключили брак, завели детей, то это проблема. Большая проблема!

От нас требуется смелость, чтобы заметить в себе эгоизм и признать увлеченность чем-то вторичным. Ум так или иначе будет сопротивляться и убеждать, что это не так. Еще родственники и друзья могут встать на сторону вашего эго. Но помните, всегда помните – не им жить с решениями, принятыми вами!

Это удивительно, но я даже встречался с ситуациями, когда психологи выступают на стороне незрелого эго клиента. Слышал, как женщинам советовали потерпеть насилие, в том числе физическое, потому что муж обеспечивает и да-

ет возможность жить в замечательном доме, большой современной квартире, содержит ее и детей. У всего есть свои последствия, и мне непонятно, для чего жить в большом прекрасном доме, будучи в несчастье и тревоге за здоровье и жизнь...

Конечно, искоренение эгоизма – не самоцель, но проявление более глубокого мотива заботы о себе, заботы о благополучии душевного состояния.

Мы по-настоящему соприкасаемся с любовью к себе лишь тогда, когда отказываемся от эгоизма.

«Если ты меня любишь, то докажи, пообещай мне то-то и то-то».

Иногда может показаться, что совсем немного манипуляций не навредят, скорее наоборот, укрепят отношения. Так маленькие червоточины начинают вращаться в отношения и постепенно разъедают их. Ведь это всегда желание схитрить, запутать и обмануть. Одна маленькая ложь ничего не изменит. Но это повлечет за собой иную нечестность. В какой-то момент возникнет эффект большой лавины последствий своих «маленьких хитростей».

При этом тема манипулирования настолько популярна, что и женщинам, и мужчинам предлагают целые курсы обучения всем тонкостям процесса. По сути, там люди учатся обманывать ближнего, как бы это грубо ни звучало. Более того, есть люди, которые имеют изначальный запрос на то, чтобы научиться видеть и использовать слабые места партне-

ра. У это есть вечные мотивы власти, контроля и влияния...

Некоторые популярные блогеры конкретно развивают и насаждают культ вредности. Это же еще и очень удобная позиция для манипуляций. Они общаются с аудиторией шуточками в стиле:

«Муж и конфеты купил, и путевку на отдых, а ты не можешь найти повод для скандала».

Хи-хи, ха-ха! Ну-ну... Что, собственно, смешного? Правда, что? Так современная культура потакает инфантилизму и преподносит это чем-то милым и безобидным. На самом деле, это забавно только в тик-токах, в жизни же это ужасно... Хотя будем честными, это ужасно и в тик-токах!

Мы говорили о том, что следует научиться быть наблюдательнее. Это не просто так. Когда вы станете несколько внимательнее и осознаннее к предлагаемым вам смыслам из внешнего мира, то вы увидите несостоятельность и часто патологичность многих из них. Наблюдательность защитит вас от ложных идеалов и моделей поведения, которые вам не подходят.

Искоренение эгоизма может оказаться очень продолжительным процессом, в ходе которого незрелые тенденции развиваются во взрослые и гармоничные.

Правильный и дальновидный эгоизм – это глубокое понимание того, что мое благо зависит и от блага партнера в том числе. Мое Я не существует отдельно от Я партнера. Проявляя искреннюю заботу о нем, я забочусь и о себе, и о том, что

между нами. Я забочусь о другом как о себе. Потому забота о себе первична. Ведь если я не могу заботиться о себе, то не смогу и о другом. И эта забота постепенно распространяется на внешнюю ситуацию и мир вокруг.

Это ценно для баланса. Зрелое эго признает наличие другого, его потребности и связь между вами.

Один из простых приемов, который поможет вам снизить эффект эгоцентричности в отношениях, – это сознательная настройка восприятия определенным образом.

Оценивая вклад в любом вопросе подумайте о партнере, и затем о себе. Это может просто оказаться забавной ментальной фишкой, разрушающей привычку, но может помочь избежать мании величия и избыточного чувства собственной важности, откуда и вырастает эгоизм.

Нам требуется избавиться от инстинкта присваивать и обладать в процессе нашего личностного роста. Это серьезная задача. Спешить и торопиться некуда. Более того, не следует себе запрещать эгоизм.

Ребенок развивается не под влиянием запретов и ограничений, но в том случае, когда ему предоставляют возможность прожить свои незрелые желания, когда ему дают понять их последствия. Таким же образом нам следует относиться к себе, принимая и заботясь.

Поэтому мы можем повышать уровень своей осознанности, вытаскивать на поверхность, признавать и принимать негативные тенденции. Некоторые свои желания мы можем

позволить отыгрывать в безопасной форме в паре, прочувствовать всё необходимое.

Ваша цель — сформировать общий слой мира, в котором каждый может реализовывать свой потенциал и в котором вы и партнер счастливы.

Необходимость незрелой любви

Мы прекрасно понимаем, что даже если нам удастся описать неопишемое – идеальную реализацию партнерских любящих отношений, – это не отменяет необходимости созревания партнеров. Подобно тому как ребенок проходит все возрастные этапы и соответствующие им особенности, паре предстоит многое.

Например, в возрасте 1,5—3 лет дети начинают становиться «жадинами». Они берут себе что захотят и с уверенностью заявляют: «*Это мое*». Родителям очень не нравится такое поведение. Многие пытаются переучивать ребенка, вступают с ним в конфликты.

Однако такое поведение естественно в данном возрасте. Поступки ребенка совсем не означают, что он станет жадным и будет пользоваться окружающими в дальнейшем. Но из-за непонимания важности самого этапа, который проживает детское эго, родители могут создать очень много проблем себе и ребенку.

Отношения, в каком-то смысле, – тоже наш ребенок. Пара – это развивающийся организм, которому суждено пройти этапы и все возможные аспекты незрелой любви. Это нормально. Трудность представляет застревание, фиксация. Отсутствие развития и слишком серьезное отношение к тому,

что на поверхности.

Во многих парах болезненно и проблематично происходит интеграция принципа взаимности и ответственности в отношениях. Некоторые никогда не приходят к этому вовсе. Их отношения фиксируются в обвинительно-защитном паттерне. Когда один партнер привыкает винить в общих проблемах другого.

«Это у тебя такой характер! Если бы ты могла нормально поговорить, у нас все было бы хорошо».

Обвинения одного создают ситуацию, в которой второй партнер вынужден защищаться. Нередко это ответные упрёки. Но возможны и другие неприятные вещи. Например, если один из партнеров превосходит другого в логике, навыках убеждения и легко может интерпретировать ситуацию в свою пользу, у второго об бессилия могут начаться истерические защитные реакции. Либо он может начать банально делать подлости, больно ранить каждый раз, когда представится возможность. Со временем это превращает отношения в поле битвы и настоящее мучение.

Но посмотрите на это с другой стороны. Какие люди в отношениях ни разу не обвинили другого? Мы, конечно, не имеем в виду, когда в отношения вступают зрелые личности с накопленным багажом мудрости и с самого начала имеют понимание, как взаимодействовать корректно. В других случаях люди обвиняют друг друга. Реже или чаще, жестче или мягче, но все же делают это.

Тогда по какой причине одна пара застревает в паттерне, а другая обучается и обнаруживает иные варианты взаимодействия?

Я некоторое время действительно много думал об этом. И конечно, как психологу мне было видно, что люди в отношениях в первую очередь отрабатывают сценарии своих детско-родительских отношений. То есть проблемы детства неизбежно приходят в пару и проигрываются через отношения. Мужчины и женщины реализуют свои неосознанные сценарии и модели.

Однако это не давало ответа на вопрос, по какой причине все же одни находят ресурсы для развития, будучи так или иначе обусловленными травматическими сценариями. Оказалось, что в таких парах как минимум один из партнеров способен пожертвовать своим эгоистичным интересом, пожертвовать значимостью себя и даже встать на место партнера.

Действительно, те, кто застревает в паттернах незрелых отношений, не способны отпустить в моменте и даже после всего произошедшего свое чувство важности.

«Как я позволю себе уступить, отступиться от своего? Этого ни в коем случае нельзя делать! Нужно доказать свою правоту!»

Сравните с этим:

«Послушай, я понимаю, что тебе неприятно то, что происходит. Мне тоже это не нравится. И я действительно

делаю что-то не так, это правда. Однако если это происходит с нами, нам лучше разобраться в этом вместе.

Пусть я неправ в том, что говорил. Мне больше не хочется оказываться в этой ситуации. И я прошу тебя тоже задуматься вот о чем. Я веду себя так неспроста. То, что делаешь ты, влияет на меня. И для нас двоих будет лучше, если не только я обращаю внимание на то, что делаю не так, но и ты».

Понимаю, звучит уже довольно зрело, но это все еще поведение в некоторой дисгармоничной ситуации. Смысл в том, что к такому подходу партнер приходит постепенно. И для этого его внутренний фокус должен быть нацелен на необходимость разрешить ситуацию в своих и общих интересах.

Застревание возникает в том случае, когда оба партнера перестают видеть друг друга, и смыслом выяснения отношений становится доказательство другому своей правоты. То есть в основании искажается мотивация.

«Я решаю общую проблему, чтобы мне и всем было хорошо» против *«Я доказываю свою правоту, утверждаю свой авторитет»*.

В одном случае человек держится за интерес эго, которое не видит ничего кроме себя, в другом он отпускает это, жертвует эго в интересах пары. Так в отношения приходит способность услышать друг друга.

Из отношений никуда не деваются эти ситуации, в которых наши незрелые части характера выходят наружу. Изме-

ниться себе и партнеру помогает более спокойное отношение к этому и планомерное разрешение подобных ситуаций. Результатом их прохождения должно становиться некоторое освобождение и облегчение, а не усложнение и нагромождение.

Осознайте то, что самое главное при прохождении этапа незрелой любви – не совершать ошибок, которые глубоко ранят партнера и дух вашей пары. Здесь будет полезно научиться смотреть на себя и любимого человека без ультимативных претензий, щадяще и терпеливо, даже когда внутри бушуют эмоции.

Неэгоистичная забота и любовь

Мы живем в двойственном мире, и поэтому неизбежно имеем дело с иллюзией противоречий. То, что я сейчас скажу, на первый взгляд, конфликтует с тем, что я говорил ранее. Незрелая, эгоистичная любовь по сути своей любовью не является.

Как же так? Мы все неизбежно проходим этот этап развития, застреваем в нем, и в этом нет любви? И да и нет.

С одной стороны, люди, которые испытали опыт необъяснимого притяжения и соединения, уже пребывают в любви. С другой стороны, их заслуги в этом нет. Притяжение просто случается. Заслуга же пары в том, чтобы сберечь это, усилить и нащупать такие формы отношений, в которых энергия будет протекать гармонично и беспрепятственно.

Поэтому мы можем говорить о том, что любовь – это целое искусство жизни. По сути, этот вопрос поставил и великолепно раскрыл немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм в книге «Искусство любить». Его работа изобилует очень точными и е

«Любят то, над чем трудятся, и трудятся над тем, что любят».

Мужчина и женщина, которые притянулись и соединились, безусловно, получили прекрасный шанс и возмож-

ность. Но это им ничего не гарантирует, если они продолжат жить обусловленной жизнью в устаревших моделях отношений. Здесь играет роль и магия жизни, которая случается с людьми или нет, и сознательные выборы, которые они будут совершать в паре.

Вы должны понимать, что **всякий выбор – это выбор себя**. И ничто так не искажает нашу любовь, как ограниченный незрелым эго выбор.

Любовь на абсолютном уровне просто есть – как универсальная созидаящая, соединяющая и питающая идея. На уровне человеческих отношений есть свобода воли, выбор и ответственность за это. Поэтому на уровне взаимодействия одно и другое соединяются, и тогда мы можем говорить о неэгоистичной любви, о любви как таковой.

Притяжение же – подарок судьбы, который дает людям прикоснуться к возможному раю, эдему прекрасной любви, но дальше все зависит от них, от выборов, которые они ежедневно совершают.

Незрелое эго вынуждено либо развиваться и трансцендировать само себя, либо же обречено утратить потенциал возможного в паре, если будет цепляться и держаться за свои шаблоны. Это неизбежная работа над собой и отношениями.

Выбор осуществляется инвестицией энергии.

Наш выбор по сути является вложением во что-то своего внимания, своей силы. И это не случается единоразово. Конечно, возможно, нам достаточно одного раза, чтобы

принять некоторое решение. Однако от нас потребуется подтвердить это. Выбор осуществляется каждый день. И это не очень понимают люди, игнорирующие духовную природу человека.

Выбор, осуществляемый из раза в раз всем своим существом, определяет приверженность, которая является основной ткани отношений и пути любящих сердец.

Это крайне интересный момент.

Наш мир полон соблазнов, а современная культура призывает относиться ко многим вещам легкомысленно. Это приводит к тому, что люди, сами того не понимая, разрушают себя, отношения и жизнь. Потому что человек не в полной мере осознает последствия своих выборов и того, как это влияет на личностное преобразование или же деградацию.

Как мне кажется, нам уже удалось показать, что союз мужчины и женщины имеет колоссальный потенциал подобного преобразования. Но, возвращаясь к словам классика, такая возможность актуализируется через труд, через работу.

Существует одна очень простая и мудрая истина.

Человеку рядом с вами должно быть хорошо.

Но, как вы уже, вероятно, понимаете, сделать другому хорошо достаточно непросто. Поскольку мы своими стараниями и усилиями склонны больше мешать другому. Совсем иное дело, когда мы живем так, что само проявление и активность создают атмосферу заботы и уюта.

И речь здесь ни в коем случае не идет о псевдопозитивной психологии. Когда мы улыбаемся, делаем вид, что нам хорошо, а на деле просто игнорируем проблемы и неприятную информацию. Нет. Под «хорошо» имеется в виду и то, что рядом с любимым нам хорошо не только радоваться, улыбаться, получать удовольствие от еды, секса, работы и отдыха, но и проживать страдание, проживать горечь и боль.

Я честно скажу, что всякую беду, которую мне довелось встретить по жизни, я бы предпочел встретить только в союзе с Леной, с тем человеком, который меня понимает и в трудные моменты просто есть. И мне рядом просто хорошо. Такая странная штука. В горе может быть хорошо. Потому что если в горе еще и плохо в отношениях, то это катастрофа. Но у любви есть прекрасное свойство – все смягчать. Вот так.

В отношении заботы можно сказать, что это те способы, которыми мы проявляем любовь, это те формы поведения, через которые любовь течет в отношения на земной план. Здесь свое почетное место в коммуникации занимает открытый диалог.

Следует глубоко осознать, что то, что вы думаете хорошо для партнера, и то, что действительно хорошо для него, может не совпадать. Поэтому всегда лучше честно спросить у близкого человека либо сообщить о чем-то, если вы сами видите проблему. Более того, факт проговаривания помогает и партнеру услышать самого себя и лучше разобраться в

своих потребностях.

Конечно, со временем, при корректном проживании, мы научаемся понимать друг друга без слов, улавливать в воздухе потребности другого и откликаться на них или нет. Однако этот уровень чувствительности требует времени, стараний и достаточно честных разговоров, уже усвоенных в опыте. Но даже при буквально экстрасенсорной телепатической связи никогда не забывайте, что старое доброе общение всегда поможет и выручит. Как вы хотите, чтобы заботились о вас, и чего вам совершенно не нужно – это следует проговаривать друг другу.

Если вы находитесь в достаточном балансе с собой для того, чтобы ничего не навязывать близкому человеку, то тогда и не разочаруетесь в будущем. Ведь это серьезнейшая проблема, когда обратная связь нарушена. Люди тянутся друг к другу, но не до конца понимают, как проявиться. Вот он ухаживает, делает что-то для нее. Она делает вид, что ей это нравится. Но оба обусловлены. Он делает что-то, что делают другие, она боится обидеть, поэтому не возражает. Но потом это выливается в неудовлетворенность и взаимные обиды с обвинениями.

Нет конца и края столь убогим сценариям. Это встречается так часто. Словно каждый понимает, во что все это выльется, но продолжают делать. Это создает истощающую динамику отношений. То есть ведет к перерасходу энергии и нарушению обмена.

Существуют инфантильные представления о том, что влюбленные должны понимать без слов и угадывать желания друг друга. Но по факту получается схема, которая не работает... Освободите себя от этого сразу. Цените ту силу, которая вас соединяет, и уважайте друг в друге личность, тогда вам не придется мучить друг друга и расплачиваться за ложные представления.

Хочешь позаботиться – спроси у человека, как сделать лучше для него.

В ином случае вы будете заботиться так, как вы считаете правильным. И возможно, это будет переживаться партнером как насилие над ним. Вы хотите накормить человека, у которого специфический аппетит и вкус. Вы выбираете для человека одежду, которая, по его мнению, ему не подходит. И так далее. Пытаетесь делать для него или за него что-то, что он, оказывается, терпеть не может.

Отпустите это. Все станет значительно легче. Никому ничего не доказывать, никому не завидовать, никого не обманывать. Просто жить в любви и радости. Так просто. Но требует от нас сил и внутренней отваги!

Здесь забота о себе становится залогом личного счастья и крепких отношений. Поскольку только из этого рождается наше понимание заботы о другом.

Я хочу донести до вас еще одну мысль. О том, что любовь – это не только то, что дано свыше судьбой, но и не только то, что мы делаем сами, своими усилиями и трудом, то, над

чем работаем. Это и одно и другое одновременно, да еще и таким образом, что одно без другого быть не может.

Смотрите, людей притягивает и соединяет сила, не зависящая от них. Это не прическа, не модный костюм, не внешность привлекают. Эти вещи просто вводят в заблуждение и порой отвлекают от того, чтобы почувствовать своего человека.

Люди притягиваются друг к другу естественным образом самой силой жизни, заключённой в них. Чем свободнее от заблуждений и стереотипов они, тем чувствительнее и восприимчивее к этой силе.

Притяжение лежит в основе. То, что соединяет. То, что сводит в пространстве и времени. То, что разжигает сердца. Это то, что будет питать отношения, в которых уже многое зависит от партнеров и их готовности учиться, от их желания исцелить себя и ближнего.

Таким образом, огонь любви, возникший в результате притяжения и соединения двух людей, на самом деле означает для влюбленных ответственность перед собой и друг другом.

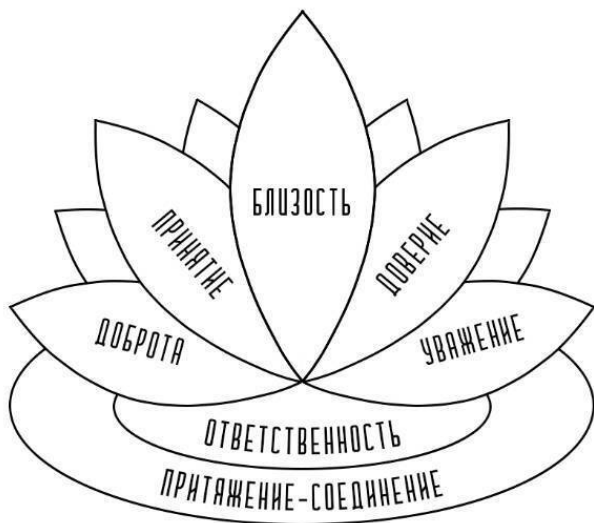
Люди, способные выстроить отношения, взаимообмен, облагороженные искренним уважением, добротой, смогут доверять, понимать и принимать друг друга. Наглядно это демонстрирует метафорический образ, лотос любви, который символизирует качества и энергии в паре.

Высшей точкой развития отношений становится

глубокая близость. Это вершина лотоса любви .

Близость – качество, которое нельзя симитировать. В этой точке возникает мощнейшая трансценденция и слияние, выдержать которые способны только те личности, кто в достаточной степени знают себя, свои границы и способны к себе вернуться. В действительности только им и доступна близость.

Если же личность не целостна, то слияние грозит растворением и дезориентацией с последующим развитием зависимых паттернов в отношениях.



Лотос любви

Проживание глубокой близости в отношениях – редкость. Но люди, достигающие этого буквально мистического опыта обнажения своей сути, своего сердца, прикасаются к подлинному духовному опыту. Если индивидуальная структура

взаимодействия тонко настроена на основании универсальных принципов, то паре становится доступна близость. И чем тоньше настройка, чем глубже соответствие естеству пары и выше качество этой близости.

На самом деле, поддерживать значительный уровень открытости возможно в том случае, если вы обладаете достаточной мудростью, чтобы уважать это и не ранить партнера.

В своем развитии мы движемся от паттернов эгоизма к индивидуации психики и независимости. Здесь человек сталкивается с парадоксом. Распознавая эго и его деструктивные паттерны защиты, он вынужден принять свою уязвимость и укорениться в ней. Это великая сила! Это то, что делает человека свободным.

Только представьте себе всю красоту жизни.

Любовь открывается тому, кто перестает сопротивляться и принимает свою незащищенность.

Вопреки любых доводов логики и ума, таким образом человек обретает в своей уязвимости личную силу.

Сейчас меня просто переполняет что-то невероятное. Мне трепетно и радостно открывать вам эти вещи, напоминать о том, что живет в сердце каждого. Но мы действительно такие – уязвимые, чувствующие. И через признание, принятие этого лежит путь к сокровищам духа.

Вам не нужно убеждать себя в необходимости уважения кого-либо, вам не нужно принуждать себя быть добрыми и понимающими. Это прорастает само тогда, когда вы откры-

ваете свое сердце по отношению к своей человеческой природе. Так есть.

Побудьте с этим немного.

Мудрость пары – это фильтр двух внутренних авторитетов, общее во внутренней правде двух любящих людей. Такая мудрость позволяет попадать в наиболее благоприятную жизненную ситуацию партнерам. Это путь синергии, объединения личных сил.

Партнерские и иерархические отношения

В нашей паре на сегодняшний день я занимаюсь обеспечением, планированием и организацией. Лена создает уют, дает вдохновение и берет на себя большинство бытовых хлопот. У нас есть общие занятия, есть целиком и полностью личные, отдельные друг от друга.

Однако в данном распределении дел нет ничего патриархального или обусловленного понятием «главенство». Я не являюсь главным, и она не является главной. Просто мы понимаем, что пара в гармонии – это единый организм. Поэтому каждый делает то, что умеет, то, что хочет, и то, для чего есть возможности.

Здесь не должно быть подавляющей конкуренции. Штурвал всегда можно передать тому, кто компетентнее и корректнее для определенных задач. Тогда все работает!

Мы называем это моделью партнерских отношений. Здесь нет главы, но есть равнозначные партнеры, друзья, любимые люди, которые стремятся заботиться друг о друге. Здесь есть взаимное желание поддерживать общий мир и делать его прекрасным. Если у кого-то возникают проблемы, его не уничтожат и не обвинят за это, наоборот, поддержат и

подменят.

Такие отношения создаются для людей, а не для удовлетворения интересов кого-то одного.

Насколько я могу сейчас проследить момент появления понятия партнерских отношений во времени, мы услышали это словосочетание в 2018 году, в гостях у Дмитрия Домбровского и его супруги Ольги.

Наша встреча и знакомство случились во время путешествия по острову Бали. Мне было интересно познакомиться с Дмитрием, пообщаться с ним о его деятельности, об опыте проведения шаманских ретритов и психоделической терапии. Наше общение показало, что у нас довольно много общих взглядов на мир, жизнь и отношения.

Мы собирались несколько раз и много разговаривали о психотерапии, духовных практиках, трансперсональном, психоделическом опыте, и конечно, много говорили в контексте вечных общечеловеческих тем и вопросов – любви, дружбы и счастья.



Бали, Убуд. Кафе, вечер

Мы делились своими впечатлениями о культуре острова, которая впечатлила нас с Леной, о чудесных жителях, которые очаровали своим внутренним светом.

Лене очень понравилось, что часто она видела балийских мужчин, занимающихся с детьми. Это действительно было заметно. В России мы обычно видим только женщин, которые гуляют с детьми. Тогда Дмитрий рассказал нам, что на Бали люди строят партнерские отношения. Здесь очень много семейных бизнесов, где муж и жена работают вместе, легко подменяют друг друга, по очереди занимаются воспита-

нием детей.

Несколько позже мы осознали, что интуитивно строили подобную модель отношений. Это то, что мы хотели исследовать. Это то, что мы обнаружили в качестве альтернативы модели иерархических отношений, нормами которых мы в основном обусловлены в своей среде, в патриархальных и близких к этому обществах.

На тот момент времени мы иногда выясняли роли в паре. Кто главный, кто рулит. Определенные амбиции к контролю друг над другом проявлялись между нами. Пусть это и не были грубые тенденции, все же иногда равновесие нарушалось, и происходили неприятные ссоры.

Созерцая жизненный опыт, мы увидели, что любая жесткая иерархия создает проблемы. Безусловно, мы попадаем в ситуации, в которых кто-то должен взять на себя ведущую роль. Это тот, кто более компетентен и опытен. Но здесь мы имеем дело с типичной ошибкой, которую порождает наше мышление.

Быть главным в ситуации с целью заботы о целом, о паре – не то же самое, что быть главным над кем-то на постоянной основе. Придание важности вопросу главенства так или иначе деструктивно. Пусть и на бессознательном уровне, поскольку большинство людей не осознают, что отыгрывают обусловленные сценарии.

Иерархические отношения подразумевают постоянную борьбу на разных уровнях и подавление друг друга. Око за

око, зуб за зуб. Отсутствие выраженной борьбы не означает отсутствия скрытных боевых действий и маневров в паре, которые ослабляют взаимоотношения в длительной перспективе и периодически прорываются на поверхность.

Зависимость в иерархии держится на диаде «страх – агрессия», которая со временем вытесняет теплые чувства, доверие и потенциал счастья. Это настоящая межполовая война. Противостояние, которое растрчивает силы на оборону, планы наступления, удержание позиций. Здесь никогда нет победителей. Каждый подрывает собственный дух...

Заметили, насколько быстро тают возможности и даже намеки на счастье, на любовь, на уважение в этой модели. К сожалению, огромное количество людей в различной степени обусловлены этим.

Да, друзья, вот такие прелести иерархических отношений. Здесь война никогда не прекращается. Ее полное завершение связано только с ростом индивидуального сознания партнеров. Вам придется переосмыслить саму парадигму взаимоотношений, как это сделали мы. И знаете, мы еще ни разу не пожалели.

Если же мы смотрим на партнерские отношения, то мы можем говорить о равенстве на сущностном уровне и о гибкой иерархии на поведенческом, событийном уровне. Оба партнера могут реализовывать свой потенциал, укреплять дух, быть в гармонии со своей природой. Здесь есть здоровое чувство ответственности за себя и отношения у каждого.

Мы говорим о партнерских отношениях как о форме соединения любящих мужчины и женщины, которая позволяет удовлетворять потребности души обоих партнеров.

Здесь любые правила, установки и предписания могут быть отменены или изменены на благо каждому партнеру и призваны служить гармонии. Помогает нечто быть собой в отношениях на благо обоих? Отлично! Не помогает – убираем и забываем как ненужное.

Как вы уже, наверное, поняли, книга написана таким образом, что структурно подходит и мужчинам, и женщинам. Поскольку многие вопросы для нас различаются лишь на уровне содержания, на структурном уровне они универсальны. Потому что на уровне отношения к Абсолюту между нами скорее нет различий.

Расхождения появляются на уровне содержательном и связаны с общей историей, культурой, социальным развитием. Мы тысячелетиями играли роли, что не прошло для нас бесследно. Однако на уровне духа мужчина и женщина – одно.

В отношениях важно, можем ли мы просто посидеть, полежать без претензий, просто получая удовольствие друг от друга, от момента, от жизни.

Это очень простая и ценная вещь является маркером здоровья для пары.

Life is pajama

Это, без сомнения, удивительная история об удивительных людях. В 2019 году я часто ездил в Санкт-Петербург. Там вместе с коллегой мы занимались общим проектом по обучению психологов и психиатров.

Во время одной из таких поездок из Питера в Иваново моими попутчиками по купе оказалась пожилая пара. Иностранцы, супруги. Он швейцарец, ему около 80 лет, а она китаянка, младше его на 5 лет. Точный возраст запомнил. Вместе живут в Швейцарии, у них двое взрослых детей.

В мае мы с женой вернулись из девятимесячного путешествия по Азии. На тот момент у меня был неплохой навык разговорного английского языка. Поэтому мы увлеченно болтали следующие пять часов.

Оказалось, что данная парочка вместе уже 50 лет. Представляете, полстолетия! Они любят активный отдых, семейные поездки и путешествия. И на этот раз отправились в трехмесячный трип через Россию в Гонконг, Китай, и затем через южноазиатские страны обратно в Европу. Они показали мне намеченный маршрут с временем пребывания в разных городах. Я же поделился с ними историями наших путешествий с Леной.

Эти люди транслировали своим поведением и состоянием

очень простую вещь – они счастливы. Это было предельно конгруэнтно и естественно. Между ними было понимание, здоровый юмор и тепло. Своим присутствием они создавали уютную атмосферу.

Довольно интересен тот факт, что до нашей поездки в путешествие меня периодически мучили сомнения. Я волновался, что не смогу прожить с одной женщиной всю жизнь. Да, таким образом сегодня программируют мужчин, вбивая в голову идеи полигамии и власти инстинктов над человечностью, тотальной власти гормонов над поведением.

Я безумно любил Лену, но внутри не был уверен в себе. Боялся, что могу уйти от любимого человека в будущем или поддаться какому-либо соблазну.

Во время жизни в Азии, особенно на острове Бали, пелена этих заблуждений развеялась. Мы просто попали в мир, в котором сексуальность людей находится в гораздо более естественном, неискаженном состоянии. К тому же мы проводили самостоятельные духовные практики в отдаленных уголках острова, где нет никого, кроме нас, на берегу удивительного Индийского океана. Это здорово влияло на меня!

Сила природы и духа Бали помогли глубоко ощутить, в какого рода неведение я попал. Уже на пятый месяц путешествия все, что меня волновало раньше, не имело никакого смысла и казалось бредом. Так и есть, это был бред неведения.

Я смотрел на Лену и мог теперь не испытывать страдания,

потому что мой ум успокоился, и я точно знал, что могу быть только с ней всю жизнь. Это не тяжкое бремя, это просто выбор моей души, которой не страшны заблуждения ума об инстинктах, гормонах и прочем.

Это была настоящая свобода, окрыляющая восприятие. Прекрасное чувство, когда можешь дарить себя самозабвенно. Я искренне принял этот подарок судьбы, и в моей жизни словно развязался значительный клубок напряжения. Иллюзии исчезли. Это мой путь. Дао любви развеяло заблуждения ума и позволило исцеляющей мудрости высшего идеального плана спуститься на физический уровень – в мою мирскую жизнь.

Встреча с этой невероятной парой произошла через несколько месяцев после этого, словно еще одно напоминание и подтверждение, что я выбрал достойный и правильный путь жизни. Мир словно подал мне сигнал:

«Посмотри, то, что ты принял в душе, возможно. Вот эти люди прошли свой путь, и они счастливы. Их глаза светятся, они чувствуют в себе силы в их преклонном возрасте. Путь любви вознаграждает тех, кто выбирает идти по нему».

Это прекрасно. Возможно, появление данной информации в поле вашего внимания – тоже не случайное стечение обстоятельств, а ответ на внутренний вопрос или подтверждение ваших намерений.

Мне понравился настрой этой парочки на жизнь, актив-

ный интерес к миру и общению. Женщина занимается марафонским бегом. В своем возрасте пробегает десяти- и двадцатикилометровые дистанции. Это меня поразило.

Я поделился своим восхищением. И она рассказала в ответ весьма занимательный девиз, который помогает ей жить. Простая житейская мудрость: Life is pajama.

Сейчас я уже сомневаюсь, что правильно понял значение фразы, но, кажется, я уловил настроение. Жизнь – это легко, ее не нужно усложнять. Жизнь должна быть комфортной, не следует важничать. Пижама отличается от пиджака тем, что в пижаме вы можете спать, расслабленно ходить по уютному дому, пижама не сковывает вас и ваши движения.

В костюме вам, наоборот, приходится держать себя определенным образом. Вам сложно расслабиться, вы не можете прилечь, вы ограничены в движениях и должны вести себя в соответствии с ожиданиями окружающих.

Пижаму мы носим для себя, а пиджак для социума. Пижама дает свободу и радость, пиджак делает нас строгими и сдержанными.

Жизнь – пижама! По духу это что-то вроде девиза героев диснеевского мультфильма Тимона и Пумбы. Акуна матата, жизнь без забот! Да, жизнь сложна и многогранна, забот в ней полно. Но что если мы научимся принимать и проживать ее легко, с улыбкой?

Всю дорогу мы общались. Они показывали мне семейные фото, фрагменты путешествий по миру и свои увлечения.

Это особенно запоминающиеся люди. Ведь мы редко можем встретить не только людей, которые столько лет прошли рука об руку, но именно сохранили теплые отношения.

Эти люди вместе 50 лет, и они по-прежнему любят. В их присутствии тепло и радостно. Что там насчет программы, которая должна была закончиться 43 года назад? Мы вместе с Леной 9 лет. И знаете, 2 года назад ничего не закончилось, мы любим друг друга. Почему влюбленность не прекращается?

Любовь – это, скорее, магия жизни. Ни наука, ни логический ум не смогут этого понять и просчитать до конца. Все выводы и утверждения будут лишь обрывками правды о любви, которым нельзя доверять полностью. Потому что любовь живет в сердце, а не в уме.

Любовь – напиток со вкусом великого блаженства. Но даже самый прекрасный напиток может быть испорчен примесью нечистот. На пути любви вы вступаете в ряды сакральных алхимиков. Вы учитесь разделять живительную любовь от загрязнений, фильтруете от осадка и выделяете чистую эссенцию.

Поиск партнера

В теме любви и ее реализации на материальном плане всегда содержится большой парадокс. Следует ли делать хоть что-нибудь специально, или все должно происходить, случаться само собой? В вопросе поиска партнера это наиболее актуально. Находим ли мы человека для жизни или он сам находится? Должны ли мы прикладывать усилия к поиску или должны расслабиться и не мешать судьбе свести нас с нужным человеком?

Это крайне интересно! Ведь у данного парадокса есть свое решение.

Дилемма, с которой мы в данном случае сталкиваемся, основана на противопоставлении двух принципов: активного, деятельностного, и пассивного, наблюдательного.

Всякий раз, когда мы путаем точки приложения этих принципов, мы сталкиваемся с сопротивлениями жизни. Всякий раз, когда мы грубо нарушаем баланс и предпочитаем один принцип другому, то порождаем страдание, тем самым упуская шанс раскрытия красоты жизни, если так можно выразиться.

Активный и пассивный принципы должны быть сбалансированы в поведении и образе мысли.

Давайте представим, что это значит, на примере темы по-

иска любимых. Если вы специально ищите себе партнера, устраиваете из этого целое мероприятие, прикладываете значительные усилия, то вы реализуете активный принцип. Следует понимать, что вы не можете сделать это естественным образом.

Если вы активно ищете, то это что-то искусственное – вы делаете это умом, опираясь на ментальные конструкции. Чем больше усилий вы прикладываете для поиска, тем менее совместимые партнеры попадаются на вашем пути. То есть вы порождаете условия, обладающие потенциалом страдания. Вы поймете, почему.

Представляете ситуацию, когда вы завязываете отношения с человеком таким образом? Вы упускаете из внимания тот факт, что душевного чувства вы не испытываете. Вы думаете, что этот человек подходит вам, потому что привлекателен, социален, перспективен и что-нибудь еще. Для того чтобы быть с ним, вам приходится выстраивать сложные механизмы защит и идти на компромиссы, чтобы все как-то работало. Но вдруг, через некоторое время, в жизни появляется человек, который вызывает в вашем сердце резонанс, вы попадаете в поле мощного притяжения. Что тогда?

Это тяжелая ситуация, и распутать ее будет непросто. Вы вплетены в сеть отношений с человеком, который не подходит вам, и при этом вы осознаете, что вас тянет к другому.

Теперь посмотрим на обратную ситуацию. Если вы совсем ничего не делаете, находитесь исключительно в наблю-

дательном процессе, то можете стать свидетелем того, как от вас уходит мечта. Это другая крайность, при которой человек становится слишком пассивен. В нашей западной культуре это, скорее, результат подавленности личности, нежели принятия всего, что случается.

Тем не менее при нарушении баланса в сторону пассивного принципа близкий и ценный сердцу человек может просто не соединиться с вами, с вашей аурой, если в ней подавлена всякая активность. Окажется так, что не за что зацепиться, даже когда физически вы будете сталкиваться и находиться рядом.

Мудрые люди понимают, что лучшим является то, что само приходит в нашу жизнь. Поэтому довольно важным качеством для человека является терпение. Но не только. Ведь это не означает, что следует ничего не делать совсем.

Вы просто ничего не ждете, вы в своем естественном темпе увлекаетесь тем, что есть в окружающем вас мире, интересуетесь тем, к чему душа лежит. Одним словом, живете! Ходите, куда вам интересно, делаете все то, что нравится. И тогда нужное вам приходит в определенный момент. Особенно если вы этого не ждете специально. Такое происходит, если вы корректны, просто потому что люди притягиваются друг к другу.

По сути, когда вы оказываетесь в поле подобного притяжения, то именно здесь и требуется умеренное проявление активности. Как только появляется человек, с которым у вас

взаимное влечение, у вас появляются взаимоотношения, вы проявляете внимание в отношении друг друга.

И опять: активный принцип не должен нарушать естественности этих отношений. Многие пары так и не узнали своего потенциала, потому что кто-то из них поспешил, переборщил с активностью, передалвил. Напор часто является не чем иным, как скрываемым страхом, неуверенностью, выраженными изнутри наружу.

Например, иногда мужчина всерьез думает, что разговор о свадьбе и совместных детях на первом же или втором свидании помогает ему заявить о серьезности намерений. Но в действительности такое может напугать женщину либо выставить мужчину ненадежным и неспособным оценить адекватно жизненную ситуацию.

Ведь женщина в такой момент прекрасно понимает, что он о ней совершенно ничего не знает. В таком случае, что с ним не так, если он не заботится о себе и о том, с кем он собирается связать свою жизнь? Возможно, он делает это уже не первый раз. Какова тогда ценность его слов и обещаний?

Или же ему просто попадается та, кто с удовольствием использует это в своих интересах. Оба этих сценария не сулят ничего хорошего.

Аналогичным образом может выглядеть обратная ситуация в глазах мужчины, когда события форсирует женщина.

Любовь сопряжена с феноменом притяжения. Если вы в гармонии со своей природой, то свой человек рано или позд-

но притянется. Это будет тот, кто нужен. Но в этом случае вы не занимаетесь намеренным активным поиском, не придумываете искусственных шагов. Скорее, вы где-то на периферии удерживаете идею и образ счастливых отношений, но никак не форсируете это. То есть позволяете этому произойти, случиться в жизни.

В мистических учениях это называется внешним намерением. Вы просто наблюдаете, как в вашу жизнь приходят удачные варианты. При этом, когда нужный вариант попадается в поле вашего внимания, вы взаимодействуете, проявляете умеренную активность, не упускаете желанное. Вы не слишком пассивны, но и не слишком активны. Здесь как нигде требуется баланс.

И несмотря на то, что это сейчас прозвучит странно, учитывая все, что было написано ранее, на практике вы этот баланс нарушите! Все мы это делаем.

Человек не идеален. Мы пребываем в развитии, происходящем в определенных границах опыта. Мы нарушаем гармонию. Важно просто чувствовать этот момент, ощущать, где вы начали давить, спешить, а где утратили всякую инициативу и бездействуете. Гораздо важнее то, что вы на это обращаете внимание, учитесь, потому что самые грубые сценарии возникают в результате крайностей, которых мы придерживаемся продолжительное время.

Если вы в ладах с собой, достаточно согласованы в своем устройстве, то незначительное напряжение, скорее, побудит

к творческим способам преодоления возникающих препятствий.

Здесь следует также понимать, что мы притягиваем в свою жизнь других людей далеко не только когда мы согласованы в своем внутреннем устройстве. Отнюдь. Наши комплексы, эгоизм представляют мощное поле притяжения. Только в таком случае мы притягиваем в первую очередь человека, который как зеркало нам отразит внутренние проблемы и заблуждения. Цель такого союза заключается во взаимообучении, в усвоении какого-то важного урока.

Когда мы отвергаем такой подарок жизни, потенциальную мудрость, то есть разрываем отношения, ничего не усвоив, то с высокой вероятностью попадем в тот же самый сценарий с другим человеком в дальнейшем.

Сценарий будет повторяться до тех пор, пока вы не усвоите урок.

Если вы получаете правильное понимание, то отношения могут как продолжиться, так и завершиться по взаимному согласию. Ведь если фактическое притяжение исчезло и люди «друг об друга» научились чему-то ценному, они могут отпустить отношения для общего блага. В ином варианте извлечение урока может быть поводом для углубления близости и усиления связи.

Итак, встречу двух людей мы можем рассмотреть как результат внешнего намерения. Перед тем как встретиться, два человека движутся навстречу по собственным траекториям

судьбы.

На протяжении жизни у человека формируется сознательно-бессознательный запрос. Это сложносинтезированный образ партнера, внутренняя фигура избранника или избранницы. Данный образ формируют слои обусловливания семейной системы отношений, культурой, образами рекламы, кино и литературы, повседневным окружением, полученным собственным опытом взаимодействия с противоположным полом.

Такая внутренняя фигура определяет наше ожидание по поводу того, кого мы хотим видеть рядом с собой. И хотим ли вообще. Поскольку порой опыт человека поляризует тему отношений таким образом, что он не желает больше находиться с кем-либо.

Также это представление о партнере может опираться на понимание себя и своей природы. В этом случае образ отражает потребности души, истинного Я.

Чем более обусловлен образ внешними факторами, тем более искусственным становится выбор, тем более некорректно он будет фильтровать притяжение и иногда вовсе игнорировать эту силу. В некоторых случаях мы видим, что образ обусловлен таким образом, что полностью подавляет потребности души. Подобное встречается в браках по расчету.

Не редкость, когда женщина идет на свидание со списком, по которому она будет проверять своего спутника. Она не доверяет себе и, вероятно, не понимает себя, поэтому состав-

ляет перечень пунктов, удовлетворяющих ее обусловленный ум. Это всегда дорога к несчастью, потому что ум не способен просчитать любовь.

Удивительно и то, что многие современные психологи рекомендуют делать это. Не следует считать, что психолог – автоматически гармоничная личность с мудрым подходом к жизни. Очень часто это люди, живущие обусловленную жизнь, просто сменившие одну систему координат на другую, но так и не приблизившиеся к себе, к своей душе.

Выбор партнера на основе списка критериев оказывается насильственным приключением для всех. Разуму современного человека кажется очень логичной идея выбора, исходя из количественных параметров.

Но дело в том, что человеческие отношения не сводятся к элементарной арифметике, в них есть весомая доля иррационального. Представьте, что партнер подходит по всем пунктам списка, но вот одна маленькая деталь – он не нравится вам, ваше тело никак не принимает этого. Что в таком случае делать?

Мой учитель и коллега, телесно-ориентированный психолог Андрей Минченков, когда объясняет данную тему на своих семинарах, приводит очень яркий пример. Что если ваш спутник соответствует всем, всем критериям отбора. Но вот незадача – вам неприятен его запах. Его естественный запах тела просто вызывает отвращение.

Это перечеркивает все на корню. Хотя, невероятным об-

разом, в жизни случаются и такие мучительные браки, в которых супруги подавляют очень важные импульсы во вред благополучию и даже здоровью.

Таким образом, если отдать приоритет уму в выборе, то получится история отношений, в которой расчет становится главным приоритетом. Это комфортное несчастье в лучшем случае.

Критерии, заложенные в ум нынешней культурой, не имеют ничего общего с вашим идеальным партнером. Да, намерение быть со своим человеком приводит в движение сценарий его поиска. Рано или поздно это происходит, если помысел чист и не бездумен.

Стоит упомянуть и то, что есть люди, которые не нуждаются в партнере. Это нормально.

Общество давит на людей и вынуждает их заводить семьи, когда они еще не готовы жить с людьми, которые им даже не близки. Да и что говорить, чтобы жить с другим человеком, желательно научиться жить сначала самому, понимать себя и свои желания. Из понимания желаний возникают более правильные представления о том человеке, с которым можно жить играючи, развиваться и делать это для души.

Ясный ум все же может стать союзником в выборе, но только если он соединен с опытом жизни, с ощущениями, с разумом тела.

Понимание своего партнера берется не из стереотипных критериев: богат, красива, высок, стройна, образован, начи-

танна, рост, вес, связи в администрации и прочее. Притяжение ощущается телесно. Приятное чувство, которое появляется от общества, взгляда, звуков голоса, запахов человека.

Если вы откажитесь от умственного насилия критериями правильного партнера и примете намерение найти своего человека, то это произойдет.

Когда образ ожидаемого партнера и внутренняя природа человека грубо не соответствуют, тогда встреча с вашим человеком становится большой проблемой. Потому что глубоко искаженные представления подавляют поле притяжения. Ни вы ни партнер просто не сможете заметить друг друга, вы встретите не того, кто нужен для души.

Например, мужчина может желать встретить женщину, которая является противоположностью его холодной матери. При этом он обращает внимание на внешность, соответствующую определенному типу девушек из молодежных фильмов, которые он смотрел в подростковом возрасте.

То есть его поиск и фокус внимания обусловлены драмой внутрисемейных отношений и некими впечатанными в ум картинками. Эта путаница может приводить его в крайне неприятные ситуации. Так всегда происходит, когда проекции внутреннего содержания загораживают реальность, человека, женщину и чувства в отношении нее.

С другой стороны, если внутренний образ соответствует сущности человека, то поиск, можно сказать, и не требуется, потому что все происходит естественным образом. Такое

возможно, когда человек знает себя вне обусловленностей, и поэтому понимает, что ему по-настоящему подходит. Запрос не искажен, потому ожидание корректно фильтрует притяжение.

Формирование образа партнера – очень продолжительный и многогранный процесс, еще сложнее процесс осмысления и познания этой части психики.

К нашему счастью, на это возможно влиять позитивным образом через очищение своих представлений от стереотипов о том, каким должен быть мужчина, какой должна быть женщина. Это исследование себя.

Чем лучше я понимаю себя, тем чище мое понимание человека, с которым я смогу Быть.

Не мешать друг другу жить, не застревать в бесконечных попытках переделать друг друга, не воспроизводить проблемные сценарии детства, не мучить друг друга, а просто соединиться в удачную пару, быть собой и быть друг с другом.

Это еще одно зерно понимания любви. Мы можем быть рядом друг с другом, мы можем при этом быть сами собой. Все.

В обусловленном мире редко встречаются примеры такой сонастроенности своему внутреннему существу, которое не только притягивает нужного партнера, но и корректно направляет развитие в паре. Обычно мы имеем дело с нарушением внутренней гармонии, и поэтому видим систематиче-

ское накопление ошибок коммуникации, искажающих поиск и разрушающих отношения.

Коррекция такого образа неизбежно происходит через познание себя, особенности своей уникальной природы, тонкую дифференциацию своих потребностей, через понимание своего счастья, а также через очищение от нагромождения влияний гомогенизированного общества, отказ от ложных ожиданий, проекций и иллюзий.

Всякая универсализация отношений и самого человека уводит его от своей уникальности. Однако надежная система отношений и любовь возможны через признание и принятие как себя, так и партнера. Это усиливает возможности композита пары.

Итак, вы в любом случае обладаете притяжением. Его сила и корректность во многом зависит от вашего соответствия себе. Если вы достигаете высокой согласованности внутри, то сформированный образ партнера выступает корректным фильтром к тем людям, которые встречаются на вашем жизненном пути. Таким образом вы распознаете свой вариант.

Образ сливается с объектом, действительно подходящим вам, и возникает глубокое внутреннее согласие. Вы сближаетесь с человеком, соблюдая баланс активного и пассивного проявления себя.

Наша рекомендация, независимо от того, находитесь ли вы в паре или нет, – двигаться по пути исследования себя. Помните, что реальная жизнь очень по-человечески неиде-

альна, в этом вся прелесть и магия. Поэтому чаще давайте шанс всему развиваться таким, какое оно есть, и получайте от этого свои порции удовольствия.

Вам необходимо знать.

Не существует и никогда не существовало алгоритма выбора идеального партнера только умом.

Это просто невозможно просчитать. Здесь работает чистая магия жизни, которая вас сводит с теми обстоятельствами и людьми, к которым вы готовы.

Гармоничная пара представляет собой композит. Буквально это означает материал, состоящий из двух или более компонентов, каждый из которых обладает различными свойствами, при этом в сочетании друг с другом они создают новый материал или улучшают характеристики одного из них. То есть мы можем быть друг с другом, образуя нечто новое, при этом мы можем просто быть собой такими какие есть.

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.