

18+

Анжелика Берн

**Любите
и да будете
любимы**



Анжелика Берн

Любите, и да будете любимы

«Издательские решения»

Берн А.

Любите, и да будете любимы / А. Берн — «Издательские решения»,

«Любите и да будете любимы» — книга о любви как основе бытия: к себе, к ближнему, к Богу. Автор показывает, что эти три грани неразрывны: невозможно дарить душевное тепло другим, не принимая себя, и нельзя по-настоящему любить людей, не имея живой связи с Творцом. Это мудрое руководство к обретению внутреннего мира, умению прощать, служить ближним и открывать сердце высшей благодати.

Содержание

Введение	6
Часть I. Возвращение к себе: восстановление целостности любовью	10
Глава 1. Начало любви	12
целостность на смену борьбе	12
Почему Бог есть Любовь	12
Внутренний раскол	13
Сердце и разум: не враги, а союзники	13
Глава 2. Границы	16
Границы как форма зрелой любви	17
Как быть открытой всем, не теряя себя	17
Говорить «нет» без обиды и вины	18
Честность с собой как акт доверия Богу	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Любите, и да будете любимы

Анжелика Берн

© Анжелика Берн, 2026

ISBN 978-5-0070-1276-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Великий закон любви и обмена

Я пишу эти строки ранним утром, когда город еще только просыпается, а в доме стоит та особенная тишина, которая бывает только на рассвете. За окном медленно светлеет небо, и в этом переходе от тьмы к свету мне видится что-то очень важное, что-то, с чего хочется начать эту книгу.

Мы все приходим в этот мир с одним и тем же глубоким желанием — любить и быть любимыми. Это же-лание не зависит от возраста, пола, социального положения или культурной традиции. Оно вписано в самую глубину нашего существа, и когда мы честны с собой, мы признаем: всё, что мы делаем в жизни, так или иначе связано с этим стремлением. Мы ищем признания, мы строим отношения, мы создаем семьи, мы выбираем профессии, мы пишем книги — за каждым нашим действием стоит жажда любви и желание ее дарить.

Но почему тогда так много людей чувствуют себя одинокими? Почему, имея внешние атрибуты благо-получной жизни — семью, работу, дом, друзей, — мы можем испытывать внутреннюю пустоту, словно что-то важное упущено? И почему те, кто страстно ищет любви, часто не находят ее, а те, кто перестает искать, вдруг встречаются?

Ответы на эти вопросы лежат в понимании фундаментального закона, о котором я хочу говорить на стра-ницах этой книги. Закона, который действует независимо от того, верим мы в него или нет, знаем о нем или никогда не задумывались. Закона любви и обмена.

Любовь — это не эмоция. Это не награда за хорошее поведение. Это не приз, который вручают самым красивым, самым умным или самым успешным. Любовь — это сам закон бытия. Это та сила, которая удерживает звезды на небе и атомы в целостности. Это энергия, которая пронизывает всё творение и дает жизнь всему сущему. И когда мы говорим, что Бог есть любовь, мы утверждаем не просто красивое поэтическое сравнение. Мы говорим о самой природе реальности.

Бог не имеет любви как качества или атрибута. Бог и есть любовь, точно так же, как огонь есть тепло, а свет есть сияние. Это неотделимо от Его сущности. И поскольку мы созданы по образу и подобию Божию, любовь является и нашей глубинной природой. Но здесь есть важное различие: в Боге любовь пребывает в полноте и совершенстве, а в нас — как потенциал, как семя, которое может прорасти, а может остаться в спячке.

Вот почему так важно понимать: мы не можем добыть любовь из внешнего мира, как не можем добыть воздух, который уже вдыхаем. Мы можем только открыться тому, что уже есть в нас и вокруг нас. Сердце, открытое Богу, не знает истощения не потому, что оно постоянно получает некие сверхъестественные порции любви сверху, а потому что оно подключается к самому источнику. Оно начинает проводить через себя ту энергию, которая и так существует всегда и везде.

Представьте себе электрическую лампу. Сама по себе она не производит свет. Но когда она подключена к сети, через нее проходит ток, и она светит. При этом лампа не становится беднее от того, что отдает свет, — наоборот, она выполняет свое предназначение. Так и человеческое сердце: когда оно открыто Богу, оно становится проводником любви в этот мир. И чем больше любви проходит через него, тем больше его собственная способность любить укрепляется и растет.

Здесь мы подходим к важнейшему парадоксу, который необходимо осознать каждому, кто ищет любви. Любовь нельзя накопить, как нельзя накопить свет в комнате, закрыв окна. Свет существует только в движе-нии, только в излучении. Любовь существует только в отдаче. Чем больше мы отдаем, тем больше имеем. Но это не работает с деньгами или вещами — там

отдавая, мы теряем. А с любовью отдавая, мы только умножаем. Потому что любовь — это не вещь, это состояние бытия.

Когда я говорю «открытое сердце», я имею в виду не наивную доверчивость, которая делает человека беззащитным перед любым воздействием. И не сентиментальную чувствительность, которая плачет над фильмами, но проходит мимо реальной боли ближнего. Открытое сердце — это состояние внутренней готовности проводить любовь дальше, не задерживая, не фильтруя по своему разумению, не оценивая, достоин ли тот или иной человек этой любви.

Много лет назад я встретила человека, который произнес фразу, ставшую для меня внутренним ориентиром. Он сказал: «Я не держу зла ни на одного живого человека». Тогда эти слова поразили меня своей смелостью. Как можно — ни на одного? Ведь в жизни бывает столько боли, столько предательств, столько несправедливости! Но постепенно я начала понимать, что это не горделивое заявление о собственной святости и не отрицание реальности причиненной боли. Это духовная позиция. Это решение, принятое однажды и подтверждаемое каждый день.

«Я не держу зла» означает: я не ношу в себе тяжесть обид, не пережевываю прошлые раны, не строю планов мести даже в мыслях. Не потому что я не помню или не чувствую, а потому что не хочу тратить энергию своей души на то, что разрушает меня изнутри. **Потому что держать зло — это все равно что пить яд и ждать, что умрет кто-то другой.**

Эта позиция имеет глубокое духовное основание, о котором я буду говорить подробно в следующих главах. Мы не знаем, чьими руками Бог придёт к нам завтра. Мы не знаем, через какого человека придёт ответ на нашу молитву, исцеление нашей боли, разрешение нашей ситуации. **Сегодняшний обидчик может оказаться завтрашним спасителем.** Сегодняшний враг — проводником к истине. Сегодняшний неприятный нам человек — источником неожиданной помощи.

Если мы судим человека раз и навсегда, если мы закрываем свое сердце по отношению к нему, мы рискуем закрыться и от того дара, который Бог хочет передать нам через него. Бог настолько уважает нашу свободу, что никогда не вторгается в закрытое сердце. Он стоит у двери и стучит, но открыть можем только мы сами. И часто Он стучится к нам через людей — даже через тех, кого мы привыкли считать недостойными нашего внимания.

Вот почему так важно научиться видеть за каждым человеком не только его поступки и слова, но и тот промысел, который стоит за его появлением в нашей жизни. Не в смысле фатализма — мол, всё predetermined, и мы лишь марионетки. А в смысле глубокого доверия тому, что ни одна встреча не случайна, ни одно слово не произносится впустую, ни одна ситуация не дается просто так.

Эта книга построена как путь. Путь, который начинается с самого важного и самого трудного — с возвращения к себе. Потому что невозможно любить другого, не примирившись с самим собой. Невозможно быть открытым миру, будучи расколотым внутри. Невозможно проводить любовь, когда твое собственное сердце разбито на куски, которые ты даже не пытаешься собрать.

Первая часть книги посвящена восстановлению внутренней целостности. Это работа, которую невозможно переложить на другого. Это путешествие внутрь себя, встреча со своими тенями, признание своих ран и постепенное исцеление. Только когда мы становимся целостными внутри, мы обретаем способность по-настоящему встречаться с другим человеком — не как с источником недостающих частей, а как с равным, как с тем, с кем мы можем делиться своей полнотой.

Вторая часть ведет нас от внутренней целостности к отношениям с ближними. Здесь мы будем говорить о том, как видеть в другом человеке не соперника и не угрозу, а посланника. Как научиться любить даже тех, кто причиняет боль. Как устанавливать границы, не закрывая

сердца. Как прощать не на словах, а на деле. Как различать, где заканчивается наша ответственность и начинается ответственность другого.

Третья часть расширяет горизонт до любви к миру в целом. Потому что невозможно любить человека и не любить всё творение. Невозможно чувствовать благодарность Богу и относиться потребительски к тому миру, который Он создал. Здесь мы поговорим о благодарности как способе видеть, о сострадании как действенной силе, об ответственности за то, что нам доверено.

И наконец, четвертая часть — это взгляд вверх, к самому источнику. Любовь как путь возвращения к Богу. Потому что каким бы длинным ни был наш путь вовне — к другим людям, к миру, — в конечном счете, это путь домой. И чем больше мы любим, тем ближе мы к дому. Когда я задумала эту книгу, я понимала, что пишу не теоретический трактат. Я женщина, и я пишу из своего женского опыта — опыта дочери, сестры, жены, матери, подруги. Но я пишу для всех — для мужчин и женщин, для молодых и зрелых, для верующих и сомневающих. Потому что потребность в любви универсальна, и законы любви одинаковы для всех.

Я не предлагаю готовых рецептов. Я не говорю:

«Сделай эти три шага, и ты обретешь любовь». Жизнь сложнее любых схем. Но я предлагаю ориентиры, проверенные собственным опытом и опытом многих людей, которых я встречала на своем пути. Я предлагаю язык, на котором можно говорить о самом важном. Я предлагаю вопросы, которые стоит задать себе в тишине.

Эта книга не читается на бегу. Она требует остановки. Она требует честности. Она требует готовности смотреть на себя без прикрас, но и без осуждения. Потому что только так мы можем увидеть реальное положение дел в нашей душе. Только так мы можем заметить, где в нас есть трещины, которые мешают любви течь свободно.

В каждой главе вы найдете практические задания. Я называю их не упражнениями, а приглашениями. Приглашениями к разговору с собой, к тишине, к вниманию. Вы можете выполнять их, а можете просто читать дальше — это ваш выбор. Но я знаю по опыту: то, что остается только в голове, редко меняет жизнь. Меняет жизнь то, что проходит через сердце и руки, через ежедневные маленькие действия, через остановки и вопросы.

Когда я думаю о названии этой книги — «Любите и да будете любимы», — я слышу в нем не условие и не сделку. Не «если вы будете любить, то и вас будут любить в ответ». Это было бы слишком примитивно и слишком далеко от реальности, где многие любящие люди страдают от неразделенности. Я слышу в нем скорее призыв и обещание одновременно. Призыв любить — несмотря ни на что, не рассчитывая, не требуя, не торгуясь. И обещание, что сама любовь, поселившаяся в сердце, становится для этого сердца источником та-кой полноты, что потребность быть любимым перестает быть мучительной жадой.

Мы любимы уже сейчас. Мы любимы той любовью, которая создала звезды и море, которая знает каждую птицу в небе и каждый волос на нашей голове. Мы любимы безусловно и безгранично. Вопрос не в том, что-бы заслужить эту любовь, а в том, чтобы открыться ей настолько, чтобы она могла течь через нас дальше — к другим людям, к миру, ко всему творению.

И тогда удивительным образом начинает работать закон отражения. Открытое сердце притягивает любовь. Не потому что оно старается понравиться или заслужить, а потому что излучает тот свет, на который другое сердце не может не откликнуться. Как цветы поворачиваются к солнцу, так и души тянутся к тем, в ком чувствуют тепло. Это не манипуляция и не техника обольщения. Это естественный закон духовного мира.

В этой книге мы будем говорить о вещах очень простых и очень глубоких одновременно. О том, как простить себя за ошибки прошлого. О том, как сказать «нет», не разрушая отношений. О том, как благодарить за малое, чтобы открылось большое. О том, как видеть в трудных

людях своих учителей. О том, как различать, где заканчивается любовь и начинается спасательство. О том, как оставаться открытым, не становясь беззащитным.

Я не обещаю, что этот путь будет легким. Встреча с собой часто бывает болезненной. Признание своей неправоты требует мужества. Прощение обидчиков кажется невозможным, пока мы не попробуем. Но я обещаю, что каждый шаг на этом пути будет приносить больше света, больше свободы, больше жизни. Потому что любовь — это не просто чувство. Это сама жизнь в ее полноте. И чем больше мы любим, тем более живыми мы становимся.

Эту книгу я пишу не из позиции учителя, который знает истину, а из позиции спутника, который сам идет этим путем и приглашает вас идти рядом. В какие-то дни я буду впереди, в какие-то — позади, а в какие-то мы будем идти плечом к плечу, помогая друг другу не сбиться с дороги.

Потому что путь любви — это путь, на котором нет соперничества. Здесь не важно, кто пришел раньше, а кто позже, кто достиг большего, а кто только начинает. Здесь важно только одно: идем ли мы вообще. Открыто ли наше сердце. Готовы ли мы любить — не идеальную любовь из книжек, а реальную, земную, повседневную, с ее трудностями и радостями, с ее падениями и подъемами.

Любите — и да будете любимы. Не потому что это формула успеха. А потому что любовь — это единственное, что остается, когда все остальное уходит. Единственное, что имеет смысл само по себе. Единственное, что делает нас похожими на Того, по чьему образу мы созданы.

Сейчас за окном уже совсем светло. Город наполнился звуками, жизнь идет своим чередом. Где-то люди ссорятся и мирятся, где-то рождаются дети, где-то умирают старики, где-то влюбленные смотрят друг на друга, где-то одинокий человек плачет в подушку. И во всем этом, во всех этих бесчисленных человеческих историях действует один и тот же закон — закон любви и обмена.

Мы можем жить в согласии с ним или против него. Мы можем открываться или закрываться. Мы можем проводить свет или задерживать его в себе. Но от нашего выбора зависит не только наше собственное счастье. От него зависит, сколько любви будет в этом мире. Потому что у Бога нет других рук, кроме наших. Других глаз, кроме наших. Других сердец, кроме наших.

Так начнем же этот путь. Медленно, внимательно, честно. Шаг за шагом. Глава за главой. Возвращаясь к себе, чтобы однажды выйти к другому. И обнаружить, что другой — это тоже путь к Богу. Как и мы сами. Как и весь этот удивительный, сложный, прекрасный мир, в котором нам дано любить и быть любимыми.

Часть I. Возвращение к себе: восстановление целостности любовью

Я помню день, когда впервые осознала, что живу с собой врозь. Это было обычное утро, ничего особенного не случилось. Я пила кофе, глядя в окно на мокрый после дождя асфальт, и вдруг меня пронзила мысль: я не знаю, кто я на самом деле. Я знаю, кем меня хотят видеть другие. Знаю, какой меня ждут. Но где среди всего этого настоящая я? Где та, которая остается, когда сняты все маски?

Это чувство внутреннего раскола знакомо многим. Мы привыкаем жить разделенными. Одна часть хочет одного, другая противоположного. Одна рвется к Богу, другая увязает в мирском. Одна жаждет тишины, другая ищет шумных компаний. Одна стремится любить, другая помнит старые обиды и не дает открыться. Мы носим в себе целый парламент, где партии никогда не голосуют единогласно, и этот внутренний шум заглушает самое главное — голос Бога в душе.

Когда я говорю о возвращении к себе, я не имею в виду эгоцентризм. Я говорю о собирании себя в единое целое перед лицом Того, Кто создал нас. О восстановлении той внутренней тишины, в которой только и можно услышать Его голос. Бог говорит шепотом, а в шумном доме шепота не слышно.

Восстановление целостности начинается с честного признания: я разделен. Я не собран. Во мне есть части, которые враждуют друг с другом. И пока длится эта внутренняя война, я не могу ни по-настоящему любить другого, ни принимать любовь. Я слишком занят борьбой с самим собой.

Любовь начинается не с отношений с другими. Она начинается с отношения к себе. С того, как мы смотрим на свои раны, свои ошибки, свои слабые места. С того, умеем ли мы принимать себя такими, какие мы есть, или вечно требуем от себя быть другими. С того, простили ли мы себя за прошлое или носим его как мешок с камнями.

В этой части мы будем говорить о вещах, которые обычно остаются за кадром разговоров о любви. О границах, которые необходимы, чтобы не потерять себя, пытаюсь открыться всем. **О прощении себя, которое часто труднее, чем прощение других.** О благодарности как состоянии сердца, без которого любовь быстро истощается. О том, почему нельзя отдать другому то, чего не имеешь сам.

Наша задача не создать себя заново, а очистить то, что уже есть. Убрать наслоения ложных представлений, снять маски и обнаружить под ними ту самую глубину, где мы уже соединены с Богом.

Я не обещаю, что этот процесс будет легким. Встреча с собой часто бывает болезненной. Мы привыкли убегать от себя в дела, в отношения, в развлечения. Остаться наедине с собой для многих самое страшное испытание. Потому что в тишине начинают говорить те голоса, которые мы так старательно заглушали. Голос стыда, голос вины, голос страха.

Но если мы хотим настоящей любви, нам придется пройти через эту тишину. Придется встретиться со своей тенью, признать свои слабости, оплакать свои потери. Придется перестать притворяться перед собой. Придется принять ту правду о себе, которую мы так старательно прятали.

И в этой правде произойдет чудо. Окажется, что Бог знал нас такими всегда. Что Он не ждал, пока мы исправимся, чтобы начать любить. Его любовь не зависит от нашей собранности или разобранности. Она просто есть. Всегда была. Всегда будет. И когда мы перестаем прятаться, мы, наконец, можем ее почувствовать.

Восстановление целостности любовью — это не работа над собой в смысле самосовершенствования. Это позволение Богу собрать нас заново. Это согласие на то, чтобы Его любовь прошла через все наши трещины и склеила разбитые куски.

Первая глава начнется с самого основания — с понимания того, почему Бог есть любовь и что это значит для нашей внутренней жизни. Мы поговорим о том, как внутренний раскол лишает нас способности слышать Бога и почему сердце и разум призваны быть не врагами, а союзниками. Потому что только в их единстве рождается та целостность, из которой вырастает настоящая любовь.

Я приглашаю вас в это путешествие внутрь себя. Не бойтесь того, что вы там найдете. Под шумом внутренних конфликтов там звучит тихий голос любви. Под масками и ролями там живет настоящий вы, которого Бог любит просто так, без всяких условий.

Давайте войдем в этот дом с надеждой. Потому что там, где мы ожидаем встретить врага, мы встретим друга. Там, где мы боимся найти пустоту, мы обнаружим полноту. Там, где мы ищем себя, мы найдем Бога.

Глава 1. Начало любви

целостность на смену борьбе

Когда я была маленькой, я думала, что любовь — это то, что можно заслужить. Если быть хорошей девочкой, получать пятерки, помогать маме, не капризничать, тогда тебя будут любить. А если ошибаешься, если не слушаешься, если получаешь двойку, тогда любовь могут отнять. Эта детская логика незаметно перекочевала во взрослую жизнь, и много лет я жила с ощущением, что Божью любовь тоже нужно заслужить. Что где-то там, на небесах, ведется учет моих хороших и плохих поступков, и в зависимости от баланса мне либо дают любовь, либо лишают ее.

Это было мучительно. Потому что я знала себя слишком хорошо. Я знала свои темные мысли, свои падения, свои компромиссы с совестью. И если любовь нужно заслужить, думала я, то мне она точно не светит. Слишком много ошибок, слишком много слабостей, слишком много всего, за что должно быть стыдно.

И только спустя годы, пройдя через долгие разговоры с мудрыми людьми, через чтение, через молитву и через собственные падения и подъемы, я начала понимать одну простую вещь, которая перевернула всё. **Бог есть Любовь.** Это не значит, что у Бога есть любовь как качество или что Он иногда любит, а иногда нет. Это значит, что Он Сам и есть Любовь. Как огонь по природе горяч, как свет по природе ярок, так Бог по природе есть Любовь. Он не может не любить, потому что это не действие, которое Он выбирает, а сама Его сущность.

Почему Бог есть Любовь

Я часто возвращаюсь к этим словам из Евангелия от Иоанна. В них такая глубина, что можно всю жизнь вглядываться и не исчерпать. Когда апостол говорит «Бог есть любовь», он дает нам ключ ко всему устройству мироздания. Не к моральному учению только, а к самому бытию.

Представьте себе солнце. Оно светит не потому, что мы этого заслужили. Не потому, что сегодня мы вели себя хорошо. Оно светит просто потому, что оно солнце. И его свет достается всем одинаково: праведникам и грешникам, добрым и злым, верующим и атеистам. Солнце не выбирает, на кого изливать тепло. Оно просто светит, потому что такова его природа.

Божья любовь устроена так же. Она изливается на творение постоянно, непрерывно, без остановки. Не потому что мы хорошие, а потому что Он — любовь. Мы можем быть открыты этой любви, и тогда она проходит через нас, наполняя, согревая, преображая. А можем быть закрыты, и тогда она остается снаружи, но это не значит, что ее нет. Она есть всегда. Она ждет только одного: чтобы мы открыли дверь.

Это понимание освобождает от вечной гонки за заслугами. Мы не должны зарабатывать любовь Бога. Мы можем только принимать ее или отвергать. Но чтобы принимать, нужно быть целостным. Потому что треснутый сосуд не удерживает воду. Разбитое сердце не вмещает свет.

Когда я впервые по-настоящему поняла это, я заплакала. Слезы текли сами, и в них была такая смесь облегчения и горечи. Облегчения оттого, что не надо больше доказывать, заслуживать, стараться заслужить. Горечи оттого, сколько лет я прожила в этом непонимании, сколько сил потратила на то, чтобы казаться хорошей, вместо того чтобы просто быть.

Бог есть любовь. Это значит, что в самой основе реальности лежит не закон, не суд, не воздаяние, а любовь. И когда мы впускаем эту любовь в себя, когда позволяем ей пройти сквозь

все наши трещины и разломы, она начинает нас собирать. Целостность приходит не как награда за правильное поведение, а как естественное следствие присутствия любви внутри.

Внутренний раскол как утрата слышимости Бога

Но здесь возникает трудность. Мы так привыкли к своему внутреннему разладу, что часто не замечаем его. Он стал для нас нормой. Как шум большого города, который мы перестаем слышать, пока не выедем за город и не обнаружим, какая бывает тишина.

Внутренний раскол бывает разным. Иногда это война между «хочу» и «надо». Иногда между тем, что я думаю о себе, и тем, что другие думают обо мне. Иногда между моими ценностями и моими поступками. Иногда между разными частями меня, которые хотят противоположного. Одна хочет стабильности, другая свободы. Одна хочет семьи, другая карьеры. Одна хочет быть святой, другая хочет жить в свое удовольствие.

И в этом шуме, в этом постоянном внутреннем споре мы пытаемся услышать Бога. Но как услышать шепот на стадионе во время матча? Как различить тихий голос среди криков враждующих партий?

Я замечала за собой: когда внутри раздрай, когда я злюсь на себя или на других, когда я не могу принять решение и мечусь между вариантами, молитва не идет. Слова есть, а чувства нет. Форма есть, а встречи нет. Я говорю правильные слова, но они не долетают до неба, потому что внутри меня стена, разделяющая меня же саму с собой.

Бог не может войти туда, где война. Он не вторгается. Он стоит у двери и стучит, но дверь открываем мы сами. А когда внутри сражение, нам не до двери. Мы слишком заняты, слишком оглушены, слишком поглощены внутренней борьбой.

Восстановление целостности начинается с желания мира. С того, чтобы внутри наступило перемирие. Чтобы враждующие стороны сели за стол переговоров. Не для того чтобы одна победила другую, а чтобы они на-учились жить вместе. Потому что все эти части — мои. И пока я отвергаю какую-то часть себя, пока я считаю какую-то свою эмоцию или желание недостойным, я остаюсь разделенной.

Много лет я отвергала свою злость. Мне казалось, что злиться неправильно, что духовный человек должен быть всегда ровным и добрым. И я заталкивала злость внутрь, делала вид, что ее нет. Но она никуда не девалась. Она копилась и прорывалась там, где я ее не ждала, в неподходящие моменты, на неподходящих людей. И только когда я разрешила себе признать: да, я иногда злюсь, я иногда раздражаюсь, это тоже часть меня, — только тогда эта часть перестала бунтовать. Она была услышана, принята и перестала требовать внимания криком.

Бог говорит в тишине. В тишине сердца, где прекращены все внутренние войны. Где я не спорю с собой, а просто слушаю. Где я не оцениваю свои мысли как правильные или неправильные, а позволяю им быть и проходить. В этой тишине становится слышно то, что всегда звучало, но заглушалось шумом.

Сердце и разум: не враги, а союзники

Одна из самых глубоких форм внутреннего раскола — это разделение между сердцем и разумом.

Нас часто учили, что они враждуют. Что разум должен контролировать сердце, чтобы оно не натворило глупостей. Или что сердце должно вести, а разум только обслуживать его желания. И то и другое — искажение.

Я долго жила в этом расколе. Головой я понимала одно, а сердце тянуло в другую сторону. Я пыталась заглушить сердце логикой или, наоборот, отключала разум и шла на поводу у эмоций. И то и другое приводило к ошибкам, к боли, к разочарованиям.

Пока однажды я не увидела другую картину. Разум и сердце созданы не для войны. Они созданы для сотрудничества. Как два крыла у птицы. Если одно крыло сильнее, птица летит по кругу. Только когда оба работают в согласии, полет становится прямым и свободным. Сердце чувствует; оно улавливает то, что недоступно логике. Оно знает о любви, о красоте, о боли, о радости напрямую, без доказательств. Разум анализирует, взвешивает, ищет причинно-следственные связи, планирует. Сам по себе разум без сердца становится холодным и жестоким. Само по себе сердце без разума становится слепым и хаотичным. Но вместе они могут вести человека удивительно точно.

Я училась дружить свои разум и сердце долго. Учи-лась не заглушать голос рассудка, когда хочется эмоций, и не заглушать голос чувств, когда разум говорит, что это нелогично.

Это похоже на настройку музыкального инструмента. Каждая струна звучит сама, но в правильно настроенном инструменте они звучат вместе, создавая гармонию, а не какофонию. Моя задача не в том, чтобы за-ставить одну струну замолчать в пользу другой, а в том, чтобы настроить их так, чтобы они зазвучали в унисон. В отношениях с Богом это тоже работает. Бог говорит и сердцу, и разуму. Он не требует от нас отказа от интеллекта и не призывает к эмоциональной холодности. Он ждет, чтобы весь человек, целиком, со всем своим умом и со всем своим сердцем обратился к Нему. Тогда молитва становится полной. Тогда вера становится живой. Тогда любовь становится настоящей.

Тихий разговор с собой: где во мне сейчас разделение?

Я хочу предложить вам практику, которая много раз помогала мне замечать внутренний раскол на ранней стадии, пока он еще не перерос в большую проблему. Я называю ее «тихий разговор с собой».

Для этой практики нужно время и место, где вас никто не потревожит, и минут двадцать тишины. Можно сесть в удобное кресло, можно лечь, можно просто сидеть на стуле. Важно, чтобы тело было расслаблено, но не настолько, чтобы вас потянуло в сон.

Сначала просто дышите. Несколько минут ничего не делайте, только следите за дыханием. Вдох, выдох. Вдох, выдох. Это успокаивает ум и собирает внимание.

Когда почувствуете, что внутри стало тише, задайте себе вопрос: «Где во мне сейчас разделение?» Не думайте о том, что это должно быть что-то глобальное. Разделение может быть совсем маленьким, почти не-заметным. Например, вы хотите пойти на прогулку, но какая-то часть вас хочет остаться дома и читать. Или вы слушаете собеседника, а часть вас уже придумывает, что ответить. Или вы едите, а часть вас думает о работе.

Просто спросите и подождите ответа. Ответ может прийти не словами, а ощущением в теле. Где-то появится напряжение, где-то тяжесть, где-то холод. Тело часто знает о наших внутренних конфликтах раньше, чем голова.

Когда почувствуете место разделения, не пытайтесь его убрать. Не начинайте с ним бороться. Просто отнеситесь к нему с вниманием. Как к маленькому ребенку, который хочет, чтобы его заметили. Скажите себе: «Да, я вижу, что во мне есть разделение. Я вижу эту часть и эту часть. Они обе имеют право быть».

Потом можно спросить у каждой части, чего она хочет на самом деле. Не поверхностно, а глубоко. Например, часть, которая хочет на прогулку, может на самом деле хотеть движения и свежего воздуха. А часть, которая хочет остаться дома, может хотеть покоя и безопасности. И обе эти потребности важны. Вопрос не в том, чтобы выбрать одну и отвергнуть другую, а в том, чтобы найти способ удовлетворить обе.

Иногда ответ приходит сразу. Иногда нужно несколько дней носить в себе этот вопрос, прежде чем прояснится. Главное — не торопиться и не оценивать.

Я делаю эту практику регулярно, и она стала для меня способом поддерживать внутренний мир. Потому что большая часть наших проблем происходит не от внешних обстоятельств, а от того, что мы сами с собой в ссоре. И когда мы миримся с собой, когда мы восста-навливаем внутреннее перемирие, внешние проблемы перестают быть такими страшными.

Попробуйте сегодня. Прямо сейчас, если есть возможность. Или выделите время вечером. Всего двадцать минут тишины и внимания к себе. Это не эгоизм. Это забота о том доме, в котором живет ваша душа. Потому что только в цельном доме может поселиться любовь. Только в тихом сердце можно услышать Бога. Только в примиренных разуме и сердце рождается та целостность, из которой вырастает настоящая любовь к другим и к Нему.

В следующей главе мы поговорим о границах. О том, как оставаться открытым миру, но не терять себя. Как говорить «нет» без чувства вины. Как быть в отношениях, не растворяясь в них. Потому что целостность требует не только внутреннего мира, но и здоровых границ с внешним миром. Но это уже тема для отдельного разговора.

Глава 2. Границы без закрытого сердца

Долгое время я жила с убеждением, что духовность требует от меня полной открытости. Что если ко мне приходят с просьбой, я должна соглашаться. Если просят внимания, я должна давать. Если нуждаются в помощи, я обязана помогать. Мне казалось, что отказ — это грех, что «нет» — это закрытое сердце, что любовь не знает пределов и границ.

Это убеждение привело меня к полному истощению. Я раздавала себя направо и налево, не разбирая, кому и зачем. Я говорила «да» всем, кроме себя. Я позволяла другим входить в мою жизнь в любое время и с любыми требованиями. И однажды я обнаружила, что внутри меня ничего не осталось. Колодец, из которого я черпала, чтобы давать другим, пересох. А люди все шли и шли, и я с ужасом понимала, что мне нечего им дать.

Тогда я начала искать ответ на мучительный вопрос: где проходит грань между открытостью и саморазрушением? Как любить, не теряя себя? Как быть доброй, но не позволять садиться себе на шею? И постепенно, через ошибки, через слезы, через разговоры с мудрыми людьми, я начала понимать, что границы — это не противоположность любви. Границы — это форма зрелой любви.

Границы как форма зрелой любви

В слове «границы» для многих звучит что-то холодное, отгораживающее, почти враждебное. Мы представляем себе стены, заборы, таблички «вход воспрещен». Но настоящие границы устроены иначе.

Посмотрите на кожу человека. Это граница между организмом и внешним миром. Она отделяет меня от всего остального, но она же и соединяет. Через кожу я чувствую прикосновения, тепло, ветер. Кожа защищает меня от инфекций, от повреждений, но она не делает меня изолированной. Она живая, дышащая, гибкая. Она пропускает то, что полезно, и задерживает то, что вредно.

Так же устроены и здоровые психологические границы. Они не отгораживают нас от людей, а регулируют взаимодействие. Они позволяют нам быть в контакте, но не растворяться. Они дают возможность любить, но не терять себя в этой любви.

Я поняла это, когда наблюдала за людьми, которых считала духовно зрелыми. Они были удивительно открытыми, теплыми, доступными. Но при этом в них чувствовался внутренний стержень. Они не позволяли нарушать свое личное пространство. Они умели сказать «нет» без тени вины. И это не отталкивало, а наоборот, вызывало уважение. Рядом с ними чувствовалось, что ты имеешь дело с цельным человеком, а не с тем, кто пытается угодить любой ценой.

Границы — это форма любви к ближнему. Потому что когда у меня есть границы, другой человек знает, где он находится со мной. Ему не нужно гадать, что я на самом деле чувствую, не нужно проверять мою реакцию, не нужно бояться меня ранить. Я честно показываю, что для меня приемлемо, а что нет. И это создает пространство для настоящих, чистых отношений.

Без границ отношения превращаются в кашу. В ней невозможно понять, где я, а где ты. Где мои желания, а где твои. Где моя ответственность, а где твоя. И в этой каше любовь задыхается, потому что любовь требует раздельности. Чтобы любить другого, нужно быть отдельным от него. Чтобы соединиться, нужно сначала быть собой.

Как быть открытой всем, не теряя себя

Я долго искала образ, который помог бы мне понять, как это работает. И однажды нашла его в природе. **Река. Река открыта всему.** В нее впадают ручьи, в нее падают листья, в ней отражается небо. Река принимает дождь, принимает солнечный свет, принимает течение времени. Но при этом река остается рекой. **У нее есть берега.** Берега не дают ей разлиться бесформенным болотом, они направляют ее течение, они сохраняют ее идентичность.

Наше сердце тоже нуждается в берегах. Без них любовь растекается, теряет силу, превращается в болото, где все гниет и застаивается. С берегами она течет, движется, остается живой.

Как же выглядят эти берега? Это понимание того, кто я есть, чего я хочу, что для меня ценно, что меня разрушает. Это знание своих ограничений, своей меры, своего темпа. Это способность чувствовать, когда взаимодействие идет на пользу, а когда истощает.

Быть открытой всем не значит быть доступной для всех в любое время. Быть открытой — значит не носить в сердце осуждения, не закрываться заранее, не делить людей на категории «достойных» и «недостойных» моего внимания. Но при этом я могу выбирать, кому и сколько времени уделять. Я могу выбирать, на какие просьбы соглашаться, а на какие нет. И мой отказ не означает, что я закрыла сердце этому человеку. Он означает только то, что в данный момент я не могу или не хочу делать то, о чем меня просят.

Я учусь этому каждый день. Учусь чувствовать, когда внутри меня поднимается напряжение от чьей-то просьбы. Раньше я игнорировала это напряжение, заставляла себя соглашаться, а потом злилась на человека и на себя. Теперь я останавливаюсь и спрашиваю:

«Что со мной происходит? Почему мне трудно сказать „да“? Что мне нужно прямо сейчас?»

Иногда ответ прост: я устала, мне нужно отдохнуть. Иногда сложнее: эта просьба затрагивает что-то болезненное во мне. Иногда я понимаю, что человек просто пытается переложить на меня свою ответственность. В любом случае, мое напряжение — это сигнал. Сигнал о том, что нужно разобраться, прежде чем отвечать.

И я учусь отвечать честно. Не придумывать отго-ворки, не извиняться за то, что не могу, а просто говорить правду. «Извини, сейчас не могу». «Мне нужно время для себя». «Я не готова это делать». Без длинных объяснений, без оправданий. Потому что длинные объяснения — это часто попытка сделать отказ более приемлемым для другого, но на самом деле они только запутывают.

Говорить «нет» без обиды и вины

Самое трудное в отказе — это чувство вины. Нас с детства учили, что отказывать нехорошо. Что нужно быть удобным, покладистым, добрым. И когда мы говорим «нет», внутри поднимается целая буря: «А что он подумает? А вдруг обидится? А может, я действительно должна? А может, я плохая?»

Я прошла через это. Через ночи, когда не могла уснуть, потому что вспоминала, как кому-то отказала. Через дни, когда соглашалась на то, что мне не нужно, лишь бы не чувствовать себя виноватой. Через годы, когда мое «да» ничего не стоило, потому что за ним не было меня.

Исцеление пришло, когда я поняла одну вещь. Мое «нет» — это не нападение на другого человека. Это просто информация о моем состоянии. Я говорю: «Прямо сейчас я не могу этого сделать». Это не оценка человека, не отвержение его, не отказ от отношений. Это честное сообщение о моих границах.

Если человек обижается на мое «нет», это его чувства, и он имеет на них право. Но моя задача — не управлять его чувствами, а быть честной с собой. Я не могу отвечать за то, как другой воспримет мои слова. Я могу отвечать только за то, с каким сердцем я их говорю.

Я учусь говорить «нет» с любовью. Это значит, что я не просто отказываю, а остаюсь в контакте. Я могу сказать: «Я понимаю, что тебе это важно, и мне жаль, что я не могу помочь. Но сейчас у меня нет ресурса». Или: «Я люблю тебя и хочу поддержать, но в этом деле я не участвую». Или просто: «Нет, прости».

Важно, чтобы отказ не превращался в холодное закрытие. Чтобы сердце оставалось открытым к человеку, даже когда я говорю «нет» его просьбе. Это тонкое различие, но оно все меняет. Холодное «нет» отталкивает человека. Теплое «нет» оставляет возможность для близости, просто в других вещах.

Я замечала, что когда я отказываю с любовью, люди часто принимают это легче, чем когда я соглашаюсь, но с каменным лицом. Потому что они чувствуют правду. Они чувствуют, что я с ними, даже если не могу дать то, что они просят.

Честность с собой как акт доверия Богу

За всей этой работой с границами стоит нечто более глубокое. Честность с собой. Способность признавать свои реальные чувства, свои реальные потребности, свои реальные ограничения. Не притворяться перед собой, что я сильнее, чем есть. Не делать вид, что я могу больше, чем могу. Не надевать маску человека, у которого всегда все хорошо.

Много лет я считала, что духовность требует от меня быть «хорошей». Что я должна всегда улыбаться, всегда быть доброй, всегда излучать свет. И когда внутри была буря, я делала

вид, что ее нет. Когда я злилась, я улыбалась. Когда я уставала, я говорила, что все в порядке. Когда мне нужна была помощь, я молчала.

Это было не духовно. Это было лживо. Я обманывала себя и обманывала других. И этот обман разрушал меня изнутри, потому что правда никуда не девалась. Она просто уходила вглубь и там гнила, отравляя все.

Честность с собой — это первый шаг к честности с Богом. Потому что Бога не обманешь. Он видит нас насквозь, видит всю нашу боль, всю нашу злость, всю нашу усталость. И когда мы перед людьми изображаем одно, а перед Богом оказываемся в полной наготе, этот разрыв становится невыносимым. Мы начинаем избегать Бога, потому что стыдно показаться Ему такими, какие мы есть на самом деле.

Но Бог и не ждет от нас совершенства. Он ждет правды. Он ждет, чтобы мы пришли к Нему такими, какие мы есть. Уставшими, злыми, обиженными, слабыми. Он не требует, чтобы мы сначала исправились, а потом пришли. Он говорит: «Придите ко мне все труждающиеся и обремененные». Все, а не только те, у кого все хорошо.

Когда я начала быть честной с собой, я начала быть честной и в молитве. Я перестала говорить правильные слова и начала говорить свои. «Господи, я злюсь. Гос-поди, я устала. Господи, я не хочу прощать этого человека. Господи, мне больно». И оказалось, что такая молитва доходит быстрее. Потому что она настоящая.

Честность с собой — это доверие Богу. Это признание того, что Он создал меня такой, со всеми моими особенностями, и Ему виднее, что с этим делать. Я не обязана быть другой, чтобы заслужить Его любовь. Я могу быть собой. И в этой честности, в этой открытости перед Ним, Он начинает меня менять. Не насильно, а мягко, как садовник ухаживает за растением.

Практика: «Карта целостности:

где я говорю «да» из страха, а не из любви»

Я хочу предложить вам практику, которая помогла мне увидеть свои слабые места в отношениях с другими. Она требует честности и времени, но результат стоит усилий.

Возьмите большой лист бумаги и ручку. Разделите лист на две колонки. В левой напишите: «Говорю „да“ из страха». В правой: «Говорю „да“ из любви».

Теперь вспомните свою жизнь за последнюю неделю или месяц. Все ситуации, где вы на что-то соглашались, где говорили «да» на просьбы, предложения, приглашения. Записывайте их в левую или правую колонку в зависимости от того, что двигало вами на самом деле.

Будьте предельно честны. Никто не увидит этот лист, кроме вас. Страх может быть разным: страх обидеть, страх показаться неудобным, страх потерять отношения, страх осуждения, страх одиночества. Если в вашем «да» был хоть какой-то страх, оно попадает в левую колонку.

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.