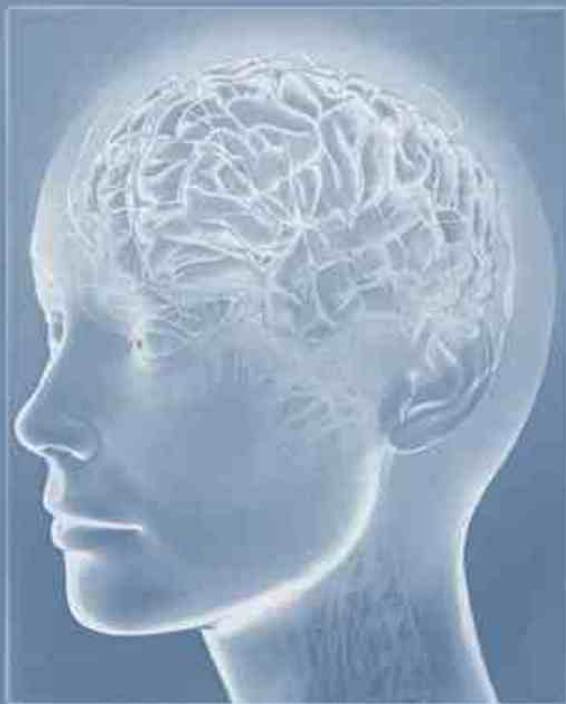


Татьяна Купер



Дом безусловной  
**ЛЮБВИ**

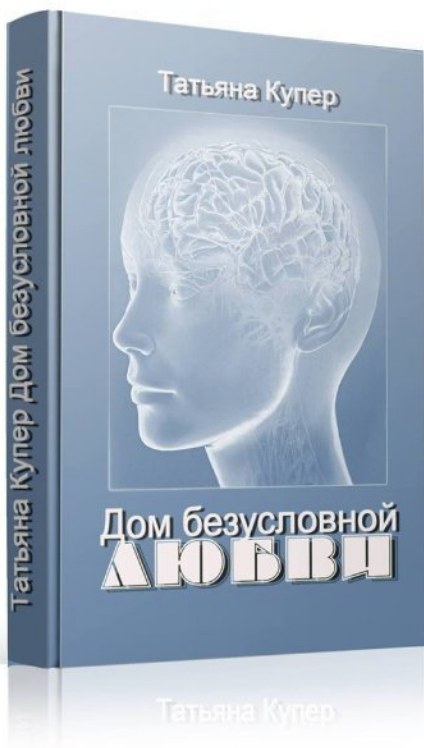
# Татьяна Купер

## Дом Безусловной Любви

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22214917](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22214917)

### Аннотация

Вам не удастся найти своего идеального партнера, или вы не удовлетворены своим сегодняшним выбором? Вы можете спросить: «Но пока я еще не встретил того «единственного»/«единственную», что мне делать тем временем? Как подготовить себя к здоровым и полноценным отношениям?». Это своеобразное практическое пособие для тех, кто хочет любить и быть любимым. Книга описывает процесс подготовительного периода любви, т.е. полного очищения на всех уровнях – духовном, ментальном и эмоциональном, а также понимания всех своих потребностей. Всего в книге шесть уровней – Подвал и Пять Этажей. На каждом уровне подробно описаны различные инструменты и духовные очистители, предложены вопросы и установки, помогающие читателю перейти на следующий уровень, тем самым изменив свою понимание истинной, безусловной любви.



**Татьяна Купер**  
**ДОМ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ**

© Copyright: Татьяна Купер, 2013

**Оглавление**

Татьяна Купер  
ДОМ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ

Оглавление

Глава 1. Подвал

ГОТОВНОСТЬ

ТЕЛО БОЛИ

КОНЦЕПЦИЯ ЭГО

Глава 2. Первый этаж

ПРАВДА

ОСОЗНАННОСТЬ

ПОЧИТАЙ СЕБЯ

ПОЧИТАЙ СВОИ ЧУВСТВА

ПРИНЯТИЕ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Глава 3. Второй этаж

БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

ПОДЧИНЕНИЕ

ПРОЩЕНИЕ

ОТКАЗ ОТ ОСУЖДЕНИЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ

СОЗИДАНИЕ

ЖЕЛАНИЯ

Глава 4. Третий Этаж

ДОВЕРИЕ

ТЕРПЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНА

ВЫБОР

ОТПУСКАНИЕ

ЯСНОСТЬ

ВЕРА

Глава 5. Четвертый Этаж

БАЛАНС

ГРАНИЦЫ

СОЧУВСТВИЕ

КОНСЕРВАЦИЯ

ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

РАДОСТЬ

ПОТЕНЦИАЛ

Глава 6. Пентхауз

СВОБОДА

ПРОЦЕСС

ИСТИННОСТЬ

СЛУЖЕНИЕ

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ПОЧИТАНИЕ ЖИЗНИ

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Об авторе:

**Глава**

**1. Подвал**

Многие из нас верят, что наступит день, когда мы встретим свою половинку, благополучно с ней воссоединимся, проживем счастливо, и даже умрем в один день. Вопрос только в

том, что делать тем временем? Потому что тем временем мы находимся в затяжном поиске, во время которого одни люди разбивают нам сердце, а другие уходят от нас с разбитым сердцем. Но нам и в голову не приходит, что все эти события посланы для того, чтобы избавить нас от ложных потребностей и очиститься от всего лишнего и наносного. А вы подумали, что вас предали, вам изменили или просто поступили с вами непорядочно? Совсем нет. Просто вещи, за которые вы так упорно держались в прошлом, мешают вам сегодня испытать истинную любовь!

Вы не имели представления о процессе очищения? Ну, это как генеральная уборка, во время которой надо перестирать занавески, снять паутину, перебрать вещи в шкафах. Только на этот раз вы роетесь в шкафах и ящиках своего сознания. Что-то не налезает и больше уже никогда не налезет, что-то можно раздать или выбросить, а кое-что и просто перестирать. Старые обиды и страхи свалены в большую кучу и ждут большой стирки – пора очистить свое бедное разбитое сердце и подготовить его к настоящей любви. А тем временем нужно разобрать эти кучи!

Возможно, в вашей жизни было уже пару моментов, когда вы радостно воскликнули: «Вот оно! Настоящее!». Но вскоре эта радость быстро перешла в горькое разочарование. «А я думала, что все будет совсем иначе!». После чего вы провели несколько месяцев или лет в раздумьях: "Почему он меня не полюбил?", "Чем я хуже других?". Со временем пришли

ответы, и вы взяли на вооружение новые стратегии и новые условия на то, как именно должна выглядеть любовь. Но вы наверняка пропустили одну-единственную истину – любовь уже давно пришла! Она была подарена вам с первым вздохом и первым криком. Просто вы о ней забыли, и теперь – вместо того, чтобы о ней вспомнить, вы пытаетесь привнести ее в свою жизнь извне.

А пока вы находитесь в подготовительном периоде любви, который имеет свои особенности и уровни. На каждом уровне вы будете чему-то учиться и использовать эти знания на практике. Когда вы будете готовы, вы перейдете на следующий уровень. Но для того, чтобы расти, нужно постоянно работать, и именно эта работа и делает этот процесс таким трудным и утомительным.

Нигде больше мы не узнаем так много о себе и жизни вообще, как в отношениях с партнерами. Поэтому мы должны научиться чувствовать благодарность по отношению к нашим учителям/любовникам/партнерам за уроки, которые показали нам наши страхи и потребности. Важно помнить, что ни любовь, ни жизнь не требуют от нас отказываться от нашего собственного достоинства, деловой карьеры, любимой телевизионной программы, или вообще здравого смысла. Но по каким-то совершенно неведомым причинам мы верим в необходимость отказаться от одного, чтобы получить другое. Особенно мы верим в это, когда дело касается любви, потому что мы не понимаем, что высшее проявление любви

— это получить больше от себя, от всего того, что мы делаем, во что верим, чем обладаем. К сожалению, мы пытаемся создать союз с другим человеком прежде, чем создадим крепкий союз с самими собой, и в этом самая большая проблема. Именно поэтому мы делаем множество глупостей во имя любви, ради любви, и постоянно приносим себя в жертву. А затем начинаем понимать, что для того, чтобы получить любовь, мы просто не в состоянии сделать достаточно много, достаточно быстро, для достаточного количества людей, в достаточном количестве ситуаций.

Мы вступаем в отношения, не понимая, что сначала мы должны принести эту любовь с собой — чувства собственной ценности и самоуважения, собственную радость и видение себя в этой жизни. По существу, мы готовы вступить в отношения только тогда, когда готовы поделиться тем, что у нас уже есть, а не тогда, когда мы боимся, что у нас отнимут то, что нам никогда не принадлежало. Поставленные на колени этим страхом, мы готовы идти на любые жертвы и компромиссы, нарушать правила игры, забывать о границах, позволять людям вести себя самым неподобающим образом. Пока мы не поймем, что мы сами и есть любовь, и пока мы не начнем жить в полной гармонии с самими собой, это чувство страха и нехватки любви будет ощущаться все более болезненно.

Вы — тот самый человек, которого вы так усиленно ищите. Другие люди не могут вас «спасти» от самих себя. Но если



вы думаете, что они могут вас спасти, то вы начнете, причем совершенно безрезультатно, спасать свои отношения с ними. Это потому, что вы пропустили "Люблю себя" и начали с "Люблю его/ее".

Люди не могут удовлетворить ваши потребности. Возможно, они изъявят желание или даже попытаются это сделать. На самом деле, всё, что они могут, это сделать вашу потребность не такой срочной! Таким способом мы отвлекаемся и усиленно помогаем друг другу заменить свои истинные потребности чем-то другим. А потом удивляемся, почему любовь загнала нас в темный угол и поставила на колени! И почему любовь пришла к нам в таких уродливых формах и обличьях.

Чтобы получить желаемое, мужчины и женщины имеют тенденцию вести себя определенным образом, что можно сформулировать в следующих утверждениях. Ни одна из этих стратегий не поможет удовлетворить ваши потребности, а совсем наоборот – они вас отправят в совершенно противоположном направлении:

- Ваша интуиция подсказывает, что это не тот «один-единственный», но вы игнорируете все предупреждения и двигаетесь в сторону любовной фантазии.

- Из страха одиночества или голода по любви, вы бросаетесь в объятия первого попавшегося на вашем пути – только для того, чтобы потом обнаружить, что вас бросили, избили, или обокрали, или сначала вы забеременели, а потом вас

бросили, избili или обокрали.

- Вы перепутали дружбу или просто хорошие человеческие отношения с романтической любовью.

- Вы обнаружили, что это не то, что вы хотите. Но вы не можете сказать человеку «Нет» – он к вам хорошо относится, а вы к этому не привыкли.

- Вас увлекла упаковка и обещания.

- Вы навязываете свои желания другому человеку или даже ставите ультиматумы. Иногда он соглашается... на какое-то время.

- Вы отвечаете взаимностью только потому, что человек интересуется вами, совершенно не задумываясь о том, нужен ли он вам вообще.

- Вы позволяете слепой вере, которая ведет к слепой любви, толкать вас к нездоровым отношениям.

- Вы верите, что ваш партнер никогда не поступит с вами так, как он поступил с другим человеком.

- Вы ошибочно приняли сексуальную совместимость за любовь.

- Вы остаетесь в отношениях даже тогда, когда вам плохо, и пытаетесь решить проблемы, к преодолению которых ваш партнер не выражает ни малейшего интереса.

- Вы не показываете свои истинные чувства, так как верите, что это может обидеть вашего партнера.

- Вы продолжаете верить в ложь партнера, даже когда узнаете правду. Новедёте себя так, будто ничего не понимаете!

Никто не знает, сколько времени нужно пробыть в подготовительном периоде. Целительным эликсиром на этом этапе является только терпение. Самая большая трудность – это научиться, как быть терпеливым с самим собой, пока вы вырабатываете это терпение. Подготовка к настоящей любви не означает, что вы сидите и ничего не делаете – посвистывая и поглядывая на часы. Вы можете иметь кратковременные отношения, в которых тоже кроется своя ценность. Никогда не думайте, что это было пустой тратой времени! Каждые отношения пододвигают вас на шаг ближе к безусловной любви к себе и другим. Ваша задача на этом этапе – избегать мысли, что каждый человек пришел в вашу жизнь навсегда, и что это «любовь до гроба». Просто помните, что вы в процессе подготовки к чему-то лучшему!

Мы все начинаем поиск из подвала жизни. Это место, где наши воспитатели программируют и учат нас жизни и любви. Здесь закладывается наше представление о себе, формируются такие понятия, как собственное достоинство и собственная значимость, уверенность и доверие к себе, которые являются необходимыми атрибутами для развития здоровых отношений с людьми. Здесь в подвале мы также учимся выживанию, вырабатывая пассивно-агрессивные модели поведения. Выживание ни в коем случае не должно переноситься на любовные отношения. Но именно жители подвала обычно держатся за отношения, какими бы плохими они не были, так как для них это вопрос выживания. Вы можете услышать

от них: "У меня нет выбора! Мне некуда деваться!" Они не понимают одного – невозможно иметь честные и любящие отношения, когда на повестке дня стоит необходимость выживания. На этом этапе люди обычно чувствуют себя жертвами, поверив в то, что другой человек может забрать у них что-то насущное, и поэтому они продолжают отдавать себя по частям – только для того, чтобы остаться и выжить.

Ваша основная задача – тщательно отсеять всю запрограммированную мишуру, ментальный хлам и эмоциональный мусор, который собрался в подвале, и найти путь наверх, где правит балом только безусловная любовь. Главная цель этой чистки – научиться ценить то, что вы уже имеете, и освободить место для чего-то большего.

Подвал – это место, заполненное словами "Я не знаю" и "Я не могу": «Я не знаю, почему я не могу уйти; не знаю, оставаться или нет; не знаю куда идти; не могу найти то, что я хочу» и т.д. Главные признаки пребывания в подвале – это неясность и непонимание, сопротивление и паралич. Если бы вы знали ответы на все эти вопросы, вы были бы в полном порядке.

Вы можете быть абсолютно уверены, что находитесь в подвале дома любви, если:

- Вы знаете все недостатки своих бывших партнеров, но слепы по отношению к своим собственным
- Вы плачете без причины, но не хотите, чтобы другие об этом знали

- Вас уволили с работы
- Вы разошлись или недавно развелись
- Вас недавно ограбили, обманули, отправили в тюрьму, или недавно выпустили из тюрьмы
- За последние девять месяцев у вас было шесть свиданий с пятью различными людьми
- За последние девять месяцев у вас не было ни одного свидания
- Вы женаты/замужем или просто делите зубную пасту с другим человеком, но ищите свиданий с другими
- Вы не женаты/не замужем, делите зубную пасту и платяной шкаф, но все еще не уверены, хотите вы это делать или нет
- Вы неженаты/не замужем, не делите зубную пасту, и перестали ходить на свидания
- Ваша мать постоянно спрашивает, когда вы уже заведете детей
- Ваша мать постоянно спрашивает, когда вы последний раз видели своих детей
- Вы вообще забыли, как появляются дети на свет.

Можно быть сказать с полной уверенностью, что если вы находитесь в одной из этих жизненных ситуаций, вы молча страдаете и пытаетесь решить, что делать дальше. Внутренний конфликт и страдания являются прямым следствием того, что вы не смогли сделать для себя и в своих отношениях с партнером следующее:

•Вы забыли совершенно ясно определить, чего вы хотите, что вам нужно и что вы ждете от себя и от других

•Вы не провозгласили абсолютную, неотредактированную, микроскопическую правду относительно своих желаний, потребностей и ожиданий, находясь в отношениях с другим человеком

•Вы забыли попросить, что именно вы хотели, и вместо этого приняли то, что было предложено, хотя это было далеко не вашим пределом мечтаний

•Вы продолжали отношения, пребывая в страхе и сомнениях.

Главный признак пребывания в подвале любви – это обвинения. Проходите ли вы через муки развода или расставания, ссоры или конфликта, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это избежать соблазна и начать обвинять партнера в том, что он вызвал у вас неприятные чувства. Вполне понятно, что вы не хотите глотать горькую пилюлю, но ваши чувства – это только ваша проблема! Рано или поздно вам все равно придется согласиться с тем, что единственный человек, с которым вы имеете дело – это вы сами. Ваш партнер всего лишь раскрывает и показывает вам вашу проблему. Он показывает вам ваш страх, вашу злость, ваше безумие.

"Как остаться и при этом не страдать? Как уйти и избежать боли?" Вы не можете ответить на эти вопросы пока вам больно. Но если вы поставите общение на открытую и честную основу, любая проблема может стать процессом вашего

исцеления. Если же вы отказываетесь от честности и открытости, вы демонстрируете "подвальное" поведение, т.е. терпите и приносите боль, сопротивляетесь, спорите, избегаете правды, и продолжаете жить в полной неясности. Но неясность порождает только неясность.

Когда отношения более или менее приемлемы, мы верим, что прятаться, избегать, отрицать или сопротивляться – совершенно нормальное явление. Мы думаем, что этой ложью спасаем своего партнера от боли и страданий. На самом же деле страдаем только мы сами, поперхнувшись собственными словами и подавляя собственные чувства! Искжая правду! А потом бьемся головой об стенку: "Почему у меня ничего не получается?"

Люди – наши зеркала. Мы любим в других то, что хотим любить в себе. Мы презираем в других то, что не хотим видеть в себе. Поэтому когда отношения портятся, мы сопротивляемся своим ошибкам и проворно пытаемся возложить вину на другого. Другой, в свою очередь, тоже будет сопротивляться вашим обвинениям, потому что он тоже не видит свои ошибки. Он будет спорить, воевать или убегать. Сейчас приготовьтесь! Это может показаться странным, но человек, который останется с вами спорить и воевать – это именно тот, кто любит вас по-настоящему. Он готов остаться, чтобы прийти к пониманию и дать вам обоим возможность залечить ваши раны.

Пока вы сопротивляетесь и живете в страхе и неясности,

знайте, что для жителей подвала бурные ссоры – это совершенно нормальное и обычное положение вещей. Можно также ожидать, что вам захочется кого-то сильно обидеть, или даже отомстить. Но даже если вы чувствуете всю глубину своего несчастья, вы не знаете, как это изменить и как быть счастливым. Вы также не знаете, что для этого вы должны признаться в своих желаниях и заявить миру о своем твердом намерении сделать все возможное, чтобы эти желания исполнились. Но жители подвала всегда находят оправдания – почему они такие и почему они не могут получить желаемое. Они жертвы! Жертвы жизни и, в первую очередь, жертвы любви. Им никогда не удастся найти принца-спасителя, или добрую фею-волшебницу. Им всегда изменяют, к ним плохо относятся, их используют, их бросают.

Многие жители подвала и те, кто посещают его довольно часто, так запрограммированы на негативное мышление, что они уже забыли о своих истинных желаниях. В тех редких случаях, когда желания сами всплывают на поверхность, люди начинают бояться, что они могут кого-то расстроить или даже обидеть. Поэтому они просто молча страдают, отрекаясь от самих себя, молчаливо делая то, что от них требуется, даже если это противоречит всякому здравому смыслу. Молчаливое страдание – это первый признак проживания в подвале. Когда вы ничего не делаете для своего собственного счастья, вы постепенно становитесь злым и возмущенным. Даже когда вы пытаетесь быть позитивными, вернее наде-



ваете маску «Я счастливый!», вы все равно будете обвинять других во всех своих несчастьях.

Подвальное помещение жизни может быть очень угрюмым местом и это повлияет на ваш характер. Люди здесь так несчастны, что будут обвинять всех и вся в своих несчастьях, включая самих себя. Им кажется, что весь мир ополчился против них, поэтому они будут говорить каждому, кто готов слушать: "Почему люди такие холодные и безразличные? Почему меня никто не любит?" Они не понимают почему, и поэтому опять взывают: "За что мне все это?" Подвал – это вообще склад вещей с синдромом "За что?" и «Почему?»

"За что они все ненавидят меня? Что я им сделал плохого? Почему у меня ничего не получается? Я же приложил столько усилий!" Почему? Потому что у вас были неправильные стратегии и ложные намерения, вот почему! Потому что вам сначала нужно узнать, какую роль вы играли в своих собственных несчастьях, а потом уже создавать новые стратегии и прилагать усилия. Но пока вы находитесь в подвале, вы даже не допускаете мысли, что вам нужно какое-то исцеление. Это же они, а не вы! Вы унаследовали это от семьи! Хотя забываете при этом, с каким энтузиазмом вы пользуетесь этим наследием! Но для того, чтобы улучшить отношения с людьми, вы должны произвести небольшой сдвиг в сознании. Единственный способ это сделать – проявить желание и готовность.

Вы должны быть готовы отбросить всё, что у вас не по-

лучалось до сих пор, и начать прислушиваться к вещам, о которых раньше даже не хотели слышать. Готовность – это единственное духовно-очистительное средство, которое выведет вас из подвала и очистит ваше сердце и голову от страданий и жертвоприношений. Мы любим не для того, чтобы выживать, а для того, чтобы расти. Если же вы хотите концентрировать свое внимание на выживании, ваш рост будет приостановлен совершенно бесполезным жизненным опытом. Готовность – это путь к осознанию того, что после плохих времен всегда наступают хорошие. Когда же они наступят, трудные годы и неприятные минуты станут всего лишь воспоминанием. Воспоминанием о том, что нужно и чего не нужно делать. Но эти неприятные минуты были единственным способом привлечь ваше внимание.

В подвале вам нужны правда и ясность, причем как никогда прежде! Вопрос в том, готовы ли вы проделать необходимую работу? Для начала вам нужно совсем немного – признать, что вам нужна помощь, и быть готовым ее получить. Вы должны перестать повторять набившую всем оскомину ерунду: "Вот я такой! Меня уже не переделаешь! Приходится с этим жить!" Это неправда. Если вы хотите настаивать на своем одностороннем видении мира, это своеволие. Это не лучший способ продемонстрировать свою готовность начать новую жизнь. А лучший способ проявить готовность – это взять веник, швабру и тряпку, и начать чистку своих старых мыслей и моделей поведения. И только тогда вы сможете

сверить свою карту (сердце) со своим компасом (разумом).

Поведение жителей подвала может быть пассивным и агрессивным. При пассивном поведении они испытывают слабость и полную беспомощность, при агрессивном – злость на других людей, а также вину и стыд за самих себя. Благодаря этим неприятным чувствам они начинают верить, что любовь всегда приносит боль. Но это не так! Любовь не приносит боль – она только излечивает. А приносит боль только то, что они делают во имя любви. Поэтому так важно начать чистку своего сознания от собравшегося мусора и непроходимых завалов. "Я не могу без тебя жить, дорогая!", "Что я не так сделала?", "У тебя всегда было с головой не в порядке!" – это все ментальный мусор, хлам и полная чушь! Потому что 99% того, что вы видите вокруг, имеет корни в вашей голове. А отношения, как зеркало, отражают ваш собственный мусор, помогая его увидеть в самой неприглядной форме.

Но в то время как любовь пытается нас исцелить, мы прячем этот мусор под ковер! Вообще прятать собственные мысли и чувства – это воплощение подвального поведения. Но что интересно, прятанье и избегание мотивируют нас делать вещи, которые совершенно не отражают наши интересы. Мы питаем иллюзию, что нам от этого станет легче, но потом сами убеждаемся, что это всего лишь временное облегчение. Потому что рано или поздно жизнь вырвет из-под наших ног этот спасательный коврик и выведет нашу проблему на но-

вый круг испытаний. Но что мы делаем в ответ? Мы встаем в позу обиженных и обозленных жизнью! Но тут где-то глубоко в подсознании надоедливый и противный голос начинает нас теребить: "Бери веник и тряпку и начинай расчищать завалы. Пора начинать говорить правду себе и другим!"

Кому хочется заниматься уборкой, когда можно расслабиться и заняться чем-то более приятным? Например, утонуть в наркотике влюбленности, даже если это всего лишь на один час, на одну ночь, или на целый месяц? Возможно, поэтому вы вечно откладываете, не в состоянии найти в себе силы и вдохновение, не зная даже, с чего начать. Тогда вы говорите себе, что у вас нет сил, времени, ресурсов, и вообще ничего уже нельзя изменить. Но тут приходит неожиданная помощь. Она приходит в виде проблемы, которая дает, наконец, мощный толчок к действию. И тогда вы просто вынуждены начать уборку!

Когда эта проблема войдет в вашу жизнь, вам покажется, что все разваливается и превращается в одну большую катастрофу, но вам не следует пугаться – все как раз приходит в норму и находит свое божественное предназначение. Идет подготовка к самому торжественному событию в вашей жизни – ощущению полной и безусловной любви. А тем временем вы должны перетерпеть процесс непонимания и беспомощности. К счастью, процесс исцеления – это не постоянная работа, а только временная.

Могу вас даже обрадовать – в подвале вам ничего не нуж-

но делать. Здесь вам нужно проявить только готовность. Как только вы готовы, вы сразу же подниметесь на первый этаж, где и начнется основная работа!

## **ГОТОВНОСТЬ**

Если вы действительно хотите познать безусловную любовь, этот процесс должен стать одним из ваших главных приоритетов, поэтому не упускайте ценную возможность помочь самому себе. Вы – самый главный человек в вашей жизни, и разве не стоит потратить свое время на то, чтобы узнать поближе этого главного человечка? К тому же, кто или что в этом мире может предложить вам полную внутреннюю трансформацию за такую ничтожную цену – 20 минут вашего времени в день?

Итак, давайте поближе посмотрим, что лежит между вами и чувством Безусловной Любви? Для начала – только готовность. Готовность – это активная декларация того, что вы делаете ход в божественной игре под названием Жизнь! Когда вы делаете этот ход, вы готовы пройти через все трудности и испытания. Вы готовы быть неправыми и глупыми, готовы упасть, встать, и снова упасть, зная при этом, что божественная терапия всегда у вас под рукой – нужно только остановиться, помолчать и прислушаться. Вы готовы сделать мат некоторым вещам, которые вы раньше принимали в подвале. Теперь вы просто категорически и безоговорочно начинаете отказываться их принимать!

Готовность означает, что вы готовы забыть многое из того,

чему вас раньше научили, и открыть свое сознание для новой информации. Вы готовы отказаться от всех накатанных стратегий, потому что вы смогли убедиться, что они больше не работают! Обычно эти стратегии были неосознанно впитаны и приобретены в детстве, когда вы хотели угодить родителям, привлечь их внимание ради одной заветной цели: любви и одобрения! Вспомните, что вы тогда делали. Забирались под кровать и безутешно плакали в ожидании, когда о вас вспомнят? Или топали ногами, закатывали глаза и бросались игрушками? Тогда вы не знали, как добиться желаемого, а просто пробовали различные стратегии, чтобы выжать из родителей сочувствие, понимание, любовь, или просто шоколадку!

Только в подвале люди продолжают носить свои ползунки и отказываются получать желаемое другими методами. И хотя с виду они вроде взрослые, но они не научились контролировать свой разум. Они шарахаются от неизвестности, которую приносят с собой проблемы, так как не уверены, во что это всё выльется. Они не могут сделать выбор, так как страдают душевным и умственным параличом. Они не хотят причинить боль участникам ситуации, сделать первый шаг в свою защиту, или, что еще хуже, показаться глупым, странным, жестоким, непорядочным, или всё это вместе взятое. Одним словом, они сопротивляются!

Но страх – это всего лишь ловкий инструмент Эго, замаскированный под сопротивление. Вам страшно, потому что

вы не доверяете Божественному плану своей жизни, и еще вы не доверяете себе, что благополучно справитесь с неизвестностью, когда вас будут вести с закрытыми глазами по тропе этого плана! Нашему Эго всегда нужна стабильность, защита и материальная основа. Мы должны «пощупать», вцепиться и вгрызться в эту материальность, как неоспоримое свидетельство нашей защищенности. Мы хотим быть «за каменной стеной!» Но спрашивается, за каменной стеной от чего?? Опять же – от непонятного и извилистого Божественного плана.

Но природа не хочет, чтобы мы боялись, она просит только об одном – чтобы мы делали всё возможное для развития своего потенциала, и были готовыми развивать в себе мудрость и мужество. Мудрость – для того, чтобы сделать правильный выбор, а также понять, когда именно надо открывать рот и нужно ли его вообще открывать. Мужество – для того, чтобы в период испытаний полностью положиться на свою веру. Вера нас учит, что когда мы молимся, мы всегда получаем ответ, защиту и направление.

Когда вы готовы подчинить свои мысли космическому разуму, вы получаете руководство свыше. Это руководство помогает придать вашим чувствам совершенно другую природу – природу любви, открытости и умиротворения. А когда разворачивается ваша Божественная природа, вы готовы делать больше, чем просто молиться. Вы готовы отправиться на поиск всего того, что будет отражать ваши истинные ин-

требования и интересы других людей.

Когда вы находитесь в состоянии такой духовной готовности, людям это может не понравиться. Они вас обвинят в том, что вы нарушаете их покой, мешаете им жить и даже делаете их несчастными. Они больше привыкли к вашему старому Я, которое так знакомо и предсказуемо, и ваша готовность его изменить будет их крайне пугать. Хочу предупредить, что не все ваши близкие бросятся вас поздравлять с этой готовностью! И именно по их реакции на ваше решение изменить свою жизнь, вы сможете точно определить, кто находится в вашей группе поддержки, а кто – в группе «саботажа». Поэтому на этом этаже вам понадобится провести границы – чтобы на время отстранить саботёров от процесса, и ускорить свой прогресс.

Так что важно помнить, что готовность не сделает вашу жизнь легче, но она значительно облегчит решение различных проблем. Когда вы избавляетесь от потребности вашего Эго все контролировать, эта готовность способствует вашему росту и продвижению по этажам Безусловной Любви.

Повторяю, на первом этаже вам не нужно решать свои проблемы. Ваша главная задача – собирать информацию, чтобы узнать себя поближе. Кто-то из великих сказал: «Неисследованную жизнь не стоило было проживать!» А для этого вы должны подружиться с ручкой и блокнотом, и взять на себя роль интервьюера, дотошного следователя и инквизитора. Ниже приведены вопросы, которые помогут



вам понять степень вашей готовности. Наряду с предложенным рядом вопросов, вы можете задать и свои собственные. И помните – все ответы давно уже лежат на дне вашей души. Просто вы никогда себя не спрашивали. А теперь ответьте на вопросы, а также запишите свои ощущения и любые найденные открытия. Возможно, однажды вы вскрикните: «Эврика!»

### **Вопросы:**

Готов ли я заглянуть вовнутрь? Что тормозит эту готовность? Готов ли я изменить свою жизнь? Чего я боюсь? Готов ли я с открытой душой принять все трудности и препятствия, связанные с этим процессом? Готов ли я расти и развиваться, преодолевая эти трудности?

### **Новые установки:**

Сегодня я выбираю самопознание. Сегодня я выбираю готовность к жизненным изменениям. Сегодня я выбираю готовность учиться чему-то новому.

## **ТЕЛО БОЛИ**

Великий просветитель современности Эххарт Толле впервые ввел в обиход такое понятие как «Тело Боли». Он объясняет его следующим образом. Ни одна негативная эмоция не растворяется полностью – она оставляет за собой длинный шлейф боли. Остатки этой боли формируют энергетическое поле, состоящее из болезненных эмоций, пережитых в течение всей жизни – оно-то и является нашим телом бо-

ли. В нем есть также примесь боли, пережитой бесчисленным количеством людей на протяжении всей истории человечества. Каждый новорожденный несет в себе эмоциональное тело боли. У одних оно тяжелее и плотнее, чем у других. В то время как одни будут продолжать жить в тяжелом теле боли, другие подойдут к точке, когда уже больше не смогут его выдерживать.

Тело боли, утверждает Толле – это псевдоавтономная энергетическая система, имеющая свой собственный примитивный разум. Ему нужно периодически питаться. Его пища состоит из энергий, совместимых с его собственной, а также из болезненных переживаний, разрастающихся на негативном мышлении и драме взаимоотношений. Когда вы несчастны, вы не только не хотите с этим покончить, но еще и хотите сделать несчастными других, чтобы потом подкормиться их негативными реакциями.

У большинства людей тело боли пребывает то в спящем, то в активном состоянии. Проголодавшись, оно обычно просыпается. В качестве спускового крючка оно может использовать самые незначительные события. Если вокруг вас никого нет, тело боли будет питаться энергией ваших негативных мыслей. Вы даже не заметите, как на вас накатит волна эмоций, и голос в голове будет рассказывать грустные истории о жизни, о прошлом и будущем, о других людях. Этот голос будет порицать, осуждать, жаловаться, обвинять. Боль для тела – это лакомство, и оно будет смаковать каж-

дую негативную деталь. А тем временем между мышлением и телом боли, своеобразным психическим паразитом, установится порочный круг – тело насытится и снова перейдет в спящее состояние, оставив за собой истощенный организм.

Если же вас окружают люди, ваше тело боли начнет их провоцировать, чтобы вместе подпитаться созданной вами драмой. Тела боли просто обожают интимные отношения и семьи, откуда и получают наибольшую часть своей пищи. Сопротивляться телу боли другого человека крайне трудно, потому что оно на инстинктивном уровне знает все ваши слабые и болезненные места. Если ему не удастся это сделать с первого раза, оно будет пытаться снова и снова.

В отношениях между телами боли разрушительные эпизоды возникают регулярными интервалами. Для ребенка быть свидетелем эмоционального насилия родителей почти невыносимо, но это является одним из путей передачи человеческого тела боли из поколения в поколение. Эти тела хотят причинять боль, и страдать от боли, а часть их преимущественно либо преступники, либо жертвы. Некоторые пары, считающие себя «влюбленными», и в самом деле испытывают взаимное влечение. В начальной стадии отношений тела боли достаточно умны, чтобы вести себя тихо – пока вы не поженитесь. Но вы заключаете брак не только с человеком, но и с его телом боли, и вскоре после свадьбы обнаруживаете в своем избраннике резкую перемену. Но это не ваш супруг, это тело боли, говорящее и действующее за него. Его сло-

ва будут версией реальности, созданной телом боли, а также желанием причинить и испытать еще больше боли.

Некоторые люди носят такие плотные тела боли, которые никогда не засыпают. Такие люди только и ждут случая, чтобы отреагировать, или вступить в конфронтацию. Мало-значительные события раздуваются ими до неузнаваемости, и чтобы заставить людей реагировать, они втягивают их в свою драму. При этом они даже не подозревают, что глубоко несчастны, и всегда обвиняют других в своих несчастьях. Им кажется, что как только они накажут своих «врагов», они будут счастливы, но это всего лишь иллюзия.

Миллионы людей платят деньги за то, чтобы увидеть, как люди убивают и причиняют друг другу боль, и называют это «развлечением». Почему фильмы со сценами насилия собирают огромную аудиторию? Что в людях жаждет этого насилия? Конечно же, тело боли. Обслуживанием этой потребности занята огромная часть индустрии развлечений. Одни тела боли пишут сценарии и выпускают фильмы, другие платят за то, чтобы их посмотреть. Бульварная пресса также продает негативные эмоции, а телевизионные новости процветают на смаковании негативных новостей.

Каждое племя, нация, раса имеют также собственные коллективные тела боли. Практически каждая женщина имеет свою долю коллективного тела боли женщин, склонного активизироваться каждый месяц. За триста лет «Святой Инквизиции» было замучено и убито до пяти миллионов жен-

щин. Женщине достаточно было собрать лекарственные растения, чтобы получить клеймо ведьмы, а потом быть заживо сожженной на костре. Женственность была объявлена демонической. Подавление женского начала позволило Эго закрепить за собой абсолютное превосходство в коллективной человеческой психике.

Когда вы находитесь в подвале своего сознания, то тело боли становится вашим полновластным хозяином. Если же вы готовы выйти из подвала и подняться на первый этаж, вы должны взять полную и безоговорочную ответственность за свое внутреннее состояние. Пусть даже ваш гнев кажется оправданным, но осуждая других, вы мыслями питаете свое тело боли и остаетесь в ловушке Эго. На нашей планете есть только один злостный рецидивист – это человеческая неосознанность.

Освобождение от тела боли начинается с осознания того, что оно у вас есть, а затем с появления способности замечать момент его активизации. Если в момент возникновения негативных эмоций вы будете оставаться в состоянии Осознанности, то каждый раз часть негативной энергии будет сгорать. Оставшаяся часть тела боли спрячется, и будет ждать нового подходящего случая, чтобы застать вас врасплох. Но ваша новая позитивная энергия станет топливом осознанности.

На первый взгляд может показаться, что тело боли является препятствием для появления осознанности, но это не

совсем так. Да, оно искажает мышление, подрывает отношения и ощущается как темная дыра, захватившая ваше энергетическое поле. Но люди с сильными телами боли зачастую достигают точки, когда чувствуют, что больше не в силах испытывать боль. Тогда она подталкивает их пересмотреть свои мысли, убеждения и эмоции, закрепляющие образ «меня несчастного», и прийти к осознанию, что их истории не являются тем, кто они есть. И тогда тело боли становится пробуждающим фактором.

В момент возникновения боли не думайте, что с вами что-то не так. Это Эго любит всё драматизировать. За осознанием должно прийти понимание, что вам нужно принять все свои чувства, не сопротивляться им и просто дать им пройти. Тогда вы позволяете себе быть тем, кто вы есть. Вы больше не изолированный фрагмент огромного энергетического целого, каким всегда видит себя Эго, и теперь вы можете сделать осознанный выбор. Кто делает этот выбор? Вы. А кто вы? Сознание, начинающее осознавать само себя.

### **Вопросы:**

Как мое Тело Боли питается энергией негативных мыслей? Как часто мое Тело Боли просыпается, чтобы подкормиться? Замечаю ли я момент его активизации? Как я провоцирую Тела Боли в других людях? Что я не так делаю? Чему я должен научиться?

### **Новые установки:**

Сегодня я выбираю только позитивные мысли. Моему Те-

ду Боли придется умереть от голода. Сегодня я выбираю видеть в людях только самое лучшее. Я отпускаю контроль, критику, враждебность, манипуляцию. Сегодня я выбираю полную ответственность за свои собственные мысли и за свои реакции на чужие мысли.

## **КОНЦЕПЦИЯ ЭГО**

Когда вы проявили готовность и поднялись на первый этаж, вам нужно оставить позади, в подвале, не только Тело Боли, но и свое Эго. Тело Боли и Эго – ваши главные враги в постижении Безусловной Любви. По мере продвижения в Пентхауз Безусловной Любви, все ваши внутренние усилия должны быть направлены на уменьшение и полное уничтожение этих двух главных врагов.

Так что же такое Эго? Основная формула Эго – это полное отождествление с временной формой – физической, мысленной, эмоциональной. И тут воображаемое «Я» принимается в детстве за опорную точку для дальнейших интерпретаций действительности. Следующий шаг – это обозначить вещи, которые будут «моими». Со временем игрушка заменяется моей машиной, моей квартирой, моей одеждой и т.д. Слово «я» также отождествляется с половой принадлежностью, телом, национальностью, религией, профессией, а также ролями и жизненным опытом – «я и пережитое мной».

# 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.