АЛЕКСАНДР БРЯНЦЕВ



ПЯТЬ ПУТЕЙ К ЦЕЛОСТНОСТИ:

ПУТЬ ЛЮБВИ

ЗВЁЗДНАЯ ЙОГА

Александр Брянцев

Пять путей к целостности: Путь любви

https://litres.ru/74778288
SelfPub; 2026

Аннотация

Высшее счастье для человека — осознавать себя в мире, ощущать полноту жизни, знать своё предназначение, иметь возможность воплотить себя. Книга «Пять путей к целостности: Путь любви» приглашает к спокойному и глубокому разговору о десяти составляющих любви — доверии, силе, приятии, взаимодействии, уважении, развитии, свободе, устремлённости, вовлечённости и осуществлении. В живой и красочной форме автор рассказывает об основных принципах построения взаимоотношений с партнёром, анализирует проблемные ситуации и предлагает пути выхода из них.

Книга не обещает лёгких решений, но помогает увидеть: конфликты — не тупик, а часть пути роста. Человек обретает внутреннюю опору и учится принимать ответственность за собственные решения. Излучая доверие и любовь, мы притягиваем те же вибрации, и рядом оказываются близкие по духу люди.

Издание будет полезно всем, кто хочет достичь гармонии и радости, научиться жить в любви и открыть себя заново.

Содержание

Введение 5
Что такое Звёздная йога? 7
I. Доверие 14
II. Сила 31
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Александр Брянцев
Пять путей к целостности: Путь любви

Введение

Любовь – это то, к чему стремится любая живая душа, это то, ради чего и благодаря чему мы живём.

Законы любви являются универсальными и всеобщими законами природы, известными человечеству с древнейших времён. Уникальность этих законов заключается в их простоте и эффективности – любой из вас, если приложит немного усилий, сможет освоить их и успешно применять в своей жизни.

Законы любви универсальны ещё и потому, что являются ключом к решению практически всех задач. Зная, как действуют эти законы, вы с лёгкостью сможете наладить отношения внутри семьи, с близкими людьми, создать новые, полные любви отношения, обрести свободу, покой и научиться радоваться жизни.

Великий смысл любви – это единение, слияние, целостность. Ни один человек на свете не хочет быть одиноким, нам всем нужен «свидетель нашей жизни», как сказал герой

в одном кинофильме. И это действительно правда. Каждый из нас стремится к единению, слиянию, наполненности, а помочь нам почувствовать свою общность с другим, наполнить нашу жизнь смыслом, радостью, светом может только любовь.

В следующей главе вы найдете схему, с которой начнётся наш путь в мир гармоничного мышления. Эта схема поможет вам образно представить все описанные законы, и тогда живой поток мыслей преобразуется в чёткую картину, изображающую **любовь как целостное состояние**. Прочитав книгу, поразмыслив над ней, снова вернитесь к схеме, и вы испытаете неповторимое ощущение – ощущение обновления, понимания себя и своих чувств, перехода к совершенно иному восприятию любви.

Эту книгу можно не просто читать – с ней можно вести беседу, поэтому приготовьте карандаш и бумагу. В конце каждой главы вы можете описать свои впечатления от знакомства с очередным законом любви. У каждого читателя есть возможность стать полноправным соавтором книги, добавляя собственные наблюдения и замечания, соглашаясь или споря с автором, размышляя над прочитанным и применяя описанные в книге примеры и законы к событиям своей жизни.

Что такое Звёздная йога?

Каждый человек, сознательно или бессознательно, стремится к гармоничной, успешной, интересной жизни, к признанию и любви. Именно гармония, успех, свобода, любовь и образуют состояние целостности. Движение к состоянию целостности, единения является центральной идеей направления, которое получило название Звёздная йога.

Быть целостным – потребность любого человека. Состояние целостности, единения складывается из двух основных позиций:

1) эффективная жизнь человека во внешнем мире: профессиональная и личностная реализованность, достижение поставленных целей, создание семьи, взаимоотношения с окружающими;

2) отношения с самим собой, внутренний мир человека: осознание смысла жизни, ощущение внутренней силы, самоприятие, самоуважение, удовлетворенность от жизни.

Если человек живёт в согласии с самим собой и окружающим миром, его состояние можно назвать гармоничным, то есть целостным. Нам очень важно ощущать себя частью этого мира, чувствовать свою сопричастность ему, единение – как с целым миром, так и с каждым живущим в нём человеком. Такое единение позволяет нам осознать свою значимость, ценность. Мир нуждается в каждом из нас, точно так

же, как организм нуждается даже в самой крохотной клеточке. Это ощущение единения с миром помогает нам воспринимать жизнь во всей её полноте, яркости и красочности, а самого себя чувствовать целостным, гармоничным, счастливым.

Каждый человек хочет жить полноценной жизнью, мечтает заниматься любимым делом, иметь крепкое здоровье и счастливую семью, любить и дарить свою любовь другим. Но для этого необходимо понимание того, что мир устроен по законам добра и справедливости. С момента понимания, осознания себя и мира и начинается йога.

Йогу нельзя сводить лишь к физическим и дыхательным упражнениям, которые сегодня широко распространены и практикуются практически во всех современных фитнес-центрах. Многие из увлекающихся йогой нередко забывают о самом главном: йога – это определённое мировоззрение, мировосприятие, а также духовные и телесные практики самопознания и самосовершенствования.

Звёздная йога – это подход к жизни, определённый образ мышления, но кроме того, это и повседневная практика, направленная на улучшение качества жизни и отношений с людьми; это также **путь, ведущий к осознанию себя в этом мире и достижению внутренней гармонии, покоя, удовлетворённости**.

В основе Звёздной йоги лежат принципы любви и добра, следовать которым человек может даже неосознанно. Напри-

мер, если вы проявляете заботу и внимание по отношению к своему партнёру, учитываете его потребности, относитесь к нему с уважением, нежностью, любовью, это значит, что вы практикуете йогу, хотя можете совсем ничего о ней не знать.

Существуют три принципа Звёздной йоги:

1) Реализация себя в социуме, то есть эффективное проживание своей жизни в соответствии со своим предназначением, радостно, творчески, гармонично. Это конечная цель каждого конкретного воплощения человека на Земле. Это и ответ на вопрос ЗАЧЕМ жить, он определяет смысл и цель нашей жизни — как отдельного человека, так и всего человечества в целом.

2) Осознанность — эффективно прожить свою жизнь можно, лишь осознавая себя по мере своего развития, то есть расширяя свое сознание, ибо эволюция каждого человека и всего человечества в целом есть эволюция сознания.

Этот принцип отвечает на вопрос КАК жить — осознанно каждый миг своей жизни.

3) Познание себя и окружающего мира — только в этом случае возможно расширение сознания. Это ответ на вопрос ЧТО ДЕЛАТЬ, чтобы стать творцом своей жизни.

Это позволяет, с одной стороны, более адекватно и реально воспринимать действительность, а с другой, более осознанно принимать решения и действовать, управляя собой и своей жизнью.

Таким образом, **Звёздная йога помогает человеку**

раскрыть его душевный потенциал, творческую и созидательную энергию, а также овладеть принципами добра и любви, по которым создана Вселенная.

Принципы Звёздной йоги универсальны потому, что являются ключом к решению практически всех жизненных проблем. Зная, как действуют эти принципы, вы сможете наладить отношения с близкими людьми, научитесь принимать себя и других, навсегда распрощаетесь с недугами, стрессами, неудовлетворённостью собой и окружающими, обретёте душевное равновесие, станете более уверенными и научитесь радоваться жизни.

Почему же, спросите вы, наша йога Звёздная? Название не придумывают — оно рождается. Поэтому его применяют таким, какое оно есть.

Во-первых, звезда означает индивидуальность. В этом аспекте задача Звёздной йоги — раскрыть в человеке его неповторимую индивидуальность через обретение свободы, проявление творчества и принятия ответственности за все свои действия на себя.

Каждая звезда уникальна и неповторима, но она живёт в окружении других звёзд, и вместе они образуют созвездие. Поэтому Звёздная йога также направлена на то, чтобы помочь человеку научиться взаимодействовать с окружающими людьми, гармонично выстраивая с ними отношения, основанные на приятии и взаимопонимании. Мы растём и развиваемся рядом с другими, мы все являемся частью целого,

и поэтому так важно ощущать свою сопричастность тем, кто нас окружает.

Миссия Звёздной йоги — побудить человека к развитию, раскрыть его душевный потенциал и сделать его жизнь осмысленной.

Люди, практикующие Звёздную йогу, идут по пути к свободе, обретая уверенность в себе и пробуждая свою внутреннюю силу. Они способны принимать самих себя, других людей и окружающий мир в целом, брать на себя ответственность за собственные действия и любое событие воспринимать как опыт, урок для себя, находя в нём положительные моменты. Поэтому жизнь всех, кто живёт по Звёздной йоге, осмысленна, насыщенна, красочна, полна радости, гармонии и любви.

Звёздная йога заинтересует тех, для кого жизнь является постоянным движением по пути познания и совершенствования; кто уверен в том, что в жизни в равной степени востребованы, взаимосвязаны и требуют совершенства все три начала, заложенные в человеке: физическое тело, чувства и мысли; кому не чуждо понятие добродетели, а жизнь по совести означает высшее из благ.

Интереснейший путь в мир йоги, путешествие вглубь себя позволяет расширить собственные горизонты восприятия и открыть внутри себя источник света.

ПУТЬ ЛЮБВИ


IX. Вовлечённость
принадлежность
присутствие
X. Осуществление
мудрость
реализация
VIII. Устремлённость
целеустремлённость
творчество
I. Доверие
приятие
желание
ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ
СВОБОДНАЯ ВОЛЯ
ПРИЯТИЕ
Целостность
II. Сила
внимание
забота
VII. Свобода
ответственность
вера
УВАЖЕНИЕ
ЛЮБОВЬ
VI. Развитие
рост
понимание
III. Притяжение
излучение
контакт
V. Уважение
значимость
предназначение
IV. Взаимодействие
общение
наслаждение

I. Доверие

Мы не случайно начинаем наш разговор с первого закона любви – закона доверия.

Доверие является основой самых крепких и искренних отношений между людьми. Это как рассветные лучи: самого солнца ещё не видно, оно только восходит, но его лучи уже ярко освещают верхушки деревьев, а потом начинают озарять всё вокруг. Так и с доверия рождается взаимопонимание, единение между людьми, возникает дружба и любовь. Доверие объединяет нас, без него немыслимо наше духовное развитие и личностный рост. Доверяя, мы открываемся миру и окружающим людям, открываемся добру и свету, получаем возможность свободно проявлять себя, реализовывать свои желания, не пряча внутри свои страхи и слабости. И мир нам в ответ доверительно распахивает свои объятия.

Чувство доверия закладывается в детстве. Маленький человечек изначально открыт миру, он доверчиво тянется ручонками к цветку, бабочке, снежинке. Если родители поощряют детскую доверчивость, тягу к новым открытиям, вместе с малышом радуются и познают мир, то у ребёнка на всю жизнь останется убеждение, что доверие вознаграждается. Впоследствии такому человеку будет намного проще идти по жизни, так как он открыт, распахнут, доверяет Вселенной, и мир будет добр и щедр по отношению к нему. Но если ребён-

ку постоянно говорить «это нельзя, это не трогай», бить его по рукам, то он начнёт думать, что миру доверять нельзя – иначе за это накажут. В итоге из такого ребёнка вырастает замкнутый, недоверчивый, подозрительный человек, который прячется в своей раковине, сознательно изолируется от мира, боясь выставить напоказ свои слабости и ошибки. Такие люди находятся в постоянном внутреннем напряжении, им всё время нужно быть настороже и контролировать ситуацию, но, несмотря на внешнюю неприступность, они очень уязвимы в душе.

Почему миру стоит доверять

Конечно, в жизни каждого из нас бывают периоды, когда возникает ощущение, будто судьба над нами смеётся и издевается, когда нам кажется, что мы сломаемся под тяжестью невзгод, обрушившихся на нас. Но любой конфликт, любая неприятность – это признак движения, призыв для нас двигаться дальше. Всегда ровно и неподвижно бывает только в болоте. Поэтому болотная вода зарастает тиной.

Доверяя миру, мы принимаем убеждение, что всё для нас складывается наилучшим образом, даже когда нам кажется, что всё рушится, всё против нас, а кругом лишь горе и беда. В действительности это не так. Вселенная устроена настолько мудро, что в ней ни одному человеку не предполагается быть несчастным и страдающим. Мы созданы для счастья; мы имеем на него полное право. Нужно лишь принять эту мысль, поверить в неё и любую проблему восприни-

мать как шанс изменить что-то в себе, вырасти духовно. При таком подходе меняется всё: человек становится позитивным, у него возрастает активность, появляется понимание важности проблемы, осознание, что она возникает не просто так и не отнимает, а даёт нам возможность стать лучше. Мы чувствуем себя защищёнными, ибо начинаем воспринимать жизненные перипетии как необходимые элементы нашего дальнейшего развития. На самом деле даже в самом негативном и неприятном событии есть позитивный момент; ни одного «худа» не бывает без добра. Нам только необходима уверенность в том, что в пространстве Вселенной всё происходит правильно, мудро, по законам любви и добра.

Как возникают препятствия

Недоверие порождает и всевозможные страхи: вдруг что случится, вдруг я не смогу, ничего не получится, вдруг другие люди не оправдают моего доверия и т. п.

Приведу конкретный пример.

Человек долго планировал поездку, мечтал о ней в течение нескольких лет, копил специально для этого средства. Но как только он стал приближаться к цели, у него возникли сомнения: а стоит ли сейчас совершать эту поездку? Может, лучше отложить «на потом», подождать более удобного момента? Такие мысли могут появиться под воздействием небольших преград, которые в действительности являются лишь проверкой истинности желания. Бывает и так, что, находясь уже у самой цели, человек вдруг отказывается от

своей мечты, так как боится, что, осуществив её, ему уже не к чему будет стремиться, нечего будет желать. Порой люди отказываются от всех предпринятых усилий на пути к достижению цели и в последний момент всё бросают, не подозревая о том, что ещё один шаг – и желаемое в их руках.

История из жизни

Девушка познакомилась с мужчиной, и у них завязались отношения. Он был внимателен и заботлив, но не привык доверять миру и людям. Своё недоверие этот мужчина распространял и на возлюбленную. Постоянные звонки и нескончаемые вопросы («Где ты? Когда приедешь? Почему так долго?») доводили девушку до слёз, вынуждая оправдываться. Он не верил словам и требовал доказательств, звонил своей подруге на работу, проверяя, действительно ли она там. Стоит ли говорить, что он не отпускал её ни на шаг от себя, а о встрече с друзьями бедная девушка и мечтать не могла.

Контроль проявлялся во всём; мужчина даже не верил, что его подруга сама купила себе бельё, и подозревал, что это подарок от тайного поклонника. Она плакала, оправдывалась, а он заставлял показать ему ценник.

И это была не ревность, а именно недоверие, в такой вот гипертрофированной форме. Естественно, что долго такие отношения продлиться не смогут. Мужчина просто задушит свою девушку подозрениями, сомнениями и постоянным надзором.

Эта история является примером недоверия пространству

Вселенной, окружающим людям и даже самому себе. Такое недоверие и рождает сомнения, страхи, неуверенность.

Когда испытываешь доверие к окружающему миру, то ничего не страшно. Всё происходящее совершается по принципам добра. Всё, что ни делается, к лучшему.

Доверяя миру и людям, мы раскрываем свой внутренний потенциал, даём возможность своим внутренним способностям максимально реализоваться, проявляя всё лучшее, что в нас заложено. Мы открыты, раскрепощены, настроены на творчество и отдачу, мы уверены в себе, а потому свободны от напряжения, страхов и подозрений. Доверие формирует определённый коридор восприятия: чему человек доверяет, то и происходит.

Три способа поведения в проблемной ситуации

Доверие неразрывно связано с приятием. Если мы доверяем человеку, значит, принимаем его. Если принимаем ситуацию, то искренне считаем, что всё происходит для того, чтобы изменить нашу жизнь к лучшему.

Но что значит принимать?

Вот как пишет об этом Лиз Бурбо в книге «Большая энциклопедия Сущности»: «Принимать – это способность давать право событиям и личностям быть такими, какие они есть, способность переживать все виды опыта без желания изменить их или изменить ситуацию – даже когда ты не согласен».

Когда в нашей жизни возникает проблемная ситуация, мы

всеми силами стараемся её разрешить.

Обычно первой реакцией человека на конфликт становится бегство – как попытка спрятаться и отгородиться от внешних стрессов.

Предположим, произошла ссора с любимым человеком. Мы обижены, задеты, оскорблены в лучших чувствах. И первым делом возникает защитная реакция: мы бежим от обидчика (в прямом или переносном смысле): хлопаем дверью, разворачиваемся спиной, собираем свои чемоданы и уходим. Дальнейшие наши действия – мы закрываемся от человека, причинившего нам боль или доставившего неприятности, воздвигаем между ним и собой глухую стену (например, не отвечаем на телефонные звонки, игнорируем любые попытки пойти нам навстречу, нередко даже принимаем решение забыть его или навсегда вычеркнуть из своей жизни).

Следующий этап – это осознание. Мы начинаем обдумывать причины произошедшего, искать ответы на вопросы: почему так вышло, кто виноват и как можно всё исправить. Если же осознания не происходит, мы просто уходим от проблемы, так и не решив её. В этом случае подобные ситуации в нашей жизни будут повторяться снова и снова, нам придётся постоянно наступать на одни и те же грабли до тех пор, пока мы не осознаем причины возникновения проблемной ситуацию. И лишь после этого мы принимаем решение разрешить конфликт, уладить ссору и пойти на контакт – мы начинаем действовать, идём на примирение. Если нам уда-

ётся наладить отношения, наступает заключительный этап: приятие ситуации, а вместе с ней – себя и своего партнёра.

В классической психологии существует несколько иной подход к решению подобной проблемы: начать с осмысления, осознания причин, которые привели к конфликтной ситуации. Сначала предлагается обдумать и проанализировать: как и почему это случилось, каковы могут быть последствия и каким образом можно было избежать конфликта. В этот момент человеку, как правило, требуется совет, поддержка или помощь со стороны (от близких людей).

Далее следует выработать алгоритм действий и начать двигаться к решению проблемы и налаживанию отношений с партнёром (другом, близким человеком). В итоге (при благоприятном исходе) наступает приятие, и два человека приходят к взаимному согласию. Такой подход позитивен, но недостаточно эффективен, так как человеку приходится затрачивать слишком много усилий, энергии на обдумывание ситуации, на поиск выхода из неё и на то, чтобы решиться сделать первый шаг, попросить прощения, признать свою неправоту.

Звёздная йога практикует кардинально иной способ поведения, основанный на безусловном приятии. Звёздная йога предлагает с самого начала исходить из приятия. Для этого нужно сознательно остаться в ситуации, принять всё, что случилось, без осуждения и раздражения. Просто скажите себе: «Это уже произошло, значит, для чего-то это было нужно».

Приятие позволяет человеку войти в состояние покоя и умиротворения, сохранив свой эмоциональный баланс, и прислушаться к голосу сердца, а не к доводам разума. Приятие вовсе не означает одобрения или даже понимания ситуации, поведения партнёра, причин, вызвавших стрессовое состояние. Принять – значит признать, что в данный момент ваш обидчик не мог поступить иначе (не знал как, не умел и т. п.) в силу определённых обстоятельств, которые могут быть вам не известны.

Приятие людей и событий такими, какие они есть, позволяет испытать чувство освобождения (от гнева, обиды, непонимания, осуждения) и, тем самым, помогает найти выход из затруднительного положения. Только представьте себе: вам уже не нужно тратить энергию на истерики, переживания, обвинения и подозрения. Вы доверяете и принимаете, и поэтому эффективность ваших действий мгновенно возрастает.

И лишь затем вы переходите к следующим этапам: осмысляете ситуацию, глядя на неё уже со стороны; реагируете на случившееся, то есть действуете, двигаетесь к цели; и, в результате, разрешаете конфликт. При этом вы достигаете желаемого за максимально короткий срок, затрачивая минимум сил и энергии! В этом случае работает закон эффективности.

Три способа поведения в проблемной ситуации:

Звездная йога: Приятие – Осознание – Действие.

Бытовой: Бегство – Закрытость – Обдумывание – Действие – Приятие.

Психология: Осмысление – Определение причин – Анализ – Выводы – Действие – Приятие.

Вы видите, насколько всё просто! Усилия требуются вам лишь для первого шага, а дальше события разворачиваются сами собой. В любом случае, вы получаете удовлетворение в ходе решения проблемы, устранения конфликта. Вы не раздражаетесь, не обвиняете и не обижаетесь, а значит, не становитесь уязвимыми. Приятие освобождает от обиды.

Вам нужно всего-навсего начать с приятия!

Как беспрепятственно реализовать свои желания

Быть может, в это трудно сразу поверить, но доверие и приятие дают нам ощущение радости и наполненности, избавляют нас от необходимости контролировать себя и других, позволяют нам желать и свободно достигать желаемого.

Нашу жизнь можно представить в виде цепочки многочисленных желаний и действий, направленных на их осуществление. По сути, всё и начинается с желания. А вы знаете, что каждый из нас может легко достигать намеченных целей и претворять свои желания в жизнь?

Звучит интригующе, не так ли? Но всё это действительно возможно, если знать, что любое наше желание свободно и беспрепятственно реализуется в пространстве лишь в том случае, когда мы открыты миру.

Доверие и открытость немыслимы друг без друга. Когда

мы доверяем (окружающему миру, людям, себе), мы открываем своё сердце. Мы освобождаемся от рамок, ограничений и условностей, открыто проявляем свою любовь и свободно направляем энергию на осуществление задуманного.

Как же это происходит?

Предположим, у вас есть определённое желание, например, встретить любимого человека. Прежде всего ваше желание должно обрести границы, контуры. Это нужно для того, чтобы желание не расплылось, не растворилось. Границы могут быть словесными и образными. Но слово бывает многозначным и не вполне конкретным, а вот как только вы выстраиваете чёткий образ желаемого, ясно представляете его, желание уже начинает претворяться в жизнь. Однако это происходит лишь в том случае, если вы открываетесь миру и полностью доверяете своему желанию, доверяете принципам добра, по которым устроен наш мир.

Таким образом, первое, что необходимо сделать для достижения желаемого, – определить для себя, чего вы хотите. Затем вы выстраиваете как можно более подробный, конкретный образ желаемого и фиксируете на нём своё внимание.

Вы, разумеется, знаете о том, что наши мысли материализуются. То, что вы желаете, то и происходит. Главное – правильно формулировать свои мысли и следить за тем, чтобы созданный вами образ совпадал с вашими словами. Чтобы не произошло так, как в случае с Надей.

История из жизни.

Накануне Нового года Инна, Надина подруга, предложила собрать всех друзей и отметить праздник пораньше, чтобы 31 декабря не разрываться между вариантами остаться дома, с семьёй, или пойти в гости.

29 декабря у Инны на квартире собралась большая и весёлая компания. Настроение у всех было праздничным, ребята шутили, смеялись, поздравляли друг друга.

Ближе к полуночи Инна предложила такую игру: все зажигают бенгальские огни и загадывают желание. Согласно примете, оно сбудется быстрее у того, чей бенгальский огонь будет гореть дольше всех.

Искры осветили всю комнату. Надя загадала своё заветное желание и тоже зажгла огонь. Но не прошло и двух секунд, как он погас. «Может, испорченный фитиль», – успокоила себя Надя и тут же зажгла новый. Но и он моментально потух. Так же случилось и с третьим бенгальским огнём. Надя расстроилась окончательно: «Какое глупое гадание!» – «Подожди, а как ты загадала желание? – спросила её Инна. – Может, ты сформулировала неправильно?» – «Нет, всё правильно, что там формулировать!» – воскликнула Надя. И всё-таки подруги настояли на том, чтобы Надя озвучила то, что загадала. Девушка долго не соглашалась: «Тогда моё желание точно не сбудется». Но потом всё же решилась: «Ну, я загадала, что хочу в этом году выйти замуж».

Когда она сама поняла, что произнесла, то не смогла удер-

жаться от изумления. «Я хочу В ЭТОМ году выйти замуж!» Все смеялись до слёз: «Даже если ты очень сильно постараешься, осуществить это нереально – до конца этого года осталось два дня!»

Теперь вы понимаете, насколько важно чётко формулировать свои мысли и внимательно относиться к словам.

Вы можете визуально представить своё желание, но не забывайте: всё ваше внимание должно быть сосредоточено на нём. Именно на желании, на результате, которого вы достигнете, но не на возможных преградах и не на страхе чего-то не суметь, не добиться.

Затем вы спокойно отпускаете эту ситуацию, давая ей возможность свободно разворачиваться наилучшим для вас образом. Вы доверяете миру, ситуации, своему внутреннему голосу и спокойно продолжаете заниматься своими делами. Вселенная всё сделает за вас.

Но нужно помнить, что ни в коем случае не должно быть зацепки за желание. Не привязывайтесь к нему, не становитесь его рабами. Вы можете не знать, каким образом и с чьей помощью исполнится ваше желание, – всё это уже известно Вселенной.

Чем свободнее и легче вы отпускаете желаемое, тем скорее ваше тело освобождается от напряжения, в нём и в окружающем вас мире появляется невероятно много энергии, и Вселенная то и дело, повсюду, на каждом шагу даёт вам то, от чего вы свободны. И не даёт, если вы не можете это отпу-

стить.

Не нужно бояться одиночества, разочарования в людях, преград на пути к достижению желаемого; нужно всего лишь открыться этому миру, довериться ему, и тогда Вселенная сама укажет вам дорогу к Любви, Счастью и Успеху. Начните с приятия близких людей, и впоследствии вам будет намного легче принимать любую жизненную ситуацию, мир вокруг вас, самого себя и других людей в этом мире.

Как работает (что значит) безусловное приятие

В жизни бывают такие ситуации, справиться с которыми можно лишь с помощью приятия.

История из жизни.

Марат и Руслан с детства были не разлей вода. Руслан, как старший брат, опекал Марата, заботился о нём, а когда тот повзрослел, начал брать его в свою компанию, и братья почти не расставались.

Окончив школу, Марат пошёл в армию, и его направили в Чечню…

С войны Марат вернулся уже совсем другим человеком. Он устроился работать охранником в рекламном агентстве, но огромное нервное напряжение, оставшееся после войны, привело к тому, что парень запил.

Это шокировало всю семью. Все родственники Марата от него отвернулись, лишь мать и брат старались как-то поддержать его, помочь, пытались вылечить. Но ничего не помогало.

На Марата стали обрушиваться упрёки, его стыдили, старались наставить на путь истинный, кричали, что он позорит всю семью. Мать была в отчаянии. Каждый вечер собирался семейный совет, на котором с Маратом пытались проводить беседы, плакали, просили не позорить семью, ругали… Руслан очень жалел брата, но в то же время ему было стыдно за поведение Марата. Он просил младшего брата подумать о матери, не заставлять её страдать, но все уговоры оказывались тщетными.

Марат ушёл из дома. Он не выдержал такого напора и просто сбежал. Долгое время его никто не видел. Потом Руслан отыскал его, больного и полуживого, в каком-то притоне, забрал домой, умыл, переодел, привёл в нормальное состояние. Но вскоре Марат ушёл опять…

Это стало повторяться всё чаще и чаще. Руслан находил брата в подворотнях, на улице, в сомнительных компаниях и приводил его домой. Но дома всё начиналось сначала: упрёки, наставления, слёзы матери… Марат чувствовал себя виновным во всех горестях и страданиях, которые испытывали члены его семьи, и не мог справиться с гнетущим чувством вины. Он опять срывался и убегал прочь из дома, в надежде убежать и от себя самого.

Однажды Марат пропал совсем. Руслан долго искал брата, но безрезультатно. Приходя домой, он смотрел на старые фотографии, где они с Маратом, ещё мальчишки, улыбаясь, стоят в обнимку, и его сердце сжималось от неизбывной тос-

ки и боли. «Почему же такое произошло с моим братом? Где он теперь? Мне так его не хватает…»

И вот как-то раз, дождливым осенним днём, проходя мимо автобусной остановки, Руслан заметил сидящего на скамье исхудавшего и оборванного человека, который дрожал от холода и прятал покрасневшие руки в карманы изношенного пальто. Лица этого мужчины не было видно, он сидел согнувшись; казалось, он вот-вот упадёт с лавки. Но что-то до боли знакомое было во всей этой страдальческой фигуре… Руслан, сам не зная почему, подошёл ближе к этому человеку, а тот вдруг поднял на него свои красные слезящиеся глаза… Руслан на мгновение застыл, а потом его, как молнией, пронзило: этот грязный, плешивый бомж был не кто иной, как его младший брат! Сердце Руслана, так долго хранящее боль, заныло от жалости и нежности к этому запачканному вонючему существу, и он бросился к Марату, крепко прижал его к груди и уже не мог ничего говорить…

Со стороны это было, наверное, очень странное зрелище: два взрослых мужчины – один солидный, в кожаном плаще, другой оборванный и грязный – стоят, обнявшись, под проливным дождём, и по небритым щекам у обоих катятся слёзы.

…Руслан прижимал к себе своего брата и чувствовал такую нежность, такое сострадание и любовь, которые не испытывал никогда в жизни. Он плакал, как ребёнок, ничуть не стесняясь своих слёз, и понимал, насколько дорог ему этот

человек, его родная кровь. А Марат, уткнувшись в плечо старшего брата, такого родного, такого близкого, лишь тихонько повторял: «Прости меня, прости…»

В этот момент и произошло то, что называется безусловным приятием. Руслан просто принял своего брата, принял таким, какой он есть: пропахшего подвалом, дешёвой водкой и безысходностью, – принял всем сердцем, искренне и с любовью, и Марат почувствовал это так же остро, как ребёнок ощущает материнскую ласку и нежность, когда мама, обнимая, прижимает его к своей груди.

Только приятие и любовь могут исцелить человека. Марат вернулся домой, устроился на работу вместе с Русланом и совсем перестал пить. Просто он понял: его принимают и любят, каким бы он ни был, он нужен, он тоже что-то значит для других. Марат больше не чувствовал себя отвергнутым и никчёмным. Его сердце откликнулось на такое горячее проявление братской любви, и он вновь вернулся к жизни.

Подведем итог

Вселенная устроена настолько мудро, что в ней ни одному человеку не предполагается быть несчастным и страдающим.

Мы созданы для счастья; мы имеем на него полное право.

Доверяя миру и людям, мы раскрываем свой внутренний потенциал, даём возможность своим внутренним способностям максимально реализоваться, проявляя всё лучшее, что в нас заложено.

Чему человек доверяет, то и происходит.

Приятие людей и событий такими, какие они есть, позволяет испытать чувство освобождения (от гнева, обиды, непонимания, осуждения) и, тем самым, помогает найти выход из затруднительного положения.

Любое наше желание свободно и беспрепятственно реализуется в пространстве лишь в том случае, когда мы открыты миру.

II. Сила

Каждый человек изначально наделён внутренней силой, могуществом, энергией, которая позволяет ему в сложных ситуациях действовать твёрдо и решительно, проявлять творческие способности, поступать свободно, в соответствии со своими истинными потребностями. Но у многих людей эта сила скрыта глубоко внутри, не проявляется во внешнем мире, спрятана за страхами, болью, обидами. Из-за этого люди ощущают себя слабыми, беззащитными и потерянными. Пробудив свою силу, вы сможете избавиться от страхов и ограничений, почувствуете себя свободными и открытыми для любви.

В этой главе мы рассмотрим следующий закон любви – закон силы, подразумевая силу внутреннюю. Внутренняя сила не имеет ничего общего с силой внешней. Внутренняя сила – это сила духа, решимость и непоколебимое мужество. Внешне слабый и хрупкий человек может обладать невероятной внутренней силой, которая позволит ему встать лицом к лицу с трудными испытаниями и не сломаться, а победить. Тогда как насилие, грубость, властность и жёсткость – показатели внешней силы – проявляют люди, слабые и уязвимые в душе, пребывающие в страхе, а не в любви.

Внутренняя сила придаёт человеку уверенность в себе, даёт веру в то, что всё происходит так, как нужно, нам во

благо. Внутренняя сила – это и мудрость, и знание, и воля. Это колоссальная положительная энергия, способная воскрешать душу и тело, творить добро, давать силы подняться, даже если человек упал, сломленный невзгодами.

Помните: истинная внутренняя сила имеет положительно направленный вектор, то есть она ориентирована на добро и любовь, на созидание, а не на разрушение. Внутренняя сила может проявляться в силе физической, однако она служит на благо человеку только в том случае, если эта физическая сила не действует разрушительно. Мы должны направлять свою силу на достижение желаемого, но действовать при этом из любви к окружающим и себе. Тогда мы будем способны справиться с любыми трудностями и преодолеть любые преграды, ибо сила, живущая внутри нас, постоянно будет нас подпитывать и окрылять.

Без силы нет любви

Любовь может твориться только из силы, ибо сама любовь и есть сила. Нужно изначально обладать силой, энергией, чтобы полюбить и стать любимым. Если же у человека внутри нет силы, нет стремления, то в отношениях любви он будет являться лишь потребителем; он будет желать любви, но не сможет её проявить, ожидая проявления чувств от другого человека.

Очень часто люди, приходя ко мне на сеанс, говорят: «Только когда меня полюбят, тогда я полюблю в ответ», «Когда появится тот, кто мне понравится, тогда у меня возник-

нет интерес, я смогу влюбиться».

Но любовь изначально должна жить в человеке. Человек должен обладать силой, энергией, направленной на то, чтобы проявлять и излучать любовь ещё до того, как появится объект любви. Поэтому вместо старого принципа незрелой любви: «Меня любят, и поэтому я люблю» мы с вами принимаем новый принцип зрелой, осознанной, истинной любви: «Я люблю, и поэтому меня любят» (Э. Фромм).

Многие люди ищут пару, надеясь таким образом решить свои проблемы, заполнить образовавшуюся в душе пустоту. Они считают, что любовные отношения избавят их от тоски, стресса, наполнят жизнь смыслом. Но разве кто-то сможет лучше разобраться с нашей жизнью, кроме нас самих? Ощущая опустошённость, тоску, одиночество, бессилие, мы можем привлечь в свою жизнь человека, который страдает от этих же проблем. Мы встречаем любимого человека не для того, чтобы он спас нас от скуки и сделал счастливыми, а для того, чтобы мы могли расти, развиваться и становиться счастливее вместе с ним.

Рядом с другим человеком мы меняемся в лучшую сторону, узнаём и открываем себя, духовно растём и проживаем жизнь во всей её полноте. Но для этого мы должны не только получать, но и делиться. Чувствуя в себе силу и энергию, мы начинаем излучать её, привлекая этим внутренним потоком в свою жизнь такого же энергичного и сильного человека. Нашей внутренней силой мы обмениваемся со своим

партнёром. Эта взаимная сила начнёт возрастать и впоследствии будет постоянно подпитывать отношения между двумя людьми.

Нередко бывает так, что человек мечтает о любви, чувствует в себе силу, потребность любить, создаёт в своём воображении красочные фантазии, а на деле у него ничего не получается.

Но с чем это связано? Мы сможем найти ответ, рассмотрев два принципа закона силы: внимание и забота.

Управляем вниманием

Внимание проявляется двояко: с одной стороны, это способ поведения в соответствии с нормами, установленными обществом или заложенными воспитанием. Человек может оказывать другим людям знаки внимания, но делать это чисто механически, по привычке, либо просто потому, что хочет соответствовать принятым в обществе правилам. В таком внимании нет искреннего участия, человек не вкладывает свои чувства, а делает всё как бездушный автомат.

История из жизни

Представьте себе ситуацию, когда вечером жена ждёт мужа с работы и готовит ужин, но мысли её в это время заняты совсем другим: нужно перестирать ещё кучу белья, у ребёнка проблемы в школе, а тут ещё с соседями поругались… Внимание женщины направлено не на мужа, не на совместный ужин, а сосредоточено на проблемах и домашних хлопотах.

Когда муж возвращается с работы, жена начинает меха-

нически накрывать на стол, спрашивать, как дела на работе, как прошёл день, но всё это она делает «на автомате», без искреннего интереса и участия. Она может даже не слушать, что ей отвечают.

Получается, что внешне женщина уделяет своему супругу внимание (не зря же два часа у плиты простояла!), но на самом деле её внимание не задерживается на образе мужа – оно направлено на другой объект. А это значит, что женщина не проявляет не только внимание, но и свою любовь.

Поэтому необходимо научиться управлять своим вниманием. Важно уметь не только оказывать знаки внимания партнёру, но ещё и отслеживать своё внимание, направляя его в нужную сторону.

Когда внимание понимается как сосредоточенность на чувствах, которые вы испытываете к своему партнёру, то это уже не просто действия, знаки внимания; это уже совмещение с человеком, проявление участия и неподдельного интереса к нему.

Представьте, например: вы приходите с работы совершенно без сил, без настроения, вдобавок ещё замёрзли и промокли под дождём. Дома вас встречает любимый человек. Вы ещё не успели ему ничего сказать, а он уже приносит вам тёплые тапочки, спешит приготовить горячий чай и старается сделать всё, чтобы поднять вам настроение. Человек предугадывает ваши желания, не задаёт лишних вопросов, не предъявляет требований, поскольку тонко чувствует ва-

ше состояние. Поэтому вам очень приятно такое внимание, чуткость и забота.

Когда вам подают руку при выходе из транспорта, предлагают свою куртку, если видят, что вы замёрзли, или приносят вам ваше любимое пирожное, то таким образом проявляют к вам направленное внимание, давая понять, что вы человеку не безразличны.

Очень важно отслеживать своё внимание и стараться направлять его на объект вашей любви, а не на посторонние предметы.

У каждого из нас есть более или менее чёткий образ партнёра, его поведения и представление о том, какие отношения должны быть в паре. Именно на этот образ, на это представление и должно быть направлено наше внимание. Мы акцентируем своё внимание на положительных сторонах наших отношений, на желаемом результате, на объекте любви – и тогда наша энергия направляется в правильное русло, помогая достичь желаемого.

Согласитесь, очень часто нам приходится слышать от партнёра или самому произносить такие слова: «Ты так мало уделяешь мне внимания; ты не обращаешь внимания на то, что со мной происходит» и т. п.

Если эти претензии обращены к нам, мы возмущаемся и сразу же пытаемся найти оправдание. Обвинения в отсутствии внимания кажутся нам несправедливыми, мы ссылаемся на большую занятость, загруженность работой, отсут-

ствие времени... Самое интересное, что мы действительно можем любить человека и одновременно не уделять ему внимания. Естественно, что это неизбежно ведёт к конфликту.

Если же мы сами предъявляем своей половине претензии («Как же так, ты опять забыл, что сегодня годовщина нашего знакомства!»), нам следует задуматься, а достаточно ли внимательны по отношению к своему партнёру мы сами? Помним ли мы про события, не столь значительные для нас, но очень важные для него? Можем ли почувствовать его настроение и душевное состояние?

Поэтому так важно направлять своё внимание на любимого человека, на его потребности, интересы и чувства, а также на наши чувства к нему.

Забота и уважение личного пространства

Будучи внимательными, чуткими по отношению к партнёру, мы тем самым заботимся о нём.

Забота – это готовность удовлетворять потребности другого; это способность видеть и понимать то, в чём действительно нуждается партнёр, а не то, что, как нам кажется, ему нужно.

Забота должна быть направлена на то, чтобы защитить объект вашей любви. Рядом с вами партнёр должен чувствовать защищённость, покой и одновременно – свободу. Однако нередко бывает совсем наоборот – когда забота становится обузой.

История из жизни

Катю познакомили с Ильёй общие друзья; ребята сразу понравились друг другу. Катя жила отдельно, поэтому вся компания часто собиралась у неё дома: смотрели кино, вместе ужинали, рассказывали занимательные истории. Илья тоже стал частым Катиным гостем. Он приезжал к ней домой и всегда привозил с собой целый пакет продуктов и другие вещи из супермаркета. Сначала Кате это очень нравилось: «Такой заботливый и хозяйственный мужчина», – говорила она друзьям. Но прошло какое-то время, и девушка поняла, что подобная забота начинает её раздражать.

Илья приходил к Кате уже как к себе домой и пытался преобразовать пространство её квартиры по-своему, так, как хотелось ему. Началось всё с безобидных вещей: он сам мыл посуду, расставлял её по полкам, привозил с собой какие-то новые чашки-ложки-кружки, тряпки, скатёрки, шторки – и всем этим оформлял Катину квартиру. Девушка терялась, не зная, что думать: «Такое ощущение, будто я нахожусь в гостях, а не в собственном доме». Постепенно Катя начала терять себя в этом пространстве. Ей словно не хватало воздуха, она чувствовала себя чужой. Привычные вещи она не находила на своих местах, натыкалась на какие-то новые безделушки, совершенно не понимая, что с ними делать и для чего они нужны. И такое своевольное поведение молодого человека стало просто выбивать её из колеи. Ей уже стали неприятны все подарки, которыми Илья заваливал её дом. Катя чувствовала, что ей не хватает себя, что ей нет места в

её же квартире!

Девушка рассказывала, что, как только они садились вместе обедать, Илья начинал вскакивать, суетиться: «Давай тарелку, я налью тебе супчику, давай поставлю чайник, надо консервы открыть, давай я сделаю», – и так продолжалось до бесконечности. Он предлагал пожарить рыбу, приготовить салат, порезать зелень, не давая Кате хоть что-то сделать самой. Девушка уже стала выходить из себя: «Илья, сядь, пожалуйста, поешь спокойно, я всё сделаю сама». Но Илья, казалось, не понимал. Он абсолютно искренне хотел помочь, проявлял свою заботу, а когда они расстались, недоумевал, почему это случилось.

Илья не учёл одного: любая забота приемлема и приятна лишь в том случае, когда уважают личное пространство другого человека и учитывают его чувства, интересы и потребности. А молодой человек своими действиями лишал Катю возможности чувствовать себя привычно и свободно на её собственной территории.

Забота о партнёре заключается как раз в том, что вы даёте ему свободу, не влезая в его личное пространство и не нарушая его привычный ритм жизни. Тогда близкий человек будет благодарен вам за чуткость, понимание и заботу.

Ловушка гиперопеки

Нередко бывает так, что забота превращается в гиперопеку. Это происходит в тех семьях, где родители своей заботой буквально душат ребёнка, неосознанно заглушая любые про-

явления инициативы с его стороны. Такие родители, из лучших побуждений, на всё готовы ради детей, берут на себя все заботы, все дела, но совершенно не понимают, что таким образом перекрывают ребёнку кислород, не дают ему возможности проявить себя, реализовать, стать самостоятельным.

Родители могут постоянно твердить своему ребёнку, что он ничего не умеет, всё делает не так, несамостоятельный, бездельник и т. д., и в то же время всё делать за него. И ребёнок видит, что, несмотря на постоянные упрёки, родители (бабушка с дедушкой) всё сделают сами, всё решат за него, а ему делать ничего не придётся.

Гиперопека может развиваться в двух направлениях. В первом случае происходит полное подавление личности, ребёнок вырастает абсолютно неприспособленным к жизни, безвольным и безынициативным человеком, не способным самостоятельно принимать решения и действовать исходя из собственного выбора. От взрослых он постоянно слышит: «Ты это не умеешь, сейчас сломаешь, разобьёшь, не трогай» и т. п. Ребёнок чувствует себя униженным, ущербным, недееспособным. В будущем такой человек может просто потерять себя: будет всю жизнь зависеть от других, смиренно исполнять их требования, всегда будет искать поддержки и одобрения со стороны, не сможет свободно проявлять свою волю. Даже интерес и вкус к жизни у таких людей притупляются.

Второй вариант развития событий – когда в ответ на за-

боту-давление в ребёнке вспыхивает внутренний протест и возникает сопротивление. В этом случае уже взрослые начинают пресмыкаться перед ним, причём они сами позволяют себя унижать: ребёнок командует («подай-принеси, да побыстрее»), а они всё делают за него. И вырастает потребитель и эгоист, который манипулирует другими людьми и уже от них требует подчинения и послушания.

И в первом, и во втором примерах такие люди, став взрослыми, будут искать себе соответствующих партнёров и строить отношения с ними по модели, усвоенной с детства. То есть человек-жертва станет безропотно выполнять все прихоти своего супруга, во всём зависеть от него и, скорее всего, так и не сможет самореализоваться в жизни. А человек-манипулятор, напротив, сам станет выбирать себе партнёра, которым можно управлять и заставлять выполнять свои требования.

Поэтому очень важно, чтобы забота не перерастала в давление; во всём нужна мера.

Навязчивая опека может проявляться и другим способом.

История из жизни

У моего знакомого подобное случалось, когда он приходил в гости к тёще. Его усаживали за стол, обильно уставленный разнообразными кушаньями, где всё дымилось, сочилось, ароматно пахло… И тёща начинала: она ахала-охала, подкладывала один кусочек за другим, при этом не давала моему товарищу и слова вставить, только сама причи-

тала, как он мало кушает и почему не просит добавки. Она буквально задавливала его своей навязчивой заботой, а когда он пытался протестовать и говорить, что уже сыт и больше не хочет, тёща очень обижалась: «Я же так старалась…» И чтобы не огорчать маму жены, мой знакомый продолжал давиться куском, который на самом деле уже не лез ему в горло.

Тёща моего товарища была буквально помешана на угощении и считала, что самое главное – как следует накормить гостя. Вкусный и обильный стол для неё был показателем не только гостеприимства, но и добропорядочности человека. Поэтому она изо всех сил старалась выглядеть замечательным человеком и радушной хозяйкой и всех своих гостей буквально пичкала приготовленными деликатесами. Но, как ни странно, это лишь подавляло аппетит у присутствующих и вызывало в них внутреннее сопротивление такому напору.

Мой товарищ вскоре стал отказываться ходить с женой в гости к её маме, постоянно находя новый предлог, ссылаясь то на занятость, то на усталость. На самом деле он просто не мог переносить чрезмерную заботу, которая буквально душила его и не давала возможности свободно вздохнуть.

Забота – это, в первую очередь, внимание и чуткость по отношению к человеку; это действия, благодаря которым человек понимает, что вы о нём думаете и относитесь с любовью и нежностью.

Забота – это действия, направленные на удовлетворение

потребностей партнёра.

Взаимодействуя с партнёром, мы отдаём и хотим получать. И когда партнёр по отношению к нам производит действия, удовлетворяющие наши потребности, мы воспринимаем это как заботу. Например, вы хотите мороженого, и партнёр приносит вам ваше любимое эскимо – тогда это расценивается как забота. А если он говорит о вреде мороженого и приносит вам яблоко, то это уже не воспринимается как забота.

В отношениях важно, когда оба партнёра одно и то же действие считают заботой. Тогда и тот, кто получает заботу, высоко оценивает действия партнёра, и другому хорошо – оба получают подтверждение любви.

Нужно чувствовать партнёра и его потребности, не обрушивая на человека свою настойчивую, чрезмерную заботу, перерастающую в назойливость. Иначе это будет уже восприниматься как насилие и давление, что повлечёт за собой ответную естественную реакцию партнёра – сопротивление.

Какого человека можно считать сильным

Когда у человека много энергии и он в себе уверен, полон внутренней силы, то он готов делиться, защищать другого, так как сам чувствует себя защищённым.

Сильный человек обладает следующими качествами: внимательность, чуткость, заботливость, тактичность, уверенность, активность, деятельность, ответственность, сосредоточенность, терпеливость, энергичность, целеустремлён-

ность, доброта, понимание, спокойствие, рассудительность, приятие.

Теперь давайте подведём итог. Сила, о которой мы говорим, это внутренняя сила, не сила разрушения, сопротивления, напора или давления, а сила созидания, терпения, прощения, понимания. Такая сила не давит на партнёра, не заставляет его замыкаться в себе, не делает его унылым, а наоборот, служит поддержкой, окрыляет и вдохновляет.

Сильный человек полон энергии, уверен в себе, активен, берёт ответственность за свою жизнь на себя. Он может влиять на ход событий, у него есть сила изменить то, что он хочет изменить, есть сила сохранить то, что он хочет сохранить.

Забота и внимание, направленные на объект нашей любви, удваивают наши силы, позволяя создать гармоничные отношения в паре.

Сильный человек проявляет свои сильные стороны, а слабый тянет своего партнёра в сторону слабости. Искать силу нужно внутри себя, нужно накапливать энергию и в любовь идти, уже будучи сильным. Тогда, находя свою любовь, сильный человек удваивает свои силы. Слабый человек в принципе не может найти любовь, поскольку ждёт от партнёра спасения и решения собственных проблем.

Любовь – это и есть сила. Принцип истинной любви гласит: «Я люблю, и поэтому любят меня».

Позаботьтесь о себе, уделите себе внимание и найдите

немного времени, чтобы прочувствовать, пережить прочитанное. Подумайте, насколько заботливы вы по отношению к своим близким людям. Для этого искренне ответьте на вопросы: «Выделяю ли я в действительности время для своего партнёра? Достаточно ли внимания я ему уделяю?»

Если партнёра пока нет, задайте себе следующие вопросы: «Выделяю ли я время, чтобы думать о будущем партнёре, чтобы направлять усилия на построение взаимоотношений? Забочусь ли я о самом себе? Умею ли управлять своим вниманием?»

И, пожалуйста, помните, что сила заложена в каждом человеке, нужно только уметь пробуждать её. Если вы хотите почувствовать себя любимым и счастливым, начните по-настоящему заботиться о ком-нибудь, проявите искреннее участие к какому-либо человеку, откройте ему своё сердце – и тогда в вас проснётся любовь.

Сила помогает человеку выстоять, справиться с невзгодами и превратностями судьбы и не сломаться.

История из жизни

Родителям Андрейки пришлось столкнуться с тяжелейшим испытанием: их ребёнку поставили страшный диагноз – ДЦП. Мальчик рос очень слабеньким, и его жизнь часто висела на волоске. Родственники Андрейки находились в постоянном напряжении; поначалу им очень трудно было смириться – диагноз звучал как приговор. Вообще ребёнок-инвалид – это очень серьёзное испытание для семьи, проверка

отношений на прочность и искренность. Не секрет, что многие просто не выдерживают – кто-то из партнёров сдаётся и уходит (чаще всего мужчина), брак рушится.

Родители Андрейки прошли через все круги ада: постоянный страх за ребёнка, сковывающий всё тело, людское равнодушие и непонимание, полное безучастие врачей, потерянность и безысходность доводили их до грани отчаяния…

Сердце обливалось кровью и разрывалось от жалости и бескрайней любви, когда они смотрели на своего неуклюжего, большеголового сына, который, глупо улыбаясь, тянул к ним руки.

Им пришлось приложить почти нечеловеческие усилия, чтобы доказать, что их ребёнок такой же, как и остальные дети, только больной, но тем не менее он так же, как и другие, нуждается во внимании и признании. Почти в каждой больнице они натыкались на стену непонимания и безразличия, врачи только разводили руками и говорили: «Вы зря так стараетесь, тратите время и силы, всё равно ваш ребёнок проживёт максимум до восьми лет». Чудовищная реальность давила на них, забирая последние остатки надежды и сил… Родители Андрейки понимали: в нашем обществе таким инвалидам выжить очень трудно.

Но тем не менее эти мужественные люди сумели выдержать все испытания, выпавшие на их долю, нашли в себе силы принять болезнь сына и сделали всё, что от них зависело.

За мальчиком ухаживали все родственники, заботились о

нём, гуляли с ним во дворе. Андрейка был знаком со всеми жителями дома, с удовольствием общался с ними (пусть даже его слова напоминали нечленораздельное мычание Герасима из «Му-му»), его никто не стеснялся, никто над ним не смеялся, напротив, окружающие всеми силами старались подчеркнуть его принадлежность к социуму.

Родители Андрейки давно хотели второго ребёнка, но их останавливал страх, что и он может родиться инвалидом. Решиться на такой шаг означало бросить вызов судьбе. Но бесконечное желание иметь ещё одного ребёнка и надежда на чудо оказались сильнее всех препятствий, страхов и сомнений – родители мальчика приняли решение и не ошиблись: у Андрейки родилась абсолютно здоровая сестрёнка.

Позже выяснилось, что болезнь Андрейки не была связана с генетическими отклонениями, а являлась результатом послеродовой травмы.

Сейчас Андрею 24 года (хотя врачи предрекали ему максимум восемь лет жизни), это очень улыбчивый, добрый и открытый парень, и они очень дружны с сестрёнкой. Анечка бережно и внимательно относится к нему и очень любит своего брата. Вместе они придумывают разные игры, кормят голубей хлебными крошками, весной в ручьях пускают кораблики, а зимой ловят варежками снежинки. Трогательная дружба девочки и её больного брата ломала все стереотипы и заставляла задуматься: кто в действительности больше инвалид: тот, кто не умеет ходить, нормально говорить, или же

тот, кто лишён способности сострадать, сопереживать, любить?

Семья Андрейки нашла в себе силы справиться со всеми лишениями, препятствиями, стойко и мужественно вынесла все испытания и бросила вызов судьбе. Эти люди оказались настолько сильны внутренне и богаты духовно, что не позволили многочисленным невзгодам и горестям сломить себя. А такое мужество всегда вознаграждается.

Подведем итог

Внимание + Забота = Оптимизм = Активная жизненная позиция = Я люблю, поэтому любят меня = Сила.

Невнимание + Ложная забота = Пессимизм = Пассивная жизненная позиция = Меня любят, и поэтому я люблю = Слабость.

Любовь может твориться только из силы, ибо сама любовь и есть сила. Нужно обладать силой, энергией, чтобы полюбить и стать любимым.

Любовь изначально должна жить в человеке.

Рядом с другим человеком мы меняемся в лучшую сторону, узнаём и открываем себя, духовно растём и проживаем жизнь во всей её полноте.

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.