



КАМАЛ РАВИКАНТ



\* себя

СЛОВНО ОТ ЭТОГО  
ЗАВИСИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.92  
ББК 88.52  
P13

LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT  
Kamal Ravikant

© 2020 by Kamal Ravikant

Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

**Равикант, Камал.**

P13 Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь / Камал Равикант ; [перевод с английского Н. Шнейдер]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-118004-1

Эта книга стала легендой американского самиздата. Выпущенная автором без поддержки издательств, она была куплена на амазон и других интернет-ресурсах более полумиллиона раз. Даже в России любительский перевод книги появился задолго до официального.

Камал Равикант, успешный бизнесмен и инвестор, разработал простую методику развития любви к себе. К этому его подтолкнула трагическая потеря любимой женщины, серьезные проблемы с бизнесом и как итог решение свести счеты с жизнью. Камала спас сделанный в последний момент выбор — выбор в пользу самого себя. В сложный момент жизни ему открылась простая истина: только ощущение собственной ценности делает нас по-настоящему счастливыми. Вне зависимости от того, кто мы и что с нами происходит.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-118004-1

© Шнейдер Н., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Мы отправили эту книгу в печать под занавес 2020 года. самого странного и пугающего года третьего тысячелетия. Россия в этот момент ужасалась цифрам ежедневного прироста заболевших коронавирусом, Америка приходила в себя после массовых беспорядков, книжный бизнес во всем мире, как и многие другие отрасли, находился в глубокой депрессии. Мы не знали, чего ждать от будущего, но были на сто процентов уверены: сейчас самое правильное время для выпуска книги Камала Равиканта. Она как воздух нужна тем, кто переживает сложный период. Тем, кто входит в зону глобальных изменений. Тем, кто нуждается в психологической поддержке. Она нужна всем нам.

Сформулировав это, мы начали думать: в какую же серию ее поставить? И тут стало очевидно — книга «Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь» во многом похожа на книги Джен Синсеро. Прежде всего, на «НИ СЫ». Да, в отличие от автора нашумевших в России бестселлеров, Камал

Равикант не склонен к юмору на грани фола. Но при этом он не уступает Джен Синсеро в искренности, точности выражения мыслей и той поддерживающей силе, которая заключена в каждой строчке его текстов. Поэтому мы решили выпустить книгу Камала в обложке, очень похожей на обложку «НИ СЫ». Ведь кроме всего прочего, обе книги — и Камала Равиканта, и Джен Синсеро, учат любить, ценить и принимать себя. «НИ СЫ» отлично дополняет «Люби себя», а «Люби себя» — «НИ СЫ». То есть сам бог велел им занять одну полку в доме читателя, составить гармоничный ансамбль, который не только врачует душу, но и радует глаз.

Тема любви к себе за минувший год набрала невероятную популярность. И не удивительно. Правильное отношение к самому себе помогает человеку успешно преодолевать трудные времена, сохраняя веру в свои силы, душевное равновесие и надежду. Камал Равикант, переживший серию личных катаклизмов, предлагает пошаговую программу нормализации своей жизни. Он протягивает руку всем, кто чувствует себя потерянным, раздавленным, испуганным, сбившимся с пути. Мы рады, что получили возможность впервые выпустить эту книгу на русском языке. Мы гордимся, что она выходит именно сейчас, когда в ней нуждается столько людей.

Будьте счастливы. И любите себя так, словно от этого зависит ваша жизнь. Ведь она действительно от этого зависит!

*Джеймсу, Кристине, Саджиду,  
Сэл, Сидни и Гидеону.*

*Вы сделали эту книгу реальностью.  
Спасибо.*

# СОДЕРЖАНИЕ

От издателя.....	5
Зачем читать эту книгу?.....	13

## ЧАСТЬ I ОБЕТ

Как все начиналось .....	17
О чем эта книга?.....	21
Начало .....	23
Почему любить? .....	27
Практика .....	29
Окно .....	31
1. Ментальный цикл.....	32
2. Медитация .....	35

## СОДЕРЖАНИЕ

3. Зеркало .....	39
4. Один вопрос.....	41
Мысль .....	43
Память .....	45
Выключатели света .....	47
Я влюблен .....	53
Прощение .....	55
Выбор .....	59
Борозды .....	62
Волшебство.....	64
Капитуляция.....	66
Плыть по течению .....	68
Вера .....	71
Кислород .....	74
Где я хочу быть .....	75
Конец .....	76

## ЧАСТЬ II ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Моя цель .....	79
Прыжок .....	80
Первое: простите себя.....	82
Попробуйте вот что: простите себя.....	83



## СОДЕРЖАНИЕ

Второе: ваш обет .....	85
Попробуйте вот что: дайте обет .....	88
Десять вдохов и выдохов .....	90
Третье: выполняйте практику .....	93
Практика 1. Ментальный цикл .....	95
Попробуйте это: ментальный цикл .....	98
Практика 2. Медитация .....	103
Попробуйте вот что: медитируйте .....	105
Практика 3. Зеркало .....	107
Попробуйте это: зеркало .....	109
Практика 4. Вопрос .....	111
Попробуйте это: вопрос .....	114
Следующий уровень .....	116
Ритуалы .....	118
Отслеживание .....	120
Линия на песке .....	122
В двух словах .....	124
Детские струны .....	126
Попробуйте это: детские струны .....	128
Ваше будущее «я» .....	130
Дарить любовь .....	132
Парашют .....	134
Выше .....	136

## СОДЕРЖАНИЕ

Повторять .....	138
Если это пугает вас .....	140
Ожидайте волшебства .....	142
Одна последняя вещь ... ..	144

## ЧАСТЬ III УРОК

Вступление .....	147
От Камалы .....	222

## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливающийся на части после того, как моя фирма потерпела крах, и пишу книгу о том, как любовь к себе спасла меня. Я думал, что стану посмешищем и моей карьере придет конец.

Но я перешагнул через страхи и поделился своей правдой с миром. То, что случилось потом, изменило мою жизнь.

Книга стала вирусной. Люди начали делиться ей в интернете и социальных сетях. Они покупали экземпляры для друзей и семьи. Писали сердечные отзывы. Некоторым эта книга буквально спасла жизнь. Другие впервые узнали, как любить себя.

.....

Подумать только, как близко я был  
к тому, чтобы поддаться своим  
страхам! Важный жизненный урок.

.....

Многие читатели обращались ко мне и рассказывали, как они применяли советы из книги. Задавали вопросы. И я осознал, что, несмотря на успех, того, чем я поделился, оказалось недостаточно. Чтобы создать долговременный эффект, нужно было идти дальше и делиться большим. Это мой долг перед этой книгой. Это мой долг перед каждым, кто прочтет ее.

Так что через семь лет после первой публикации я выпустил обновленное издание. В нем я ответил на все вопросы, которые получил. Надеюсь, после прочтения вам действительно удастся полюбить себя. И, что самое важное, продолжать это делать в течение всей жизни.

Часть первая, *Обет* — расширенная оригинальная версия книги. В ней я собрал все инструменты и установки, которые хотел бы, чтобы мне дали, окажись я на дне. Простая и практичная правда, которая поможет изменить жизнь.

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продолжать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это пошаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

Часть третья, *Урок*, тоже новая. Это записи того времени, когда я неудачно влюбился. Она показывает, как я применил все, что написано в этой книге, чтобы исцелиться, а потом и восстать из пепла. Вы увидите мое внутреннее и внешнее путешествие, то, что я сделал правильно и где ошибся. Поскольку мы обычно лучше всего учимся на историях, переживание моей трансформации поможет вам запустить собственную.

Я разделяю жизнь на два периода. Один был до того, как я дал обет любить себя, а второй начался после. Я не могу придумать лучший способ жить. Пожалуйста, попробуйте. Это работает.

ЧАСТЬ I

ОБЕТ

## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

В декабре 2011 года я участвовал в Renaissance Weekend в Чарльстоне, штат Каролина. Это не то, о чем вы подумали, — никаких благородных рыцарей или прекрасных дам. На самом деле это была конференция, на которой присутствовали руководители компаний Кремниевой долины, Нью-Йорка, голливудские типы и политики со своими сотрудниками из Вашингтона. Это мероприятие похоже на TED, но каждый должен участвовать в дискуссиях или выступить с речью. В анкете для участников предлагалось перечислить свои достижения и награды, а в качестве примера приводилась Нобелевская премия. Я серьезно.

У меня нет наград, о которых стоило бы говорить. Или блестящей родословной. На моей визитке не фигурирует Goldman Sachs или Morgan Stanley<sup>1</sup>. Когда ведущий мероприятия представлял меня аудитории, то сказал: «Камаль не может

---

<sup>1</sup> Крупнейшие финансовые конгломераты.

оставаться в покое. Будь он солдатом пехоты США или альпинистом, штурмующим вершины Гималаев, или пилигримом былых времен, он всегда в движении». Он навел обо мне справки. Его последняя фраза звучала так: «Я уверен, у него есть что-то интересное, чем бы он хотел поделиться с нами».

У меня было ровно две минуты, чтобы подняться на трибуну и обратиться к аудитории — ученые, представители Пентагона, первые лица корпораций, — все гораздо более квалифицированы, чем я. Выступавший передо мной был самым молодым студентом, окончившим Массачусетский технологический институт.

.....

Интересно, что происходит с рассудком  
в подобные моменты? Время  
замедляется, да. Остается только трибуна  
и микрофон. Я поднялся на сцену.

.....

Аудитория стала размытой, как будто потеряла фокус. Запустился отсчет времени. И тогда я понял, что делать.

Я могу предложить этим людям что-то, чего не может никто другой. Мою истину. Нечто, что я узнал из собственного опыта. Нечто, что спасло меня. Аудитория снова обрела фокус.

«Если я могу чем-то помочь, — произнес я в микрофон, — то хотел бы поделиться секретом жизни. — Смех из зала. — Я осознал его лишь несколько месяцев назад». Следующие две минуты я говорил о прошлом лете, когда был очень болен, практически прикован к постели. Компания, которую я создал с нуля четыре года назад, потерпела крах, я только что пере-

жил разрыв, и подруга, которую я любил, умерла. «Сказать, что я был в депрессии, — заключил я, — было бы некоторым преуменьшением».

Я рассказал им о ночи, когда, пролистывая ленту Facebook, я рассматривал фотографии подруги, которую потерял. О том, как я плакал от горя, сучая по ней. О том, как проснулся на следующее утро, не желая больше терпеть эту боль, об обете, который я дал. И о том, как он все изменил. Со временем мне становилось лучше. Физически, эмоционально. Но что особенно удивило меня — жизнь становилась лучше. За месяц она преобразилась. Единственное, что осталось неизменным, — это обет, который я дал себе и то, как я держал его.

После этого участники конференции подходили ко мне и говорили, как много для них значит то, чем я поделился. Одна женщина призналась, что сидя в зале и слушая меня, поняла, что только ради этого выступления она и пришла сюда.

Месяцем позже у моего друга настали трудные времена, так что я быстро написал ему краткое руководство о том, что предпринимал сам этим летом, и отправил ему. Это ему сильно помогло. Через несколько месяцев я написал письмо Джеймсу Альтушеру<sup>1</sup>, дорогому другу и любимому блогеру. Он предложил мне сделать гостевые посты для его блога.

Естественно, я отказался.

По правде говоря, я был в панике. Множество моих друзей читают его блог. Я предприниматель в Кремниевой Долине — от меня ожидалось, что я буду писать о стартапах. Но подобные вещи?

---

<sup>1</sup> Американский предприниматель, автор бестселлера «Выбери себя», блогер.



## ЛЮБИ СЕБЯ

«Ты должен, — ответил Джеймс. — Это единственное, что действительно важно».

.....

Я поделился с ним своим страхом —  
что подумают люди?

.....

Его ответ, который я никогда не забуду и за который буду всегда благодарен: «Я бы не написал ни одного поста, если бы беспокоился о том, что обо мне подумают люди».

Поэтому я заключил с ним сделку. Я соберу записи о том, что я узнал, о том, в чем преуспел, а в чем потерпел неудачу. Оформлю их в книгу и отправлю ему. Если Джеймсу понравится, я ее опубликую.

На том мы и порешили.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

О любви к себе.  
О том же, о чем говорят многие книги по саморазвитию — так часто, что это превратилось в клише. Но есть разница. На этих страницах нет пустой болтовни. Или «волшебной таблетки» и типовых подходов. Здесь есть только то, чему я научился у самого себя. То, что, как я думаю, меня спасло. И, более того, те тропы, которыми я пришел к любви к себе. Большинство из них настолько прямы и бесхитростны, что кажутся идиотскими. Но в простоте — истина.

Как любит напоминать мне мудрый друг, все дело в практике.

.....

Вы не приходите в спортзал один раз, чтобы со спокойной душой признать: дело сделано. То же самое и с обучением любви к самому себе.

.....

## ЛЮБИ СЕБЯ

Истина заключается в том, чтобы вкладывать в любовь к себе столько же сил, сколько бы вы вложили, подтягиваясь на руках, чтобы взобраться на утес. Как будто от этого зависит ваша жизнь. Начав однажды, это нетрудно продолжать делать. Просто нужно взять на себя обязательства — и я покажу, как сделал это я.

Любовь преобразила всю мою жизнь. Я знаю, что она станет преобразованием и для вас.

## НАЧАЛО

Я чувствовал себя хуже некуда. Несчастный, потерявший рассудок. Бывали дни, когда я лежал в постели, задернув шторы. Утро переходило в вечер, и снова наступало утро — а я просто лежал и не хотел ни с кем иметь дела. Не иметь дела с мыслями. С болезнью. С сердечной болью. Не иметь дела с тем, что моя компания идет ко дну. Не иметь... дела... с жизнью.

Я достиг критической точки. Не мог больше всего этого вынести. С меня было довольно. Довольно этого несчастья, этой боли, этой тоски, *этого меня*. Меня это достало, довольно.

Довольно. Довольно. Довольно!

И в этом отчаянии я выполз из постели, шатаясь, подошел к столу, открыл записную книжку и написал: «С этого дня обещаю любить себя, обращаться с собой словно с тем, кого я люблю искренне и глубоко — в моих мыслях, действиях, выборе, который делаю, опыте, который получаю. Каждый миг, когда я нахожусь в сознании, я принимаю решение:

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ». Больше сказать было нечего. Как долго мне пришлось писать все это? Наверное, меньше минуты. Но напряжение было таким, словно я вырезал слова сквозь бумагу на столе. Я казался отвратительным самому себе — я мог любить других, но себя? Отныне я сосредоточился только на этой мысли.

.....

Как любить себя, я не знал. Все, что я понимал — что дал обет, — и это нечто гораздо большее, чем желание или стремление, чем «я-хочу» или «хорошо-бы-иметь».

.....

Обет. Я должен был пойти ва-банк или потерпеть поражение, пытаясь это сделать. Середины не было.

Там, в своей спальне, в темноте, я решил полюбить себя. А снаружи безучастно грохотал город, не имевший представления о решении, которое я принял.

То, как я это сделал, было самой простой вещью, которую я мог придумать. И, что важно, этот способ сработал, независимо от того, насколько плохо я себя чувствовал. Я начал говорить: «Я люблю себя». Эту мысль я повторял снова и снова — поначалу только лежа в кровати. Конечно, разум мог блуждать, ускользать, но каждый раз, когда я это замечал, то возвращался к повторению: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя...». Сначала в постели, потом в душе, потом находясь в сети, потом после беседы с кем-то я продолжал мысленно говорить: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю

себя, я люблю себя». Это стало якорем, единственной истинной вещью.

Потом я начал добавлять к этой фразе что-то, что могло бы подействовать. Если получалось, то оставлял мысль. Если нет — отбрасывал прочь. До того, как я по-настоящему понял, что делаю, я создал простую практику, которая привела любовь к себе на совершенно новый уровень. Я пошел ва-банк. Возврата не было.

Я стал чувствовать себя лучше. Мое тело начало быстрее исцеляться. А душевное состояние нормализовалось. И — то, чего я никогда не ожидал и не мог себе представить — жизнь стала лучше. Со мной стали происходить вещи, которые были практически вне досягаемости моего разума, вещи, о которых я не мог даже мечтать. Словно жизнь сказала: «Наконец-то, ты идиот. А теперь позволь мне показать, что ты принял верное решение».

.....

Люди приходили в мою жизнь,  
возможности появлялись, я ловил  
себя на мысли, что использую слово  
«волшебство», описывая происходящее.

.....

И все это время я продолжал повторять себе: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя». Я продолжал практиковаться. Менее чем за месяц я выздоровел, снова был в форме, улыбался и чувствовал себя счастливым.

Если быть честным — в самом начале я не верил в слова, что непрестанно повторял в уме. Многие ли из нас лю-

## ЛЮБИ СЕБЯ

бят себя? Но тогда не имело значения, во что я верил. Что было действительно важным — сосредотачиваться на одной мысли снова и снова, пока она не будет постоянно занимать мой ум.

Только представьте. Представьте чувство, когда вы мимоходом замечаете, что любите себя без усилий. Это словно поймать закат краем глаза. Это отрезвляет, заставляет снова почувствовать вкус жизни.

## ПОЧЕМУ ЛЮБИТЬ?

**П**очему не «я себе нравлюсь»? Или: «я себя принимаю»? Почему, ну почему обязательно нужно именно любить?

Вот моя теория: когда вы были ребенком, то испытали любовь. Разум знает ее на фундаментальном уровне. Так что, в отличие от большинства слов, «любовь» обладает способностью проскальзывать мимо сознания в подсознание, где и происходит волшебство.

Что, если вы не верите, что любите себя? Это не имеет значения. Ваша роль состоит в том, чтобы проложить путь — камень за камнем — и укрепить связи между нейронами. Ум уже имеет сильные связи для любви. Тело тоже это знает. Оно знает, что любовь питает, что любовь нежна, что любовь принимает. Оно знает, что любовь исцеляет. Ваша задача — незамутненно любить себя. Искренне и глубоко. Почувствуйте это. Снова и снова. Сделайте это единственным фокусом разума. Ум и тело ответят автоматически. У них не останется выбора.



## ЛЮБИ СЕБЯ

.....

Как вы любите себя, так и жизнь любит вас в ответ. Я думаю, что и у нее нет выбора. Не могу объяснить, как это работает, но убежден, что это правда.

.....

Когда вы поймете, что используете слово «волшебный» для описания своей жизни, то догадаетесь, что я имею в виду.

## ПРАКТИКА

Я пытался разобраться, что именно я сделал, и как это подействовало — на меня и мою жизнь. А еще мне было интересно, как любой человек сможет повторить это. И я понял, что практика любви к себе сводится к четырем вещам.

1. Ментальный цикл;
2. Медитация;
3. Зеркало;
4. Один вопрос.

В этом прелесть этой методики. Она проста, практична, и результаты гораздо более впечатляющие, чем вы можете себе представить. В конце концов, если бы вы любили себя искренне и глубоко, стали бы вы ограничивать свою жизнь тем, что раньше считали возможным? Нет. Вы бы сами себя потрясли.

## ЛЮБИ СЕБЯ

.....

Есть одно неукоснительное требование —  
яростное стремление любить себя.

.....

Это, боюсь, нельзя пропустить. Вера не имеет значения. Практика работает таким образом, чтобы ум мог функционировать. У него нет другого выбора, кроме как приспособляться и реагировать.

Просто оставайтесь открытыми для возможности любить себя. Остальное несложно.

## ОКНО

**Т**ьма — отсутствие света. Если вы будете это помнить, эта мысль изменит вашу жизнь. Как изменила мою. Именно на этой концепции основана моя практика.

.....

Любая негативная мысль — это тьма.

.....

Как вы ее убираете? Вы боретесь со страхом или беспокойством? Вы отталкиваете или заглушаете печаль и боль? Заметьте, что эти способы не работают? Вместо этого представьте, что находитесь в темной комнате, а снаружи светло. Ваша задача — подойти к окну, взять тряпку и начать отмывать его. Просто очистить. И довольно скоро свет войдет естественным образом, прогнав прочь тьму.

Так просто! Каждый раз, когда разум переключается на тьму — страх, беспокойство, боль (подставьте свое), — когда вы это замечаете, вымойте окно. И свет польется внутрь.

## 1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Я сижу за рабочим столом. Ночной Сан-Франциско сверкает в больших окнах спальни. Вывеска Coca-Cola мигает, а затем — буква за буквой — гаснет и снова зажигается. Я вижу машины на Маркет-стрит, их красные стоп-сигналы. Знаменитая башня над Твин Пикс поглощена ночью, скрыта туманом.

Если бы вы сейчас открыли мою голову и заглянули внутрь, то разочарованно спросили бы: «Неужели у этого парня нет воображения?» Ведь в моей голове проносится только одна мысль: «Я люблю себя. Я люблю себя. Я люблю себя».

Многие дни с того момента, как я дал обет, это было моим единственным сосредоточением. Иногда шепотом, иногда беззвучно. Когда я чищу зубы — бормотание. В душе — громко. Не останавливаясь. Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя. Мне нечего терять. Это все, что у меня есть. Я люблю себя, я люблю себя, мне плевать на все остальное, я люблю себя.

.....

Однажды я услышал любопытную мысль:  
мы, как человеческие существа, думаем,  
что мы думаем. Неправда. Большую  
часть времени мы вспоминаем.

.....

Заново переживаем то, что уже случилось. Прокручиваем в голове знакомые схемы и циклы. Для счастья, для прокрастинации, для печали. Страхи, надежды, мечты, желания. У нас есть циклы для всего. Мы продолжаем проигрывать их, и они, в свою очередь, становятся спусковым крючком для чувств. Это происходит настолько автоматически, что мы считаем, что у нас нет выбора. Но это неправда.

Представьте себе ментальный цикл таким образом: глубокий след, колея, образовавшаяся оттого, что этим путем пользуются очень часто. Или расщелина в скале, размытая водой. Достаточно времени, достаточно дождей — и вы получаете реку.

Если какая-то мысль промелькнула стремительно в вашем мозгу, то у нее нет власти над вами. Повторяйте ее снова и снова, особенно с эмоциональной интенсивностью, прочувствуйте ее, и со временем вы создадите борозды, ментальную реку. И тогда она начнет управлять вами.

И вот почему сосредоточение на ментальном цикле — это решение. Возьмите одну эту мысль: «я люблю себя». Добавьте эмоциональной интенсивности, потому что это углубит борозду быстрее, чем что-либо еще. Прочувствуйте послание. Повторяйте его снова и снова. Сосредоточьтесь на нем и сделайте своей правдой. Наша цель — создать борозду глубже

## ЛЮБИ СЕБЯ

той, что уже проложена за годы. Той, что создает лишаящие сил чувства. Ей тоже требовалось время. Некоторые из таких установок у нас с детства. Вот почему это действие требует сосредоточенной самоотдачи. Вот почему мы постоянно должны практиковаться. Забудьте о разрушающих бороздах прошлого. То, что вы создаете, — это новая колея, настолько глубокая, настолько могучая, что ваши мысли автоматически потекут по ней.

Конечно, это займет время. Мне понадобился месяц, чтобы перейти от «тайны» к «волшебству». Но вы заметите невероятные перемены. Ожидайте их. Их будет все больше и больше. И однажды вы выйдете на улицу, залитую солнечным светом, и будете чувствовать себя прекрасно, любить жизнь, а та будет любить вас в ответ. Вы остановитесь и поймете, что теперь это ваше естественное состояние.

Можете ли вы представить лучший способ, чтобы жить?

## 2. МЕДИТАЦИЯ

**Д**аже если вы больше ничего не собираетесь делать, пожалуйста, сделайте одну вещь. Она будет иметь значение. Каждый день я медитирую по семь минут. Почему по семь? Мелодия, под которую я медитирую, которая успокаивает и расслабляет — пианино и флейта, — длится семь минут. Я сажусь, прислонившись спиной к стене, надеваю наушники, слушаю музыку и представляю себе галактики, звезды и Вселенную. И воображаю, как весь свет из космоса течет в мою голову и ниже, в мое тело, направляясь туда, куда ему нужно. Я дышу медленно, естественно. Вдыхая, я думаю, что люблю себя. А с выдохом выпускаю наружу отклик разума и тела, есть он или нет. Вот и все. Просто.

**Вдох: «я люблю себя».**

**Выдох: отпустить ощущение, которое появляется.**

**Вдох, выдох, вдох, выдох. Естественно. Музыка течет.**



Ум блуждает, такова его природа. Каждый раз, когда это происходит, я просто возвращаюсь к дыханию. При вдохе переключаюсь на «я люблю себя». При выдохе отпускаю все, что есть в уме и теле. Время от времени я сосредотачиваю внимание на свете, льющемся сверху. Иногда делаю это каждый раз, когда вдыхаю. Не успеваю я опомниться, как семь минут истекают, и медитация заканчивается.

В этом есть что-то особенное — в том, что свет проникает в мою голову из галактик и звезд. Понятие самого света. Как и с любовью, со светом у подсознания положительные ассоциации. Растения тянутся навстречу солнцу. Как человеческие существа, мы жаждем света. Мы находим рассветы, закаты и яркую Луну красивыми и успокаивающими.

Еще раз:

.....

нет необходимости осознанно создавать  
исцеление или что-то позитивное.  
Подсознание позаботится об этом.  
Все, что мне нужно сделать, — это  
дать ему образ, в этом случае — свет,  
и предложить мысль, в этом случае —  
любить себя. Оно сделает все остальное.

.....

Это напряженная практика, потому что она требует сосредоточения. Но ощущается ли она таковой? Нет, на самом деле, она довольно умиротворяющая. Я думаю, что это и есть настоящая эмоциональная напряженность, которая создает мир, любовь и внутренний рост.

## ИНСТРУКЦИИ

**ШАГ 1:** Включите музыку. Что-нибудь успокаивающее, нежное, желательно инструментальное. Отрывок, который заставляет вас чувствовать себя хорошо.

**ШАГ 2:** Сядьте спиной к стене или окну. Скрестите ноги, или вытяните их, выберите ту позу, которая будет для вас более естественной.

**ШАГ 3:** Закройте глаза. Медленно улыбнитесь. Представьте себе луч света, льющийся в вашу голову сверху.

**ШАГ 4:** Вдохните и мысленно произнесите: «Я люблю себя». Медленно. Будьте бережны с собой.

**ШАГ 5:** Выдохните и выпустите вместе с выдохом все, что возникает. Любые мысли, эмоции, состояния, воспоминания, страхи, надежды, желания. Выдохните это. Ни осуждения, ни привязанности к чему-либо. Будьте добры к себе.

**ШАГ 6:** Повторяйте 4 и 5 шаги, пока музыка не закончится. Когда ваше внимание блуждает, заметьте это и улыбнитесь. Улыбайтесь ему, как будто это ребенок, ведущий себя как ребенок. И с этой улыбкой возвращайтесь к своему дыханию.

**ШАГ 7:** Когда музыка закончится, медленно откройте глаза. Улыбнитесь. Сделайте это изнутри наружу. Это ваше время. Только ваше.

## ЛЮБИ СЕБЯ

Почему музыка? Потому что я слушаю один и тот же отрывок каждый раз, и сейчас он действует как якорь, легко вытягивая меня в медитативное состояние. Костыль — возможно, но хороший.

Делайте эту медитацию постоянно. Вы заметите волшебство, которое начнет стучаться в вашу жизнь.

### 3. ЗЕРКАЛО

**А** вот этим я немного боюсь делиться. Люди решат, что у меня с головой не в порядке. Но я рискну — потому что это очень мощное упражнение.

**ШАГ 1:** Установите таймер на пять минут.

**ШАГ 2:** Встаньте перед зеркалом так, чтобы ваш нос оказался в нескольких дюймах<sup>1</sup> от него. Расслабьтесь. Дышите.

**ШАГ 3:** Посмотрите себе в глаза. Иногда помогает сосредоточиться только на одном глазе. Выберите любой. Дышите медленно, естественно, пока не выработаете ритм.

**ШАГ 4:** Глядя себе в глаза, скажите: «Я люблю себя». Верите ли вы в это или нет — неважно. Важно то, что вы говорите это, глядя себе глаза.

---

<sup>1</sup> 1 дюйм ~ 2,5 см

## ЛЮБИ СЕБЯ

**ШАГ 5:** Мягко повторяйте слова любви, время от времени останавливаясь, чтобы посмотреть себе в глаза.

Когда пять минут истекут, улыбнитесь. Вы только что общили себе правду глубоким, интуитивным способом. Способом, от которого разум не может убежать.

Если кто-нибудь смотрел вам в глаза, зная, что вы любите его, то он видел именно это. Сделайте себе такой же подарок.

## 4. ОДИН ВОПРОС

Легко говорить: «Я люблю себя», запершись в квартире и выздоравливая после болезни. Труднее — после возвращения в страну живых, взаимодействуя с людьми, у которых есть собственные проблемы и ментальные циклы.

Имея дело с другими и реагируя на их отрицательные эмоции своими собственными, я обнаружил, что задаю себе этот вопрос:

*Если бы я любил себя искренне и глубоко, позволил бы я себе испытывать это?*

Ответом всегда было «нет».

Это подействовало. Поскольку я работал над ментальным циклом, шаг после отрицательного ответа был ясен.

## ЛЮБИ СЕБЯ

.....

Вместо того, чтобы разбираться  
с эмоцией или пытаться не чувствовать  
ее, я просто возвращался к единственной  
истинной вещи в голове: «Я люблю  
себя, я люблю себя, я люблю себя».

.....

Этот вопрос обманчиво прост в своей силе. Он перемещает ваше внимание с того, где вы находитесь — будь то гнев, боль или страх, любая форма тьмы, — туда, где вы хотите быть. В любовь. У вашего ума и жизни нет другого выбора, кроме как следовать.

## МЫСЛЬ

Если мы состоим из молекул и атомов, а они, в свою очередь, из более мелких частиц, которые являются пустым пространством и энергией, тогда кто же мы?

Разве мы — это наши мысли?

Вы когда-нибудь обнаруживали свой разум в ментальном цикле, воспроизводящем какую-то старую историю, старую боль, один и тот же шаблон? Кто вы? Мысль или наблюдающий за мыслями?

Если вы наблюдающий, тогда, что такое мысль?

Или вы мысль, наблюдающая за другой мыслью?

Возможно, мы просто биохимические бури внутри синаптических связей в мозге, который развивался на протяжении миллионов лет. Или, может быть, есть наблюдатель, более глу-



## ЛЮБИ СЕБЯ

бокое «я». В любом случае — доказательств нет. Меня вполне устраивает, что я не знаю ответ. Мне нравится думать об этом, но, главным образом, для того, чтобы напомнить себе: в конечном счете, все является теорией. Мне безразлично то, что действует. То, что творит волшебство в моей жизни.

.....

Я знаю одно: ум, предоставленный  
самому себе, повторяет одни и те же  
истории, одни и те же циклы.

.....

В основном те, которые не несут пользу. Таким образом, действенное сознательно выбрать мысль. Потом практиковать ее снова и снова. С эмоциями, с чувствами, с принятием. Прокладывать синаптические пути до тех пор, пока разум не начнет воспроизводить их автоматически. Делайте это с достаточной частотой в течение долгого времени, и у разума не будет выбора. Как вы думаете, откуда взялись ваши нынешние циклы?

Цель состоит в том, чтобы практиковать до тех пор, пока выбранная вами мысль не станет первичным циклом. Фильтром, через который вы смотрите на жизнь. Похоже на работу. Возможно. Но природа разума — это мысль. Выберите ту, что преобразит вас, сделает вашу жизнь ярче. Та, которую выбрал я сам, «я люблю себя» — самая сильная из всех известных мне. Возможно, вы обнаружите и другие. В любом случае, пожалуйста, сделайте это.

Оно того стоит.

## ПАМЯТЬ

**П**амять не высечена в камне. Любой нейробиолог скажет вам это. Чем чаще вы что-то вспоминаете, особенно если размышление эмоционально заряжено, тем больше вы укрепляете проводящие пути, соединяющие нейроны. Проще говоря, чем больше вы думаете о чем-то и чем чаще вы из-за этого переживаете, тем сильнее воспоминание влияет на вашу жизнь.

И вот что интересно. Это не просто акт припоминания, который укрепляет память. Само состояние сознания в этот момент играет огромную роль. Его последствия преобразуют все вокруг. Проведем мысленный эксперимент: когда вы чувствуете себя скверно, попробуйте сознательно вспомнить отношения, которые закончились много лет назад.

.....

Вы обнаружите, что фокусируетесь  
на отрицательных моментах, и их  
как будто становится больше.

.....

## ЛЮБИ СЕБЯ

.....

И наоборот, проведите тот же самый  
опыт, но вспомните о неудачной  
связи, будучи счастливым.

.....

Заметили разницу?

Это все тот же опыт, все тот же ум. Но фильтр другой. И он смещает фокус, который, в свою очередь, незаметно изменяет память. Что еще важнее, это помогает увидеть, как память заставляет вас чувствовать себя в этот конкретный момент. Вы можете уменьшить власть, которую она имеет над вами.

Если возникает болезненное воспоминание, не боритесь с ним и не пытайтесь оттолкнуть его — вы в зыбучих песках. Борьба усиливает боль. Вместо этого идите к любви. Любви к себе. Почувствуйте ее. Если вам сначала придется притворяться — ничего страшного. Со временем это станет реальностью. Почувствуйте любовь к себе, когда память хочет отнять у вас настоящий момент. Это лишит ее власти. И поменяет связи в памяти. Делайте это снова и снова. Любовь. Перекройка памяти. Любовь. Перекройка памяти. Это ваш разум. Он пластичен — и вы можете делать с ним все, что пожелаете.

## ВЫКЛЮЧАТЕЛИ СВЕТА

**Р**ичард Бендлер, один из основателей НЛП, стал известен как человек, который мог вылечить шизофреников за несколько часов. Врачи и родственники пациентов звали его в психиатрические лечебницы, чтобы тот поработал с самыми тяжелыми пациентами, от которых все отказались.

Однажды Бендлер вылечил мужчину, считавшего, что он — Иисус. Психолог привел в палату трех мускулистых футболистов, одетых как римские центурионы. Те принесли с собой дерево и гвозди для креста в человеческий рост. Потом Бендлер принялся сколачивать крест, время от времени прерываясь, чтобы измерить пациента, пока центурионы удерживали беднягу. К тому времени, как все было готово к распятию, человек признал, что не является Спасителем. Удивительно и то, что, даже после того как драматическая

сцена в палате закончилась, лечение продолжало действовать.

Одна из любимых историй Бендлера — о руководителе, у которого начались галлюцинации. Ему повсюду мерещились змеи — и никто не мог его разубедить. Его отправили в больницу, лечили, но безуспешно. В итоге признали неизлечимым и привязали к кровати — не очень вдохновляюще, когда вы верите, что змеи ползают по вам. К тому времени, когда Бендлер встретил некогда успешного исполнительного директора, тот был уже в плохом состоянии.

Чтобы решить, как вернуть этого мужчину к реальности, Бендлер отправился на прогулку в город. Он прошел мимо зоомагазина и заметил на обочине бочку, полную резиновых змей. Зашел внутрь и спросил у человека за прилавком, нельзя ли арендовать весь бочонок на несколько часов.

— Они продаются, — сказал мужчина. — Я не сдаю всю бочку.

— Они мне нужны, — парировал психолог. — Все. Но только на несколько часов.

— Зачем?

— Я собираюсь вылечить шизофрению, — ответил Бендлер.

— Круто, — сказал мужчина и согласился помочь.

Бендлер считает, это произошло потому, что хозяин магазина не был врачом, и его разум оставался открытым для лечения, выходящего за рамки нормы. Оказалось, у него было еще несколько хорошо выдрессированных змей — две кобры

и один гигантский питон, который любил оборачиваться вокруг людей. То, что нужно.

Мужчины вернулись в психиатрическую лечебницу с мешками, полными змей — резиновых и настоящих — и прямиком отправились в душ, где должен был купаться пациент. Бендлер и его новоиспеченный коллега заполнили змеями помещение. Живых кобр они поместили рядом со входом, чтобы пациент увидел их в первую очередь. Закончив, психолог оглядел свою работу. Сцена напомнила ему эпизод из фильма «В поисках утраченного ковчега», в котором Индиана Джонс спускается в помещение, полное извивающихся змей. Достаточно для того, чтобы напугать любого, не говоря уже о человеке с герпетофобией<sup>1</sup>.

Бендлер ввез человека, крепко привязанного к инвалидному креслу. Завидев змей, больной начал кричать: «Змеи!». Это был ужасный звук, из самого нутра, разносящийся по всей больнице: «Змеееееииииии!» Психолог развернул пациента так, чтобы тот мог видеть кобр у самых своих ног и питона, свисающего сверху. Затем вышел и закрыл за собой дверь.

Человек все кричал и кричал. Бендлер ждал. Наконец он вошел. Мужчина увидел его и хотел закричать, но исследователь перебил его: «Змеи, змеи, да, я знаю. Скажите мне, какие из них настоящие, а какие нет, и я выведу вас отсюда. Иначе вы останетесь здесь». Затем повернулся, чтобы уйти.

«Резиновые змеи, — сказал человек, мотнув головой в верном направлении. — Змеи-галлюцинации», — он обвел

---

<sup>1</sup> Боязнь ящериц и змей

головой вокруг. Потом, подняв взгляд на питона несколькими футами<sup>1</sup> выше, произнес: «Настоящая змея».

Подобное поведение застало Бендлера врасплох.

.....

Человек, подвергнутый испытанию,  
был не только достаточно разумен, чтобы  
отличить реальное от галлюцинаций,  
он даже мог сказать, какие из змей  
были резиновыми, — что с трудом  
мог сделать сам ученый, учитывая,  
насколько реалистичными они были.

.....

Бендлер выкатил мужчину и спросил, как тот смог отличить галлюцинацию от реальности.

«Легко, — сказал пациент. — Змеи-галлюцинации полупрозрачные».

Этот человек знал все с самого начала. Реальность была цельной, галлюцинации — прозрачными. Но его страх был настолько сильным, что он потерял связь с реальностью. Бендлер научил человека фокусироваться на различии между действительностью и прозрачными змеями, и тот исцелился. Иногда он все еще видел змей, но понимал, что те ненастоящие. Власть, которую они имели над ним, исчезла.

---

<sup>1</sup> 1 фут ~ 30 см

.....

Борьба со страхом не работает.  
Она просто притягивает нас  
ближе к самому страху.

.....

Нужно сосредоточиться на том, что реально. На истине. Находясь в темноте, не сопротивляйтесь ей. Вы не можете победить. Просто найдите ближайший выключатель и зажгите свет.

Джеймс Алтушер в одном из своих лучших постов рассказывает о том, как останавливает негативные мысли с помощью простого трюка. «Не приносит пользы», — говорит он себе. Это переключатель, своего рода предохранитель, который меняет структуру страха.

В последней книге трилогии «Голодные игры» одного из главных героев пытали в Капитолии. Его память изменили так, что он не мог отличить настоящие воспоминания от имплантированных. Друзья придумали для него простое упражнение. Они пересказывали ему воспоминания, которые, как им известно, были правдой и спрашивали «настоящее или ненастоящее?» Постепенно он начал отличать реальность от суррогата: по мере того, как его разум стал адаптироваться, герой осознал, что у ненастоящих воспоминаний есть особенное свечение. И, сомневаясь, он возвращался к практике: настоящее или ненастоящее.

Страх, если его правильно использовать, — полезный инструмент. Он хорошо служит, когда мы находимся рядом с пылающим адом или стоим на краю отвесной скалы. Но вне этих ситуаций он захватывает разум. И становится труд-



## ЛЮБИ СЕБЯ

но отличить наши мысли от самого страха. Именно в такие моменты вам помогут выключатели света. Когда поднимается страх, вспомните, что это всего лишь змея-галлюцинация. Выберите заранее свой выключатель, чтобы знать, как действовать, находясь в темноте. Например, когда я писал эту книгу, страх нашептывал, что я рискую мнением людей о себе. Но это не имеет значения. Моя роль состоит в том, чтобы распознать природу страха и продолжать делать то, что я считаю нужным.

## Я ВЛЮБЛЕН

«Ты такая красивая», — говорю я.  
Она идет рядом с моим другом Гейбом, держа его за руку. Совсем недавно она сделала модную стрижку, ее темные волосы падают каскадом на плечи. Прохладная февральская ночь в округе Мишен в Сан-Франциско. Мы идем за тако.

«Я влюблена», — отвечает она.

Мы останавливаемся, чтобы пересечь улицу.

«Это правда, — говорит она. — Вот почему я красивая. Все дело в любви».

Она хорошенькая, но я понимаю, *что* она имеет в виду. Она сияет. Не перестает улыбаться. Полна жизни.

Когда я прихожу домой, перед тем как войти внутрь, я кое-что понимаю. Любовь не обязательно должна быть для другого, не так ли? Любовь — это эмоция, любовь — это чувство, любовь — это способ бытия. Этот пружинистый шаг, эта улыбка, легкость и открытость — разве они не могут

## ЛЮБИ СЕБЯ

просто появиться от любви к себе? Я стою на пороге как вкопанный: ну конечно! Вот они мы, считающие, что одному нужно любить другого, чтобы сиять, чувствовать себя свободным и кричать об этом на каждом углу. Но самый важный человек уже ждет, когда его полюбят искренне и глубоко.

.....

Самые важные отношения, которые  
у нас когда-либо будут, — это  
отношения с самими собой.

.....

И вот что интересно. Когда мы любим себя, мы начинаем сиять. И это сияние притягивает к нам других. Не успеваем мы оглянуться, как они уже любят нас, и мы сами решаем, с кем разделить нашу любовь.

Прекрасная ирония. Влюбитесь в себя. И мир полюбит вас в ответ.

## ПРОЩЕНИЕ

Я веду машину вниз по Шоссе №1, глядя на деревья. В полумиле к югу от маяка в Пескадеро я вижу знакомый забор, отделяющий луг от дороги. Останавливаюсь и глушу мотор. Двигатель медленно щелкает в тишине. Затем я хватаю рюкзак, перепрыгиваю через забор и иду к деревьям. Ветерок продувает кусты. Вдалеке Тихий океан. Огромное синее летнее небо над головой.

Я открыл для себя этот луг, когда только переехал в Калифорнию. Садился в машину и просто ехал, пораженный внушающей красотой Тихоокеанского Северо-Запада. В мире нет ничего подобного.

Много лет назад я привел сюда свою девушку. Когда мы подошли к деревьям, я вырвал из блокнота листок бумаги и протянул ей ручку.

«Ты должна простить себя», — сказал я ей.

Она все еще чувствовала себя виноватой после развода. Ей пора было забыть об этом.

«Запиши все, что ты держишь внутри против себя. Все. Потом прости себя. Запиши это тоже. Когда ты закончишь, мы отдадим этот листок океану. Это освободит тебя».

Она долго молчала. Похоже, она плакала.

«Ты тоже должен простить себя, — наконец произнесла она. — За то, что не пошел в медицинский».

.....

Одно из удивительных женских  
качеств — мудрость.

.....

Она была права. Я предпочел стартапы медицинской карьеры, и неважно, что я себе понарасказал, это был эгоистичный выбор. Деньги я предпочел тому, что было важно для меня. Выбор, с которым я еще не сжился.

Так что мы вместе занялись письмами, потом спустились к волнам, скомкали листки и забросили их в океан. И знаете, это подействовало. Внутри что-то высвободилось и никогда больше не возвращалось. Сожаления о том, что я отказался от медицинского образования и карьеры врача, ушли. Сами по себе. Такое простое упражнение. И такое действенное.

И вот я снова на этом лугу, на этот раз один. На берегу осталось только два продуваемых ветром дерева. Третье лежит на траве, длинный ствол обуглен. Возможно, удар молнии. Остов дерева стоит в нескольких футах в стороне, выбеленный ветром и дождем. Я взбираюсь на него и смотрю на океан. Ранний вечер. Солнце высокое и большое. Вода под ним золотой дорожкой мерцает до самого горизонта.

Я достаю блокнот из рюкзака, отрываю листок бумаги и пишу. Сегодняшняя дата. Все, что я имею против себя. Напортачил, когда знал, как сделать лучше. Закрыв свое сердце. Причинил себе боль сильнее, чем было нужно. Ошибки. Все. Закончив, добавляю, что прощаю себя. За все это. И в этот момент прощения сознание чистое и ясное, словно небо у меня над головой. Потому что знаю, кто я.

Это первый шаг. Осталось еще два. Жизнь многому научила меня за время, прошедшее с тех пор, как я открыл это место. Я спускаюсь на пляж, сажусь на камень и смотрю на волны. Они шуршат, разбиваясь о галечный берег. Я поднимаю письмо к небу и читаю его вслух. Все, что я держу внутри против себя. Все прощение.

Я повторяю свой ритуал до тех пор, пока слова не перестают быть нужными. Затем протягиваю руку и хватаю крупный голыш. Когда я вижу его, то смеюсь. Он имеет форму сердца. Ах, жизнь, у тебя отличное чувство юмора!

Я плотно оборачиваю бумагу вокруг каменного сердца, снова смотрю на волны. Это священный момент. Отдать все, что я копил, чему-то большему. Чтобы оно сделало все возможное. Забрало весь мой негатив, все мои нападки на самого себя, и я мог бы облегчить свою ношу. Жить той жизнью, которая мне предназначена. В конце концов, именно самокритика тяготит нас больше всего.

Когда момент кажется подходящим, я бросаю камень в воду по высокой дуге. Короткий всплеск — и он исчезает. Волны набегают на берег и плавно возвращаются обратно в океан. Так просто. Я наблюдаю какое-то время, гадая, не вернет ли вода его мне. Нет.

## ЛЮБИ СЕБЯ

Я иду к дереву, сажусь на ствол и достаю блокнот. На этот раз я пишу себе другое письмо. Короткое, по существу.

*Дорогой Камаль,  
я клянусь любить тебя без остатка, глубоко  
и во всех твоих проявлениях, во всех мыслях, действи-  
ях и желаниях. Всем сердцем и всем своим существом.  
Я клянусь любить тебя, Камаль.*

Я подписываю записку и ставлю дату. Откладываю блокнот в сторону и смотрю на солнце. Оно проделало половину пути вниз по небу. Ветер колышет высокую бурую траву. Становится прохладно. Я накидываю куртку и принимаюсь за работу: возвращаюсь к блокноту и читаю вслух. Мой обет самому себе. Из чистого и ясного места. Отсюда, из моей стартовой точки. Он кажется прекрасным. Он кажется... ну, он кажется правильным.

Вот как вы узнаете, что достигли нужной точки — когда все кажется правильным. Никто не сможет научить вас этому, вы должны это просто прочувствовать однажды.

.....

И чем больше вы практикуетесь, чем сильнее  
вы развиваете доверие к этому глубокому,  
уверенному ощущению, чем сильнее к нему  
прислушиваетесь, тем больше живете  
в нем. И это преображает вашу жизнь.

.....

## ВЫБОР

Если в жизни я и преуспел в чем-то, то только в том, что сам себе мешал. Если бы проводились олимпийские игры по этой дисциплине, клянусь, я бы принес домой золото. Казалось, как только все налаживалось, я находил способ создать самое большое препятствие, которое только смог отыскать, и падал ничком.

Эта схема позволяла мне оставаться несчастным, не думать о себе хорошо, не ценить и не уважать себя. И в конечном счете — не любить. Каждый раз я говорил себе, что усвоил урок. Я вставал, отряхивался, начинал бежать, набирал скорость, жизнь шла в гору — все становилось *слишком* хорошо, так, что старые поведенческие модели становились соблазнительными, и — шлеп — я опять падал.

Не знаю, зачем я это делал. Может быть, что-то из детства. Может быть, из взрослой жизни. Я полагаю, знание причин помогает, но, в конце концов, единственное, что имеет значение — результат. Когда я начал любить себя, то заметил то,



что раньше мне было недоступно — собственные шаблоны. Я даже понятия не имел, что так поступаю, просто думал: такова жизнь.

Шаблоны не исчезли сразу. Но теперь я знал о них. И это было началом.

.....

Каждый раз, когда я инициировал  
самосаботаж, то в итоге разоблачал себя.  
Это был выбор. *Мой* выбор. И, внезапно,  
я начал уставать от этих выборов.

.....

В том-то и дело, что, любя себя, вы перестаете терпеть то, что не идет вам на пользу. Уже одно это меняет вашу жизнь.

Вот что я узнал о привычках и поведенческих паттернах, которые не способствуют нашему счастью и развитию. В момент принятия решения перед человеком простираются два пути. Один взывает к старой, знакомой модели жизни. Другой несет неизвестность. Волшебство ждет нас в неизвестности.

Задать верный вопрос — это самый мощный инструмент, что я обнаружил, выбирая путь волшебства. В тот момент, когда я собираюсь повторить старую схему, сделать знакомую и удобную ошибку, я беру паузу, делаю глубокий вдох, выпускаю свет и спрашиваю себя:

*«Если бы я любил себя искренне и глубоко, что бы я сделал?»»*

## ОБЕТ

Иногда это помогает расширить вопрос до того уровня счастья, которого я могу достичь:

*«Если бы я любил себя по-настоящему, всем сердцем, желая только самого лучшего для себя, веря в то, что заслуживаю волшебной жизни, сделал бы я это?»»*

Дальше — выбор за мной.

Это те моменты, которые определяют мою жизнь. Мою судьбу. И в эти моменты чаще всего я выбираю путь любви к себе. Путь волшебства.

## БОРОЗДЫ

Мой друг был участником нескольких самых ожесточенных сражений, которые пережили американские военные за последнее десятилетие. Он и его жена живут полной жизнью. Он сказал мне, что поступает так осознанно — друзья, которых он потерял, хотели бы, чтобы он сделал именно такой выбор. Он живет, потому что обязан этим их памяти.

Недавно мы оба потеряли общего друга — бывшего морпеха, который не смог расстаться с багажом воспоминаний, что принес с войны. Опытный, скромный, трудолюбивый. И все же призраки прошлого настигли его.

Я знал, каково это, — мысль об уходе из жизни была сладким искушением. Покончить со всем этим. Этой болью, этой тьмой. Я был к смерти ближе, чем это удобно признавать. К счастью, я побывал и на другой стороне, так что это дало мне перспективу.

Иногда я задаюсь вопросом, не являются ли мысли о прекращении жизни чем-то вроде зависимости. Это такое перво-

## ОБЕТ

бытное чувство: быть или не быть. Как только вы попробуете его в первый раз, то уже никогда не будете полностью свободны. Да, можно просто оставить за спиной это искушение. Но точно так же, как и с зависимостью, едва вы окажетесь в неподходящем месте с неподходящими людьми и ослабнете, оно снова восстанет.

Так что же делать?

.....

Создайте новую борозду, которая преобразит вас изнутри. Верните волшебство в вашу жизнь.

.....

И если вы когда-нибудь ослабеете и старые борозды попытаются обрести над вами власть, новая будет настолько глубокой и мощной, что вы сможете видеть прямо сквозь змей-галлюцинаций. Проще говоря, позвольте свету внутри вас озарить и разогнать тьму. И, самое главное, если старые борозды вернутся, обратитесь за помощью. Ко всем и каждому. Тот, кто любит себя, отбрасывает эго и просит поддержки. Потому что он того стоит.

Это и есть любовь к себе. В прямом смысле. Как будто от этого зависит ваша жизнь.

## ВОЛШЕБСТВО

Я заканчиваю тренировку, выхожу из спортзала и сажусь у стены рядом с подъездной дорожкой. Осенний вечер в Сан-Франциско. Ветрено, прохладно, туман сгустился над центром города. Восхитительно.

«Я люблю свою жизнь», — ловлю себя на мысли. Я люблю свою жизнь, я люблю свою жизнь, я люблю свою жизнь. Мысль течет так же естественно, как вода в ручье. Я смотрю на горизонт. Люди спрашивают, почему я позволяю своим длинным волосам падать на глаза. В такие моменты, как сейчас, когда я смотрю на мир сквозь серебряные нити, я люблю свою жизнь, я люблю свою жизнь. Облака плывут над головой, мысли меняются: я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя. Улыбаюсь все шире. Мои надежды, мечты, желания, недостатки, сильные стороны, все это — я. Люблю. Себя.

Если вы сможете достичь этого состояния, пусть даже на краткий миг, оно преобразит вас — обещаю.

## ОБЕТ

.....

Ключ, по крайней мере для меня, был  
в том, чтобы отпустить. Отпустить того,  
кем, по моему мнению, я должен быть.  
И кем, по мнению других, я должен быть.

.....

Отпустить это, отпустить привязанности. И когда я это делаю, появляется настоящий я, намного лучше, чем Камаль, которого я проецировал в мир. В этой уязвимости есть сила, которую невозможно описать, ее можно только испытать.

Так ли я поступаю каждый миг? Нет. Но я чертовски уверен, что работаю над этим.

Сотни лет назад один римский поэт писал: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо»<sup>1</sup>. Я верю, что это правда. Так что если любовь к себе возможна для одного человека, то возможна и для любого другого. Путь может быть другим, но цель у всех нас одна. Просто нужно быть открытым для любви к себе. Как только мы это сделаем, жизнь сама позаботится о следующих шагах. А нам останется лишь наблюдать, как мир танцует вокруг нас свой танец. И это настоящее волшебство.

---

<sup>1</sup> Фраза из комедии римского драматурга Теренция «Самоистязатель»

## КАПИТУЛЯЦИЯ



днажды я спросил монаха, как он обрел покой.  
«Я говорю “да” всему, что происходит», — ответил  
тот.

До того, как я заболел, последним, что хотел сказать мой западный ум, было «да». Я был одержим своим бизнесом, мечтой продать его, заработать достаточно денег, чтобы никогда больше не работать. Вы можете утверждать, что одержимость питает инновации. Возможно, это правда. Но довольно часто за одержимостью стоит страх.

.....

Во мне было много страха. Страх, что  
могут подумать обо мне люди. Страх  
подвести сотрудников и инвесторов.

Страх не справиться и того, что  
поражение будет значить для меня.

.....

.....

Я использовал страх как энергию,  
двигаясь вперед, стремясь к успеху,  
не обращая внимания на свое тело  
и реальность вокруг с ее естественными  
законами. И заплатил за это.

.....

Часто платой за отсутствие в настоящем становится боль.

Теперь я понимаю, что имел в виду монах. Это капитуляция перед тем, что есть сейчас, перед моментом. Всякий раз, когда я замечаю страх в своем сознании, вместо того чтобы отодвинуть его в сторону или использовать в качестве топлива, я говорю себе: «Все в порядке». Мягкое «да» самому себе. И моменту.

Часто этого бывает достаточно, чтобы страх отступил. После этого я перехожу к мысли о любви к себе.

Обладая этим знанием сегодня, я понял, что мог бы построить отличную компанию, иметь прекрасные отношения, заботиться о своем здоровье и обратиться к своей подруге, прежде чем та умрет, и сказать ей, как сильно я ее любил. Я мог бы сделать все это из мягкости, из любви к себе. А не из страха.

Но я не могу стереть прошлое, только учиться на нем. Это нормально. Применение того, что я знаю, делает настоящее и будущее прекрасным местом.



## ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ

Когда я пишу это, я, наверное, в самом худшем состоянии за последнее время. Сейчас не так плохо, как в тот ужасный период, когда я потерял все, но действительность, прямо скажем, не сверкает. Дело в том, что если жизнь просто работает какое-то время, вы привыкаете к ней и думаете, что так оно и будет продолжаться. Когда что-то хреново, когда вы глубоко погружены в кризис, кажется, что все будет хреново вечно. Вы не можете представить себе выход. А когда все хорошо, вы живете так, словно хорошо было всегда.

Итак, я спрашиваю себя, если бы мне пришлось заглянуть глубже, почему я подавлен, почему реальность больше не является волшебством? Ответ: я ленив. Когда я был болен, то сосредотачивал свой ум с силой отчаяния. Но по мере того, как жизнь становилась лучше, а позже превратилась в страну чудес, я начал плыть по течению. Позволил уму дрейфовать без практики. Шли дни, недели без медитации. Мне

казалось, что любовь к себе глубоко укоренилась в моем сознании и образе жизни, поэтому я перестал работать в этом направлении.

После того как вы испытали подобное и знаете, что повседневное волшебство возможно, то должны делать все, что в ваших силах, чтобы так оно было и дальше. Я сейчас нахожусь в точке, когда повторяю цикл «я люблю себя», и это кажется странным.

.....

Я ловлю себя на том, что ищу менее сильное слово, чем любовь. То, что будет ощущаться правильным. Но если любовь неправильна, то ничто не может быть правильным.

.....

Ирония в том, что именно я поделился этой истиной с друзьями. «Любите себя, — сказал я им, — посмотрите, что это сделало со мной. Это работает, это в самом деле работает». Все верно. Но кому нужен финансовый совет от человека, который едва сводит концы с концами?

Поэтому я задаю себе вопрос: «Если бы я любил себя глубоко и искренне, что бы я сделал?» Мне нравится этот вопрос. В нем нет угрозы, нет верного или неверного ответа — только приглашение к поиску истины. Ответ прост: «Я бы посвятил себя практике». И я бы также поделился еще одним инсайтом: не позволяйте себе расслабиться, когда все идет отлично. Легко желать здоровья, когда вы больны и прекрасно понимаете, как оно важно. Поэтому, даже если все хорошо, вам нужна такая же бдительность, как и в темные времена.

## ЛЮБИ СЕБЯ

Честно говоря, это меня немного пугает. Выбраться из по-мойки и добиться того, чтобы жизнь заработала, — это здорово. Но если жизнь и так работает, а я продолжаю практику, то как все сложится? Смогу ли я справиться с тем, что будет в этом случае? Это сильный трюк, который проворачивает беспокойный ум. Поэтому я возвращаюсь к вопросу: «Если бы я любил себя, искренне и глубоко, что бы я сделал?» Ответ приходит легко: я бы взлетел. Взлетел так высоко, как это только возможно.

А потом еще выше.

Сейчас, с вашего позволения, я возвращаюсь к медитации.

## ВЕРА

**П**обочным эффектом безграничной любви к себе было то, что она начала вытеснять старые убеждения, о существовании которых я даже не подозревал. За кофе с другом или чтением книги у меня появлялись проблески осознания самого себя. Они были такими ясными. Как будто моя жизнь была колодой карт — и на каждой карте была изображена ситуация, которую я пережил. Все они падали на меня, переворачивались, и единственной мыслью было: «О Боже, все это имеет смысл».

Вот один пример. Я всегда знал, что личностный рост важен для меня. Если я не чувствую, что развиваюсь, то начинаю дрейфовать и в итоге впадаю в депрессию. Но чего я не знал, пока практика любви к себе не открыла мне глаза, так это того, что настоящий рост приходит через напряженные, трудные и требующие преодоления ситуации.

Сразу стало ясно, откуда это взялось. В первый раз я почувствовал, что вырос, что стал лучше, в учебном лагере пехоты

США. Было ли это интенсивно? Да. Было ли это трудно? Да. Требовалось ли преодолевать себя? Каждый день. Было это радостным и счастливым? Ни в коем разе. Столетиями военные протоколы разрабатывались так, чтобы вызывать несчастье. Но это то, что я всегда рассматривал как определяющий опыт. И я им горжусь. Я пришел туда неуверенным в себе восемнадцатилеткой. А вышел, зная, что справлюсь со всем, что мне предстоит. Это был рост.

.....

То, во что мы верим — это то, что  
мы ищем. Это фильтр, через который  
смотрим на нашу жизнь.

.....

Я активно бросался в напряженные и трудные ситуации. Но какой ценой преодолевал их?

Еще пример. При создании своей компании я был известен как человек, стремящийся к успеху. Многие говорили мне об этом. Я тоже так думал — до определенного момента. И вот однажды я проснулся от света прожектора, освещающего эту веру, и увидел, что истина была искажена: я стремился не потерпеть неудачу.

Разница огромна. Неудивительно, что с моей компанией случилось то, что случилось. Интенсивная и последовательная работа, направленная на то, чтобы продолжать двигаться вперед — на шаг от катастрофы — всегда каким-то образом оттягивала ее. Все, чем я занимался на самом деле, так это предотвращением следующей катастрофы, а потом и той, что

## ОБЕТ

замаячит после нынешней. Задача звучала как «не провалиться», а не как «взлететь».

Хорошая новость заключается в том, что как только прожектор засияет внутри, пути назад уже не будет. Шаблоны разума, которые сдерживали вас, отпадут сами по себе. Как ржавая старая броня, которая вам больше не нужна. С каждым озарением появится свобода, ощущение легкости. И роста.

## КИСПОРОД

**П**осле того выступления на Renaissance Weekend один человек сказал мне: «Сначала вы должны полюбить других». Я вежливо не согласился. Это похоже на предполетную инструкцию: в случае чрезвычайной ситуации наденьте свою кислородную маску и только потом помогайте другим пассажирам.

Когда я начал любить себя, все внутри меня изменилось. Страх укрепляет эго. Любовь смягчает его. Я стал более открытым, уязвимым. Это было естественно — быть мягким с другими, даже если они не любили меня. И в те времена, когда это было нелегко, у меня были ресурсы — цикл, медитация, вопрос, — чтобы вернуться к себе настоящему.

В этом есть сила. Вместо того чтобы реагировать на ситуации, я обнаружил, что могу выбирать, каким хочу быть. Такой подход, в свою очередь, благоприятствовал созданию лучших ситуаций и, в конечном счете, намного лучшей жизни.

## ГДЕ Я ХОЧУ БЫТЬ

Л ежу на спине на холме, трава слегка щекочет мне шею. Прекрасный солнечный день. Над головой ясное голубое небо, по нему плывут облака. Представляю, что каждое облако — это мысль. Я просто наблюдаю за ними, не оценивая. Вместо того чтобы привязывать к ним свой опыт, выбираю те, на которых хочу сосредоточиться. Или не заикливаться. Это всегда мой выбор.

Приходят мысли. Дрейфующие, извивающиеся, обретающие определенную форму. Такова их природа. Я выбираю одну — на мгновение, а затем отпускаю ее, не привязываясь. Просто переживаю то, что выбираю. И делаю все это через фильтр любви.

Вот и все.



## КОНЕЦ

Я думаю, что вместо того, чтобы читать множество книг по самопомощи, посещать различные семинары, слушать разных проповедников, мы должны просто выбрать одну вещь. Что-то, что кажется нам истинным. Потом упорно это практиковать. Поставить на это и идти до конца. Вот где происходит волшебство. Где жизнь сметает наши ожидания.

Я нашел, на что поставить. Оно пришло в момент страдания, в момент «больше никогда». Но у вас необязательно должно быть также.

.....

Осознание может прийти от друга,  
возлюбленного, из книги. Оно  
может прийти из радости.

.....

Если что-то кажется вам истинным, сделайте это. Я уверен, что детали не имеют значение. Главное — это практика, стремление жить своей истиной. Результаты такого решения стоят того.

Я желаю вам найти свою истину.

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО

## МОЯ ЦЕЛЬ

Когда я писал первую часть, «Обет», мое намерение было ясным: убедить вас в том, что любить себя — это лучшее решение в вашей жизни. Причина была проста: я испытал волшебство, которое дала мне любовь к себе. Я видел его в жизни тех, с кем делился практикой. Поэтому я знал, что если вы просто примените простые инструменты, вы тоже испытаете магическое преобразование. И больше не сможете быть прежними. Даже если будете плыть по течению и бросите практику, вы никогда не сможете лгать себе о том, что возможно.

Часть вторая, «Практическое руководство» — ответ на тысячи писем читателей. Я узнал из них, что даже если пройти первую часть успешно, этого недостаточно. Оставались два ключевых вопроса, на которые мне все еще нужно было ответить. Первый: *как я могу легко применить новое знание в жизни?* Второй: *как мне сделать так, чтобы сохранить эффект?*

В результате я хочу дать вам полное руководство по любви к себе. Оно сочетает первоначальную практику и глубину последующей работы с ней. Я добавил в него все то, что узнал за эти годы.

## ПРЫЖОК

Я не знаю, что привело вас к этой книге, и какова ваша жизнь сейчас. Но я знаю одно: мы всегда можем стать лучше, всегда можем начать все заново. Для этого нет идеального времени. Никакой подготовки или особого состояния ума не требуется. Нужна только решимость.

Это все равно что стоять на краю обрыва над океаном. Вы можете делать столько глубоких вдохов, сколько захотите, но в конце концов вам придется прыгать.

Вот как мы собираемся это сделать. Сначала смонтируем фундамент — вы простите себя и дадите обет. Эти действия являются декларацией самой жизни. Они меняют все. Затем вы погрузитесь в практику — ментальный цикл, медитацию, зеркало, вопрос — и изучите нюансы каждого из этих инструментов. Вы узнаете, как применить эту практику в своей жизни и как сделать ее продолжительной. Это зацементирует фундамент.

Наконец, мы будем строить на фундаменте. Как любовь к себе соотносится с вашим прошлым, настоящим и будущим.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Как дать любовь другому. Что делать, если вы страдаете. Как с помощью любви соединиться с чем-то большим, чем вы сами. Мы закончим практическими советами о том, как вести такой образ жизни.

Я буду направлять вас. Все эти знания я почерпнул из собственного опыта. А поскольку все мы люди, то что сработало для меня, сработает и для вас.

.....

У меня есть одно предложение:  
не увязайте в деталях.

.....

Если это все же случится, помните, что имеет значение только ваше намерение. И единственное намерение, которое вам здесь нужно, — чистая и сосредоточенная любовь к себе. Готовы? Прыгаем...

## ПЕРВОЕ: ПРОСТИТЕ СЕБЯ

**П**режде чем шагнуть в будущее, вы должны освободиться от оков прошлого.

Я не понимаю, почему мы так упорно трудимся, чтобы простить других, не простив единственного, над кем у нас есть власть, — самого себя. Вся свобода начинается внутри. Только свободный может освободить другого. Мне потребовалось некоторое время, чтобы понять это. Но осознав это, я оказался на том уровне любви к себе, которого никогда раньше не испытывал. Это освободило меня.

.....

Представьте, что вы отпускаете все, за что ругали и сердились на себя, в чем упрекали и за что испытывали вину и стыд.

.....

Прощение логично подводит к обету любить себя.

## ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ПРОСТИТЕ СЕБЯ

**ШАГ 1:** Отправьтесь туда, где вам не помешают. Где вы будете чувствовать себя комфортно и безопасно. Чем меньше отвлечений, тем лучше. В такие минуты лично я предпочитаю быть на природе.

**ШАГ 2:** Успокойте ум и, когда будете готовы, запишите все нападки, упреки, обвинения — все, что вы держите против себя. Все до единого. Пожалуйста, ничего не утаивайте, даже если это создает эмоциональный дискомфорт. Это *ваши* исцеление. Оно священо. Какие бы эмоции ни возникали, чувствуйте их полностью и позвольте им пройти. Вы стоите того волшебства, что случится потом.

**ШАГ 3:** Как только эмоции пройдут, вспомните, что вы — человек. Следовательно, это ваша природа — делать ошибки. Это контракт на существование на этой планете. Побудьте с этим минутку.

## ЛЮБИ СЕБЯ

**ШАГ 4:** Запишите, что прощаете себя. Прочтите это вслух. Снова, и снова, и снова — пока не почувствуете, как что-то внутри мягко переключается. Возможно, вам придется записать это несколько раз, чтобы прочувствовать изменения. Если так — пишите, читайте вслух и повторяйте, пока не станете готовы отпустить все свои оплошности, несовершенства и промахи. Помните, вы этого стоите.

**ШАГ 5:** Возьмите бумагу, на которой вы написали все это, и уничтожьте ее. Вы можете ее порвать. Бросить ее в океан, озеро или реку. Или выбросить в мусорное ведро, поджечь, спустить в унитаз. Вы можете поместить ее в ракету и запустить в открытый космос. На самом деле совершенно неважно, как вы ее уничтожите. Смысл — избавиться от всего, что изводит вас, разъедает изнутри. А действие символично. Главное — чистота намерений.

Позвольте этому действию забрать у вас листок бумаги — и все, что на нем написано. Позвольте жизни забрать это у вас. Позвольте любви забрать это у вас. Отпустите.

.....

Вас прощает тот, от кого вам нужно  
прощение больше всего, — вы сами.

.....



## ВТОРОЕ: ВАШ ОБЕТ

Когда я впервые давал обет любить себя, я был в отчаянии. Я обязан был спасти себя. Помню, как сильно стиснул ручку, как она продавливала бумагу и деревянный стол. Закончив, я отложил ручку и уставился на свой дневник. Что я увидел? Передо мной лежал написанный моим почерком обет. А обет — это непоколебимое обязательство. Священный акт для самого себя. И от него не было спасения.

Я не знал, как любить себя, но дал себе обещание выяснить это. Поэтому, прячась в своей спальне, день за днем и ночь за ночью, я работал над собой, пока не выяснил. И это привело человека, глубоко погруженного в неудачи и ненавидящего себя, к человеку, который любил себя, любил жизнь и испытывал неведомое волшебство, о существовании которого не подозревал раньше. И продолжает испытывать, годы спустя.

Вот в чем сила обета. Он меняет все.

Вы идете ва-банк. Возврата нет. Вы не пытаетесь, хотите или желаете. Вы делаете. Если вы спотыкаетесь и падаете, то

поднимаетесь, отряхиваетесь и продолжаете. И есть только один путь — вперед.

Оглядываясь назад, я все еще восхищаюсь тем, что я действительно понял, как любить себя. Но это больше не изумляет меня. Когда вы принимаете на себя настоящие обязательства, все начинает меняться. Внутри и снаружи. Вы можете чувствовать пульсацию жизни вокруг.

И, пожалуйста, поверьте — только потому что я был на самом дне, не значит, что и вы должны быть там. Не позволяйте себе достичь его только для того, чтобы начать любить себя. Можно сделать это гораздо раньше, не доводя свою жизнь до крайности. Каждый отдельный момент — это возможность совершить что-то важное. Независимо от того, где мы находимся, независимо от того, насколько хорошими или плохими могут казаться вещи, текущий миг — идеальный момент, чтобы занять свою позицию. Сказать «больше никогда» тому, что не идет нам на пользу, и поставить все на то, что служит нашему благу.

Это действительно так просто. Клянусь вам.

Я использовал обязательства, чтобы изменить свое здоровье, физическую форму, финансы, свои отношения. И, конечно же, обязательство, которое изменило все, — любить себя. Я делаю это снова и снова.

.....

Жизнь более обширна и сложна, чем  
может постичь наш человеческий разум.  
То, кем мы являемся, распространяется  
и на наше окружение.

.....

Поэтому, когда мы становимся лучше, те, кто рядом, тоже становятся лучше. А затем и те, кто вокруг них. И так далее, по цепочке. Результаты наших обязательств оказываются на много больше, чем первоначальное воздействие.

Мы не можем предвидеть волшебство, которое возникает в результате наших обязательств. Это больше, чем мы сами. Мы просто должны верить — и это будет происходить каждый раз.

Когда я делился своей практикой с друзьями, это делало их жизнь лучше. В свою очередь, они убедили меня превратить ее в книгу. Из-за этого единственного обета — вы сейчас ее и читаете. Вот побочный эффект принятия и выполнения обязательств перед самим собой: ваша уверенность в себе взлетает до небес. Вы идете по жизни по-другому. Вещи, которых вы когда-то боялись, становятся достижимыми. А вы сами естественным образом развиваете уважение к человеку, которым становитесь.

## ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ДАЙТЕ ОБЕТ

Сделайте это сразу же после того, как простите себя. Вы оставите прошлое позади — и нет лучшего времени, чтобы шагнуть в свое будущее.

**ШАГ 1:** Уединитесь в спокойном месте с листом бумаги и ручкой. Есть что-то монументальное в том, чтобы писать клятву рукой, видеть, как слова текут через перо, чувствовать страницу. Я пробовал делать это на компьютере и телефоне, но не испытывал эффекта такой же силы.

**ШАГ 2:** Напишите свой собственный вариант обета любить себя искренне и глубоко всеми возможными способами. Сделайте его настолько мощным, чтобы он немного пугал вас. Он может быть длинным или коротким — как вы хотите. Суть в том, чтобы он вдохновлял. Если хотите, используйте мой обет в качестве руководства.

**ШАГ 3:** Если вы чувствуете необходимость отредактировать свой обет, перепишите все заново. Почувствуйте силу финального обета. Чем больше энергии вы вложите в процесс, тем больше получите по итогу.

**ШАГ 4:** Прочитайте обет вслух. Снова и снова, пока не почувствуете, как он вибрирует внутри вас.

**ШАГ 5:** Положите этот лист туда, где вы будете видеть его ежедневно, лучше смотреть на него несколько раз в день. Свой обет я кладу в дневник, что лежит на рабочем столе. При выборе места руководствуйтесь интуицией: вы уже знаете подходящее место.

В качестве напоминания вы можете носить фотографию. Но если ваш образ жизни это позволяет, каждый день возвращайтесь туда, где хранится листок с обетом. Через некоторое время вы заметите, что ваш ум естественным образом попадает в его власть — и власть результатов — всякий раз, когда вы возвращаетесь к этой странице. Это физическое проявление вашей приверженности самому себе. Ваше подсознание распознает это.

**ШАГ 6:** Читайте его ежедневно. Как минимум, дважды в день — утром и вечером. Чем чаще вы это делаете, тем глубже борозда. Вы можете читать его вслух или про себя. Но каждый раз заставляйте себя чувствовать силу обета. Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы искренне и безоговорочно любили себя. Представьте, какой была бы ваша жизнь. Почувствуйте это. Эта часть — вообразить и почувствовать — очень важна. Не пропускайте ее.

Если вы будете делать это снова — а я надеюсь, что будете — напишите новый обет с нуля. Он должен отражать вашу суть в конкретный момент жизни. Так его влияние будет сильнее.

## ДЕСЯТЬ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ

**П**режде чем мы погрузимся в практику, я хочу поделиться одной вещью, которая сделала ее жизнеспособной. Вы можете посмеяться над ее простотой. И именно из-за этой простоты она и работает.

В течение дня я иногда останавливаюсь, чем бы я ни занимался, и делаю десять вдохов и выдохов. Но это необычное дыхание. Я вдыхаю и выдыхаю глубоко, медленно и целенаправленно. Я совершаю полный переход от моих мыслей к чистому сосредоточению на любви к себе.

.....

Когда я вдыхаю, то говорю себе:  
«Я люблю себя». И чувствую, как свет  
входит сверху, делая то, что он делает.

.....

Когда я выдыхаю, то позволяю свету унести все, что нужно. Никакого контроля, никакого принуждения, только позволение. Своего рода капитуляция.

Изначально я придумал этот инструмент, чтобы преодолеть свою лень.

.....

Неважно, насколько все будет хорошо,  
в конце концов, я начну плыть  
по течению. Поэтому мне нужно было  
создать процесс, который был бы  
настолько простым, что я не мог бы  
отвертеться, сославшись на трудности.

.....

И вот что получилось.

Помните, если вы хотите настоящее чудо — идите ва-банк. Сосредоточьте каждый сознательный вдох на любви к себе. Избежать этого не получится. Что делает эта техника? Поддерживает импульс, когда вам лень. Она настолько эффективна и проста, что у вас нет оправданий, чтобы пропустить ее.

Если вы когда-нибудь увидите меня в спортзале, то заметите, что я подхожу к зеркалу после тренировки и смотрю себе в глаза несколько мгновений, а затем широко улыбаюсь. Вы только что застукали меня за десятью дыханиями перед зеркалом. «Или вы увидите, как я, выйдя из дома, останавливаюсь, смотрю на небо и иду дальше». Я только что сделал цикл из десяти вдохов и выдохов.

## ЛЮБИ СЕБЯ

Мой день наполнен этими моментами. А почему бы и нет? Они хороши, они углубляют борозду любви к себе и создают волшебство в моей жизни. Самое главное — я могу делать их в любом месте и в любое время.

Когда мы будем проходить практику в остальной части этого руководства, то вплетем в нее десять дыханий, и вы увидите, как я это делаю. Это должно натолкнуть вас на мысли о том, как добавить их в вашу повседневную жизнь.



## ТРЕТЬЕ: ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАКТИКУ

**М**оя первая карьера была связана с клиническими исследованиями. Я только что закончил колледж и собирал данные в отделениях неотложной помощи, надеясь, что этот опыт поможет мне поступить в медицинский институт.

Так уж сложилась жизнь, что я влюбился в писательство. Потом я открыл для себя стартапы, а медицинский институт так и не случился. Но этот опыт оставил свой след. В некотором смысле, это привело к практике.

После того, как я дал обет, я понятия не имел, как любить себя. Кто из нас когда-нибудь проходил такую подготовку? Так что я начал пробовать все подряд. Все способы, которые только мог придумать. Мне было все равно, покажется ли это глупым или слишком простым. Меня заботило только одно: чтобы это работало.

## ЛЮБИ СЕБЯ

По сути, я проводил клинические испытания в своей голове. Размер выборки — один человек, которого я должен был спасти: я сам. Вот как я узнавал, что какая-то техника действовала — она отвлекала меня от страданий, в которые я был погружен. Поэтому я углублял ее, прорабатывал. Если что-то переставало действовать или действовало слабее, я отбрасывал эту технику. Я не привязывался ни к чему, кроме результатов.

В итоге осталось четыре вещи:

- **Ментальный цикл;**
- **Медитация;**
- **Зеркало;**
- **Вопрос.**

На моей временной шкале страданий ментальный цикл был первым. Затем я открыл медитацию. Позже — зеркало. Вопрос возник, когда я столкнулся с людьми и их драмами. Каждый инструмент действует по-своему.

.....

У вас может возникнуть искушение  
попробовать только что-то одно.  
Не попадайтесь в эту ловушку.

.....

Хотя каждая из частей практики сильна сама по себе, сложите их вместе, и их эффекты умножатся. Вот что создало волшебство в моей жизни.

Кроме того, вы только что дали обет любить себя. Поэтому обязаны пойти ва-банк.

## ПРАКТИКА 1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

**П**осле того, как я записал обет и начал пробовать все, что могло бы сработать, я заметил, что при повторении «я люблю себя» появляются краткие моменты, когда я заставляю себя действительно поверить в это.

Поначалу это ощущалось так, словно я обманываю собственный разум. Ненавидеть себя, быть несчастным — долгое время это было моим естественным состоянием, так что этот взрыв любви, пусть даже на секунду или две, ощущался, ну... ощущался странно.

Но в этом было нечто особенное. В глубине души я знал — чем дольше я ощущал любовь, тем быстрее менялось мое душевное состояние. Итак, я сознательно добавил эмоциональное переживание к ментальному циклу. Я действительно заставил себя *почувствовать* любовь. Это был нюанс, который вывел меня на следующий уровень.

Чем больше я этим занимался, тем лучше мне становилось. Тем лучше становилась жизнь. Как будто мысли и чувства, сложенные вместе, создают трансформацию на более глубинном уровне, чем только ментальные установки.

Через некоторое время борозда стала глубже.

.....

Я до сих пор помню, как впервые  
ощутил, что чувство любви к себе  
поднялось непроизвольно.

.....

Я стоял у своего дома, смотрел на небо, и вдруг оно поразило меня так сильно — это чувство любви к себе. Это было так естественно. Так по-настоящему.

Я должен был поймать момент и сохранить его. Возможно, чтобы напомнить себе, что это произошло на самом деле. Я все еще не верил, что это моя реальность, и боялся, что все исчезнет. Я побежал наверх и написал главу, которую назвал «Волшебство».

Когда вы делаете ментальный цикл с чувством, это может показаться странным. Будто вы притворяетесь. Что все не по-настоящему. В таком случае спросите себя: реален ли шум в моей голове? Это просто старые ментальные циклы внутри других циклов, привычные борозды и схемы, воспроизводящиеся сами по себе. Конфетти разума.

Допустим, вы решите действовать по-другому, и завтра появится обновленная версия вашего поведения. Например, вы отпустите гнев на кого-то сегодня, но можете почувствовать гнев к другому человеку на следующей неделе. Ничего

не изменилось, кроме оформления витрин. Вот почему новая ментальная борозда так эффективна. Поскольку мы все уже подсоединены к любви, она пробивается сквозь беспорядок, вытряхивает мусор — и старые схемы мышления теряют свою силу.

Когда я был на дне, мне было все равно, почему мой разум предпочитал мысли, основанные на страхе. Если вы в огне, вам не нужна лекция о природе горения. Вам нужна вода. Поэтому, вместо того чтобы бороться с мыслями, я сосредоточился на единственном, что имело значение. На том, что спасло меня. Я, как сказал один мудрый друг, жил жизнью изнутри наружу.

Вот, что привело меня к исцелению. Вот, о чем ментальный цикл.

## ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

**М**ентальный цикл — это самая простая часть практики. Просто повторяйте: «Я люблю себя» — при каждом удобном случае. Или вслух, или про себя, как вам больше нравится. Вот и все.

То, что вы делаете, — это переключение ума в одну четко заданную борозду. Вы достаете тряпку и моете окно. Свет войдет. Это всегда случается.

Ваш ум может взбунтоваться. В конце концов, это ненормально — сознательно сводить наши мысли только к одной. Это форма умственной дисциплины, которой нас никогда не учили. Таким образом, воспоминания и эмоции, вероятно, восстанут, указывая вам на обратное.

Во-первых, этого и следовало ожидать. Будьте деликатны с собой и продолжайте. Сам акт создания этой новой борозды — это форма любви к себе. Во-вторых, не прислушивай-

тесь к страхам. Это змеи-галлюцинации, все до единой. Чтобы спасти себя, вы должны перешагнуть через них.

.....

Когда герой отправляется на поиски,  
он знает, что на пути к сокровищу  
его будут ждать препятствия.  
Это часть великого приключения.  
Вы — герой своей истории. Змеи-  
галлюцинации — это ваши препятствия.

.....

В-третьих, перешагивая через фальшивых змей, вы формируете веру в себя. Вы осознаете, что более могущественны, чем ваши иллюзии. Но ни одна книга или человек не может сделать это за вас. Только вы сами.

Как только вы немного привыкнете к ментальному циклу — а это займет всего день или два — добавьте чувства. Это приведет вас на следующий уровень. Зачем вообще ждать? Потому что ум восстает сильнее, если вы делаете все одновременно в самом начале. Поэтому лучший способ — сделать это шаг за шагом. Начните формировать борозду, потом углубляйте ее. Вода потечет.

Чтобы добавить ощущения, дышите медленно и целенаправленно. На вдохе скажите: «Я люблю себя», — и почувствуйте, как любовь зарождается груди. Представьте ее в виде света. С выдохом отпустите все, что хочется отпустить. Нет никакого принуждения или притворства. Это, скорее, разрешение, потому что ваша любовь уже внутри вас.

Некоторые предпочитают говорить: «Я люблю тебя», — обращаясь к самому себе. Все варианты работают. Помните, намерение более важно, чем слова. В этом случае ваше намерение должно фокусироваться на любви к себе.

Чем чаще вы станете это делать, тем глубже будет нейронная борозда. Тем крепче она проникнет в ваше подсознание. Тем активнее она начнет работать сама по себе, пока, в конце концов, ваш разум не станет работать по законам этой борозды.

Когда вы только начнете, полностью сфокусируйтесь на ментальном цикле. Делайте его так часто, как только можете. Вы заметите внутренние сдвиги, затем внешние. Но, в конце концов, когда дела пойдут по-настоящему хорошо, будет искушение сбавить обороты. Это хорошо. Жизнь длинная, и у нее собственный ритм. Но вот в чем опасность: если вы остановитесь, ум начнет скатываться на старые рельсы. Он никогда не вернется к тому, что было — в конце концов, вы создали новую мощную колею. Но колеи прошлого глубоки. Их прокапывали всю жизнь. Вот с чем вы столкнулись.

И вот как сохранить постоянство изменений:

## КОГДА ВЫ ПРОСНУЛИСЬ

Сделайте долгий и глубокий вдох и скажите в уме или вслух: «Я люблю себя». Представьте, что свет проникает в вашу голову и распространяется по всему телу, направляясь туда, куда ему нужно. Ощутите трепет любви к себе. Затем выдохните. Сделайте десять вдохов и выдохов. Это прекрасный способ начать день.



## В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Всякий раз, когда вы замечаете, что ваши мысли блуждают во тьме — гнев, боль, обида, страх — достаньте тряпку, протрите окно.

Пусть переключение мыслей станет вашим неизменным действием. Если вы замечаете, что разум работает в отрицательном цикле, переключайтесь на любовь к себе. Делайте это в течение всего дня. Переключайтесь. Переключайтесь. Переключайтесь.

Каждый раз, когда вы прерываете деструктивные мысли, проделывайте интенсивный ментальный цикл на протяжении десяти глубоких вдохов и выдохов.

.....

В трудную минуту или в стрессе —  
пауза помогает.

.....

Это также продемонстрирует, что в конечном счете мы несем ответственность и за наши страдания, и за наше исцеление. И исцеление доступно в каждый момент.

Помните, что с каждым переключением вы углубляете новую целительную борозду. Что вначале может восприниматься как работа, в конце концов станет естественным. Борозда начнет воспроизводить себя сама.

## ЛЮБИ СЕБЯ

### ЛОЖАСЬ СПАТЬ

Просто повторите то, что сделали, когда проснулись. Только сейчас не останавливайтесь. Повторяйте, пока не заснете. Ваш ум будет блуждать, и это естественно, но каждый раз, когда вы заметите, переключайте его обратно. Это невероятно эффективное время. Вы наслаиваете любовь, когда погружаетесь в сон.

И это прекрасный способ закончить день.

## ПРАКТИКА 2. МЕДИТАЦИЯ

**М**едитация — самая мощная часть практики. Но вы можете не почувствовать эффект сразу. Часто вы просто сидите, а ум блуждает, задаваясь вопросами, что вы делаете со своей жизнью, как оказались здесь, почему у вас чешется нос, не стоит ли вернуть эту книгу...

И все же, несмотря на отвлечения, бывают моменты тишины. Когда ваш разум сходит с проторенной дороги. Или его окутывает свет. И этих моментов достаточно. Помните, это свет, который исцеляет. Свет, который преображает. Не надо делать ничего конкретного, просто позвольте ему проникнуть в вас. Ничего через силу, только через позволение.

Что действительно помогло мне — так это практиковаться с одним и тем же музыкальным отрывком. Он ассоциировался у меня с чем-то положительным, чем-то светлым и жизнеутверждающим. Слушая его, я расслаблялся и настраивался

## ЛЮБИ СЕБЯ

на нужную волну, и мне было легче войти в определенное состояние. Через неделю, как только зазвучала песня, мой разум автоматически погрузился в безмолвие. Полился свет.

.....

Я не могу заранее сказать, что вы почувствуете, когда начнете медитировать. Но я могу обещать, что, сосредоточившись на льющемся сверху свете и впустив его, вы заметите сдвиги внутри себя.

.....

И — это я тоже обещаю — в своей жизни.

## ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: МЕДИТИРУЙТЕ

**М**едитация проста. Найдите музыкальное произведение, которое доставляет удовольствие, закройте глаза, почувствуйте, как свет проникает сверху с каждым вдохом, и скажите себе: «Я люблю себя». Затем отпустите все, что приходит с выдохом. Если ваш ум блуждает, мягко верните его к дыханию. Делайте это до тех пор, пока музыка не закончится. У меня это занимает чуть больше семи минут.

Ваш разум может взбунтоваться, но не позволяйте ему напугать себя. Помните, что на пути к любви встречаются змеи-галлюцинации. Как только вы распознаете в них иллюзии, их власть над вами естественным образом уменьшится. Это само по себе многого стоит.

Повторяйте медитацию ежедневно под одну и ту же музыку. Если можете, в одно и то же время каждый день. Сделай-

## ЛЮБИ СЕБЯ

те ее якорем, вокруг которого вращается ваша жизнь. После нескольких пробных раз добавьте чувства — точно так же, как вы сделали с ментальным циклом.

Я не рекомендую слушать эту музыку, не находясь в медитации. Не нужно, чтобы ум связал ее с мирским. Это сосредоточенное и прекрасное время, когда вы вытаскиваете тряпку, моете окно и впускаете свет. Оставьте его особенным.

## ПРАКТИКА 3. ЗЕРКАЛО

Это то, чего многие избегают. Вот мое предложение: если вы обнаружите, что сопротивляетесь, то непременно должны это сделать. Сопротивление — это старые циклы и паттерны, борющиеся за выживание. Те самые, что сковывали вас. Пора их отпустить.

Я наткнулся на это случайно. Однажды ночью, повторяя мысленный цикл вслух, я посмотрел на себя в зеркало. И продолжал: «Я люблю себя. Я люблю себя. Я люблю себя». Ух ты! Происходило что-то мощное. Я устанавливал с собой более глубокую, более прочную связь. Через пять минут я почувствовал нечто вроде вибрации. Словно внутри все утрясается, чтобы стать более цельным. Это была престраннейшая вещь.

Я продолжал практиковать это упражнение ежедневно. Трюк, который я выучил, пробуя каждую вариацию, состоял

## ЛЮБИ СЕБЯ

в том, чтобы смотреть себе в глаза. Не на лицо. Не на волосы. Не куда-то еще. Подойти так близко к зеркалу, чтобы видеть только свои глаза, а потом сказать себе слова любви.

Это действие привязывает любовь к нашему физическому «я». А сосредоточившись на глазах, мы избегаем оценочных суждений о собственных лицах и телах. Чем чаще мы это делаем, тем больше негативных суждений исчезает.

Этот ритуал совершенно особенный. Он заставляет вас влюбиться в себя.



## ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ЗЕРКАЛО

**П**одойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и сделайте ментальный цикл без остановки в течение пяти минут. Когда сможете, сделайте паузу между вдохами и затеряйтесь в своих глазах. Чем чаще вы будете это делать, тем сильнее ощутите собственную красоту.

Затем, точно так же, как с ментальным циклом и медитацией, добавьте чувства после первых нескольких раз.

Я не рекомендую делать что-либо еще параллельно с упражнением, например, чистить зубы. Что касается лучшего времени, постарайтесь делать это сразу после медитации. Таким образом вы задаете тон на весь день.

Я обнаружил, что эффект усиливается, если говорить, «я люблю себя» вслух. Если это чересчур, тогда шепчите. Что-то особенное происходит, когда мы сочетаем телес-

## ЛЮБИ СЕБЯ

ность голоса, повторяющего слова любви, с пристальным взглядом в глаза.

.....

Ключ к практике —  
сосредоточенность.

.....

В эти короткие пять минут вы полностью погружены в действие. Сделайте себе такой подарок.

## ПРАКТИКА 4. ВОПРОС

Легко попасть в ловушку собственного ума, начав воспроизводить тот или иной ментальный цикл на автопилоте. Это ощущается настолько естественным, что мы редко останавливаемся, чтобы понять, что же происходит. Тем не менее, большая часть этих циклов не идет нам на пользу. В худшем случае они разрушают нашу самооценку, отделяют от любви.

Вот почему правильный вопрос эффективен. Во-первых, он переключает разум. Мы больше не на автопилоте. Во-вторых, ответ заставляет нас сделать сознательный выбор. В-третьих, выбор ведет к действию, внутреннему и внешнему. Задавая вопросы и отвечая на них, мы становимся активными, а не реактивными. Это само по себе преображает. Вот те вопросы, которые я задаю самому себе:

*Если бы я любил себя искренне и глубоко, позволил бы испытывать все это?*

«Если» убирает все аргументы, которые порождает ум. Даже когда я чувствую себя ужасно, «если» делает ответ возможным и реальным. Этот вопрос идеально подходит для общения с другими. Каким бы ни был этот другой, то, что я чувствую, — это мой выбор. Всегда. Поэтому я задаю этот вопрос, чтобы переключиться с реактивных мыслей.

*Если бы я любил себя искренне и глубоко, что бы я сделал?*

Этот вопрос отлично подходит для жизненного выбора. Он переносит фокус внимания из зеркала заднего вида на жизнь, которая простирается передо мной. Что бы ни случилось, какие бы ошибки я ни совершил, он приведет к тому, что мне нужно. На самом деле, вы читаете эту книгу из-за этого вопроса. После того как я закончил оригинальную версию и взял на себя обязательство опубликовать ее, я все еще колебался. Я был в ужасе от того, что могу разрушить свою карьеру в Кремниевой долине.

.....

И вот однажды вечером я задал  
себе этот вопрос. Ответ был прост:  
я поделюсь своей истиной.

.....

Она была слишком важна, чтобы скрывать ее от других. Если бы меня высмеяли, я все равно любил бы себя. Волшебство возникнет в любом случае — каким оно будет, я понятия не имел. Но я испытал его в достатке, чтобы знать, что оно реально.

Ответ на этот вопрос переключил мои мысли от страха к истине, а затем к действию. Он выпустил книгу в мир. В результате в мою жизнь вошло столько волшебства! Если вы когда-нибудь ощутите себя беспомощным или потерянным, задайте себе этот вопрос. Он будет направлять вас к выбору и действию.

*Я нахожусь на свету или во тьме?*

Когда я замечаю, что погружен в свои мысли, то задаю себе этот вопрос. Если ответ «свет» — отлично. Я погружаюсь в мысли и наслаждаюсь ими. Кстати, чем больше вы себя любите, тем чаще обнаруживаете себя в этом состоянии. Если это страх, гнев, боль, значит, я во тьме. Нет никакого способа бороться с ней или оттолкнуть ее. Это только делает ее сильнее. А меня отдаляет от настоящего момента.

Так что я возвращаюсь к тому, что, как я знаю, работает. Вытаскиваю тряпку, протираю окно — я иду к десяти вдохам и выдохам любви к себе. Иногда это сразу же выводит меня из темноты. Иногда требуется еще несколько циклов дыхания, и все зависит от того, насколько я запутался в мыслях. Но это работает.

## ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ВОПРОС

**В** сложных жизненных ситуациях у вас может возникнуть искушение использовать все три вопроса, но я бы предостерег от этого. Если вы не привыкли задавать и отвечать на вопросы, многообразие заставит ум колебаться. Пары секунд сомнений бывает достаточно, чтобы соскользнуть в старые циклы.

Вопрос — это еще один выключатель. Вам просто нужно привыкнуть им пользоваться. Как только вы углубите новую борозду, и она станет естественной, добавьте другие. Начните с этого вопроса: *«Если бы я любил себя искренне и глубоко, что бы я сделал?»* Его легко запомнить и применить практически к любой мысли или ситуации. Уже только это может улучшить качество вашей жизни.

Вот как углубить борозду: выберите одну вещь, которая важна для вас. Это могут быть отношения или здоровье, лич-

ная или деловая цель. Затем задавайте себе этот вопрос каждый раз, когда работаете над этой сферой. Например, если это здоровье, то всякий раз, когда вы собираетесь поесть, задавайте себе этот вопрос. Ответ сдвинет вас от старых шаблонов к выбору, а затем и к действию. Как только он начнет казаться естественным, используйте его для других областей жизни.

Я использовал этот вопрос при написании этого руководства. Мое обязательство — целенаправленно следовать своему выбору.

.....

Поэтому всякий раз, когда я получал заманчивые предложения, которые отвлекали меня от писательства, я спрашивал себя: «Если бы я любил себя искренне и глубоко, что бы я сделал?» Потом жил ответом.

.....

Эти вопросы помогут отказаться от стратегий, которые не несут пользы — как в уме, так и в вашей жизни.

## СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

**М**ы начали создавать новую нейронную борозду, произнося «я люблю себя» на вдохе и выпуская то, что поднимается изнутри на выдохе. Потом мы пошли дальше и добавили ощущения. Это переключило нас от тьмы к свету.

Есть еще один уровень. Вы будете готовы к нему, как только заметите, что ваш выдох изменится. Он будет ощущаться чище, спокойней. Пришло время пойти дальше.

С выдохом скажите: «Спасибо». С чувством. В конце концов, если вы любите себя и испытываете волшебство благодарности — это естественный ответ. Кого или что благодарить, зависит от вас. Важно само чувство. Сделайте это во время ментального цикла, медитации и зеркала.

Когда вы вдыхаете свет и выдыхаете благодарность, она не оставляет места для тьмы. Повторяйте это достаточное количество раз, и в конце концов этот цикл начнет работать сам по себе.



.....

Вот где вы хотите быть: там, где любовь  
и благодарность являются естественными  
выражениями каждого дыхания.

.....

Это прекрасный опыт.

У вас может возникнуть искушение начать прежде, чем вы начнете практиковать предыдущие техники. Попробуйте. Это ваша жизнь, и единственные результаты, которые имеют значение, — принадлежат вам. Но вот что я узнал: если вы перепрыгнете через напряжение, разум взбунтуется еще сильнее. Эти змеи-галлюцинации дерутся грязно. Но если вы идете шаг за шагом, сопротивление уменьшается постепенно. Процесс более мягкий, и у вас больше шансов на успех.

Карта не нужна. Как и любой другой человек, я уже был настроен на любовь. Как только я принял это, борозда фактически сформировалась сама.

## РИТУАЛЫ

В армии, прежде чем войти в казарму, мы должны были сделать двадцать отжиманий. Не имело значения, насколько вы вымотаны и чем занимались весь день.

У нас была целая серия подобных испытаний. От тира до столовой — везде нужно было отжиматься или подтягиваться. Это, вероятно, поддерживало многих рекрутов в форме. Месяцы спустя, когда я заходил в здание, то подавлял желание упасть и отжаться. Этот ритуал был зашит в меня намертво.

Я взял этот концепт и приложил к своей практике. Это означало довести его до автопилота. Например, когда бы я ни садился писать, то закрывал глаза, делал глубокий вдох и ощущал любовь к себе. Я чувствовал благодарность к словам, которые должны прийти. И поскольку этот ментальный цикл становился сильнее, он переключал меня на любовь к себе, и слова текли рекой.

Медитация по утрам, десять циклов дыхания перед тем, как войти в дом, десять после пробуждения и перед сном — ри-

туалы, которые я создал для себя. Вы не теряете время каждое утро, размышляя, чистить зубы или нет. Вы просто делаете это. В этом сила ритуалов. Они создают борозды, которые мы называем привычками. И эти привычки, хорошие и плохие, управляют нашей жизнью.

Создайте ритуалы любви к себе для любого времени суток и любого занятия — от еды до бизнес-встреч. Чем дольше вы будете добавлять практику в свой естественный ритм жизни, тем сильнее она будет становиться частью вас. Пожалуйста, не игнорируйте это. Ритуалы — это практическое приложение вашего обета. Без них вы, скорее всего, будете откладывать то, что вам нужно, напоследок.

Если вы переживаете трудный период, обратитесь к своим ритуалам. Медитируйте больше одного раза. Подходите к зеркалу каждый раз, как вам представится случай. Заполняйте день постоянной практикой десяти вдохов-выдохов. Это поможет вам выкарабкаться.

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ

**П**окоящийся объект остается в покое до тех пор, пока на него не действует внешняя сила. Это первый закон механики Ньютона, иногда называемый законом инерции. Ракета навсегда останется на пусковой площадке, если не заработают ускорители. То же самое относится и к нашей любви к себе. Обет — это энергия, необходимая для подъема.

Но как удастся поддерживать ракету в движении? В нашем случае — как продолжать любить себя, когда первоначальное вдохновение прошло? Как практиковаться, когда мешают другие дела или вам просто не хочется?

Просто. Вы отслеживаете себя. Возьмите календарь и в конце каждого дня отмечайте различные части практики, которые вы выполнили. Если вы сделаете все полностью, поставьте большой крестик на этой дате. Есть глубокое удовлетворение в том, чтобы видеть непрерывную цепочку крестиков.

.....

Наш разум — эксперт в создании  
историй о том, почему не надо  
что-то делать. Это старые ментальные  
циклы борются за выживание.

.....

Вот почему внешние отчеты работают. Неважно, каково оправдание, пустое пространство в календаре не лжет. Оно заставляет нас посмотреть в лицо правде.

Когда я начинал в первый раз, то не делал этого. Но позже, когда я обленился и поплыл по течению, то обнаружил, что само отслеживание естественным образом заставляет меня собраться. Это было так просто. Кроме того, лучше исправиться до того, как жизнь заставит это сделать. К тому времени, когда жизнь вмешивается, чтобы привлечь ваше внимание, пробуждение обычно болезненно.

## ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ

Независимо от того, насколько силен обет, независимо от отслеживания, есть вероятность оступиться. Пропустить часть практики. Обленился и поплыть по течению. Важно быть честными с самими собой. И планировать это.

Во-первых, не корите себя. Я еще не видел фотографии человека с подписью «Совершенство». Упасть и встать — это часть контракта на жизнь. Во-вторых, выберите что-то в практике, что вы не пропустите, несмотря ни на что. Это ваша линия на песке. Самый минимум, который вы сделаете, чтобы сдержать обет.

Медитация — это моя линия на песке. Как бы ни складывался день, я не лягу спать, не проведя ее. Таким образом, даже если мне не удастся сохранить полную приверженность самому себе, по крайней мере, я сохраню ее самую важную часть. И это позволит импульсу работать. Затем, на следующий день, я возвращаюсь к полной практике.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Эти линии на песке поддерживают инерцию движения:

- **Медитация один раз в день.**
- **Зеркало один раз в день.**
- **Десять дыхательных циклов.**

Выберите то, что кажется вам наиболее значимым, и сделайте хотя бы это. Но помните: возвращайтесь к полной практике, как только сможете. Именно так волшебство происходит быстрее всего.

## В ДВУХ СЛОВАХ

Вот оно: простите себя, дайте обет и выполняйте практику. Двигайтесь и живите изнутри наружу. Здесь нет совершенства. Никакого принуждения или попыток заставить что-либо произойти. Только обязательство и позволение. Позволить свету войти, делать то, что он делает. Мы все способны на это. Независимо от того, что испытали, мы все запрограммированы на любовь.

Я пришел к убеждению, что практика затягивает нас в поток жизни. Вместо того чтобы бороться или страдать, мы движемся с естественной скоростью эволюции вещей. Возможно, именно поэтому меняется не только наш внутренний мир, но и внешний.

После того как вы простите себя и дадите обет, выполняйте практику в течение месяца. Это тот срок, что первоначально потребовался мне, чтобы преобразиться. И он работает для читателей, с которыми я общался.



## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

.....

Когда мы привязываем наши обязательства  
ко времени, они становятся реальными.

.....

И в результате, у нас гораздо больше шансов на успех. Отслеживайте себя, выберите свою линию на песке и создайте свои ритуалы. Идите ва-банк. Это всего лишь один месяц, чтобы полюбить себя по-настоящему и глубоко и изменить свою жизнь.

Остальная часть этого руководства включает в себя дополнения, которые я наработал за эти годы. Используйте те, что кажутся правильными, но держите практику в качестве основы.

## ДЕТСКИЕ СТРУНЫ

**М**не всегда было трудно расставаться. Как будто в конце любых отношений я забывал о собственной ценности и деградировал. Это глубоко укоренившаяся борозда, вот почему создание альтернативной колеи с помощью постоянной практики стало обязательным. Иначе разум возвращается к страданию, которое ему известно и привычно.

Во время медитации я понял, откуда эта борозда. Мой отец был груб с матерью. После одного особенно неприятного эпизода она отправилась за продуктами и не вернулась. Мы планировали с ней это. Когда мой отец ложился спать, мы с младшим братом выходили тайком из дома и встречались с ней за углом. Но в тот вечер отец поймал меня. Я до сих пор помню, как смотрел вниз на лестницу и запертую входную дверь, что тогда казалась мне бесконечно далекой. Я несколько раз пытался сбежать, но безуспешно.

И вот однажды днем отец повел нас в парк, чтобы встретиться с матерью. Мы сидели на скамейке, пока он уговаривал

ее вернуться. Но он не позволил мне прикоснуться к ней. Я никогда не забуду это чувство — эту боль от желания протянуть руку, чтобы она обняла меня.

Есть ли что-то удивительное в том, что я испытываю подобную боль в конце каждого отношения? В такие моменты я из взрослого человека, который действует и знает, как устроена жизнь, превращаюсь в маленького мальчика, отчаянно нуждающегося в любви. Но ничто не может заполнить пустоту внутри меня. Ни отношения, ни бегство. Только я сам могу. Так что после очередного разрыва я закрыл глаза и заглянул внутрь себя, представив этого мальчика. А потом обнял его и сказал, что люблю его. И знаете, это все, что ему было нужно. Он успокоился. Всякий раз, когда он появляется снова, я делаю то же самое. Это еще одна возможность любить частицу себя.

.....

У всех нас есть свои слабости.

.....

Так случилось, что это одна из моих. Ваша может быть другой, но темы одни и те же. Мы — люди, и первобытные нити любви и страха связывают нас всех.

Какие бы детские струны вы ни обнаружили в себе, сначала примите их. Они — часть вашей личной истории. Они сделали вас тем потрясающе прекрасным человеком, которым вы являетесь.

Попробуйте полюбить эту ранимую часть себя. Дайте себе то, что вы хотели получить в прошлом. Ведь истина заключается в том, что вы и есть тот, в ком вы нуждались все эти годы.

## ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ДЕТСКИЕ СТРУНЫ

**ШАГ 1:** Уединитесь в спокойном месте. Как всегда, если вы можете, выберите место, в котором вы чувствуете себя безопасно и умиротворенно.

**ШАГ 2:** Закройте глаза и сделайте ментальный цикл. Вдыхайте любовь, выдыхайте все, что всплывает в сознании. Пусть свет льется сверху. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете естественный ритм.

**ШАГ 3:** Положите руку на сердце. Это же самое сердце когда-то билось для вашего юного «я».

**ШАГ 4:** Когда будете готовы, представьте ребенка перед собой. Если эмоции исходят от кого-то из вас, будьте терпеливы и позвольте им течь.

**ШАГ 5:** Ощутите свое сердцебиение на некоторое время. Оно принадлежит вам обоим. Таким образом вы синхронизируетесь.

**ШАГ 6:** Дайте внутреннему ребенку свою любовь. Вы можете обнять его и говорить: «Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя...» Или произносить слова любви на некотором расстоянии. Почувствовать, как свет течет через вас к вашей детской части, растворяя все обиды, страхи, сожаления. Вы можете молчать или говорить о своей любви вслух. Детали не имеют значения. Единственное, что имеет, — ваше намерение: дать этому ребенку любовь. Всю любовь, которая у вас есть.

**ШАГ 7:** Не удивляйтесь, если долго подавляемые эмоции поднимутся. Выпустите их и будьте свободны.

**ШАГ 8:** Нечего решать и нечего исправлять. Как только отдадите свою любовь и ощутите спокойствие, откройте глаза.

**ШАГ 9:** Снова сосредоточьтесь на своем сердцебиении на некоторое время. Посидите еще немного в тишине.

Вот предложение: зачем ограничивать целительный ритуал своим детским «я»? Ничто не мешает вам дарить любовь тому, кем вы были в прошлом году или даже вчера. Это особенно полезно, если вы недавно прошли через какое-то испытание.

## ВАШЕ БУДУЩЕЕ «Я»

Однажды, подарив своему юному «я» любовь, я спросил себя: «Когда-нибудь я стану старше и мудрее. Что бы этот человек сказал мне нынешнему?»

Этот вопрос застал меня врасплох. Что сделал бы этот мужчина, который не только прошел через все, что было со мной, но и вышел за пределы моего опыта? Мужчина, у которого есть преимущество ретроспективного взгляда. Мужчина, который страдает мне так, как может только тот, кто побывал на моем месте. Который понимает меня лучше, чем кто-либо другой. Так что бы он предпринял?

Ответ был очевиден. Я-будущий сделал бы то же самое, что только что я сделал для своего внутреннего ребенка. Поэтому я закрыл глаза, сделал ментальный цикл и представил этого мужчину, стоящего перед собой. Он улыбнулся любящей и по-

## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

нимающей улыбкой. А потом обнял меня, поцеловал в макушку и подарил мне любовь.

.....

Мне ничего не оставалось делать.

Только принять любовь.

Мою собственную любовь.

.....

Сделайте это.

## ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ

Если у меня возникают проблемы с кем-то, кто мне очень дорог, я делаю ментальный цикл, представляю, как обнимаю этого человека, а затем целую его в макушку и дарю любовь. Это отвлекает меня от гнева, обиды или недовольства. Все это тьма. Свет струится сквозь меня, исцеляя все, что накопилось между нами. Он напоминает мне о том, что важно.

Когда вы практикуете это, помните одну вещь: смысл в том, чтобы изменить себя, а не другого человека. И никогда не бойтесь, что, отдавая любовь, вы оставляете меньше для себя.



## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

.....

Любовь — это не милостыня.  
Любовь — это глубокий колодец,  
связанный с самой жизнью.

.....

Чем больше ее течет сквозь ваше тело, сердце и сознание,  
тем сильнее она трансформирует вас, и тем больше вы получаете взамен.

## ПАРАШЮТ

**И**ногда любовь к себе может быть самой трудной вещью. Особенно если вы увязли в страданиях. Если вам больно, одиноко, непреодолимо обидно, скажите себе: «Жизнь любит меня». Если вы верите в Бога, замените слово «жизнь» словом «Бог». Или просто сделайте «жизнь» той единственной искрой, которая привела к миллиардам галактик и в конечном счете к вам. Такое видение связывает нас с чем-то большим, чем мы сами.

Повторяйте это себе снова и снова. Оставьте все в стороне и медитируйте, используя эту фразу как основу для ментального цикла. На вдохе примите свет. Представьте, что ваши слова становятся реальностью, прочувствуйте их. Это очень важно. А с выдохом отпустите все негативные мысли и эмоции. Повторяйте это до тех пор, пока единственным, что вы выдохните, не будет простое «спасибо».

Когда закончите медитацию, возвращайтесь к чувству, что жизнь вас любит, делайте это при каждом удобном случае. Да-

же если это продлится десять циклов дыхания. Делайте это до тех пор, пока это не станет вашей доминирующей мыслью.

Это парашют. Он вам поможет. Даже если вы не верите в него ни на секунду, он сработает. Парашюты открываются независимо от ваших убеждений о силе тяжести и сопротивлении воздуха.

Во-первых, парашют отдалит вас от лишających силы историй ума. Во-вторых, он выведет вас за пределы привычного самовосприятия и напомнит, какой это чудесный дар — быть живым. В-третьих, вызовет в памяти мысль о вашем праве быть любимым.

Как только вы переключились, вернитесь к любви к себе. Но пользуйтесь парашютом всякий раз, когда возникнет такая необходимость.

## ВЫШЕ

Я верю, что мы — часть чего-то большего, чем мы сами. Как искры большого костра. Любовь к себе показала мне это. Многие обстоятельства жизни, что были за пределами моего контроля, изменились, и я не мог это рационально объяснить.

.....

Вам не нужно верить в то, во что  
верю я. Жизнь работает так, как она  
работает, несмотря ни на что.

.....

Но я хочу поделиться тем, как я использовал это, чтобы поднять практику на более высокий уровень.

В предыдущей главе я дал вам парашют. Здесь я использую тот же принцип. Но вместо того, чтобы ждать, пока он мне понадобится, я смешиваю его с любовью к себе. Закрываю

глаза, чувствую, как сверху меня окутывает свет, и с каждым вдохом несколько раз повторяю: «Я люблю себя». Затем переключаюсь на нечто большее, чем моя любовь к себе. Вы можете называть это Жизнью, или Богом, или Вселенной — как вам удобнее.

Я инстинктивно перекладываю фразы туда-сюда. Самое главное — позволяю себе почувствовать, что было бы, если бы помимо моей любви к себе, меня бы любило все это. Это совершенно непередаваемое ощущение. С выдохом я отпускаю все, что просится наружу. Но убеждаюсь, что к тому времени, как я заканчиваю, выдох превратится в естественное «спасибо». Вот и все, готово.

Вы можете делать это во время ментального цикла, медитации и зеркала. Ваша борозда станет значительно глубже.

## ПОВТОРЯТЬ

**Д**авайте представим, что вы сами себя простили. Дали обет. Пошли ва-банк. Вы ежедневно живете, дышите и едите, параллельно практикуя любовь к себе. Вы понимаете, что не будете делать это идеально каждый день. Важно лишь намерение и последовательность действий во времени.

Возможно, вы сами себя обругали, когда оступились, раз или два. Но вы с любовью отпустили это. В конце концов, ругать себя — не самое любящее занятие. Вы изменились изнутри. Ваша жизнь изменилась снаружи. У вас все прекрасно. Прошел месяц. У меня к вам вопрос...

*Если бы вы любили себя искренне и глубоко, что бы вы сделали?*

Мое предложение — не останавливайтесь. Пожалуйста.

Борозды прошлого сильны и коварны. Не позволяйте им вновь утвердиться в сознании. Зафиксироваться повторно.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Углубляйте борозду любви к себе. Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее это станет частью вашего существа. Того, кто вы есть.

Первый месяц практики покажет вам магию. Примите ее как вашу новую норму и продолжайте. Проживите еще один месяц любви к себе. Ощутите еще большее воздействие любви на вашу жизнь, закрепите его как обновленную норму. А потом практикуйте еще месяц...

А теперь представьте год, наполненный любовью к себе. Вы не узнаете свою жизнь. Я вам это обещаю.

## ЕСЛИ ЭТО ПУГАЕТ ВАС

Одним из самых преобразующих уроков любви к себе было следующее:

*Если это пугает меня, то на другой стороне этого страха скрывается магия.*

Если и есть какая-нибудь формула жизни, то это она.

Послушайте, любой из нас мог бы заполнить свою действительность страхами и всеми совершенно обоснованными причинами для них. Но они не идут нам на пользу. Что действительно в лучшую сторону меняет нашу жизнь, так это преодоление страха.

Вот что дала мне любовь к себе: я познал страх таким, каким он был, — змеей-галлюцинацией, бесполезной, фальшивой. Потом я полюбил себя и перешагнул через него. И каждый раз после этого частью моего обновленного мира становилось волшебство.



.....

Даже если жизнь не давала  
мне того результата, на который  
я надеялся, преодоление страха  
вело меня по лучшему пути.

.....

Эта практика снова и снова учила меня, что страх — это не то, чего всегда следует избегать. Он уберегает от пылающего ада или падения с высоты в тысячу футов. Но, помимо этого, страх — знак, указывающий, где скрывается магия. И жизнь требует, чтобы я прошел через это.

Попробуйте сами. Пройдите сквозь собственных змей-галлюцинаций. Испытайте на практике силу любви к себе. Каждый день выбирайте одну змею и переступайте через нее. Иногда приходится проходить через один и тот же страх миллион раз. Ну и что. Вы углубляете борозду. Становитесь человеком, который переступает через страх. Шагайте вперед, пока не почувствуете, что приблизились к тому, кто вы есть на самом деле, и удалились на достаточное расстояние от того, кем вы не являетесь. И не забывайте наслаждаться волшебством на другой стороне. Вы его заслужили.

## ОЖИДАЙТЕ ВОЛШЕБСТВА

Когда я начал практиковать, жизнь стала складываться. Чем сильнее я любил себя, тем сильнее реальность менялась в лучшую сторону — так, как я не мог даже мечтать. Мне пришлось использовать слово «волшебство», чтобы это описать. Лучшей метафоры просто не придумать.

Чем больше потрясающих изменений происходило, тем сильнее я начал ожидать волшебства. Точно так же, как ожидал восход солнца по утрам. Это стало моей новой Нормой.

Ждите волшебства. Если вы его ищете, то и оно вас найдет. Это предвкушение помогает заметить магию, когда она начнет происходить, а не списать все на совпадение или, что еще хуже, не обратить на нее внимания.

.....

Жизнь вознаграждает, когда мы уделяем  
внимание ее дарам. Наше внимание  
подобно прожектору в темноте.

.....

То, на чем мы фокусируемся, становится нашим опытом. Проще говоря: вы получаете то, что ожидаете.

Хотите перейти на следующий уровень? Тогда ощутите благодарность, когда сталкиваетесь с волшебством. Хотите подняться еще выше? Почувствуйте благодарность еще до того, как волшебство случится. Затем наблюдайте, как жизнь окутывает им вас. Это не высшая математика. Готов поспорить, вы уже сталкивались с подобным.

Так что, если бы вы любили себя искренне и глубоко, что бы вы сделали? Я — ожидал бы волшебства и испытывал благодарность за него. Надеюсь, вы сделали бы то же самое.

## ОДНА ПОСЛЕДНЯЯ ВЕЩЬ...

**К**огда я придумал практику любви к себе, это была попытка спасти себя. Мне так повезло, что она сработала! Но чего я не ожидал, так это возрождения, которое она привнесла в мою жизнь.

Послушайте, жизнь коротка.

.....

Мы — всего лишь вспышка света, которой  
суждено погаснуть. Пока мы здесь, у нас  
есть только одна задача: ярко сиять.

.....

Сияйте ради себя. Сделайте это ради эксперимента. Или ради тех, кого вы любите. Верите вы в это или нет — просто сделайте. Ведь когда вы любите себя, то сияете.

Если вас хватит ненадолго — что с того? Вы человек. Встаньте, отряхнитесь и любите себя еще крепче. И жизнь в ответ полюбит вас.

ЧАСТЬ III

УРОК

## ВСТУПЛЕНИЕ

Через шесть лет после того, как я научился любить себя, я пал. И это только моя вина.

Предыдущие два года я провел, плывя по течению, сосредотачиваясь на проблемах, реагируя на жизнь, вместо того, чтобы быть проактивным и продолжать делать практику любви к себе. В конце концов, она стала воспоминанием. Я не мог припомнить, когда я в последний раз давал обет, не говоря уже о том, чтобы поставить на него все.

Борозды любви к себе, которые я создал, были достаточно сильны, чтобы какое-то время управлять событиями. Но борозды прошлого глубоки. Если долго расслабляться, вода изменит направление и вновь потечет по этим каналам.

Лень имеет свой собственный импульс. И чем дольше я плыл по течению, тем упорнее избегал того, в чем больше всего нуждался. Это хитро устроено в этом плане. А потом — неожиданный разрыв с женщиной, которую я очень любил. Мне было тяжело.

.....

Но в падении есть и благотворный эффект —  
ваше эго рушится быстрее, чем вы сами.

.....

Так что от него легко отказаться. Именно это я и сделал. Стыд за то, что я позволил этому случиться, за то, что был единственным человеком, который должен был бы это предвидеть, за то, что я не жил тем, о чем написал книгу. Я должен был спасти себя, поэтому отказался от всего. Вернулся к практике. Камень за камнем, дорожка за дорожкой, борозда за бороздой — я восстанавливал себя. Любил себя снова и снова. Но часто, даже зная, каким будет следующий шаг, я уже саботировал его. По правде говоря, так я наказывал себя за то, что потерпел такую неудачу. Не давал себе быть счастливым. Любимым.

Несмотря на мое сопротивление, несмотря на то, что это было труднее, чем казалось, практика все еще работала. Меньше чем за месяц я преобразился. Любовь к себе работает. Точка.

Этот раздел, *Урок* — глубоко личная история. Каждое слово, как и вся книга, — правда. Моя самая большая слабость — и многие читатели разделяют ее со мной — заключается в том, что, как только все становится хорошо, я начинаю плыть по течению.

Я делюсь этим опытом, чтобы вы не повторяли моих ошибок. Вы увидите, как я падаю, карабкаюсь вверх, а затем поднимаюсь, используя те же принципы, которые когда-то спасли мне жизнь. Вы также уясните нюансы путешествия. Я верю, что это поможет.

Иногда мы учимся на ошибках других больше, чем на их успехах. Не удивляйтесь, если вы обнаружите, что это самый полезный раздел книги.

## I

Я возвращаюсь домой ночным рейсом. Я мог бы выбрать более комфортный перелет, но я рвался к ней. Меня не было полторы недели. По дороге в город наблюдаю, как стеклянные здания финансового центра светятся в лучах утреннего солнца. Я улыбаюсь.

Открываю дверь, она подходит и обнимает меня. Но не так, как обычно, когда бежит ко мне и крепко прижимается. Сейчас она виснет на мне, ее объятья слабеют.

«Что случилось»? — спрашиваю я.

Она всю ночь не спала, плакала. Она уходит от меня. Ей нужно время и простор. Не готова к обязательствам и не испытывает ко мне тех же чувств, что я к ней. «Причина не в тебе, — говорит она, — все дело во мне».

Мир кружится. Как будто я вошел, наступил на ковер, а она наклонилась и выдернула его из-под моих ног. Вот мои ботинки в воздухе, я заваливаюсь назад, как в замедленной съемке. Неконтролируемо. И я это чувствую. Пол все ближе и ближе, и я знаю, что столкнувшись с ним, разобьюсь вдребезги.

Через несколько дней мы занимаемся любовью. Это самый неловкий танец, когда знаешь, что музыка больше не играет. Когда я уже почти готов, она просит не входить в нее. В первый раз за все время. В ту ночь я лежу без сна, мои мысли путаются. Я думаю о том, что если все имеет значение, то и мы имеем значение. Но если ничто не имеет значения,



то и наши отношения тоже. Возможно, в этом есть мудрость. Если ничто не имеет значения в этой пьесе под названием жизнь, лучше всего уйти со сцены.

## II

На следующую ночь я представляю, как врываюсь в квартиру друга, когда его нет в городе, хватаю его пистолет из стеклянного ящика, собираю. Обойма внутри, предохранитель снят. Ствол — под челюсть, нажать на спусковой крючок. Кончено.

Закреть мне глаза в этот миг или оставить открытыми? Вот вопрос, который не дает мне уснуть. Вот мысль, с которой я засыпаю. Просыпаясь утром, я вспоминаю, каким был раньше. Волшебство. Что-то внутри меня говорит: *Вернись к тому, что работает.*

Я отодвигаю эту мысль в сторону.

## III

Вечер. У меня назначен ужин с друзьями. Я почти отменяю его, потому что не хочу разговаривать, но в конце концов иду. Я не видел их целую вечность, и я люблю их. Еду шестым поездом в центр города, слушая случайные мотивационные видео. Лучше всего задушить мой разум полярными мыслями. В одном видеоролике диктор говорит: «Есть только один выбор: вы должны быть величайшей версией себя». У него южный говор проповедника. «Запишите это и повторяйте, как наказ, по несколько раз в день».

Наказ. Так старомодно. Слушайте, слушайте... Я объявляю, что буду величайшим собой. Одна эта мысль заставляет меня выпрямиться.

## IV

«Есть две новости — хорошая и плохая, — говорю я ей через три дня, после того как у меня выдернули ковер из-под ног. — Плохая: я умру, ты умрешь. Солнце в конце концов погаснет, луна перестанет светить, и Земля превратится в тусклую безжизненную скалу».

Пауза для пущего эффекта.

«Хорошая новость: все это не имеет значения».

Позже я понимаю, что происходит. Когда нам на все плевать, мы становимся в некотором роде бесстрашными. Не так уж и плохо. Затем воспоминания переключаются на пистолет моего друга, и я понимаю, что эта версия бесстрашия, вероятно, не самая лучшая.

.....

Вот в чем загвоздка с эмоциональной  
болью — это до ужаса реальная вещь.

.....

Мы теряем себя в ней. Например, завязываем шнурки, а в следующий момент понимаем, что до краев полны воспоминаниями, образами и беспорядочными мыслями, мелькающими в голове. Как будто мимо проносится поезд, а вы стоите на платформе, чувствуя дуновение ветра. Но только ветер в этой субъективной реальности подобен резкому удару ножа, без конца режущему.

«Вернись к настоящему, — сказали мне друзья за ужином. — Боль — это когда ты находишься в будущем».

Я рассказывал им, что она сказала в тот день — о мужчинах, с которыми хотела встречаться после меня. Затем я пере-

вел разговор на то, что мог бы сделать. Например, уехать в Мексику или еще куда-нибудь, на время отключиться от всего. Мои друзья — давно женатая пара, Шерил и Майкл — улыбнулись.

«Живи сегодняшним днем, милый», — сказала Шерил Ричардсон, одна из самых мудрых женщин, которых я когда-либо встречал. «Когда ты мысленно устремляешься в будущее, просто положи руку на сердце и скажи себе: «Я возвращаюсь к этому моменту»».

Этого я еще не пробовал, но знаю, что попробую. Мне придется.

## V

Я пробую. Прошла неделя с тех пор, как из-под меня выдернули ковер, и вся моя жизнь полетела в тартарары. Я кладу руку на сердце, чувствую, как оно бьется, и повторяю: «Я возвращаюсь в этот момент». Через несколько секунд изменяю фразу и говорю: «Я возвращаюсь к себе. Я возвращаюсь к себе».

Позже, в душе, я закрываю глаза, и поезд проносится мимо. Внутри поднимается гнев. Прикладываю руку к сердцу, тук-тук...тук-тук, я говорю себе: «Я возвращаюсь к себе, я возвращаюсь к себе». И на этот краткий миг поезд исчезает.

## VI

Восьмой день после того, как из-под меня выдернули ковер. Она еще не съехала. Рождественские праздники — трудно в последнюю минуту найти квартиру.

Приняв душ и одевшись, я беру мусс для волос, приношу ей и спрашиваю: «Поможешь?» У нас был такой ритуал. Она

нежно втирала пену в мои волосы, укладывала их, а я закрывал глаза, улыбался и чувствовал себя таким любимым.

Она берет средство и делает укладку, пока я смотрю ей в глаза. Мне придется столкнуться с этим лицом к лицу, думаю я. Я не убегу. Я смотрю на нее. Когда она заканчивает, то нежно целует меня.

Завтра я постригусь и мне больше это не понадобится. Через день я улечу в Сан-Франциско повидаться с семьей. Мне приходит в голову, что сегодня мы делаем это в последний раз.

## VII

Мой друг Джеймс звонит и говорит, что будет держать телефон включенным на ночь.

«Я никогда так не делаю, — говорит он. — Но я хочу, чтобы ты знал, это ради тебя».

С тех пор как я узнал его, я наблюдаю, как он переходит от одной душевной боли к другой. Но тенденция такова: Джеймс падает вверх. Это впечатляет. После каждого разрыва он усердно занимается практикой. В конце концов, его жизнь стала лучше, чем когда-либо прежде.

Его ежедневная практика такова: Физическое, Умственное, Эмоциональное, Духовное. Я буду делать то же самое. Я видел, как это творит с ним чудеса.

Что касается Физического, я буду тренироваться через день и питаться правильно. Никакого алкоголя, это депрессант. Для Умственного развития я буду ежедневно писать. Возьму эту боль и энергию и создам что-то из нее. Кроме того, на работе я буду делать в первую очередь то, что откладывал в долгий ящик. Это будет двигать меня вперед.

.....

Для Эмоционального возрождения я буду  
качественно проводить время по крайней  
мере с одним человеком в день.

.....

Это заставит меня выбросить все из головы. Что касается  
Духовного, то всякий раз, когда ловлю себя на том, что моя  
голова кружится, я кладу руку на сердце и возвращаюсь к себе.

Ночью, лежа в постели, я говорю ей: «Тебе везет».

«Почему?»

Мне противно произносить эту жалостливо-слезливую  
фразу, но я все же говорю: «Потому что тебе осталось жить  
с этим только одну ночь».

«Не произноси такие вещи», — говорит она.

«Не делай такие вещи», — говорю я.

Она замолкает. Я лежу в темноте, голова кружится, я кладу  
руку на сердце и тихо говорю себе: «Я возвращаюсь к себе.  
Я возвращаюсь к себе. Я возвращаюсь к себе».

## VIII

День перед моим отлетом. Она нашла себе жилье и переедет,  
пока я буду в Сан-Франциско. Я просыпаюсь с желанием, чтобы  
этого дня не было, чтобы я мог просто стереть его. Пока ее  
нет, я звоню Шерил.

«Мне нужно, чтобы ты напомнила правду», — говорю я.

Она целый год гастролировала с Опррой. У нее есть уровень  
видения реальности, который не имеет равных, и я отчаянно  
нуждаюсь в нем.

«Разбитое сердце пробуждает моменты, когда нас покидали, — говорит она. — Маленький ребенок, который испытал подобное — а мы все это испытывали — напуган. В детстве родители олицетворяют весь мир, поэтому, когда они бросают нас, это означает смерть».

Это меня останавливает. Мне кажется, что страдаю именно я, а не давно забытый ребенок. Но то, что она говорит, даже если это крошечная часть правды, звучит правильно.

«Твой внутренний ребенок должен знать, что может доверять тебе. Что ты у него есть. Каждый миг, когда тебе больно, когда ты прокручиваешь трагические мысли о будущем, обращайся к своему сердцу. Положи на него руку и скажи «Я у себя есть». Это все, что ему нужно».

Когда я кладу трубку, то делаю то, что она советует. «Я у тебя есть, ты можешь мне доверять. Я у тебя есть. Я у тебя есть».

Я иду в спортзал. Вижу человека, который старательно тренируется и говорю ему: «Впечатляет». Мы встречались здесь раньше, но никогда не разговаривали. Он подходит, улыбается и достает телефон, чтобы зайти на сайт спортзала.

«Посмотрите, — говорит он. — Это я».

Он — лучший посетитель месяца. Слева — фотография бесформенного человека. Справа — он-сегодняшний, мускулистый.

«Впечатляет», — снова говорю я.

«Трансформация требует работы», — говорит он.

Я тупо смотрю на него. «Можете это повторить?»

«Трансформация требует работы».

«Цитата недели, парень, — говорю я ему. — Цитата недели».

Как-то я говорил с Шерил, и она сказала: «У тебя одно из лучших сердец, которые я когда-либо встречала». Я задумался над этим. Что нужно, чтобы в это поверить? Неужели Бог должен разверзнуть небеса и обрушить их на меня? Или я должен осознать себя на смертном одре?

Чтобы переродиться, сначала нужно умереть. И кризис действительно похож на смерть. Хватит недооценивать то, что люди, которых я уважаю, видят во мне.

«Защищай свое сердце, — сказала Шерил. — Дай то, что ему нужно»

Я буду. Чего бы это ни стоило. Я буду.

## IX

Проблема с разбитым сердцем заключается в том, что кажется, будто эта боль никогда не закончится. Вас захлестывают эмоции, воспоминания и проекции. И как раз в тот момент, когда вы особенно взвинчены, на вас обрушивается еще одна волна. Это продолжается и продолжается.

Она возвращается с работы, обнимает меня.

«Любовь моя», — говорю я. Мы всегда так называли друг друга. Она делает шаг назад и молча улыбается. Хватит. Срывать этот пластырь будет больно, но я должен это сделать. Я пересказываю ей слова Шерил о моем сердце. Потом говорю: «Мне нужно спасти его. Я не знаю, как, и смогу ли я это сделать, но мне нужно спасти его». Она кивает. Я знаю, что она любит меня, но решение принято.

«Я уйду, — говорю я. — В пять у меня стрижка. Я вернусь к шести и хочу, чтобы ты ушла, чтобы тебя здесь не было,

когда я вернусь. Потому что по возвращении мне нужно будет писать, собирать вещи и смотреть в лицо этому горю».

Она меняется в лице. Я продолжаю: «Я улетаю завтра утром, и тогда ты сможешь вернуться. И когда будешь забирать свои вещи, не оставляй мне ничего. Ни записки, ни подарков, ни записей о нас. Ничего».

Она не ожидала этого.

«Я знаю, какие уроки ты думаешь извлечь из наших отношений, — говорю я. — И я также знаю еще пару уроков, которые ты невольно усвоишь. Они твои. Моя ответственность — сохранить мое сердце».

Я стою рядом, пристально вглядываясь в нее.

«Вот человек, который был искренен и оставался бы рядом с тобой всю твою жизнь. Ты понятия не имеешь, что такое любовь, — потом я ничего не могу с собой поделать. — Если ты решишь, что это именно то сердце, которое тебе нужно, тогда протяни руку».

Ни один из нас не отводит глаз.

«И последнее, — говорю я. — Это единственное, о чем я тебя прошу. Надевай шлем». Она любит кататься на велосипеде по городу, и я всегда заставлял ее ездить в защите. Я все еще искренне люблю ее. Для меня ничего не изменилось, кроме одного: я собираюсь спасти себя.

Я хватаю куртку и выхожу, не оглядываясь. Спускаюсь по лестнице, не дожидаясь лифта. Та приводит меня в подвал, и мне приходится подниматься на третий этаж и спускаться на лифте, что заставляет чувствовать себя немного глупо. Но мне все равно.

Я выхожу в вечер, иду прямее, чем когда-либо раньше.



## Х

«Ты замечательный человек», — сказала мне однажды Шерил. Меня потрясло, что кто-то, кем я восхищался и кого уважал, так обо мне думает. Жаль, что я не поверил ей до глубины души.

Я решаю, что возьму папку, вложу в нее каждый искренний комплимент, который получу, а затем повторю его про себя, как истину. Это дар, который мне преподнесли другие. Если они видят меня таким, то какое право я имею не видеть этого в себе?

Итак, я начинаю список:

1. Я замечательный человек.
2. У меня одно из лучших сердец на планете.

## ХІ

Я возвращаюсь в 6-16 вечера. В лифте ловлю себя на том, что надеюсь: она останется. По какой-нибудь причине, хотя бы даже для того, чтобы проститься. Но когда я вхожу, надежда испаряется.

Она оставила свечу зажженной у окна. Если бы не обстоятельства, мне бы понравилась атмосфера. Я врываюсь в комнату, задуваю свечу и кричу в потолок. Каждая частичка меня хочет взорваться. Затем ложусь на диван и смотрю на стены в оцепенении, пока не засыпаю. Проснувшись, меняю фотографию в телефоне: раньше это был ее портрет, она смотрела в камеру, склонив голову набок, и улыбаясь. Я заменяю его лотосом, открывающимся навстречу утреннему солнцу.

Затем я бездумно прокручиваю Twitter, пока не останавливаюсь на фотографии, опубликованной Дуэйном Джонсоном, «Скалой». Это одна из его известных утренних тренировок. Потный, гримасничающий, он поднимается под нагруженным снарядом для приседаний. Это человек, который в свои двадцать с небольшим был исключен из Канадской футбольной Лиги. Его мечты о продолжении карьеры в НФЛ рухнули. Во время долгой поездки домой в отцовском пикапе он рылся в своем бумажнике, чтобы наскрести семь долларов.

Две недели он просидел в родительской квартире, жалея себя. Затем решил, что с него хватит. Пришло время переосмыслить себя. Он занялся профессиональным реслингом, начав с нуля, и отдал ему все — свое время, свои силы. Результат: одна из самых успешных карьер в профессиональном реслинге. На пике своей славы он ушел из него, чтобы стать актером.

.....

Каждый раз, когда он изобретал себя заново, то использовал одну и ту же схему: он отдавался делу полностью, выкладывался по полной, без остатка.

.....

Шел ва-банк. После того, как его ранние фильмы провалились, и «Скалу» списали со счетов, он все еще оставался верен своему видению. Сегодня он звезда блокбастеров. Его фильмы постоянно бьют рекорды продаж по всему миру. А как вам название его киностудии — Seven Bucks Productions?

Я просматриваю его ленту. Фотографии с поклонниками, на съемочной площадке, его тренировки. Всегда широко

улыбается. Он предан своей жене и дочерям. О его рабочей этике ходят легенды. У него были черные полосы, но он всегда выбирался из них.

Я прочитал его цитату: «Если я даю вам слово что-то сделать — это будет сделано». Очевидно, что это относится не только к другим, но и к самому себе. Он живет на таком уровне совершенства, который редко встречается.

Кое-чему я научился: быстро расти, находить тех, кем восхищаешься, а затем моделировать тот результат, который вдохновляет. Совершенство будет моей моделью. Вот чего я хочу от всего этого.

«Будь великолепен», — говорю я себе, мой голос звучит глухо в темной квартире. В этот момент это кажется таким далеким. Но, по крайней мере, у меня есть, к чему стремиться.

## XII

В аэропорту, собираясь сдать в багаж свою клетчатую сумку, я замираю. «Я не хочу лететь», — просит что-то внутри меня. Я не хочу лететь. Я не хочу лететь. Словно маленький ребенок, умоляет, напуганный. Вокруг меня пассажиры и члены экипажа спешат на свои рейсы, проживают свою жизнь, танцуют свой танец. Ничто не имеет значения.

Но что я буду делать? Бежать домой и умолять ее остаться? Когда за всю историю человечества это срабатывало? Кроме того, я хочу, чтобы она была со мной не из-за чувства вины или потому что я ее уговорил, а потому, что ее сердце хочет моего. Если она жаждет свободы, а я люблю ее, пусть она получит желаемое.

Я достаточно пожил, чтобы знать, что жизнь становится неудобной, когда пытаешься протолкнуть ее через отверстие своих желаний. Я должен избавиться от этого. То ли потому, что у меня нет выбора, то ли просто потому, что я должен спасти себя.

Я сдаю сумку и сажусь в гейте, ожидая посадку на самолет. В этот момент, один в переполненном аэропорту, я снова вспоминаю, каким был раньше. Волшебство, которое я ощущал. Уверенность в том, что понял, как устроена жизнь. И все же я здесь, несчастный и не живущий тем, о чем писал. Я был зол на себя за то, что зашел так далеко.

### XIII

Я чуть не опоздал на свой рейс. Оказывается, сменили гейт, а я пропустил объявление. К тому времени, когда я удивляюсь, почему никто не проходит на посадку, мне уже пора потопотряться. Я смотрю на монитор и быстро иду к новому гейту. Но не бегу. Часть меня чувствовала бы себя прекрасно, пропусти я посадку. А потом переложила бы ответственность на Вселенную.

Но этой части не повезло. Я добираюсь вовремя, поднимаюсь на борт и отключаюсь в кресле. Когда я просыпаюсь, крыло скользит по облакам, а земля далеко внизу сверкает от снега. Я снова отключаюсь на некоторое время и просыпаюсь от присутствия самого громкого ребенка в мире. Он смеется, плачет, кричит. Больше никакого сна.

Я думаю о ней. Знаю, что могу убежать и оказаться в объятиях другой. Или десятка других. Редко помогает. Именно это

случилось с нами. Она развелась, а я был просто следующей остановкой.

«По статистике, — сказал Джеймс, когда мы с ним встретились, — у тебя почти не было шансов».

Я не дурак. Я знаю все это. Но когда это статистика направляет человеческое сердце?

Мы были близкими друзьями в течение двух лет, а затем жили вместе почти год. «Ты моя самая большая любовь, — говорила она мне. — Ты можешь доверять моей любви, я хочу, чтобы ты полностью расслабился в ней». Все это было верным, пока я не отправился в ту злосчастную поездку. По возвращении из которой из-под меня выдернули ковер. Позже она призналась, что, возможно, я просто был безопасной гаванью.

.....

Глядя в бесконечный простор неба, я все еще поражаюсь тому, как быстро то, что когда-то казалось прочным, может разрушиться.

.....

Ребенок все смеется и смеется. Я убегаю в туалет. Пока мою руки, я смотрю на себя в зеркало, глубоко в глаза. Следующее, что я помню, я шепчу: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя». Я повторяю это снова и снова, пока оно не овладевает моим разумом.

## XIV

Когда я возвращаюсь на свое место, что-то внутри меня успокаивается. Я думаю о пистолете моего друга. Есть так много способов уйти со сцены. Мгновенно расстаться

с жизнью. Капитан объявляет посадку. В этот момент я решаю, что буду повторять «я люблю себя» при каждом удобном случае.

Самолет снижается. Слишком поздно возвращаться в туалет. Поэтому, положив руку на сердце, я смотрю вниз на коричневые зимние холмы Северной Калифорнии и говорю себе: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя...»

## XV

После приземления ловлю Uber. Странное ощущение, когда машина движется по Сан-Франциско. Когда-то это был дом, воспоминания. Сегодня это место, где я в гостях.

Я звоню, и она берет трубку. Говорю ей, что чувствую. Что люблю ее всей душой. Что хочу ее. Она плачет, говорит, что ей тяжело, и думает, что мне сейчас еще тяжелее. Я не реагирую на это. Мои страдания только сделают ей хуже. Я просто повторяю, кто она для меня, и что я хочу ее. Никаких просьб, только правда.

«Мне очень жаль, — говорит она, — но я должна это сделать».

Против этого нет никаких аргументов. И я никогда не буду убеждать ее остаться. Я хочу, чтобы она пришла ко мне по велению сердца. Она это знает.

«Я хочу, чтобы ты сам о себе заботился», — говорит она.

Когда разговор окончен, я тупо смотрю на залив, а затем Uber высаживает меня рядом с домом, где я буду жить. Квартира почти пуста, жильцы недавно съехали. Брошенные растения мертвы. Похожи на мое нынешнее состояние.

.....

Если я пытаюсь понять причины, по которым  
она так поступила, то чувствую боль.

Если думаю о том, где и с кем она  
окажется в будущем, то чувствую боль.

.....

Если вспоминаю о том, где я был с ней в прошлом, — боль.  
Если представляю, что останусь без нее, то догадываетесь что, —  
будет еще больнее. Будущее равно боли. Прошрое равно боли.  
Поэтому я должен вернуться в настоящее и напITYвать себя  
любовью. При каждом удобном случае.

Я стою у окна, смотрю на знаменитый ржавый мост, кладу  
руку на сердце и отчаянно пытаюсь любить себя так, как умею.  
Я повторяю про себя знакомые слова.

## XVI

Я принимаю душ и отправляюсь на день рождения брата. Вот  
почему я в Сан-Франциско. Я собирался пропустить праздник,  
устан от предыдущей поездки. Но моя девушка переезжает  
и обретает свободу, поэтому я отправляюсь в путь — чтобы  
не сойти с ума, наблюдая, как она это делает.

Все уже здесь. Моя мать сияет от гордости, когда стоит  
рядом со мной и братом. Ее мальчики.

«Только посмотри на это, мама», — говорю я, обнимая ее  
одной рукой. Это один из самых красивых домов, в которых  
я когда-либо был. И я до сих пор помню себя ребенком, когда  
мы были на улице, и нам некуда было идти. «Все благодаря  
тебе, мама», — говорю я.

Прежде чем она успевает ответить, я целую ее в макушку и ухожу. Если мы проведем вместе больше времени, она почувствует мою боль и спросит о ее причине. Я не хочу взыгрывать это на нее. Иногда мне кажется, что мать чувствует боль своего ребенка острее, чем он сам.

Весь остаток вечера, когда кто-нибудь спрашивает, где моя девушка, я уклоняюсь от ответа. Некоторым в течение пары минут я объясняю, что произошло, но не позволяю разговору заходить дальше. Я тверд, моя маска на месте.

Но одного гостя я все-таки не могу обмануть. Анела Грегорек. Она и ее муж Ежи бежали из коммунистической Польши и прожили вместе более сорока лет. Оба — тренеры по тяжелой атлетике, олимпийской дисциплине. Оба пишут стихи, такие ясные и честные строки, которые вы получаете от тех, кто пережил угнетение и боролся за свою жизнь.

«Я вижу печаль в твоих глазах», — говорит Анела.

.....

Я почти теряю контроль, но беру  
себя в руки. Это праздник,  
а не вечеринка жалости.

.....

Я рассказываю ей, что произошло. Она мягко улыбается и кладет руку мне на сердце.

«Это твой дар, — говорит она. — Оставь его открытым».

Я изо всех сил стараюсь не раскваситься на глазах у всех.

«Это тяжело, — говорю я, — и очень больно».

Она притягивает меня к себе и долго обнимает. Когда я отступаю назад, ее глаза влажны.



«Ты пишешь?» — спрашивает она.

Я киваю.

«Хорошо. Преобрази это в текст. Это поможет другим».

## XVII

Когда вечеринка заканчивается, я болтаю с Табризом, милым парнем, с которым мы уже встречались раньше. Он рассказывает, чему научился у других лидеров. Первый уровень: жизнь происходит со мной. Мы живем в мире, часто в роли жертвы. Второй уровень: жизнь происходит ради меня. Такой подход все переворачивает. Вы начинаете искать то хорошее, что дает вам мир, включая уроки. Третий уровень: жизнь происходит через меня. На этом уровне вы плывете в потоке жизни и даже не ищете хорошее, потому что испытываете его.

Человек появился из ниоткуда и вручил мне подарок, завернутый в блестящий бант. Я не мог просить об этом — я понятия не имел, что мне нужно. Но вот оно. Карта. Из пункта А через пункт Б в пункт С. Как перейти от состояния жертвы к волшебству. Все, что мне нужно сделать, это переключить свой разум.

## XVIII

На следующее утро я просыпаюсь и смотрю на открывающийся вид. Танкер лениво пересекает залив Сан-Франциско. Голубое небо, повсюду птицы. Мост прекрасен.

Я понимаю, что растения, которые я считал мертвыми, могут и не быть таковыми. Они просто сухие и увядшие. Природа

борется за жизнь. Поэтому я беру единственную чашку, которая у меня есть в этой квартире, и поливаю их. Пока я здесь, я буду дарить им любовь.

## XXIX

Я должен оставаться верным своему обязательству тренироваться через день. Поэтому обзваниваю местные спортзалы, нахожу один, готовый продать мне временный абонемент на праздники и отправляюсь туда.

Алекс, администратор, пытается поболтать, пока оформляет меня. Хочу ли я подписаться на пакет? Не интересно. Специальная персональная тренировка? Не интересно.

«Парень, я просто хочу поднимать тяжести», — говорю я ему.

Он хочет показать мне, где находятся классы и студии для групповых тренировок.

«Только железо, — говорю я. — Все, что я хочу видеть».

Он совершает самый короткий ознакомительный тур в своей жизни. Я проверяю стойку для приседаний и убеждаюсь, что гантели поднимаются достаточно высоко. Вот и все, что мне нужно.

Я тренируюсь, но сейчас немного по-другому — благодаря Анеле. Вчера вечером, когда я рассказал ей о своей текущей программе многосуставных движений, она предложила сделать паузу между сетями чуть длиннее.

«Ты недостаточно работаешь, если не нуждаешься в отдыхе».

Я привык отдыхать меньше минуты. Немного дольше — и мне становится скучно. Я прихожу в зал не для того, чтобы сидеть. Я хочу поднимать веса, перебарывать себя.

«Это и есть выносливость, — сказала она. — Работай упорнее, отдыхай дольше, три минуты между подходами. Телу нужна перезагрузка, чтобы снова тяжело работать».

Эта последняя часть привлекла мое внимание.

«Я попробую».

Так я и делаю. И это удивительно. Когда я заканчиваю, мое тело ощущается совсем по-другому. Я чувствую, как мышцы дрожат от этой нагрузки. Иногда полезно знать, что ты не просто голова, парящая в воздухе.

.....

Ты — физическое существо. Когда напрягаешь все свое тело, это вырывает тебя из твоих мыслей — пусть лишь на несколько мгновений.

.....

Я выхожу из машины. Идет дождь, и зонтики распустились на улицах. Поднимаю голову к небу и чувствую воду на лице.

## XX

Я думал о смерти. Сюрприз-сюрприз. Главное в смерти — это ее окончательность. Невозможность отмены. Острый клинок, который разрезает жизнь, разлучая нас с теми, кто ушел. С ними нельзя поговорить, нельзя загладить вину. Они ушли, и все тут.

Некоторое время назад я пытался медитировать на смерть. Каждое утро. Я читал, что самураи так поступают, и это делает их бесстрашными в бою. Я практиковал это какое-то время, обленился и перестал. Мне не приходилось участвовать в сражениях. Мои дни были слишком безопасны.

Но безопасность — это иллюзия. Самая большая и грандиозная иллюзия, когда-либо придуманная. Есть одна вещь, которая реальна, и это смерть. Она стоит передо мной, всего в шаге. Каждый миг своей жизни я делаю шаг навстречу ей. Смерть улыбается и делает шаг назад. Я вперед, смерть назад, я вперед, смерть назад. Шаг, шаг, шаг. А потом я делаю шаг вперед, и смерть не двигается. Я принадлежу ей.

Я смотрю на луну. Сегодня она огромная и освещает залив. Если бы мое сердце остановилось в этот момент, и я упал, жизнь вытекла из меня, а зрение превратилось в крошечную дырочку, — стал бы я вспоминать день, когда из-под меня выдернули ковер, или я бы в последний раз схватился за луну и подумал, как она прекрасна?

## XXI

Гуляя по городу, я натываюсь на учреждение, занимающееся криотерапией. Я никогда этого не пробовал, но собирался, поэтому захожу внутрь. Следующее, что помню: я стою в нижнем белье в цилиндрической трубке, наполненной воздухом, охлажденным азотом.

«Как все прошло?» — спрашивает дежурный, когда я выхожу.

«Неплохо», — говорю я. Прошло всего три минуты. «У меня немного болит живот».

«Это потому, что тело собирает кровь в ваши органы. Оно пытается выжить».

Когда вы подвергаете тело стрессу, оно отвечает. Включается режим выживания, и кровь приливает к жизненно важным органам. Но когда стресс проходит, оно адаптируется. У него

нет выбора, оно создано таким. Тяжелые силовые тренировки в тренажерном зале — лучший пример. Ваши мышцы отвечают на вызов, становясь сильнее. Возможно, то же самое происходит и с разумом. Мой находится в режиме выживания. Но по мере адаптации он будет становиться сильнее, и я буду чувствовать себя лучше. Я просто должен продолжать в том же духе. Неважно, какие мысли придут, или куда я вернусь, когда она переедет, неважно, что именно будет. День за днем. Просто работай с этим чертовым весом.

## XXII

Туманное утро в Сан-Франциско. За день до Рождества улицы почти опустели. Мой разум продолжает возвращаться к «что, если». Что, если бы я поступил так? Или этак? Что, если бы я сделал то или это? Что, если бы я был сильнее в тот день, что, если бы, что, если бы?

Это яд, понимаю я, наблюдая за одиноким бегуном под морсящим дождем. Я ничегошеньки не могу поделать с тем, что случилось. Это прошлое. А прошлое мертво. Закончено. Вопрос только в том, кем я буду сегодня. Вот и все.

## XXIII

Идет сильный дождь. Я наблюдаю за ним из окна гостиной. Зимой деревья в Сан-Франциско все еще зеленые. Мои мысли путаются. Я помню карту: *ради меня через меня*. Мне нужно переключить свой разум.

Я возвращаюсь к привычке: десять вдохов и выдохов, чтобы любить себя.

.....

Каждый раз, когда мой ум захвачен  
прошлым, будущим или чем-то еще,  
я делаю десять глубоких и полных вдохов.

.....

С каждым вдохом я говорю себе: «Я люблю себя». Когда смогу, я заставляю себя почувствовать это.

Но...

Если мой разум запнется и вернется к беспорядку, я снова поставлю счетчик. Даже если потребуется сотня дыхательных циклов, чтобы достичь десяти непрерывных вдохов, я сделаю это. Буду стремиться к совершенству в своих мыслях, говорю я себе. Я делаю это в течение дня. Это трудно, но я делаю это. Но ночью я сдаюсь.

Боль сильнее всего бьет по ночам. Мы были счастливы. Мы любили друг друга. Как такое могло случиться? Я пытаюсь переключиться на любовь к себе, но это почти невозможно. Боль в моей груди осязаемая и реальная. И я позволяю ей существовать. Говорю ей: «Приходи, если хочешь, я встречу с тобой лицом к лицу». И она приходит. Бурлит во мне, выжимает меня, а когда она уходит, я остаюсь. Затем делаю десять вдохов.

## XXIV

Да, из-под меня вырвали ковер. Да, это случилось. Да, я упал навзничь, пол поднялся навстречу, и я понял, что разобьюсь вдребезги. Стоп! Я не обязан продолжать падение. Я не должен разбиваться вдребезги. Это выбор.

Мы сильнее своих иллюзий.

## XXV

Я закрываю глаза и чувствую, как огонь пожирает меня, сжигая все, чего нет.

## XXVI

Однажды я спросил монаха, как он обрел покой.

«Я говорю «да», — ответил он, всему, что происходит, я говорю «да».

Последнее, что мой ум хочет сделать, так это сказать «да». Он застрял, прокручивая прошлое, иногда предлагая более сильную версию меня, а иногда показывая, насколько жалким я был.

Мой разум кричит одно громкое «нет» жизни. Но мне нужно сказать «да». Тому, что есть. Всему этому. Если я хочу быть в своей власти, у меня нет выбора. Иначе я останусь жертвой.

## XXVII

Она звонит мне днем в Рождество.

«Я только что увидела твое сообщение», — говорит она.

Сообщение, что я отправил утром.

«Это тяжело, любовь моя, — написал я. — Очень, очень тяжело».

«Я видела твое сообщение, — снова говорит она, — и мне очень плохо».

«Я не этого хотел, — произношу я. — Это была минута слабости».

«Ты заботаешься о себе?»

«Я остаюсь собой, — говорю я. — Пишу, занимаюсь спортом, смотрю на небо и думаю».

«Часть меня все еще хочет проводить время, любя тебя, но то, что я сделала ощущается правильным. Мне нужно время и пространство», — признается она.

«Тогда я должен это поддержать, — говорю я. — Я люблю тебя. Поэтому должен дать то, что тебе нужно».

Я понимаю, что это тяжело и для нее тоже. Нет необходимости создавать о ней истории, которые не послужат ни одному из нас. А пока, если она не способна любить или спасать меня, я спасу себя сам. Я буду любить себя.

## XXVIII

Итак, жизнь ради себя. Как это сделать?

Вы решаете, что вы не случайный лист, гонимый осенним ветром. Во всем есть закономерность и высший смысл. Неважно, есть у вас доказательства или нет, вы решаете, что так оно и есть.

Затем посмотрите на то, что у вас есть, за что вы могли бы быть благодарны, если бы не были наглухо заперты в своем разуме.

.....

Не имеет значения, много у вас есть  
или мало. Само действие переключает  
внимание с того, что вы потеряли  
на то, что у вас есть, и на то, что вы  
приобретаете в данный момент.

.....



Я делаю это. Перечисляю все, что у меня есть. Рождественские поздравления от людей, которые любят меня. Я сосредотачиваюсь на своем теле и уме так, как уже давно не делал. Черт возьми, отсутствие аппетита в течение многих дней сделало мой пресс просто фантастическим.

Внезапно я смеюсь. Уже несколько месяцев жаловался на то, что мне нужно уединение, чтобы писать. Вот только я не знал, куда поеду и о чем буду писать. Ну что ж, проблема решена.

Происходит что-то хорошее. Я не знаю, куда это приведет, какие будут трудности, когда придет доверие к жизни. Просто поднимаю вес. Чувствуя себя немного лучше, я иду к пристани. Спортзал сегодня закрыт, а мне нужно двигаться. Поэтому я делаю спринты. Я не занимался этим много лет. Я прилагаю такие невероятные усилия, что несколько бегунов останавливаются, чтобы посмотреть, как я задыхаюсь.

Закончив и с трудом переводя дыхание, я смотрю на закатное солнце, нависшее над мостом. Наконец выдыхаю только одно слово, которое приходит на ум: «Спасибо». Я повторяю его, обращаясь ко всему, что больше меня. Спасибо. Спасибо. Спасибо.

## XXIX

Утро — трудное время. Я просыпаюсь в холодной, суровой реальности, и мой разум немедленно скатывается в нее. Поэтому я перехожу к десяти дыханиям, практикуя их с отчаянием утопающего.

Когда млекопитающие дышат, то поглощают кислород, дающий жизнь, и выделяют токсичный углекислый газ. Я делаю

то же самое. С каждым вдохом я говорю себе: *Я люблю себя.* С каждым выдохом выпускаю то, что находится внутри.

Я начал представлять свет, льющийся на меня сверху с каждым вдохом.

Смерть по-прежнему в моих мыслях. Вот она, манит костлявым пальцем. Вдох за вдохом, я делаю шаг вперед. Она отступает. Есть только одна гарантия: в какой-то момент один из вдохов станет последним.

Сегодня утром, глядя на залив, я надеюсь, что это будет День любви.

### XXX

Отличительной чертой жертвы является то, что вы сами делаете ее из себя. «Это случилось со мной». «Она сделала это со мной». И так далее. А что же она? У каждого есть свои причины и боль. То же самое происходит и с ней. Кем я был для нее, то и делал для нее. И кем я был для себя, то и сделал для себя.

.....

От меня зависит, прекращу ли я это.

Я не могу контролировать или отвечать за чужие мысли и поступки. Только за свои. Поэтому должен работать только над собой.

.....

У меня есть карта.

Вместо «что-то случилось со мной» сказать: *Я случился с этим.*

Я сам выбрал свой путь. Выбрал уйти из места силы. Из места любви к себе, искренней и глубокой. Вот что случилось. Посмотрите, что из этого вышло.

### XXXI

Я начинаю медитировать. Я не занимался этим всерьез больше года. Ставлю музыку, которая заставляет меня чувствовать себя хорошо. С каждым вдохом я ощущаю, как свет проникает в мое тело, и говорю себе: «Я люблю себя». Потом выдыхаю все, что должно уйти. Весь ментальный углекислый газ. Ум, конечно, блуждает, но музыка становится якорем, тонко напоминая мне о том, *что* я делаю. Это естественным образом расслабляет мой разум. Он тоже отчаянно хочет покоя.

Эта медитация концентрирует меня больше, чем что-либо другое. Она особенная — для меня, только для меня.

### XXXII

Мой отец бил мою мать, а когда я пытался бороться с ним, он набрасывался на меня и лупил до тех пор, пока мое лицо не покрывалось кровью. Она умоляла его остановиться, но тщетно. После того, как мы ушли от него, ко мне начали приставать в школе. Издевались? Я мог бы написать учебник по буллингу.

Неужели все это сделало меня жертвой? Возможно.

Но я уже не ребенок. А у взрослого есть только два варианта: жертва или герой. Давным-давно я сделал выбор быть героем. Пошел в армию, укрепил свое тело, изучал боевые искусства. Мое детство превратило меня в очень преданного

человека, каким я и остался. Это дало мне чувствительность и глубину, чтобы писать книги.

.....

Я до чертиков горжусь тем мальчиком,  
который выжил, чтобы стать мужчиной.  
Он взял весь этот ужасный опыт и создал  
из него добро. И стал героем этой истории.

.....

Пора сделать шаг вперед, сделать выбор снова. Стать героем этой истории.

### XXXIII

Если человек или ситуация уходят из вашей жизни, это не меняет того, кто вы есть. Только вы знаете себя. И если вы недовольны каким-либо аспектом себя, то используйте эту эмоциональную энергию. Выжмите все до последней капли. Это больше не происходит с вами. *Вы* происходите с этим.

Сгорите, как феникс. Поставьте все на карту. Станьте великолепным.

В последнее время я начал спрашивать себя: что бы сделал Скала?

### XXXIV

Десять дыханий становятся более естественными. Я чувствую себя лучше. Когда бы я ни проходил мимо зеркала, будь то в ванной или спортзале, я приближаюсь вплотную, смотрю се-

бе в глаза и чувствую любовь. Я даже становлюсь выше, плечи распрямляются, а голова приподнимается. Хотя и не все время. «Что, если» постоянно вспыхивает в сознании. Это всплывает моя неуверенность, которая шепчет, что я был недостаточно хорош.

Все это страхи. Змеи-галлюцинации свисают с потолка.

.....

Но даже при том, что я почти могу  
представить себе будущее, в котором  
стану лучше, впереди ждет опасность.

.....

Как только все наладится и мне станет удобно, я снова поплыву по течению. Я делал это много раз.

Но не сейчас. Совершенство не плавает по течению.

Моя самая большая сила — это вера в действенность обязательств. Каждое значительное достижение в моей жизни — тому подтверждение. И сейчас мне придется воспользоваться этим.

## XXXV

Пишет друг, предлагая в январе поездку чисто мужской компанией. Я знаю, что это значит: вечеринки и женщины. Поэтому спрашиваю себя: если бы я любил себя, что бы я делал? Ответ ясен. Подобного рода развлечения питают пустоту, а моему сердцу нужно исцелиться. Я отказываюсь.

Этот вопрос вернулся ко мне во время медитации, и я начал использовать его регулярно. Лучшая его часть — *если*. Она идеально подходит для тех моментов, когда я не совсем люблю

себя. Но я все еще получаю ответ, который получил бы, если бы любил.

Так просто. Так эффективно.

## XXXVI

Проносится мысль: мне это было нужно.

Я долго дрейфовал, не подталкивал себя, а плыл по течению. Сейчас — нет. Как будто меня разбудили пощечиной. Я как никогда раньше чувствую себя простым и настоящим. Каждый день отмечен интенсивным сосредоточением на любви к себе.

Быть совершенным. Эта мысль длится недолго. Но все равно она чертовски приятна.

## XXXVII

Разум может удерживать лишь одну мысль за раз. И когда я повторяю мысль с чувством, то усиливаю ее, увеличивая вероятность возвращения. Так что мои будущие мысли и эмоции зависят от меня. В этот самый момент я прокладываю для них путь.

Я подставляю лицо солнцу, закрываю глаза и чувствую, как свет рассеивает иллюзии. И все это время я говорю себе: «Я люблю себя. Я люблю себя. Я люблю себя».

.....

Почему свет? Потому что свет — это  
жизнь. Спросите любое растение.

.....

Даже ночью или во время медитации я чувствую свет. Представляю, как звезды и галактики текут ко мне и через

меня. Свет всегда доступен. Он становится основной частью любви к себе.

Мое имя означает «лотос». Цветок, который поднимается сквозь грязь и раскрывается навстречу свету. И тогда, согласно древним преданиям, Бог покоится в лепестках. Свет открывает меня, исцеляет меня, освобождает. Все, что мне нужно сделать — это принять его.

### XXXVIII

Утро. Звонит будильник. Я вынырываю из сна, разум сразу же заводит привычную мелодию «что, если бы», и я делаю десять вдохов и выдохов. Медленных и глубоких. Вместо того чтобы разрушать разум, я навязываю ему свою волю. Я здесь главный, я прокладываю путь, углубляю борозды. Совершенство обитает в моих мыслях.

Затем я пью кофе и медитирую. Это открывает меня свету, как ничто другое. К тому времени, как музыка заканчивается, что-то внутри меня успокаивается.

Остаток дня проходит момент за моментом. Я пишу с энергией, которой у меня никогда раньше не было. Когда я хожу в спортзал или бегаю, то работаю изо всех сил и долго отдыхаю в перерывах. Куда идет голова, туда следует и тело. Но верно и обратное. Решение здесь.

### XXXIX

Мне пишет друг. Мы не разговаривали уже несколько месяцев.

«Как твоё здоровье?» — интересуется он.

Полгода назад я рассказал ему краткую версию проблемы, с которой имел дело, — сотрясение мозга. За которым после-

довали месяцы изнурительной боли, а затем периодические головные боли. Ничего, кроме боли. Мое эго не удерживало меня от погружения глубже.

Но если что-то и должно разбиться, так это мое эго. Оно мешает мне быть настоящим. Удерживает меня от принятия помощи, которую предлагает жизнь. Я звоню и рассказываю ему об этом.

«Забавно, — говорит он, когда я заканчиваю. — Сегодня утром я думал о том, как ты можешь это исправить. Вот почему я написал».

Он специалист по оптимизации собственного здоровья. Я вижу свет в конце туннеля.

«Я помогу тебе, — говорит он. — Давай соберем результаты анализов и составим план. Будем работать неделя за неделей. Хорошо, что я знаю — ты действительно будешь этим заниматься».

Он знает мою веру в силу обязательств. Если я ввязываюсь, то иду до конца. И сила, и слабость — в человеческих отношениях, как я с болью узнаю сейчас. Но о некоторых отношениях лучше забыть. Забыть ее. Она меня не спасет. Зато я себя спасу.

## XL

Злюсь ли я? Конечно. На нее. На то, что произошло. На себя. На жизнь.

«Почему ты просто не позволила мне быть счастливым? — мысленно спрашиваю я жизнь. — Почему бы тебе не заставить меня расти, оставив нас вместе?» Или то, что мучает меня больше всего: «Как это могло произойти?»

Жизнь не отвечает. Или, может быть, отвечает, но я кричу слишком громко, чтобы услышать ответ. Злость только разру-



шает. Поэтому всякий раз, когда я чувствую гнев или отчаяние — а такие моменты случаются в течение дня — я возвращаюсь к десяти дыханиям.

Я искренне любящий человек. В этом — сила. И, несмотря ни на что, я не стану обесценивать свою любовь к ней, рационализируя, пока та не исчезнет. Любовь есть то, что есть.

.....

Требуется сила, чтобы продолжать любить  
человека, который причинил тебе боль.  
И в этом не может быть никакой слабости.

.....

Всякий раз, когда придут гнев или боль, я позволю им омыть себя, и как только они пройдут, я останусь. Останусь собой. Потом переключусь на свет.

## XLI

Я иду к Ежи, и он тренирует меня. Это уже другой уровень, олимпийская тяжелая атлетика. Мощностъ в данном случае — это наибольший объем работы, который вы можете выполнить за наименьшее количество времени. Рывки и толчки требуют от тела выложиться полностью. Такая сила преобразует тело. Я чувствую, как просыпаются мои внутренние системы, включаясь в работу.

То же самое и с разумом. Я мог бы рассказать, что я делаю, чтобы любить себя, на протяжении многих лет. Чуть-чуть здесь, чуть-чуть там, или только тогда, когда мне хочется или есть

силы. Но это и есть выносливость. А кто хочет просто выносить жизнь?

Кроме того, это не принесло бы мне такого прогресса, который я чувствую. Я знаю это в глубине души. Одно и то же решение применимо и к телу, и к уму: погрузиться, отдать ему все, что у вас есть.

«Я расскажу тебе свою философию, — говорит Ежи после тренировки. — Одно слово: улучшать». Это звучит разумно с моей точки зрения.

«Если хочешь постичь чью-то философию, посмотри на его жизнь. Жизнь и есть результат образа мыслей».

## XLII

Если бы я мог парить над Землей и наблюдать, как разворачивается история, как разыгрывается человеческая драма от прошлого до настоящего, а затем приблизиться к страдающему существу и что-то сказать, то что бы это были за слова? Сомневаюсь, что произнес бы что-то вроде: «Давай, страдай дальше». Я был бы нежен с собой. Я бы с любовью посмотрел себе в глаза и ободрил: «Все хорошо. Отпусти. Пожелай ей всего самого лучшего и отпусти. Оставайся в свете и доверься жизни».

## XLIII

После того как Ежи и Анела бежали из Польши, они приехали в Нью-Йорк практически без денег. В первый же день у пары украли багаж. Но у них были свои приоритеты. Они должны были найти спортзал и тренироваться.

Они пошли в Армию спасения, нашли одежду, но единственные кроссовки, которые подошли Ежи, были ярко-розовыми.

«Они стоили доллар, — смеется он. — У меня не было выбора. Пришлось их купить».

В спортзале стойку занимали двое крупных мужчин, оба поднимали очень тяжелый вес. Но их техника была неправильной. Спины были округлыми, они едва удерживали тяжесть. Стараясь быть полезным, Ежи подошел к ним и сказал, что им нужно сделать, чтобы исправить технику. Они посмотрели на него, потом на его ярко-розовые кроссовки и расхохотались.

«Что поделаешь, — говорит он. — Иногда не нужны разговоры. Нужно просто показать».

Он взял штангу и сделал три идеальных рывка. С тем же самым весом, который заставил сгибаться мужчин. После этого каждый раз, когда те видели Ежи, то широко и дружелюбно улыбались ему.

Урок первый: никогда не судить о человеке по его обуви. Урок второй: если люди сомневаются, нужно просто быть совершенным.

## XLIV

В момент слабости я пишу ей сообщение. Она отвечает. Бла-бла-бла. Ты заслуживаешь лучшего, бла-бла-бла. Некоторое время я смотрю на ответ, все еще изумленный тем, что отношения могут так быстро измениться после того, *что* было между вами. Но это ее дело, не мое. Я буду собой.

Я достаю свой список. Я не вписывал ничего нового, кроме комментария друга. Добавляю и ее замечание.

1. Я замечательный человек.
2. У меня одно из лучших сердец на планете.
3. Я отлично выгляжу.
4. Я заслуживаю самого лучшего.

Этот парень в зеркале начинает выглядеть весьма неплохо.

## XLV

Я ужинаю с семьей в ресторане Shabu Shabu на Ломбард-Стрит. Мы отмечаем сто дней со дня рождения моего племянника. Он быстро засыпает в слинге на груди своей матери. Его старший брат сидит рядом со мной, барабанивая палочками для еды по своему айпаду.

«Родиться — это ужасно, — говорит мой брат. — Вот тебе тепло и уютно в утробе матери. У тебя есть пища. Иногда ты двигаешься. Иногда звучит музыка. Внезапно стены сжимаются и вода уходит. И тебя выталкивает и выдавливает, а вокруг все эти огни и шум...»

«А потом тебя шлепают», — говорю я.

«Шлепают. Все было прекрасно, ты был доволен, а теперь тебя шлепают».

Все смеются. Сегодня он в отличном настроении.

«Никто не хочет рождаться, — говорит он, глядя прямо на меня. — Но тебя заставляют, выталкивая на свет».

Человек ста дней от роду просыпается, привлекая всеобщее внимание.

Брат оборачивается ко мне. «Джо переезжает в Лос-Анджелес».

Джо — новый друг моего брата. Всегда позитивный и оптимистичный.

«Это ему подойдет», — говорю я. Сан-Франциско давно перестал быть бастионом любви и открытости.

«Да, — говорит он. — Ты удивишься, но он действительно умный. Угадай, чем он занимался раньше?»

«Физикой элементарных частиц», — шучу я. Пожалуй, это самое диковинное, что я могу придумать.

«Он был в мафии в Нью-Джерси».

«Ты шутишь? Джо?»

«Когда ему было девятнадцать. Он был среди самых низкостатусных участников банды, в тюрьме и вне ее. Но бандиты заметили, что он умен, поэтому сказали, что отправят его в юридическую школу, и когда он выйдет, то будет адвокатом мафии».

«Пожизненная занятость, — смеюсь я. — Не та работа, с которой можно уволиться».

«И его девушка беременеет. Она решает оставить ребенка. Итак, у Джо рождается сын, и он думает, что его жизнь закончена. Он должен измениться, он не мог допустить, чтобы у его сына был отец, который периодически попадает в тюрьму. Поэтому он ушел от мафии».

Это чертовски интересная история. Я не могу представить, как Джо переходит улицу в неполюженном месте, не говоря уже о мафии.

«Иногда, — говорит мой брат, — то, что считаешь худшим событием на свете, оказывается лучшим из того, что когда-либо с тобой происходило».

## XLVI

Я несчастлив. Я не улыбаюсь. Скучаю по ней. Но мне уже лучше. Прошло всего несколько недель, но я чувствую себя так, словно с меня смыли всю эту грязь. Впервые за целую вечность я чувствую себя настоящим.

.....

Иногда я задумываюсь, не сделала ли жизнь мне одолжение? Я уже точно не сплю.

.....

Я крайне сосредоточен на том, чтобы любить себя. Мой текст льется потоком. А тренировки выше всяких похвал.

Скала бы одобрил.

## XLVII

Я работаю как на пожаре, потому что нахожусь в режиме выживания. В конце концов, у меня кончится запал, и я поплыву по течению. Такова человеческая природа. Такова моя природа. И неважно, какой прогресс я совершаю, я все еще среди младших. Скоро настанет время выйти в высшую лигу.

Как мне туда попасть? С помощью целеустремленности.

## XLVIII

Одна из лучших вещей в медитации — озарения. Ответы на вопросы, о существовании которых даже не подозревал. Вот один, который я получил сегодня утром.

*Моя любовь к ней чиста и прекрасна. Пора подарить себе эту любовь.*

Нужно быть осторожным с этими прозрениями. Ум хитер, он проскальзывает через задние двери. То, что кажется ответом, может быть просто уловкой ума, делающего свое дело. Итак, вот способ решить эту проблему. Спросите себя: это страх или любовь?

Если страх, вы знаете ответ. Фальшивое, не полезное. Змеягаллюцинация. Переступить.

Если любовь — пользуйтесь.

## XLIX

Я заметил, что волшебство начинает работать. Проблемы со здоровьем? Правильный человек пишет из ниоткуда, предлагая помощь. Совпадения? Конечно. Синхронности? Почему нет. Но вот в чем дело: я решил поверить, что я не одинокий лист на ветру. А часть чего-то большего, чем я сам. Если это так, то меня это нисколько не удивляет.

.....

Когда вы любите себя, жизнь  
любит вас в ответ.

.....

## L

Я не пью алкоголь. Мое потребление социальных сетей равно нулю. Никаких пустых разговоров. Все они — депрессанты. Ментальный углекислый газ.

Паскаль однажды сказал, что проблемы человечества проистекают из неспособности человека одному спокойно посидеть в комнате. Ну, давай же, дружище. Я все понял.

Как бы ни хотелось моему разуму отвлечься, я не позволю ему этого. Это слишком важно. Я слишком важен.

Мысль о том, что я слишком важен, застает меня врасплох. Только тот, кто любит себя, может так думать. Впервые за целую вечность я улыбаюсь.

## LI

Я любил себя с отчаянной силой. Чтобы спастись. Чтобы избавиться от боли. Чтобы обойти воспоминания о ней и проекции. Но что, если любовь к себе — это не средство достижения цели, а цель?

Подобная мысль не пришла бы мне в голову, когда я только начинал. И даже если бы пришла, я не был готов. Но, возможно, любовь к себе состоит из слоев, и я должен пройти через каждый. Как в компьютерной игре — повышать уровни.

Поэтому я решаю, что буду любить себя исключительно для себя. Не для того, чтобы выжить. Не для того, чтобы исцелиться. Не ради нее. Я буду любить себя, потому что заслуживаю своей собственной любви.

## LII

Канун Нового года. Я иду гулять. Сегодня в Сан-Франциско ветреная ночь. Дорожка идет вниз, я огибаю угол дома и вижу пожилую темнокожую пару, фотографирующую друг друга.



Он одет в парку. Она в блестящей черной юбке, разряжена в пух и прах.

«Хотите, сфотографирую вас вместе?» — спрашиваю я.

Она широко улыбается. «Да, это было бы здорово».

Она протягивает мне телефон и прижимается к нему. Они обнимают друг друга так, как делают давние возлюбленные. Милая бесцеремонность. Я делаю четыре фотографии и, закончив, говорю: «Подарите друг другу любовь». Он целует ее. Она сияет. Я возвращаю телефон. Они благодарят меня и поздравляют с Новым годом. Я начинаю уходить, но почему-то останавливаюсь.

«У меня разбито сердце, — говорю я. Ветер хлещет серебром по моим глазам. — И... так приятно видеть любовь. Спасибо вам».

Женщина прижимает руки к сердцу.

«О, — говорит она с такой добротой. — Мы будем молиться за вас».

«Спасибо», — я приму любую помощь.

Я возвращаюсь в темную квартиру, направляюсь прямо к своему ноутбуку и записываю это.

### LIII

Новый год. В прошлом году в это время я задавал себе конкретные вопросы о том, чего я хочу, и записывал ответы. Оглядываясь назад, можно сказать, что многие мечты сбылись.

Я вспоминаю, что жизнь начинается внутри меня. Если я сосредоточусь на своем состоянии, проблемы вокруг разрешатся сами собой. Так что в этом году я сделаю кое-что другое. Вместо того чтобы достигать внешних целей, я решу, кем я хочу быть. А потом четко сформулирую это.

Я спрашиваю себя: *если бы я любил себя искренне и глубоко, кем бы я был?*

Приходит ясный и четкий ответ: я был бы совершенен.

Тогда я еще раз обращаюсь к самому себе: *что для этого потребуется?*

И снова ясный ответ: *нестово любить себя.*

## LIV

Первое: наши мысли и эмоции создают наше внутреннее состояние.

Второе: наше внутреннее состояние влияет на наше внешнее состояние.

Третье: наше внешнее состояние влияет на нашу жизнь.

Вывод: наши мысли и эмоции непосредственно влияют на нашу жизнь.

Давайте повернем время вспять, и посмотрим, как это сработало для меня. После травмы головы я жил жизнью защищающего самого себя человека. Не пытался чего-то добиться. Был притянутым событиями, а не сам инициировал их. Если таково мое состояние, то какой в результате будет моя жизнь?

Если бы я был до жестокости честным — а я должен, это мой дар самому себе — со времени травмы я чувствовал себя бессильным. И как бессилие может повлиять на мою жизнь? Семена растут там, где их посадили.

В чем же тут урок? Делать все возможное, чтобы почувствовать себя сильным. Контролирующим. Чувствовать, что это я случаюсь с разными вещами, а не они со мной. Решить,

что я, и только я, ответственен за свои чувства и, в конечном счете, за свою жизнь. За каждый ее кусочек.

Что бы ни случилось, это случилось, и все тут. Пора сажать новые семена.

## LV

Итак, как посадить новые семена? Просто. Начать с основ — мыслей и эмоций. Помнить, что злость, боль, зависть, любая форма страха — это тьма. А любовь к себе — свет. Здесь нет места для компромисса.

Переключаюсь на свет в каждый момент, когда могу. Заставляю себя чувствовать любовь. Снова и снова. Я уже делал это, но поднимаюсь еще на одну ступеньку. Я не только сажаю семена, но и даю им пищу, в которой они нуждаются.

.....

Любить себя — это сила. Но это  
не разовое действие.

.....

Так же, как с тренировками, это надо делать постоянно, возможно, всю оставшуюся жизнь. Ну и что с того? Если это и есть решение, то чертовски хорошее. Я стою того волшебства, которое последует за этим.

## LVI

Время взять в руки бразды правления собственным здоровьем. Друг, который прислал сообщение, готовит для меня программу. Но, вместо того чтобы ждать, я иду навестить Мэтта Кука,

лучшего врача по регенеративной медицине в стране. Из всех докторов, которых я посетил в прошлом году, он единственный, от кого я получил ответы.

Мы проводим обследования, выявляющие, что улучшилось с тех пор как мы встречались в последний раз. Самое главное, что мое состояние ума проактивно, а не реактивно. Это помогает в исцелении.

Будучи в клинике, я болтаю с Лизой, доброй медсестрой, которая изо всех сил старается, чтобы пациентам было комфортно. Но в ее глазах боль. Ее сын умер от передозировки героином несколько месяцев назад. Я даже не могу представить себе ее страдания. Они были бы похожи на лесной пожар по сравнению с моей зажженной спичкой. Но это также напоминает мне кое-что: все знают, что такое боль. Она может прийти в разных формах или в разное время. Но она приходит. Это фундаментальная часть человеческого опыта.

Боль не делает меня уникальным. Она делает меня человеком. И, что бы я ни испытал, я в этом не одинок. Многие прошли через это до меня.

Удивляясь самому себе, я рассказываю ей о том, через что мне пришлось пройти. Даже о фантазиях о пистолете моего друга. Она втягивает воздух, показывает мне свою руку: мурашки по коже.

«Меня там больше нет, — говорю я ей. — Эти мысли прошли».

Она долго и крепко обнимает меня.

Возможно, суицидальные мысли ничем не отличаются от аддикции. Вы можете оставить ее позади, но, если наткнетесь на мусорный контейнер, полный наркотиков, искушение поднимет голову.

Решение состоит в том, чтобы создать новые борозды, настолько мощные, что даже если старые паттерны объявляются, они уже не имеют прежней силы над нами. Они не длятся долго. А новые борозды не позволят воткнуть эту чертову иглу.

## LVII

Я провожу время с Барб, менеджером клиники Мэтта. Она мудрая женщина, перенесшая пересадку нескольких органов и опровергшая все предсказания врачей, твердивших, что для нее уже невозможно жить активной и здоровой жизнью. Она также практикует цигун и предлагает мне сеанс. Я соглашаюсь.

.....

Тот, кто любит себя, принимает  
предложенную помощь.

.....

Я лежу на массажном столе, пока она работает со мной. Закрываю глаза и уплываю прочь. Где-то в промежутке между сном и бодрствованием я чувствую, что как будто умер и иду навстречу Богу. Бог — яркий свет в огромном и пустом пространстве. Я подхожу ближе.

«Ну, и как была жизнь?» — спрашивает Бог.

«Хороша, — говорю я. Потом — Спасибо». Я серьезно.

«Недостаточно хороша», — говорит Бог.

Свет превращается в сияющую кирпичную стену, тянущуюся до самого неба, не пускающую меня дальше.

«Иди и живи великой жизнью», — говорит Бог.

## LVIII

Сны могут пролить свет на то, насколько глубока кроличья нора. После того как из-под меня выдернули ковер, мне приснился первый в жизни ночной кошмар. Меня пытал неизвестный палач, а люди стояли вокруг и смотрели. Я проснулся, громко крича: «Как это могло случиться?»

Если бы я сочинил эту историю, то назвал бы сон слишком драматичным.

«Не-а, — сказал бы я себе, редактируя текст, — определенно, штамп».

Но ваше подсознание встречает вас там, где вы находитесь.

Раньше я гордился тем, что мне никогда не снились кошмары. Вот тебе на. Похоже, у каждого есть точка, где их безопасность защелкивается. Моей было разбитое сердце.

Но даже в этой паутине есть золотые нити. Я любил ее. Я действительно любил ее. Однажды сказал ей: «Я не просто люблю тебя сегодня. Я буду любить тебя через тридцать лет от сегодняшнего дня». Гордился тем, что я мужчина, который может так глубоко любить свою женщину.

Я медленно просыпаюсь и говорю Барб, что умер во сне.

«Тогда это ваше второе рождение», — говорит она.

Сны могут показать, что вы падаете. Но также они указывают, когда вы на пути наверх.

## LIX

Ночь. Я сижу в темной гостиной и смотрю в окно. Окленд сверкает на другом берегу залива. Почти каждую ночь мимо проплывают контейнеровозы, освещенные, как рождественские елки. Сегодня движения нет.

Я кладу руку на сердце и тихо говорю себе: «Я люблю тебя. Я люблю тебя. Я люблю тебя. Я люблю тебя». Я, конечно, говорю сам с собой, просто обращаюсь к более молодой версии себя. Давным-давно я проделал упражнение, представив, как возвращаюсь к ребенку, которого обижали. По одной из версий, я спас его и оторвал голову обидчику. В прямом смысле. В другой подошел к ребенку, который прятался от стыда, обнял и пообещал, что буду защищать его.

Я перепробовал разные версии, но в каждой из них я становился человеком, который возвращался, чтобы спасти ребенка. В сущности, напоминая ему: «Я у тебя есть. И никому не позволю обидеть тебя». Я сделал это с другими частями моего детства, другими воспоминаниями. Подобные упражнения помогают. Но я узнал, что они не исправляют все за один раз и навсегда. Психика — слишком тонкий инструмент.

## LX

Есть кое-что, что мне нужно сделать, но я все откладываю. Это нормально, потому что я был в режиме выживания. Как тело, перемещающее кровь от конечностей к жизненно важным органам. Но чтобы перейти на следующий уровень, я должен простить себя. За все неудачи и ошибки, за все, что я мог бы сделать лучше. Пора сбросить это бремя.

Так я и делаю. Я хватаю блокнот и записываю все, что приходит на ум. Каждое предложение я начинаю с «я прощаю себя за...». И делаю это до тех пор, пока не иссякнут причины. Затем я несколько раз прочитываю написанное вслух, чувствуя тяжесть того, что нес. Закончив, я зашнуровываю ботинки и направляюсь к пристани. Там я сажусь на ступеньки, ведущие к воде, и продолжаю перечисление. Что меня удивляет, так это

то, что поводов для прощения всплывает больше, чем я ожидал, не только из-за событий, случившихся недавно. Оказывается, там был более глубокий слой. Но я должен был пройти через все это, чтобы обнаружить его.

Я заканчиваю такими фразами: «Я прощаю себя, потому что люблю себя. Я прощаю себя, потому что заслуживаю любви, радости, сострадания и великолепной жизни. Я прощаю себя, потому что жизнь любит меня». Я читаю эти строчки вслух, пока что-то внутри не сдвигается — и я понимаю, что закончил. Я вырываю листок. Затем спрыгиваю вниз, к камням, нахожу один, который бросается мне в глаза, и заворачиваю вокруг него бумагу. Сверток кажется мне здоровенным и увесистым в моих руках.

Я смотрю на залив. Мост Золотые ворота слева, Алькатрас справа. Печально известный тюремный остров сияет в лучах заходящего солнца. Но величайшая тюрьма, когда-либо созданная, не была построена из камня и цемента. Величайшая тюрьма — это разум.

Я швыряю сверток в воду, вижу всплеск, и он исчезает. Просто исчезает. Затем я делаю десять дыхательных циклов. Только теперь я говорю «спасибо» с каждым вдохом и чувствую, как свет естественным образом проникает в меня сверху. Что-то изменилось. Вместо того чтобы пытаться заставить свет войти, я просто получаю его.

Я ухожу, целеустремленно топя каблуками по тротуару.

## LXI

Быть человеком означает, что я, скорее всего, не дотяну до того, кем могу быть. Но это нормально. Чем больше я себя люблю, тем меньше дряни накапливаю. Тем меньше мне придется отпустить.



.....

Думайте о себе, как о побеге,  
который пробивается сквозь землю  
и поднимается вверх. Именно  
через любовь к себе вы растете.

.....

Вы растете и совершенствуетесь, по дюйму приближаясь  
к свету. К величайшему себе.

## LXII

Выйдя из спортзала, я звоню другу в Нью-Йорк. Последний раз мы разговаривали сразу после того, как из-под меня выдернули ковер. Я рассказываю ему о том, чем занимаюсь, об этом навязчивом стремлении любить себя.

«Это круто, — говорит он. — Ты так изменился. Сколько это продолжается?»

Мне нужно хорошенько подумать. Кажется, что это было целую жизнь назад. «Три недели», — наконец признаюсь я.

«У тебя изменился голос, — говорит он. — Как будто ты полон сил или что-то в этом роде».

«Забавно, — говорю я. — Сила — это слово, которое в последнее время было в центре внимания».

«Когда я говорю с тобой, — отвечает он, — кажется, будто ты ее излучаешь».

Я бы не стал заходить так далеко, но это хорошая мысль. Мысль, за которую стоит держаться.

«Это все еще трудно, друг. Просто жить день за днем».

«Хм, — говорит он и на мгновение замолкает. — Если бы ты был таким, как сейчас, и она взвалила все это на тебя, что бы ты сделал?»

Мне даже думать не надо.

«Я бы сказал ей, что заслуживаю лучшего, и нам вместе нужно с этим разобраться. Потому что мы все еще любим друг друга. И обязаны этой любви многим, что имеем. Но если бы она не захотела, я бы ее отпустил. С любовью. Я удивительный человек, но ее выбор — это ее дело. Не мое».

Теперь моя очередь молчать.

«По-моему, это звучит сильно», — говорит он.

«Я чувствую себя так, словно меня ударили по голове, — признаюсь я. — Но ирония в том, что мои головные боли прошли. Я активно забочусь о своем здоровье, делаю все возможное и довольно быстро иду на поправку. Я чувствую это всем телом».

«Это и значит — любить себя», — говорит он.

Я кладу трубку и смотрю на проезжающие машины. Да, я люблю себя. Да, я начинаю чувствовать свою силу. И все это очень приятно. Но в этом есть оттенок грусти. Я скучаю по тому, как она расслаблялась в моих объятиях. Я скучаю по тем простым моментам любви к ней. И ее любви ко мне.

Я позволил утрате омыть меня.

.....

Позволять себе чувствовать —  
это тоже любить себя.

.....

Потом я пошел в спортзал и выложился полностью.

## LXIII

Я просыпаюсь с мыслью: «Интересно, что хорошего я испытую сегодня?»

Она возникает из ниоткуда. Просто мягкое осознание того, что именно такой становится для меня жизнь.

## LXIV

То, что меня по-настоящему мучает, — так это то, что я этого не предвидел. Может быть, она мне говорила, а я не слушал. Или у нее просто выбило пробки. Или, может быть, это действительно появилось из ниоткуда и росло с каждым днем. Что бы это ни было, оно случилось, и вот он я, смотрю в окно на залив очередным утром.

Серые облака двигаются быстро, вода почти голубовато-зеленая. Мачты пришвартованных парусных яхт тяжело раскачиваются на ветру. Я снова думаю о смерти, о величайшем прорыве. Той, приближение которой многие не видят. Но вот она, ясная как день, стоит передо мной, ожидая моего следующего вдоха.

Возможно, смерть — это величайший дар, который я имею в своей жизни. Каждый раз, когда я делаю шаг вперед, она делает шаг назад. Но я никогда не знаю, какой шаг по счету будет последним. Тем не менее, я живу так, как будто у меня есть мили, когда на самом деле у меня, возможно, остались только дюймы.

Мне не нужно, чтобы меня шлепали снова и снова, чтобы я очнулся. Я просто должен смотреть смерти в глаза и целеустремленно шагать вперед, зная, что следующего шага может и не быть. Если жить так, у меня не будет другого выбора, кроме как стать величайшим собой.

## LXV

Я лежу на диване и слушаю выступление Уэйна Дайера на YouTube. Он был другом Шерил, и они часто вместе выступали на конференциях.

«Если вы то, о чем думаете, — говорит он, — тогда вам нужно быть очень осторожным в своих суждениях».

Мне нравится твердая убежденность в правоте, звучащая в его голосе.

«Если вы хотите привлечь замечательные вещи в вашу жизнь, но постоянно твердите о том, чего вам не хватает, то будете продолжать жить из недостатка, а не из изобилия».

Он определенно завладел моим вниманием.

«Я никогда не говорю о том, чего мне не хватает. Я обращаю свое внимание только на то, что намереваюсь создать».

Он только что разблокировал следующий уровень.

«Что бы вы ни хотели привлечь в свою жизнь, скажите себе: “Это уже на подходе”. Четыре слова. Просто вытатуируйте их на внутренней стороне ваших век».

Потом он говорит кое-что, во что я по уши влюбляюсь.

«Почему кто-то из нас научился говорить “с моим везением” имея в виду, что ничего не получится? Почему бы вам не вложить новый смысл в эту фразу и не сделать ее своей привычкой: “С моим везением это, вероятно, произойдет быстрее, чем обычно?” Когда вы начинаете менять способ мышления, то действуете в соответствии со своими мыслями. А значит, начинаете сотрудничать с судьбой».

Уэйн с блеском сформулировал то, как я себя чувствую в последнее время. Что жизнь работает ради моего блага. Точка два на карте Табриза.

После того как видео заканчивается, я чувствую, что, хотя спикер умер несколько лет назад, он разговаривал со мной напрямую. Вот в чем прелесть современной эпохи. Мудрость и карты других доступны нам. Жить ими — вот наш выбор.

## LXVI

Я в ванной, готовлюсь ко сну. Смотрю на себя в зеркало и наклоняюсь ближе. Сильная любовь поднимается внутри. Ух ты, думаю я, глядя себе в глаза. Ух ты. Они такие красивые. Как и человек, который смотрит сквозь них. Как я мог об этом забыть?

Любовь к себе льется. Не нужно стараться, не нужно ничего повторять. Теперь она просто льется.

## LXVII

И, как будто мой ум обладает жестоким чувством юмора, я откатываюсь назад на следующий день. Потеря разрывает меня на части. Я брожу, едва в состоянии держать себя в руках. Десять вдохов — это словно катить вверх по склону валуны. Но мне удается спросить себя, что бы сделал Скала? Он бы пошел на полноценную тренировку. Так я и поступаю. По крайней мере, я забочусь о своем теле. Спасибо, мистер Скала.

Я возвращаюсь в квартиру и медитирую. Ближе к моменту, когда музыка заканчивается, голос глубоко внутри меня говорит: «Ты справишься с этим». Мысль кажется верной. Что-то внутри меня расслабляется.

Если бы я был умным, то остановился бы на этом. Я бы постарался держаться как можно дольше. Я бы повторил десять вдохов. Вместо этого я звоню и оставляю ей сообщение.

«Это был тяжелый день, — говорю я, — и мне просто нужно было связаться с тобой».

Мой голос начинает дрожать.

«Я просто хочу... Я бы отдал все, чтобы вернуться домой — в наш дом — и чтобы ты была там, и я мог положить голову к тебе на сердце. И почувствовать себя дома».

Я клал голову ей на грудь, слушая стук ее сердца. Так в моем понимании выглядел дом. У меня такое чувство, будто его вырвали у меня из рук.

«Твое сердце, — говорю я, — мой дом».

И всхлипываю. Это не очень красиво.

«Момент слабости, — говорю я. — Момент слабости».

После этого я долго стою на одном месте. Я планировал пойти повидаться с другом, но что-то внутри меня говорит: «Нет, будь здесь. Почувствуй все, что поднимается изнутри. Сегодняшний вечер слишком важен».

Поэтому вместо того, чтобы отвлечься, я остаюсь дома. Хожу по квартире, смотрю в окно, делаю десять вдохов. Уже не валуны, но все еще камни. Я устал от этих страданий. С меня хватит.

И потом я понимаю, что я должен сделать.

## LXVIII

Я хватаю блокнот и с нажимом пишу на бумаге:

.....

«Я клянусь любить себя — мыслями,  
поступками, словами — потому что  
я достоин глубокой и искренней любви».

.....

Ставлю дату. Потом — читаю написанное вслух, десять раз. К пятому что-то внутри начинает сдвигаться. Я высекаю эти слова в своем сознании.

Я буду читать их вслух каждое утро, а потом жить этим посланием. И если я споткнусь в течение дня, то снова прочитаю его вслух с неистовым напряжением. Как будто от этого зависит моя жизнь. Потому что именно этого и заслуживает обет. Потому что это то, чего я заслуживаю.

## LXIX

Боль подобна катапульте, она запускает меня. Направление, в котором я лечу, — это мой выбор. Но так же, как и снаряд, я в конечном счете исчерпаю энергию и замедлюсь. Все, что может боль, это завести меня слишком далеко.

Мне нужно что-то, что будет тянуть меня, а не толкать. И до тех пор, пока я буду отдавать обету то, что получил, он будет возвращать вклад в натуральном выражении.

Обет самому себе — это чистый и священный акт. Когда я смотрю на свою ручку, все еще лежащую поперек страницы, то чувствую, что во Вселенной только что появилась вмятина. Зародыш новой нейронной борозды. Это и есть сила.

## LXX

Не прошло и получаса после того, как я произнес свою клятву, она позвонила мне. С обеих сторон было много сказано о любви. Я плачу. Но ничего не изменилось. Она там, где она есть, а я там, где я есть. Когда звонок заканчивается, я смотрю на свой обет. Что-то меня беспокоит.

Она заметила: «Мне кажется, ты любишь меня больше, чем я тебя».

Это утверждение звучит у меня в голове до тех пор, пока я не начинаю испытывать отвращение к самому себе. Мне нужно поставить себя на первое место. Обет заставит меня это сделать. Я иду и принимаю холодный душ. Вернувшись в гостиную, смотрю в темноту за окнами и опускаюсь на колени. Я не из тех, кто молится, но вот он я.

«Боже, — говорю я, — жизнь больше, чем я... Я должен отдать ее тебе».

Замираю на мгновение, заглядывая глубоко внутрь. То, что приходит на ум, немного удивляет меня.

«Я хочу, чтобы она и я были вместе, в радости. Чтобы у нас была прекрасная совместная жизнь. Вот чего я хочу. И я отдаю это тебе».

Так я и делаю. И тяжесть спадает с моих плеч. Что бы из этого ни вышло, меня это устраивает. С этого момента я сосредотачиваюсь только на одном: на выполнении своего обета.

## LXXI

В прошлом году была продана компания, которую я консультировал. Я предлагал основателям подождать. У них, наконец, появился значительный спрос на рынке и прибыли повышались от месяца к месяцу. Они просто должны были продолжать делать то, что они делали, и создали бы компанию, которая работала на них всю оставшуюся жизнь. В худшем случае, они продали бы ее за значительно большую сумму, чем нынешнее паршивое предложение. Но они продали. Через несколько месяцев позвонил генеральный директор и сказал, что я был прав. Нет ничего плохого в том, чтобы продавать компании или акции инвесторам, но этот конкретный случай показал разницу между хорошим и великим.



.....

Хорошие деньги появляются, когда  
дела идут хорошо. Великие приходят  
через терпение и дисциплину.

.....

Они не довольствуются сносным сейчас и силой в будущем. Предпринимательство изобилует такими примерами: люди начинают с нуля и строят крупные компании. У всех них есть одна общая черта: основатели с видением.

Сегодня утром, читая вслух свой обет, я осознаю, что клятва — это тоже видение. В ней нет компромисса, и, если вы падаете, она дает вам опору. Вы встаете и отряхиваетесь, а затем возвращаетесь к ней. Ваш обет ведет вас к величию.

## LXXII

Отпустить — не значит сдаться. Я просто передаю груз своих желаний чему-то большему, чем я сам. И что примечательно, сам акт удовлетворяет эти потребности внутри.

Бабочка трепещет крыльями в тропическом лесу, что приводит к цунами на другом конце света. Жизнь настолько многообразна, что мой разум не может ее постичь.

## LXXIII

Я подхожу к тому месту, где в последний раз делал упражнение на прощение. Вечер облачный, стоянка еще влажная после дневного дождя, а солнце уже село. Я совершаю свои спринты. Во время отдыха повторяю последовательность вдохов и выдохов любви к себе. Закончив, сажусь на парапет и слушаю, как

волны бьются о камни внизу. Никаких следов того кошмара, от которого я избавился всего несколько дней назад. Жизнь забрала его у меня. Я думаю о других вещах, за которые виню и ругаю себя, открываю ладони, чтобы они упорхнули, и чувствую легкость в руках. Все так просто.

Вечер становится темнее. Мимо пробегают бегуны с фонариками. Когда я думаю о ней, возникает чувство потери, поэтому я снова широко раскрываю ладони и отдаю это переживание чему-то гораздо большему, чем я сам. Это действие кажется мне более разумным, чем бессмысленная болтовня в моей голове.

Я вспоминаю цитату Уэйна Дайера и смеюсь, говоря себе: «С моим везением волшебство придет быстрее, чем я предполагал». Приятно об этом думать. Это кажется реальным.

А почему бы и нет? Все, во что я верю, — это фильтр, через который просвечивает жизнь.

## LXXIV

Мне пишет друг. Он экспат, живущий на Бали.

«У моей девушки есть тетахилер<sup>1</sup> тире терапевт» — говорит он. — Девушка говорит, что она потрясающая. Я хотел бы подарить тебе сеанс».

Я понятия не имею, что такое тета-что-то-там, но мне все равно. Когда жизнь посылает вам подарок, вы принимаете его.

«Она немного не от мира сего, — говорит он. — Для тебя это нормально?»

---

<sup>1</sup> Тета-хилинг — это набор практик, позволяющих настроиться на достижение поставленных целей в любой сфере жизни, благодаря проведению специальных медитаций на особой волне сознания — «Тета»

Я провел достаточно времени в Северной Калифорнии. Тащите эту ерунду.

Следующее, что я помню — я болтаю в скайпе с белокурой шведкой по имени Эрика. Ее присутствие ощущается сосредоточенным, теплым и заботливым. Она как будто светится. Ладно, в худшем случае, я поговорю с милым светящимся человеком. Она проводит меня через определенный процесс, задавая ряд вопросов о моих убеждениях. Кое-что всплывает.

«Они всегда меня бросают, — вдруг говорю я. — Всякий раз, когда я глубоко люблю женщину, она оставляет меня».

Я не могу поверить в то, что только что произнес, но все складывается. Сколько я себя помню, эта закономерность все время была.

«И она, — говорю я. — Я любил ее. Это было настоящее во всех смыслах. И она любила меня. Я готов был поставить что угодно на то, что это никогда не закончится».

Я рассказываю Эрике о том, как моя мать ушла, когда я был ребенком. Избиения отца становились все сильнее, и она больше не могла их выносить. Рассказываю, каково это — не иметь возможности прикоснуться к ней. Но я думал, что уже решил эту проблему. Кроме того, моя мать вернулась, так откуда же эта схема?

Эрика ведет меня через другие моменты моей жизни. Мой отец — мучитель, ранние отношения и во всех них все та же вера змеится сильнее. Меня сейчас стошнит. Если это мой фильтр, разве удивительно, что моя жизнь сложилась именно так?

«Я так устал от этого», — говорю я.

«Хорошо, — говорит она, улыбаясь. — Пришло время отпустить это».

Она делает свою тета-работу, и знаете, что? Я действительно чувствую, как освобождаюсь от этого груза. Он просто растворяется. Пуффф. После этого мы работаем над новым убеждением. Я обдумываю свой список и формулирую новую установку: я великолепный мужчина, и женщина, которую я люблю, любит меня глубоко и остается со мной, и у нас складывается фантастическая жизнь вместе.

Затем я говорю о ней. Несмотря на все это, несмотря на все что я отпустил, я все еще люблю ее.

«Она сказала, что переживает что-то, — говорю я. — Что дело не во мне».

Эрика закрывает глаза, долго молчит.

«Тогда поверь ей», — наконец говорит она.

Раньше это казалось невозможным. Моя неуверенность управляла шоу. Но любовь к себе ослабила ее.

«Хорошо, — киваю я. — И я люблю ее, несмотря ни на что. Я должен позволить своему сердцу быть таким, какое оно есть».

Через пару дней мой друг пишет мне: «Моя девушка столкнулась с Эрикой в супермаркете, и та сказала, что ты вдохновил ее».

Я принимаю комплимент и верю в сказанное. Прежний я, который привык преуменьшать похвалу, исчез. Я принимаю дары, которые предлагает жизнь. Затем я достаю свой список и добавляю к нему: я вдохновляю целителей.

## LXXV

Ночь. Я свернулся калачиком на диване, наблюдая за потоками дождя под уличными фонарями. Контейнеровоз тихо скользит по заливу, проплывает под мостом и выходит в открытый океан.

Я уже почти месяц не смотрю телевизор, не читаю новости и не слежу за тем, что происходит в социальных сетях. Я мог бы затеряться во всевозможных развлечениях. Но вместо этого я встретил огонь лицом к лицу и работал над своим умом и телом. Я отдал все свои силы письму, созданию чего-то особенного с помощью негативного опыта. Человек, который пройдет через это, будет намного лучше, чем тот, что только начал движение.

Это и есть любовь к себе.

## LXXVI

Еще один трудный день. Потеря ощущается как зияющая дыра в моей груди. Я ловлю Uber, чтобы встретиться с Мэттом для последующей работы. Водитель не смотрит на меня, и тут я понимаю, что у него ожоги на лице и на руках.

Я делаю десять вдохов, но скорее в режиме выживания. Когда машина сворачивает на шоссе 280, я смотрю на руки водителя, лежащие на руле.

.....

У всех есть шрамы. Снаружи  
или внутри, но они есть.

.....

Сосредоточенность на своих собственных держит меня в темноте. Она заново связывает старые узелки.

В кабинете Мэтта Лиза берет у меня кровь. Закончив, она кладет руку мне на плечо и крепко сжимает его. Судя по ее улыбке, она, должно быть, почувствовала, что мне это нужно.

Жизнь всегда дарит мне любовь. И я принимаю ее.

## LXXVII

Давайте будем честными. Я долго плыл по течению. Медитировал только тогда, когда это было удобно, или когда у меня хватало времени. Когда в последний раз перед расставанием со своей девушкой, я любил себя постоянно?

Жизнь вошла в прежнее русло, я стал ленивым, а потом получил травму и сосредоточился на том, что было неправильно, а не на том, что работало. А чего я ожидал? Ум пластичен, и в этом смысле ничем не отличается от тела. Бросьте заниматься спортом и поживите год на пончиках, увидите, что получится.

Я продал акции за хорошую сумму, а должен был продолжать до момента, пока не достигну великолепной. Мне необходимо взять на себя ответственность за это. И нравится мне это или нет, но меня встряхнули, чтобы разбудить. Я должен использовать это. Снова будут трудные дни, я не могу позволить им увести меня назад.

Я уже дал свой обет. Я уже знаю, как его применять. Следующий шаг — создать серию ритуалов, которые заставят меня делать это постоянно. Как чистить зубы. Так что, несмотря на бури, я всегда двигаюсь вперед.

## LXXVIII

Понаблюдайте за мышлением человека, и вы получите перспективу его жизни. Все начинается изнутри. Поэтому очень важно создать привычки для разума.

Я записываю, что буду делать каждый день, чтобы сдержать свою клятву. После пробуждения — десять вдохов. Потом

кофе и прочтение обета вслух, затем медитация. В душе — десять вдохов. При ходьбе или бездействии — десять вдохов. В спортзале, отдыхая между сетами, десять вдохов. Перед сном зеркало, а в постели десять вдохов.

Слишком много чтобы запомнить? Не совсем. Здесь есть закономерность: интенсивная практика после пробуждения и перед сном. Затем, в течение дня, когда ум бездействует, — сделать дыхательный цикл. Просто. Это моя линия на песке. Самый минимум, чтобы сдержать клятву. Так что, даже если будут трудные дни, я продолжу углублять борозды. Потому что я того стою.

## LXXIX

Однажды я прочитал книгу, в которой автор упоминал, что он мог получить все, что хотел, используя аффирмации. Каждый день он записывал по пятнадцать раз: «я, имя, желаю...», — а потом обозначал, чего хочет. Он оказался чрезвычайно рациональным парнем, и попробовал это из любопытства, а как только это сработало, он начал этим пользоваться.

Он утверждал, что аффирмации фокусируют ум на том, на что обращаешь внимание. Разумное объяснение. Но он также сказал, что многие вещи, для которых он использовал это, были вне его зоны влияния, и все же они произошли.

Я познакомился с ним и за ужином спросил его об этом. «*Все верно*», — сказал он. Он пришел к убеждению, что аффирмации проникают в некую ткань реальности, которую невозможно объяснить или описать.

Разумно. Мы можем рационализировать свою жизнь, но в глубине души жаждем большего. Течь вместе с ней. И когда

мы находим способ сделать это, даже если никогда не делимся этим из страха быть осмеянными, это утешает. Нет атеистов в окопах во время бомбежки.

Итак, все эти слова любви себе — это просто аффирмации? Может быть. Или перепрокладка нервных путей в моем мозгу? В конце концов, известно, что нейроны, которые работают вместе, соединяются. Чем больше вы активизируете и связываете их, тем сильнее путь, и тем выше вероятность, что он продолжит углубляться сам по себе.

Но объясняет ли это изменения, которые происходят в моей жизни? Появляющиеся возможности, вещи, которые я не могу заставить происходить естественным образом, происходят сами по себе? Может быть. Я мог бы взять каждую из них, разложить по полочкам и рационализировать.

Но служит ли это мне? Моя вера — это увеличительное стекло, сквозь которое сияет жизнь.

Карты и верования человечества доступны мне. Я должен выбрать то, что подходит мне, а затем пойти ва-банк. Жизнь вознаграждает, когда я занимаю твердую позицию, когда убежден: «Это то, во что я верю, и я собираюсь прожить это полностью».

## LXXX

Я хожу в спортзал. Я уже в лучшей форме, чем за многие годы до этого. Мой рацион точен, никаких исключений. Всякий раз, когда я собираюсь схитрить или соскочить, я спрашиваю себя: «Если бы я любил себя, что бы я сделал?» — ответ ясен, и я живу им. Так я укрепляю путь принятия решений, которые идут мне на пользу. Я и раньше так делал, но сейчас — на со-



вершенно другом уровне. Вот что происходит, когда делаешь все, чтобы сдержать обет.

.....

Понаблюдайте как-нибудь за своим умом, и вы поймете, что он всегда отвечает на вопросы. Страх — это ответ на то, что может пойти не так. Боль — это ответ на то, чего не хватает.

.....

Вы быстро поймете, что ум естественным образом стремится к тьме, а не к свету. Поэтому наша задача сознательно задавать себе вдохновляющие вопросы. Те, которые приводят к лучшему выбору. Попрактикуйте это некоторое время, и убедитесь, что вам все реже нужно будет спрашивать. Жить ответами станет привычкой.

## LXXXI

Много лет назад, за ужином, подруга сказала мне, что умерла, и ее вернули с того света. Клиническая смерть на протяжении восьми минут. Я должен был спросить.

«Что-нибудь происходило... пока ты была, ну, ты понимаешь... там?»

Она покачала головой. Она ничего не помнила. Затем огляделась, положила вилку и прошептала: «А что, если это и есть рай?»

Она откинулась назад и наблюдала за мной.

«Я умерла, — сказала она. — Откуда мне знать, что это не другая сторона?»

Это был один из тех моментов, когда время остановилось. У меня было такое чувство, будто кто-то оглушил меня. Некоторое время мы молчали.

«Так я и живу, — наконец произнесла она. — Как будто это рай».

Отличная вера.

## LXXXII

Я захожу в клинику Мэтта. Его сейчас нет в городе, но мне делают капельницу с витаминами. Зачем? Забота о себе — это любовь к себе.

Лиза входит в комнату.

«О, они такие красивые», — говорит она, глядя на цветы у окна.

Встряхивает одеяло, кладет его мне под руки и деликатно вставляет иглу мне в руку. Она рассказывает, что ходила на зумбу этим утром, и эти занятия помогают ей весь день чувствовать себя хорошо. Потом ее лицо смягчается. Ее сын обычно тренировался в этом клубе. Иногда, посещая групповые занятия, она наблюдала за ним через стеклянную стену.

«Люди говорят, что я должна оборвать все нити, — говорит она. — У меня всегда с собой его фотографии, в телефоне. Но я не хочу этого делать. Он — часть меня».

Она прикрепляет трубку к игле, позволяет раствору течь и оборачивает мне руку красной повязкой. Закончив, Лиза вздыхает.

«Но я полагаю, что мне следовало бы...»

Сказала бы она, что это рай? Я не спрашиваю.

Вот она, все еще ценящая мгновения красоты в течение дня, улыбающаяся своим пациентам, заботящаяся о них в своей

нежной и любящей манере. Создающая маленькие кусочки рая своим присутствием.

«На этой неделе я чуть не сделала татуировку, — говорит она. — Не сделала, но собираюсь. Как вы думаете: имя на моем запястье или птица?»

«Птица, — говорю я. — Символ всегда лучше».

Я рассказываю ей о своем любимом символе — лотосе. Лотос поднимается сквозь грязь и раскрывается навстречу свету.

Она улыбается, собирает мусор и уходит. Я снова думаю о своем символе. Лотос не заставляет себя раскрыться, чтобы принять свет, все наоборот.

Вся работа, которую я делаю, чтобы любить себя, должна быть на уровень выше. Там, где нет усилий, нет борьбы и сопротивления. Просто позволять себе принимать любовь, что была моей все это время.

### LXXXIII

Так я и делаю. Ночью в постели повторяю десять циклов дыхания и засыпаю. Но на этот раз никакого принуждения нет. Я дышу глубже, медленнее, чувствуя, как входит любовь. Никакого сопротивления, просто получаю то, что принадлежит мне.

Я просыпаюсь с улыбкой. Затем немедленно перехожу к дыханию. Принимаю любовь, принимаю свет.

### LXXXIV

Почему десять дыханий? Потому что эту цифру легко запомнить. Достаточно много, чтобы каждый раз вызывать небольшое изменение. Достаточно мало, чтобы обойти любое оправдание.

Самое главное — это держит связь с вашим обязательством любить себя. Чем больше вы отдаете, тем больше получаете.

Попробуйте засекайте отрезки по десять минут из десяти вдохов-выдохов без остановки. Замените ими что-то, что заполняло ваше время, но не способствовало благополучию. Это ваше исцеление. Уделите себе внимание, которого заслуживаете.

## LXXXV

Ночное время идеально подходит для десятиминутных отрезков десяти дыханий. Я лежу в постели, так что мне легче уложить любовь в подсознание. Я установил таймер. Затем, с каждым вдохом, я расширяю грудь и впускаю любовь и свет. С выдохом отпускаю все, что приходит. Иногда я повторяю на вдохе: «Я люблю себя». Иногда нет. Но с каждым из них я позволял себе чувствовать это. Это, оказывается, самая важная часть.

Это также отличный способ сбросить эмоциональный заряд, накопленный за день. Лучше оставить его здесь, чем переносить тяжесть в завтрашний день.

## LXXXVI

Через два дня я возвращаюсь в Нью-Йорк. Я представляю себе квартиру, в которую войду. Ее вещи исчезли. Шкафы пусты. Интересно, каково это будет? Все, что я знаю, так это то, что, несмотря ни на что, я великолепный мужчина, который снова начал любить себя.

## LXXXVII

Я снова захожу в клинику Мэтта. Там я вижу Лизу и отдаю ей подарок, который принес. Это световой прибор, который я недавно купил, чтобы стимулировать выработку витамина D. На прошлой неделе она упомянула, что одолжила такой, и он заставил ее почувствовать себя лучше. Поэтому она решила копить деньги, чтобы купить его.

«Вы уверены? — говорит она, почти обнимая его. — Могу я вам как-то отплатить?»

«Это подарок, — говорю я. — Смысл в том, чтобы принять его».

«Мне легче отдавать, — говорит она. — Не получать».

«Вот почему вы должны получать еще больше».

Я снова становлюсь самим собой. Больше улыбаюсь. Отдаю. Я во многих отношениях лучше, чем месяц назад. Мое сердце все еще болит. Но сердце, которое любит глубоко, будет чувствовать и то, и другое. В этом тоже есть своя прелесть.

## LXXXVIII

Так как же все это работает? Вы решаете любить себя, а затем выигрышные лотерейные билеты сыплются сверху, и вам никогда больше не нужно будет ни о чем беспокоиться? Все красивей и тоньше, чем мы ожидаем. Все действительно начинает складываться. Опыт и ресурсы вне вашей досягаемости находят вас. Я видел, как это происходило снова и снова.

Вы получаете подсказки, внутренние толчки. Часто во время медитации. Что делать, к кому обратиться, что сказать. Прислушивайтесь к этому. Это жизнь направляет вас.

Вы также становитесь честными, настоящими в общении с другими людьми. Ваш ум слишком важен, чтобы отвлекаться на пустые разговоры. Вы обнаруживаете, что рассуждаете о вещах, о которых вы думали в течение многих лет, но сдерживались, боясь, как другой человек может это воспринять. И несмотря на то, что вы делаете это с добротой, не удивляйтесь, если искреннее выражение мыслей иногда создает конфликт. Но что интересно, подобная откровенность поднимает ваши отношения на совершенно другой уровень

Приходит более глубокое понимание того, кого вы допускаете в свою жизнь. Вы ясно представляете их намерения. Никаких проекций. Никаких оправданий. Потому что в конце концов эти намерения достигнут вас. Ваша жизнь слишком дорога для плохих намерений.

.....

Многие из ваших страхов естественным образом уменьшаются. В конце концов, это всего лишь старые ментальные циклы.

.....

Вы начинаете видеть сквозь змей-галлюцинаций. И когда вы растеряны, то спрашиваете себя, возникла ли эта мысль из любви или страха. Это все решает.

Величайший сдвиг: вы начинаете отпускать. То, что таили против себя, что таили против других. Чувство вины, стыда, боли. Ненужные страдания. Когда вы сбрасываете груз, то осознаете истину — все иллюзии порождены разумом. То, что осталось — это вы, возрожденный, дающий себе любовь.

Наконец, вы обнаруживаете, что испытываете моменты благодарности. Иногда они приходят из ниоткуда. Иногда в ответ на то, как жизнь разворачивается для вас.

Достигаете ли вы совершенства? Нет, если вы человек. Но вы стали намного лучше, чем раньше. Как вы можете узнать это наверняка? Просто понаблюдайте за своими мыслями.

Гиппократ сказал: «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство — твоей пищей». Перефразирую: «Пусть ваши мысли будут лекарством, а лекарство — вашими мыслями».

## LXXXIX

Если бы я кратко сформулировал послание для вас, что бы я сказал? Не ждите, пока вам понадобится это руководство. Начните прямо сейчас. Поставьте на карту все — во имя любви к себе.

Простите себя. Это стирает все — до чистого листа. Затем произнесите обет. Это декларация самому себе и жизни о том, кем вы будете. Сам акт является определяющим моментом. Затем сделайте все возможное, чтобы соблюдать его. Сделайте шаг навстречу любви, и жизнь сделает шаг навстречу вам.

Я бы еще сказал: не плывите по течению. Неважно, насколько вам хорошо, неважно, какие оправдания создает ум, не расслабляйтесь. Идите ва-банк снова и снова.

Затем я бы сказал еще одну вещь: поделитесь тем, что вы узнаете. Делясь своим опытом, вы становитесь лучше, и мир становится лучше. Все очень просто.

## ХС

Дождливое утро в Сан-Франциско. Сумки упакованы, квартира чистая. Пора отправляться в аэропорт. Я наполняю чашку водой и в последний раз иду к растениям. То, что я вижу, заставляет меня улыбнуться. В большом горшке, среди мертвых ветвей, поднимаются два красивых ярко-зеленых листа. Оба из одного и того же места, словно формируя сердце.

Я стою там некоторое время, любуясь ими.

.....

Когда вы даете любовь,  
жизнь возвращается.

.....



## ОТ КАМАЛЯ

Если вы нашли эту книгу полезной, пожалуйста, напишите отзыв и поделитесь им. Это помогает ей найти свой путь к тем, кто в ней нуждается. И это будет много значить для меня.

Спасибо.

И, пожалуйста, не стесняйтесь  
писать мне на **[k@founderzen.com](mailto:k@founderzen.com)**.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ДО 35 ЛЕТ

Равикант Камал

## ЛЮБИ СЕБЯ. СЛОВНО ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ

Главный редактор Р. Фасхутдинов  
Руководитель направления Л. Романова  
Ответственный редактор И. Стародубцева  
Литературный редактор Е. Ланцова  
Младший редактор Ю. Смирнова  
Художественный редактор П. Петров

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер 5, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 29.11.2020. Формат 70х100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,15.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo\_live

eksmo\_live

ISBN 978-5-04-118004-1



9 785041 118004 1 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*

**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина: ООО «Форс Украина»**

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

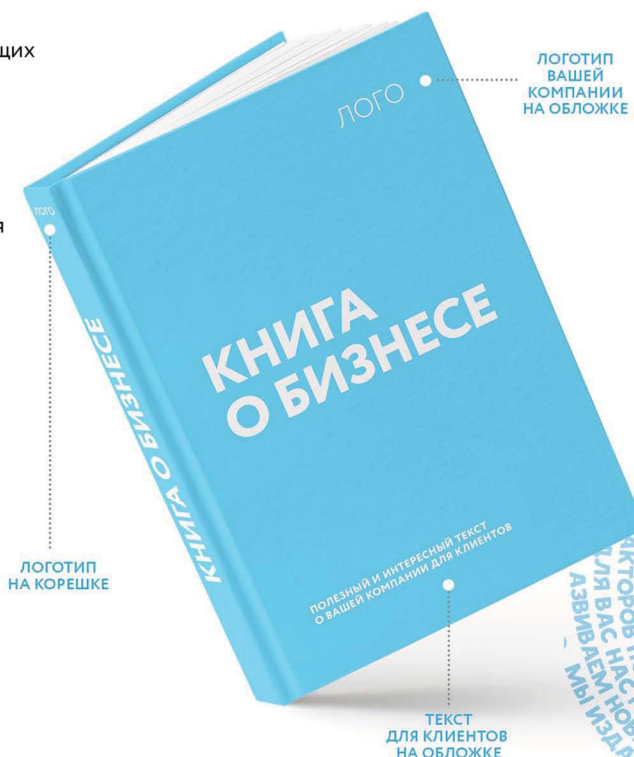
Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)

