



СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	8
Путь наружу ведет внутрь	8
Как читать эту книгу	12
Три пожелания тебе	12
Почему ваше «да» все решает для вас	18
Радикальная любовь к себе	22
Женитесь на себе сами	28
Шесть добродетелей любви к себе	35

ПЕРВАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ОСВОБОДИТЕ СВОЙ ДУХ

Оставьте себя там, где вы находитесь	46
Честная инвентаризация. Где и как вы еще боретесь против себя?	49
Мощное упражнение для вашей внутренней свободы	54
Ментальное айкидо. Принесите себе счастье	58

ВТОРАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ЧУВСТВУЙТЕ ВСЕ

Сокровище одиночества	70
Влюбитесь в себя заново.	75
Минутная революция	78
Эмоциональная свобода	86
Молча стоя в огне	94
Ваша эмоциональная ахиллесова пята — страх, бессилие и боль	98
Дневник чувств	102

ТРЕТЬЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: СДЕЛАЙТЕ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ!

Краткий курс о потребностях. Что такое потребности и как они действуют внутри вас?	110
Узнайте, как вы функционируете и что делает вас счастливыми	116
Пожалуйста, будьте эгоистичными	124

ЧЕТВЕРТАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ОСОЗНАЙТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Этика — ваш духовный позвоночник	141
Найти вашу полярную звезду	145
Когда становится жарко и ценности конфликтуют друг с другом	154

ПЯТАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ОСТАВАЙТЕСЬ ВЕРНЫМИ СЕБЕ В СВОИХ ПОСТУПКАХ

Как вы можете найти в себе мужество, чтобы идти к цели, несмотря на страх	171
Как превратить сомнение в доверие	176

Как вам освободить свое творческое начало	179
Покажите себя!	183
Больше не позволяйте чувству вины парализовать вас	188
Действительно приведите себя в движение	193

ШЕСТАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ПРОСНИТЕСЬ

Вы не можете найти то, что ищете	205
Найти тишину на рыночной площади	208
Первые 15 минут священны	215
Дружелюбно идти своим путем	218
Ваше достоинство неприкосновенно	223
Прощение — это образ жизни	227
Благодарность — это творение	233
Осознайте трюк	238
Мантра «ну и что?»	249
Волшебное оружие	251
Королевская дисциплина	254
ЭПИЛОГ. Конечный пункт любви	261
ПРИЛОЖЕНИЕ	267
БЛАГОДАРНОСТИ	268
ОБ АВТОРЕ	270

ПРОЛОГ

ПУТЬ НАРУЖУ ВЕДЕТ ВНУТРЬ

Совершенно голый и измазанный илом, он стоял с широко раскинутыми руками на лесной поляне у Бодензее, на краю одной антропософской¹ деревни. Его тело было доведено до изнеможения, его дух проснулся. В это полнолуние его поиск в конце концов должен был закончиться. Он так жаждал этого! Мир нагонял на него тоску, и он все еще хотел домой.

С самого детства он ощущал безмолвную безымянную боль утраты. Он искал недостающую часть пазла повсюду — в спорте, в сексе, в политике и в религии. Он довольно часто менял своих партнерш — чтобы од-

¹ Антропософия — религиозно-мистическое учение, суть которого заключается в саморазвитии и духовном познании с помощью мышления человека. — Прим. переводчика.

нажды до него дошло: никакая женщина не даст ему то, чего ему не хватает. Он рыдал на кушетке у терапевта. Он пытался изничтожить демонов своего детства. Он закутывался в тряпки хиппи и старался быть лучшей версией себя. Разумеется, он побывал у всех возможных учителей и пробовал себя в разных областях, стараясь верить, что это расширяет его сознание. Он закручивался в брецель¹, жужжа при этом «Ом!» на коврике для йоги. Пока другие плавали в море и веселились теплыми летними ночами напролет, он по капле пота выдавливал свою ярость на подушке для медитаций в буддистском монастыре. Все, чего он хотел, — высвобождение от этого невыносимого Я.

Пятнадцать лет мучительное желание совершенства гнало его — в чужие страны и в депрессию. Он искал его в «Капитале» Маркса, у Гессе и Достоевского, в Библии, в порно, в своем гороскопе и, конечно же, в своих чувствительных зонах на стопах.

Он знал немного, но был уверен в неправильности чего-то принципиально важного. Этот мир казался ему отвратительным. Люди творили ужасные вещи. Но он презирал не столько других, сколько — в первую очередь — себя, свое мелкое, жадное, боязливое Эго.

С самого начала, когда его лучший друг отказался получать образование вместе с ним, ему было известно: он станет несносным. Он запутался, застрял в своем озлобленном «нет». И эта затаенная злоба отравила их отношения. Что-то пошло не так. Что-то не получалось. Во время

¹ Б р е ц е л ь — традиционная немецкая выпечка в форме кренделя. — Прим. переводчика.

инкарнации¹ он совершенно точно ошибся выходом. Он хотел быть не здесь; он хотел быть не таким, каким он был: ранимым и невежественным. Многие земные человеческие ситуации внушали ему страх: прежде всего — глубокая боль одиночества. Он хотел домой. Он хотел вернуться к тому совершенному Свету, о котором лишь смутно догадывался.

Итак, он стоял здесь, дрожа каждой клеточкой своего тела на пике воли и желания, на этой маленькой лесной поляне, когда к нему приблизился прекрасный неземной Свет. Он был реальным. Свет не имел твердой формы, и все же был Существом. И это Существо любило его безусловно. Он ощущал полное принятие и прощение. Без всяких слов ему было ясно: это — именно то, что он искал все эти годы. Сияние все приближалось. Он купался в блаженстве. Ему хотелось умереть здесь и сейчас, чтобы подняться ввысь в этом сиянии. Жена, профессия, карьера... Все это больше не имело значения, ведь на расстоянии вытянутой руки находился этот сверхъестественно красивый Свет. Ради него он был готов отпустить все.

А что потом?

Да, потом... Потом Свет заговорил с ним. И звучало это приблизительно так: «Старик, что тут такого должно быть? Ты действительно такой глупый? Думаешь, мы тебя сюда отправили, чтобы ты постарался поскорее убраться отсюда? Проснись!»

Упс... Он почувствовал себя любовником, которому дали пощечину незадолго до кульминации: вместо вос-

¹ В соответствии с положениями восточных философий — воплощение, проявление души в материальном теле. — Прим. переводчика.

хищения — только странная слабость. Духовный *coitus interruptus*.¹ Он слушал ласковые и в то же время бескомпромиссные заявления так трезво и ясно, как никогда.

«Ты уже не один раз начинал игру. Путь наружу — это путь внутрь. И вот наши условия: мы тебя заберем только тогда, когда ты на самом деле будешь готов. А готов ты будешь, когда научишься любить и уважать Человеческое. Когда познаешь красоту в самом отвратительном, что есть, и узришь тот свет, что ищешь, в самом темном углу. Тогда мы снова придем. Твой урок невероятно прост: научись любить людей. И лучше всего начни с самого себя».

На этом шоу закончилось. Он резко очнулся. Свет исчез. Костер догорел. Ему было холодно и сыро. Ему было противно. Но он был полон благодарности за то ощущение благодати, которое испытывал. Впервые за долгое время он ощутил нечто вроде покоя. Долгожданный выход из ненавистного мира только что был уничтожен. Но в этом хаосе дремал росток новой свободы. Если выхода нет, придется войти. Войти в Жизнь. Войти в свое человеческое. Ему больше нечего было терять. Либо он умрет разочарованным циником, либо это пророчество сбудется.

Его Это все еще было мелким, боязливым и жадным. И у него не было настоящего плана. Он подозревал, что и в будущем ничего решительно не изменится. Но удивительным было то, что он впервые смог спокойно встретить этот образ самого себя. Так в ту ночь он сам на себе женился. А истинный союз, как известно, нерушим и в хорошие, и в плохие времена.

¹ *Coitus interruptus* — (лат.) прерывание соития. — Прим. переводчика.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга — о любви к себе и о том, как можно научиться любить себя самого всем сердцем — неизменно, искренне, верно и бескомпромиссно. Она о *радикальной* любви к себе.

ТРИ ПОЖЕЛАНИЯ ТЕБЕ

Читать можно весьма по-разному. В поезде для краткого вдохновения или медленно и основательно — как практическое руководство. Мы с тобой посмотрим на различные уровни любви к себе как на шесть добродетелей. Речь пойдет:

- об освобождении духа;
- об осознанности, чувствах и восприятии;
- об искусстве разумного удовлетворения потребностей;
- об осознании собственной ценности;
- об активной любви к себе через свои поступки;
- о реальности, в которой ты уже совершенен.

Каждая из добродетелей стоит того, чтобы заниматься ею, но вполне может быть, что в настоящее время одна из них особенно близка тебе или ты уже подробно рассмотрел другую. Так что не стесняйся прыгать по книге или проводить больше времени с актуальной для тебя темой. Ты можешь легко провести год, тщательно изучая каждую добродетель, и все равно найдешь ценные сокровища внутри и снаружи. Я знаю это, потому что работаю с ними уже более двадцати лет и учусь им по сей день.

И еще кое-что: возможно, тебе кажется непривычным, что незнакомый человек обращается к тебе на «ты». Я ни

в коем случае не хочу казаться грубым или оскорбительным. Я обращаюсь к тебе на «ты», потому что хочу, чтобы нам обоим удалось встретиться через эту книгу в месте, где мы оба равны. Я пытаюсь создать знакомую атмосферу — так же, как когда ты сидишь со своим лучшим другом или самой верной подругой, и вы можете говорить обо всем, что вами движет. Меня радует, когда читатели пишут мне, что во время чтения вступают в настоящий спор со мной, смеются со мной, плачут со мной, а иногда и злятся на меня. Потому что это, как мне кажется, именно то, чего нам часто не хватает: честный, интимный, человеческий разговор. Вот почему я так свободен и открываю нашу встречу, пожелав тебе три вещи.

МОЕ ПЕРВОЕ ПОЖЕЛАНИЕ: ЧИТАЙ ЭТУ КНИГУ СЕРДЦЕМ

Я не супер-точный теоретик, не высокообразованный философ и, прежде всего, не святой. Я из простых парней: пишу, как говорю. В моей работе меня интересует прежде всего одно: поиск практических решений и путей, чтобы быть счастливым.

Конечно, содержание этой книги можно было бы сформулировать более изящно или дополнить бóльшим количеством фактов, но я не собираюсь информировать тебя — я хочу прикоснуться к тебе. Что-то тебе понравится. Что-то тебя будет нервировать. Это меня устраивает. Так бывает, когда встречаешься в реальной жизни. В какой-то момент ты можешь подумать: «Я уже это знаю». И это тоже хорошо. Тогда, пожалуйста, сразу задай вопрос: ПРОЖИВАЮ ЛИ Я ЭТО ТАК ЖЕ? Возможно, эта книга попадет в твою

жизнь только как та многообещающая капля, что наконец переполнит бочку ожидания и поможет тебе наконец реализовать твой потенциал. Это было бы замечательно.

Я хочу, чтобы ты не обращал особого внимания на мой выбор слов или определенное мнение. Я хочу, чтобы ты обратил внимание на то, что тебе отзывается. Я как человек относительно неинтересен. Было бы здорово, если бы к содержанию этой книги ты относился конкретно и практически! Тогда я не зря написал бы ее, а ты не зря читал. Для всего остального наша жизнь слишком жалка. Пока я пишу это, а ты читаешь, проходят драгоценные минуты. Зная, что мы оба умрем, я считаю каждое мгновение очень драгоценным. Как глупо было бы не ценить его?

МОЕ ВТОРОЕ ПОЖЕЛАНИЕ: РЕАЛИЗУЙ ЭТО

У меня нет никакого желания писать очередную книгу по психологии для материально ориентированных людей, которые просто хотят прочистить свои невроты. Снова и снова я наблюдаю, как люди идут на так называемые семинары по любви к себе, но не возвращаются оттуда радикально преобразованными. Они просто обманывают свое эго на несколько дней. Потом они говорят об этом около полугода — пока не найдут еще какой-нибудь способ «забыть о себе». Если ты ищешь нечто подобное, отложи эту книгу. Она тебе не понравится. Здесь речь идет о РЕАЛИЗАЦИИ. Любовь к себе — это трезвое искусство с практическими и конкретными последствиями для каждого уголка твоей жизни. Но этому искусству можно научиться, только практикуя его, — ежедневно, ежечасно, ежеминутно.

Именно для таких действий эта книга будет тебе хорошим спутником; она с нетерпением ждет своего интенсивного использования. После каждой главы тебя ждут вопросы и упражнения, которые помогут тебе овладеть любовью к себе.

Причина, по которой книги с советами о жизни у некоторых людей громоздятся на полке, — это пресловутая задержка импульса. Так я называю широко распространенную привычку проявлять ценные идеи и могущественные знания только до тех пор, пока дело не дойдет до конкретного действия. Но в конечном счете только они — твои действия — могут придать силу и обеспечить долгосрочность предстоящим изменениям.

Поэтому я вижу себя подмигивающим, а иногда и исследующим соблазнителем, цель которого — подтолкнуть тебя к *реализации* в твоей жизни. Сделай себе большое одолжение: будь одним из тех людей, о которых говорят. А не одним из тех, кто должен говорить о других, потому что твой собственный потенциал все еще дремлет в мире благих намерений.

Для этой книги сие конкретно означает ответ на вопрос: стоит ли тебе последовательно выполнять предложенные мною упражнения? Можешь мне поверить: оно того стоит.

МОЕ ТРЕТЬЕ ПОЖЕЛАНИЕ: ЕСЛИ ТЫ МУЖЧИНА, ПРОЧТИ ЕЕ, НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО

К сожалению, я до сих пор встречаю среди своих товарищей по полу широко распространенное предубеждение о том, что такие темы, как любовь или чувства, — это