

Александр Маркитанов

ФОРМУЛА

ЖИЗНИ

ЛЮБОВЬ



**НЕРЯЗДЕЛЕННАЯ
ЛЮБОВЬ?**

От страдания к счастью

Александр Маркитанов
Неразделенная любовь?
От страдания к счастью
Серия «Формула жизни – Любовь»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12628822

*Неразделенная любовь? От страдания к счастью: Амрита; Москва;
2013*

ISBN 978-5-413-01093-8

Аннотация

Что делать, если однажды ты узнаешь, что твоя половинка больше не принадлежит тебе? Как выжить? Спасение есть! Оказывается, даже в такой ситуации можно обрести равновесие. В ваших руках книга, которая может стать настоящим путеводителем для израненной души.

Содержание

Об авторе	5
Пролог	7
Глава 1	9
Глава 2	33
Глава 3	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Александр Маркитанов

Неразделенная любовь?

От страдания к счастью

© Маркитанов А., 2009

© Оформление. ООО «Амрита», 2013

* * *

*Выражаю искреннюю благодарность всем, кто
прямо и косвенно помог мне в создании этой книги —*

*Учителю Мирзакариму Санакуловичу Норбекову
за науку побеждать,*

*Писателю, психологу Анатолию Некрасову за
полезные беседы,*

*Ольге Владимировне Мызгиной, руководителю
образовательного центра «Гармония»,*

*И всем тем, кто узнает себя в героях этого
сюжета.*

Об авторе

«Чем люди живы?» – задавался вопросом Л. Толстой. И отвечал – любовью. Эта книга написана человеком, имеющим редкий дар – умение любить. Любить ближнего, людей и мир вообще, жизнь и самого себя.

Что же тут особенного – в любви к себе? Это не пресловутый эгоизм. Это нечто другое, что позволяет человеку быть сильным духовно, быть надежным другом, наставником. Это неистребимая энергия духа, творящая добро.

«Таких не бывает», – скептически скажет кто-то.

Но стать таким Александр смог благодаря искусству сотворения себя, будучи учеником современного целителя, академика М. С. Норбекова.

Стремление к совершенству, духовный поиск – вот что определяет сегодня этого человека. Путь познания, духовного самосовершенствования Александра лежал и через Индию, страну, привлекавшую искателей истины, ученых, художников именно тем, что называется тысячелетней мудростью.

Множество людей, побывавших на тренингах и семинарах Александра Маркитанова, смогли стать другими: уверенными в своих силах, научились управлять своими эмоциями, получили ключик к физическому и духовному здоровью. Спасибо Вам, Александр, за просветление. Удачи и

успеха.

Пролог

(можно не читать)

Какое это счастье – любить и быть любимым! Хорошо-то как... Потягиваясь, жмурюсь от удовольствия.

А сколько пришлось помучиться! Если бы мудрость, какую я обрел сегодня, была у меня раньше... В какой тьме я пребывал! Сколько было дыма в голове! Ну да ладно, главное, что сегодня поумнел, а ведь многие люди проживают во мраке неведения всю жизнь. И мужчины и женщины. Сопротивляются самой жизни. Одни вяло, другие ожесточенно. А итог один – жизнь, полная страданий, обид, и богатый урожай виноватых в этих страданиях и обидах.

И теперь с двадцатого этажа своего пережитого опыта и достигнутого счастья хочу проорать в самый мощный мегафон: «Люди, счастье близко и в ваших руках – откройте глаза и уши! Если действительно хотите быть счастливыми, будьте ими!»

Что это? Мне не показалось? Эхо!

– Кто это тут глумится? Все хотят быть счастливыми. Ты что ли знаешь секрет? Ну, так давай... открывай. Ну, если обдуришь – смотри тогда!

– Правда хотите узнать?

– Хватит воду толочь. Не томи душу.

– Этому можно научиться.

– Ну-у-у вот опять, учиться. А учитель, ты что ли?

– Я не претендую на роль учителя. Но располагаю, на мой взгляд, ценными сведениями.

– Ладно, выкладывай.

– Потребуется терпение.

– Не тяни резину, уже заинтриговал.

Глава 1

*Может, стоит и следовать разуму, друг,
Только ты не прошел и полкруга наук,
Твой наставник – судьба, как базарный пройдоха,
Облапошит однажды – все выучишь вдруг.*

Омар Хайям

Однажды, следуя по маршруту Москва – Дели, я застрял в аэропорту Ашхабада. Планировал провести восемь часов в ожидании стыковочного рейса, а провел восемнадцать. Когда объявили о задержке, народ приуныл, кто-то стал возмущаться, у меня же просто испортилось настроение. Я, сокрушаясь и вздыхая, опустился на свободное сиденье рядом с мужчиной в бордовом свитере. Мне еще в аэропорту Москвы бросилось в глаза его умиротворенное выражение лица, несмотря на суету и нервную обстановку во время регистрации на рейс. И здесь, после объявления о неприятном, он остался невозмутимым – лицо этого человека с легкой непринужденной улыбкой излучало спокойствие и удовлетворенность. Как будто это не его рейс задержали.

– Завидую вашему спокойствию, – говорю.

– Не вижу повода для беспокойства.

– Ну как, рассчитывали просидеть восемь часов, что само по себе не сахар. А тут – еще плюс десять. Меня это рас-

страивает.

– Что вам это дает?

– То, что я расстраиваюсь? Ничего не дает. Просто мне неприятно здесь торчать даже восемь часов, а тут еще незапланированные десять. Из-за этой дурацкой задержки, в то время, когда я мог бы быть в Дели и заниматься своими делами, я буду торчать, как лопух, здесь. По-моему, это естественная реакция человека. Мне досадно, я расстроился.

– Заметьте, уважаемый, – с доброжелательной улыбкой обратился ко мне мой собеседник, – это ваш выбор.

– О чем вы?

– Это ваш выбор – быть «как лопух», расстраиваться, до-садовать. Вы ведь сказали, что завидуете спокойствию, значит тоже, наверное, хотите быть спокойным, но выбрали бес-покойство.

– Ничего себе «мой выбор»! Я по своему желанию рас-строился? Но подождите, подождите. Вам хорошо, вы вот та-кой психотип, вам просто повезло от природы. От родителей через гены достался такой характер. В этом все дело. Все лю-ди реагируют на события по-разному. У кого какой характер.

– Что бы вы сказали, если бы узнали, что я не всегда был таким. Лет пять назад я в данной ситуации нервничал бы побольше вашего. Я от природы был очень ранимым, обид-чивым человеком. Мне были присущи такие качества, как вспыльчивость, категоричность, нетерпимость. Эти качества явно проявлялись в моих поступках. Из-за этого мне нелег-

ко жилось – неуютно было в жизни.

– С трудом верится, – улыбнулся я. Я постарался разглядеть в этом уверенном, добродушном мужчине со спортивной фигурой, со спокойствием в добрых глазах хотя бы штрихи тех черт характера, которые он перечислил.

– Моей фантазии не хватает, чтобы поверить. Вы выглядите как эталон как раз противоположных черт. Либо вы шутите, либо вы превосходный актер.

– Нет других вариантов?

Я наморщил лоб и начал глазами искать дополнительный вариант под потолком. Потом выдохнул и, взглянув на собеседника, широко улыбнувшись, ответил:

– Ну, разве только кузнец вам выковал новый характер, – порадовался я своей находчивости. По реакции моего собеседника было видно, что он оценил мою находчивость по достоинству.

– Интересно. Вы близки к истине. За определенный период своей жизни мне пришлось натренировать свой характер. Необходимость заставила определить, что мне нужно развить-вырастить, а что мне мешает, от чего нужно избавиться. От необходимости родилось горячее желание изменить свою жизнь. И изменил через изменение характера, через избавление от иллюзий, ложных ценностей, обретая взамен истинные. Можно так сказать, что «выковал» новый характер и кузнецом был я сам.

– Наверное, у вас потрясающе сильная воля?

– Я встречал людей с гораздо более сильной волей, которые не стали менять свою жизнь.

– Но все же, это ведь трудно и процесс сложный?

– Я думаю, что труднее быть несчастным, расстраиваться и впадать в отчаянье, когда внезапно ломаются намеченные планы и неожиданно возникают неприятности. Вот вы направляетесь в Индию. С какой целью, если не секрет?

– Посмотреть, почерпнуть, соприкоснуться. Как-то мы, современные люди, заматериализованы, приземлены, не хватает духовности. Хочется найти себя, прийти к себе.

– Найти себя? А где вы себя потеряли?

– Простите?!

– Раз вы себя хотите найти, то значит где-то и когда-то себя потеряли, так?

– Н-н-ну, в какой-то степени... может быть... наверное...

– А если вы себя потеряли, то вас сейчас нет? Если вас нет, то сейчас вы кто?

Этот вопрос застал меня врасплох. Закрутились мысли в голове. В мозгах возник полный хаос.

Где-то в лобных долях мозга застучали молоточки: «Кто я, кто я, кто-о-о? Где я? Есть я? Нет меня? Вот нарвался на собеседника! Спросил на свою голову! Вон как он повернул вопрос. Просто припёр меня. Я очутился в тупике. Да кто он такой?! Отчитываться перед ним... А ведь меня этот вопрос интересовал, но я не задумывался так глубоко. Видно парень знает много чего. И молодой, да видно копать давно на-

чал в вопросах бытия и поднабрался грамматешки – накопал много чего. С таким просто так не поболтаешь, нужно думать, что говоришь, любое слово, сказанное невпопад, может привести к конфузу. Ловко и непринужденно он хватается за слово, однако надо как-то выкручиваться. Я посмотрел на мужчину.

– Вы просто придираетесь к словам.

– Ладно, сформулируйте по-другому. Только, если у вас сидит в сознании именно такая идея, то Мир воспринимает вас соответственно – как того, которого нет. Что вы хотите получить от посещения Индии?

– Ну, может, научиться чему-нибудь, прикоснуться к древним знаниям. Я же говорил, почерпнуть.

– Простите, но как вы себе это представляете? Научиться?!

– Пока не знаю, там видно будет.

– Я правильно вас понял, что вы хотите научиться не чему-то конкретному – медитации, йоге, Тантре и т. п., а чему-то, что пригодится вам в жизни? Например, не расстраиваться когда случается неприятность?!

– В точку, – обрадовался я, что разговор наконец-то стал выходить из тупика и начал принимать более практическую форму. – Да, хотел бы этому научиться.

– И вы хотите этому научиться именно в Индии? Почему не учитесь здесь?

Опять говорит загадками. Ну какой же он трудный, он

просто глумится. Я-то постарше буду, вот и хочет показать свое превосходство, несмотря на молодость. Сколько ему? Тридцать два – тридцать три, – ну да, говорит умно, пусть тридцать пять. Но все равно лет на десять младше меня будет.

– Больно уж загадочно вы, уважаемый, говорите. Я не совсем понимаю, чему, как и у кого я могу *здесь* научиться.

– Вы сами для себя учитель и ученик, а жизнь постоянно подкидывает уроки, контрольные работы на зрелость. Не согласны?

– В принципе, согласен, только это все философия. Чему я, например как учитель и ученик в одном лице, могу научиться-научиться в данной ситуации, когда хочется рвать и метать из-за неудобств, которые создала эта задержка?

– Вы как-то пренебрежительно отозвались о философии. А ведь она-то как раз и определяет качество жизни.

– Я заинтригован.

– Если выразиться проще, философия – это жизненная позиция. Ваша позиция – позволять себе расстраиваться, нервничать. Нервничать из-за того, что нарушился порядок вещей – нарушились ваши планы, так?

– Ну, пусть так.

– При этом у вас есть желание чему-то научиться и изменить свое отношение к таким поворотам судьбы и к более серьезным жизненным сюжетам?! Ведь такое бывает в нашей жизни, верно?

– Да-да конечно, вы не спрашивайте, говорите, как говорится, ближе к телу. Что я могу?

– Вы можете поискать в этой, казалось бы, неприятной, ситуации, хоть что-нибудь положительное. Подойти к ней философски. Отнестись к ней как к тренажеру для тренировки способности владеть собой. Сначала разрешить себе мысль, что ничего случайным не бывает – возможно, для чего-то эта задержка мне нужна. Затем заняться чем-то полезным в это время. Первый шаг – это направить свои мысли и эмоции в другое русло. Из негативного в позитивное. Такая позиция открывает возможность для высокого качества последующих событий.

– Да, я слышал что-то в этом роде, кажется, это китайская мудрость: *«в каждой неприятности есть то ценное, что обязательно пригодится тебе в жизни».*

– Вот видите, что вам известно. Это и есть философия. И лишний раз подтверждается истина, что самая бесценная теория (мудрость) является бесполезной, если её не применять на практике. Вы, оказывается, уже обладатель ценных знаний, и что? Вы хотите еще пополнить этот объем, а пользоваться намечаете?

– Ну, вот опять. Что в ней ценного, в этой ситуации – семнадцать часов тут торчать.

– Поищите, чем заняться. Можно почитать, помечтать, пописать. При этом можете смоделировать вариант, что вынужденная задержка спасла вас от какой-то неприятности:

от гибели, или травм, или другой потери. Повторюсь, видимость случайности – это иллюзия. Если вы будете размышлять таким образом, вас может осенить какая-то идея, которая положительно изменит вашу дальнейшую жизнь.

– Например?!

– Пример? Извольте. История из жизни, она произошла с моими знакомыми. На самолет, который потерпел катастрофу, опоздали двое – муж с женой. Они были страшно расстроены из-за опоздания (ведь о трагедии они еще не знали). Когда супруги встали перед фактом, что самолет улетел без них, первое, чем они занялись, это стали ожесточенно «пилить» друг друга, искали, кто в этом виноват. Он обвинял ее, она, соответственно, его. В общем, готовы были друг друга придушить. И перестали «сворачивать друг другу кровь» только тогда, когда узнали о несчастье.

Посмотрите, какова цена вопроса. Жизнь весит несопоставимо больше, чем неудобства и финансовые потери в связи с опозданием на самолет. И тот, кто был (хоть и субъективно) виноват в опоздании, из последней дряни превратился в спасителя. Минуту назад судимый самым страшным судом теперь вызывает нежность, любовь и благодарность. А тот, кто обвинял и судил, чувствует себя последним дураком или душой и сильно жалеет о проявленной грубости в порыве эмоций. Выходит так, что если бы не трагедия, то грубость в адрес близкого человека была бы оправдана. Поразмышляйте. На этом примере можно увидеть, что обстоятельства по-

рой крутят людьми как марионетками. И однажды поняв это, каждый может изменить привычный ход вещей. Всегда есть выбор: оставить все как есть или изменить отношение к происходящим событиям. Можно сколько угодно привести аналогичных, разных по сложности невымышленных примеров из жизни. Конечно, это пример из области крайних случаев, но принцип остается неизменным.

Можно смоделировать самому ситуацию, которой удалось избежать благодаря тому, что непредвиденно нарушились планы. Конечно, если есть желание самому управлять своим настроением. Ведь действительно часто бывает, что благодаря неприятности человек сталкивается с редкой удачей.

У меня, например, всегда есть чем писать и на чем. Однажды в аналогичной ситуации в аэропорту Алма-Аты я написал приличный по объему и содержанию материал. Мне необходимо было подготовить статью. Я не профессионал в этой области, у меня техническая профессия, и долго не знал с чего начать. Когда я узнал о задержке, я подыскал себе рабочее место, удобно устроился и стал делать наброски. До сих пор вспоминаю, как пришло тогда вдохновение, и ясно представился материал, который мне осталось только переписать на бумагу. Славная получилась статья. Как вы думаете, у меня что-нибудь вышло бы, если вместо идеи найти положительное в ситуации, я стал бы раздражаться и проявлять негативные эмоции? А что лежит в основе? Философия. Подход к ситуации. Готовность. Позиция. Моя пози-

ция – не позволять обстоятельствам и людям манипулировать моим настроением. И эта позиция продиктована не гордыней. Это продиктовано желанием свободы от манипуляций моих собственных несовершенств, как реакции на закономерные внешние раздражители.

– Подождите, подождите, – я стал темпераментно чесать затылок, – это ведь привычка так реагировать, у вас-то она есть, а у меня ее нет.

– Да, в какой-то степени взрослые люди являются рабами своих привычек, тем не менее, можно приобретать благие привычки, будучи взрослым... Я отлучусь ненадолго, а вы тут поразмышляйте пока, а когда вернусь, если у вас будет желание, продолжим беседу.

Мысли закрутились вихрем и понесли куда-то ввысь. А ведь он тысячу раз прав. Это нужно быть абсолютно безвольным существом, чтобы плыть по течению и ничего не менять в своей жизни. Позволять обстоятельствам «вить из меня веревки». Тем более, располагая какими-никакими знаниями, да и разумом, в конце концов. Я был ошеломлен, этот человек не сказал ничего особенного, ничего нового. Но в моем сознании что-то перевернулось, повернулось, хрустнуло, скрипнуло и встало на место. Итак, что я могу найти ценного в этой задержке? Во-первых, я выбираю вполне сознательно позицию не расстраиваться и поискать что-нибудь полезное. Мне это нравится. Это уже прогресс! Что дальше? О! Матушке письмо напишу, месяц уже собираюсь – все времени

нет. Вот тебе, пожалуйста, и время. Что еще? Разговорник могу достать из сумки, поучить нужные фразы на хинди и английском. Да сам этот разговор чрезвычайно полезен мне и этот мой собеседник – весьма занятная личность, и я с нетерпением жду, когда он возвратится – у меня столько вопросов. Возможно, он знает на них ответы. И хитрый, как грамотно подводит мой заостренный разум и сонное сознание к прописным истинам, мимо которых проходил много раз, не обращая внимания. А ведь если бы не задержка, не познакомились бы мы и не поговорили. Действительно – это неспроста, не случайно. Я спешил в Индию за мудростью и расстроился, когда обстоятельства меня придержали. Был зол на них. А ведь теперь я благодарен этим обстоятельствам. Как глупо. Вот уж действительно не знаешь – где найдешь, где потеряешь. Я поймал себя на мысли – чего бы я сейчас меньше всего хотел? Чтобы объявили посадку. Почему? Для меня в тысячу раз важнее беседа с этим человеком. Вот ведь как бывает в жизни. Я как будто ухватил за хвост Жар-птицу, что-то очень важное для себя, ухватил, но непрочно. Мне как воздух необходимо было продолжение беседы. Древние правы – не получил, чего хотел, и оно обернулось удачей. Как все просто, но до чего же непривычно. Чувствую себя полным кретином. Почему этот молодой человек такой мудрый, а я старше его и такой бестолковый. Кажется, опять расстроился, только теперь уже по другому поводу. Вот он идет.

– Ну что, поразмышляли?

– Да, все это верно и оказывается довольно просто, только непривычно. Как я сам до этого не додумался? Чувствую себя каким-то недотепой.

– Это другая область, которая является для многих белым пятном. Особенно для самоедов. *Претензии к себе это также неверно, как и расстраиваться из-за мелочей.* Нет в этом проку.

– А как быть? Ведь я мимо элементарных вещей проходил столько лет. Вот и возникает желание себя укусить. Ведь в принципе вы мне ничего нового не сказали, но на слышанное не раз я теперь посмотрел по иному – наконец-то дошло... Не прошло и полжизни.

– Опять у вас есть выбор: ругать себя – «какой я бестолковый» или поддержать себя – «вот какой я молодец, хорошо, что я понял это сейчас, а не через десять лет». *Осознал ошибку, запомнил, поддержал себя и оптимистично пошел дальше по жизни.* А если нет природного оптимизма, его можно воспитать, натренировать. Если нет каких-то благих привычек, их также можно приобрести – натренировать.

Наладить взаимоотношения с самим собой – это первая необходимость. С этого начинается путь познания.

– Точно. Хм, как просто. Да вы, уважаемый, – светлая голова! Давайте познакомимся, меня зовут Алексей.

– Вергилиус, а зовите просто Виктор.

– Интересное, необычное имя у вас.

– Я родился в Литве. Потом мы жили в Германии, Эсто-

нии, Украине и вот теперь я прочно осел в России. И моим приятелям, друзьям и знакомым сложно выговаривать такое имя, вот и присвоили мне русский аналог, я не против.

– Простите нескромный вопрос: сколько вам лет?

– Сорок пять.

– Не может быть! Мы с вами оказывается ровесники! Я думал, я был уверен, вам много меньше сорока. Вы здраво рассуждаете, видно, что знаете толк в жизни. А молодежавый внешний вид – это что? Тоже гены ни при чем?

– Гены генами, это основа. Эту основу можно либо разрушать, либо укреплять, развивать.

– Дайте соображу. Образ жизни?! Спортом занимаетесь?

– Да, все вместе: образ жизни, образ мыслей, положительные эмоции. Что касается спорта, у меня есть комплекс упражнений, которые я регулярно выполняю. Это не просто спорт или физкультура. В любое физическое упражнение можно вложить такое качество, что оно превращается в динамическую медитацию. Все это в целом – философия.

– По вам видно, что в вашей жизни порядок, и с эмоциями соответственно порядок. Вы выглядите как здоровый и счастливый человек.

– Так и есть. Я здоровый и счастливый человек.

– А если человек не может, ну никак не получается наладить нормальную жизнь, не говоря уже о счастливой? Какие там могут быть положительные эмоции?

– Опять выбор. Этот самый человек выбирает: либо хо-

дить угрюмым и искать виноватых в своем несчастливом положении, искать собеседников, кому бы пожаловаться на жизнь, либо заняться более полезным делом – поиском причины почему не получается наладить свою жизнь. Пока человек списывает свои неудачи на случайность, он не оставляет себе шанса навести порядок в своих делах. Став наблюдательным, отслеживая закономерности, всегда можно найти причины своих бед и, найдя, устранить их. И наладить свою жизнь.

– Послушайте, вы так убежденно об этом говорите, у меня такое ощущение, что вы сами прошли этот путь. Неужели были проблемы? Искали причины, нашли и устранили?!

– Да, Алексей, так и было.

– Вы не всегда были счастливы, по крайней мере, так, как сейчас?!

– Да вы ясновидящий.

– Посмейтесь, посмейтесь. И тогда скажите, что для вас счастье, счастливая жизнь?

– Счастье – это радость. От чего я получаю радость? От того, что занимаюсь любимым делом, которое меня захватывает и увлекает. От того, что жизнь наполнена до краев. Что в ней есть и любовь, и творчество, и развитие. Что я имею возможность – счастье любить и заботиться о любимых людях. Когда в жизни присутствуют три основные составляющие. Успешность в деловой сфере, любовь, семья. И должно быть здоровье. Хочу вам сказать, не все было благополучно,

и довольно долгое время.

– А расскажите вашу историю. Как с вами это происходило?

– Со мной много всяких историй было. Что вас особенно интересует?

– Буду с вами откровенным, у меня есть женщина, мы с ней никак не можем наладить взаимоотношения. Вроде бы, и я ее люблю, и она меня тоже, и хотим быть вместе, и никак не получается. Иногда думаю, что причина в ней, иногда – во мне. Ссоримся, разбегаемся, потом опять начинаем встречаться, потом снова ссоримся – замкнутый круг. Столько всего перепробовал. Много раз махнуть рукой хотел. Вычеркнуть ее из жизни. Не жизнь, а сплошная мука. Может, в вашей жизни был подобный опыт? Как мне быть? Может, вы что-нибудь подскажете.

– Возможно... спрашивайте.

– Даже и не знаю, с чего начать. А расскажите о вашем опыте. Понимаете, у меня есть товарищ, у него всегда с женщинами все идет как по маслу, я завидовал его удачливости и пробовал взять на вооружение его психологию, его принципы, но ничего у меня из этого не вышло. Там, где в определенной ситуации я поступаю и мыслю, как он, у меня выходит противоположный результат. Поэтому я пришел к выводу, что мне больше поможет опыт, не такого человека, как мой друг-везунчик, а у которого тоже был подобный кризис и он смог каким-то способом из него выйти, преодолеть.

Ведь когда я объяснял ему свою ситуацию, мой товарищ не понимал меня, удивлялся. То, что для меня непреодолимо, для него это легко. Все, что он мне мог посоветовать, – делай как я. А я не могу как он. Он выигрывает где-то смекалкой, где-то нахальством, даже когда проявляет беспечность, у него всё получается. Когда я действовал как он, выходил такой абсурд, что вспоминать не хочется. Можете себе представить, что человек, которому не присущи нахальство, напористость, находчивость, беспечность, начнет их проявлять, подражая другому? Я это пробовал, набрался терпения и действовал. Теперь вспоминаю с ужасом. До чего это было нелепо и, главное, безрезультатно. Кое-чему, конечно, я у него научился, но в целом свою жизнь с помощью его науки я так и не смог привести в порядок. Я понял, что мне нужно идти другим путем. И опыт человека, который сам сделал свою жизнь из проблемной в счастливую, думаю, может открыть подходящий для меня способ. Как вы выстраивали отношения с женщинами?

– Вечная тема: мужчина и женщина... Интересная, – интригуяще улыбнулся Виктор, – и бесконечная. Да, подобные переживания мне знакомы. Я довольно долго набивал себе шишки на этом поприще. Много лет ушло, чтоб разобраться в вопросах, которые вас волнуют.

У меня тоже есть друг, Янис. Мы подружились, когда еще я жил в Прибалтике. Потом долгое время не виделись, а теперь волею судьбы мы живем в одном городе. Интересный

человек, наделенный какой-то природной осознанностью и одаренностью – склонностью к боевым искусствам. Самостоятельно, по книжке, уединившись в лесу, Янис выучил и овладел каратэ. Это может показаться нереальным, что без тренера, без наставника можно достичь чего-то стоящего. Янис видимо попал в категорию исключений. Его привлекала запретность, которой были окружены восточные единоборства в те времена. Потом он участвовал в соревнованиях, набрал званий и высоких титулов и позже стал тренером. Никто ему не верил, что он самоучка. Я его считаю человеком необыкновенным, светлым, хотя, может быть, это и не бросается в глаза. Сейчас мой друг преподает рукопашный бой. Ученики уважают его как сильного бойца, грамотного тренера и веселого и открытого человека. Мне всегда интересно с ним беседовать.

Однажды, давно, с ним приключилась история. Янис познакомился с девушкой Ларисой, они стали встречаться, и между ними разгорелась любовь, настоящая сильная страсть. Они жили вместе (как казалось, в гармонии) уже год, когда вернулся из армии парень этой девушки. Этот парень Ларису очень любил и просил ее вернуться к нему. Он обивал пороги своей возлюбленной, страдал, однажды чуть не замерз на улице возле ее дома, мой друг обнаружил его. Вместе с Ларисой они притащили парня в дом, растерли его спиртом, напоили чаем и уложили спать. Янису было жаль парня, но он тоже любил Ларису и не собирался от нее от-

казываться. Но их отношения изменились, Лариса не могла радоваться жизни, видя страдания ее бывшего парня. Сердце девушки стремилось к прошлой любви, и в то же время ей было хорошо с Янисом, – она не знала, как ей быть. Видя, как Лариса мучается и мечется, мой друг предложил ей с неделю побыть одной, не встречаться ни с ним, ни с парнем, чтобы разобраться в своих чувствах. Лариса согласилась. Оказавшись наедине с собой, Янис сильно мучился. Места себе не находил. И когда на четвертый день возникла сильная душевная боль, решил навестить ее. Когда Янис поднимался по лестнице, интуиция ему ясно нарисовала картину – он уже заранее знал, что сейчас увидит. Друг своим ключом открыл дверь и вошел внутрь. Там он обнаружил идиллию. На кухне собралось семейство: мама Ларисы, мама парня и Лариса, сидящая на коленях у парня, обвив его шею руками. Они весело разговаривали и пили вино. Настоящий семейный праздник. Проявить выдержку в данной ситуации моему другу помогла закалка – опыт тренировок и поединков. Янис вежливо поздоровался и обратился к любимой:

– Лариса, выйди, пожалуйста, на одну минуту... Я подожду тебя на площадке.

Девушка подошла к моему другу, смущенно опустив глаза:

– Прости... Понимаешь...

– Ты не по-доброму поступила со мной. Мы ведь с тобой целый год прожили в любви. Из уважения к моим чувствам

ты могла бы предупредить меня о принятом решении – чтоб все было по-честному.

Мой друг увидел грязь в ее поступке, как он сам оценил этот свой упрек – еще были остатки эго.

Янис взял одной рукой ладонь Ларисы, а другой положил на нее ключи:

– Прощай. Желаю тебе счастья.

Повернулся и стал спускаться по лестнице. Лариса догна-ла его, вцепилась в рукав:

– Прости меня, Янис! Я знаю, мне с тобой будет лучше. Не уходи!

Девушка шла за ним по лестнице, плакала, прося проще-ние.

– Лариса, иди домой. Вопрос закрыт. Живите счастливо. И пойми – я тебя не осуждаю.

Он понимал, что если настоять, то они останутся вместе, девушка успокоится, и жизнь войдет в свою колею. Но отку-да-то изнутри шло подтверждение решения поступить имен-но так. Что-то изнутри подсказывало, что на самом деле Ла-рисе будет лучше с парнем. Друг знал, что поступает так, исходя из интересов своей любимой. Он переживал очень сильно. Иногда были минуты, когда он жалел, что вот так запросто отказался от любимой, но всегда приходил к по-ниманию, что сделал правильно. У него не было ни злости, ни ненависти, ни обиды, ни жалости к себе. *Он отказался от любимой, но не от любви.* Он продолжал любить. Про-

сто человеческая природа брала свое. С одной стороны, было страдание от потери любимой, а с другой стороны знание, что поступил верно. Чувства бушевали в груди, Яниса корёжило и мучило, он ходил сам не свой. Это продолжалось около двух недель. И однажды, когда страдание его достигло пика, друг закрыл глаза и постарался расслабиться. Он ощутил необходимость погрузиться в себя – что-то наподобие медитации. Он сконцентрировался на своей любви к женщине, он сконцентрировался на своей любви к себе, и ему открылось новое качество любви в нем самом. На него сошла, как он сам выразился, Божья благодать. Мой друг ощутил, что его любовь преобразовалась в нем. Он почувствовал огромную любовь ко всему на Земле. Любовь к каждому человеку, каждой травинке, каждому камню. Он пережил состояние высшего блаженства и стал просто любящим. От него ушли остатки претензий к людям, их поступкам, какими бы они ни были. Он определил свое новое состояние как состояние любви, как состояние счастья. И к нему стало приходиться ВСЁ. Все, чего желают обычно обыкновенные, нормальные люди. На него обращали внимание и стремились познакомиться с ним красивые девушки. В его жизни все стало складываться исключительно удачно. Его жизнь пошла по-другому. Все ему стало даваться легко, а мой друг не особенно спешил этим всем воспользоваться. Янис и сам ощущал свою внутреннюю красоту, которая была привлекательна для окружающих. Какое-то время он был будто блаженный. По-

том это состояние стало менее ярким – несколько угасло, но главное осталось. Янис мог вызывать и удерживать это состояние любви. Вот так, пройдя верный путь в своей любви, которая (на поверхностный взгляд) могла показаться неразделенной, человек раскрыл в себе ценнейшее свойство – любви как состояния. Позволяя себе любить женщину, отказав своему эго в желании и потребности обладать объектом любви, он открыл в себе более глубокое чувство – любовь как внутреннее состояние. Это состояние открывает человеку дверку в другой мир – мир, наполненный красотой и радостью.

Теперь у моего друга семья, с ним любимая женщина – настоящая его половинка, он ведёт размеренный образ жизни. Трудности иногда встречаются на его жизненном пути, но друг преодолевает их стойко и правильно. Он счастливый человек. И свой прошлый пережитый опыт он успешно применяет в настоящем. Как он сам выражается, он сумел оттолкнуть свое эго. Янис понял, что к нему пришла настоящая любовь. В этой своей любви он совершил действие во имя счастья своей любимой. Он углубился в свои чувства, вырастил эту любовь. И благодаря этому всему достиг нового уровня широты своего сознания.

Я часто вспоминал его историю. Задумывался, анализировал. Мне тоже хотелось, чтоб ко мне в жизни приходило ВСЁ – все, чего я желаю. Стремился и разумом и чувствами понять всеобъемлющую любовь, отыскать ее в себе, вырастить и проявлять ко всему, что меня окружает. Такого со-

стояния, как у моего друга, мне пережить не довелось. Тем не менее, благодаря стремлению проявлять принятие окружающего мира, стремлению свести собственные претензии к этому миру к нулю постепенно стало приходить понимание многих недоступных ранее вещей. Во мне что-то стало изменяться в лучшую сторону.

И по мере внутренних изменений стала меняться моя жизнь. И это естественно. У каждого человека осознание происходит по-разному. У каждого свой путь.

Видите, Алексей, как получается – у вашего друга один стиль жизни, у моего – другой. Вы говорите, что не смогли применить тактику поведения вашего друга, но кое-чему все-таки научились. Я тоже не смог пройти таким же путем, как Янис. У меня другой характер, другое мировосприятие, уровень сознания и показатель внутренней силы. Тем не менее, этот его случай заставил меня задуматься, размышлять и искать. Можно так сказать, что опыт моего друга пригодился в моей жизни. Заставил мыслить в нужном направлении. Главное, я понял, что *неразделенная* любовь, как понятие, – это самообман, который случается по неведению и по слабости. К слову «неразделенная» стал проситься большущий знак вопроса. Правда, на тот момент это понимание не было подтверждено практическим опытом. Он пришел позже.

Я долго разбирался, как достигнуть в жизни желаемого. Может, и правда вам пригодится мой опыт?!

Я почувствовал, как участился мой пульс. Вот такое же состояние, наверное, бывает у искателя кладов после долгих поисков: как будто копал траншею, и лопата уперлась в железный сундук: «Неужели нашел?!»

– Ну?! И как сейчас? Разобрались? Чего-нибудь достигли?

Я не мог скрыть свое нетерпение, так хотелось соприкоснуться с опытом Виктора. Так хотелось узнать его историю. И это было не любопытство, а нестерпимое желание получить, наконец, долгожданный ключик для решения своих жизненных проблем.

– У вас получилось?

Он опять посмотрел куда-то далеко-далеко, как будто перенесся в теплый уютный дом, где ждала его ненаглядная – любящая жена-красавица и, наверное, детишки, как мне показалось, маленькие. Видимо, я настолько жадно поглощал его состояние, что оно передалось мне, я как будто и сам побывал в гостях в этом уютном гнездышке, наполненном теплом и любовью, которое построил «по кирпичику» этот человек, да и по счастливому выражению его лица было легко прочитать – данная личность знает толк в технологии жизни.

– Сейчас рядом со мной любимая женщина, родственная душа, у нас маленький сын, и мы не хотим останавливаться на этом.

На его лице проявилась нежность, любовь, которую испытывает этот человек к своим близким, и его сильное чувство сквозь огромное пространство, не ведая преград, передава-

лось даже мне.

– Вам действительно это интересно – моя история?

– Да я сейчас лопну от нетерпения! Вы не представляете как для меня это важно.

– Возможно, она покажется длинной.

– Да я не спешу, у меня вагон времени, вы-то знаете. Очень прошу, расскажите, у меня есть ощущение, что ваш опыт мне может пригодиться. Я чувствую себя первоклассником. Как вы пришли к счастью? Почему долго не складывалось?

– Много совершал ошибок. Одни – по незнанию, другие – из-за нелегкого характера, – задумался он и посмотрел куда-то, сквозь меня. – Вообще-то, мои любовные истории довольно банальные. Важны не сами сюжеты, а выводы, которые мне удалось сделать. Через эти выводы, через поддержку проводников – людей, которых посылал мне Всевышний, я определил для себя ряд закономерностей – законов жизни. Стремился их соблюдать. В итоге получил желанный результат.

Он начал свой рассказ. Страница за страницей мне стала открываться книга – «букварь жизни».

Глава 2

Проси совета у того, кто умеет одерживать победы над самим собою.

Леонардо да Винчи

Однажды, будучи в командировке, я познакомился с милой девушкой Наташей, мы стали встречаться. В минуты близости с ней я испытывал необычайный восторг. Я бывал в ее городе довольно часто, и в один мой приезд мы встретились и пошли в магазин купить шампанского, чтоб отметить нашу встречу. Я держал ее за руку и ощущал такой комфорт в душе, что не удержался и произнес вслух: «Мне кажется, я люблю тебя». Наташа мне подыграла: «Боже упаси влюбиться». Позже она мне призналась, что есть на свете только две вещи, которых она боится – забеременеть и влюбиться. Я понимал, что это разумный ход женщины, дающий понять – не бойся, я не претендую на твою свободу, просто будь рядом, хоть иногда.

Спустя какое-то время, я понял, что мне показалось, что я принял миг душевного комфорта за влюбленность.

Я иногда размышлял – многие люди боятся влюбиться. Почему? Ясно почему. Любовь часто приносит такие страдания, что рождается страх, появляется предпочтение обойтись без любви, только бы не страдать. Поэтому слова На-

таши «Боже упаси влюбиться» можно перевести так: «Боже упаси от страданий». Источник страха понятен – горький опыт. Далеко не все мужчины бывают деликатны по отношению к женщине, которую решили покинуть, освободить от своего общества. Да и женщины порой в порыве эмоций в ссоре так могут задеть за живое, что у мужчины возникает ноющая рана, которая очень долго напоминает: любить, открывать душу – опасно. И тут и там – страх. Страх испытать боль.

Не от того ли я не влюбляюсь? В глубинах души сидит нежелание боли. Так уж получилось, я оказался тонким ценителем женской красоты. Эстет, разбирающийся в красоте. Ценитель, прежде всего, красоты форм, а потом уже внутреннего содержания. Меня привлекают красивые женщины, а такие женщины не обделены вниманием мужчин. Когда такая женщина рядом, риск получить гранату в душу велик. А если есть уже подобный опыт в жизни, то в глубинах подсознания сидит страх испытать боль. Страх тормозит, ограничивает. Он не дает сделать шаг навстречу мечте. Естественно? Возможно. Для слабых. Я что, выходит, слабый? Едва ли я захочу это признать. Да нет, это просто смешно. Я сильный, ясное дело. Ну, может быть, недостаточно сильный?! Тогда необходимо силу выращивать, становиться более сильным, чтобы не бояться боли. Что рождает боль? Поступок любимого человека. Почему? Привязка. Желание обладать. Если научиться не привязываться?! Если выработать у себя внут-

ри прочную позицию «любовь – это свобода». Научиться давать свободу любимому человеку. Да, этому стоит научиться. Надо научиться любить. Настоящая любовь не должна приносить боль. И если я заинтересован, чтобы моя любимая была рядом, то нужно заботиться о том, чтобы ей было комфортно в моём обществе всегда. А если моя компания ей наскучит, вправе ли я её удерживать? Захочу ли я сам находиться в обществе женщины, которая мне не интересна или перестала быть интересной? Нет и нет. Что дает такой подход? Стимул к движению, развитию и самого себя, и отношений. И мужчине, и женщине. Именно результат движения, развития способен укрепить союз двух любящих сердец, именно такой подход делает отношения перспективными. Да и вообще – это сильно. Значит, не привязываться, выращивать в себе лучшие качества, расти духовно и лично. Если при всем при этом моя возлюбленная захочет меня покинуть, то не о чем и жалеть. Стоит скорее пожалеть её, глупенькую, она не смогла оценить моё доброе сердце, мою чистую душу, мой светлый разум, моё крепкое тело и мою способность, умение любить. Значит, не моя это женщина, а я не её мужчина – все справедливо, не о чем жалеть. Это сильная позиция. Это позиция сильного.

Итак, я свободный человек, я счастлив, я уверенно иду по жизни, я сам создаю пространство, привлекательное для желанных людей. Нравится компания? Пристраивайся и иди со мной по жизни рядом, как свободный человек, уважая мою

свободу. Если захочешь, всегда можешь изменить направление, если в другом направлении, в другой компании тебе более радостно, более счастливо.

С такой позицией жил, видя в ней бескрайние перспективы для сохранения долгих свежих отношений между любящими людьми. Я и сейчас в этом убежден. Только теперь я этот опыт пропустил через себя. Я искал свою любовь, и она пришла в мою жизнь.

Глава 3

*Любовь есть сама жизнь, но не жизнь
неразумная, страдальческая и гибнущая, а жизнь
блаженная и бесконечная.*

Л. Н. Толстой

Я увидел её со спины, когда шел по центральной улице города. В летнем платьице, с обнаженной загорелой спиной она притягивала мой взгляд. В ее легкой походке угадывалась красота и гармония души и тела. Это юное изящество шло, плавно раскачивая аккуратными бедрами. Мне даже не пришлось раздумывать. Я ускорил шаг и, приблизившись, попытался познакомиться, понёс какую-то чушь о кофе, шашлыках и еще о каких-то угощениях, в общем, какую-то ерунду, в ответ на которую она, отшутившись, деликатно послала меня подальше.

И я пошел своей дорогой. Помню, в то лето мне выдался длительный отпуск – целых полтора месяца. Мне уже опостылел пляж, море, солнце, пляжный волейбол – устал от безделья. Не могу долго без дела находиться. Стало доставать чувство одиночества. Иногда возникали мысли, что за долгие годы после развода я так и не обрел в своей жизни настоящую любовь. Присутствовало жгучее желание любить, быть любимым, дарить любовь, ласку, заботу любимой. Но она не приходила в мою жизнь. Наверное, многого хочу.

Наверное, избалован своими многочисленными романами с молодыми красивыми женщинами за долгий период холостой жизни. Так никого из них и не полюбил. Они все выходили замуж, понарожали детей, обрели с другими мужчинами то, что хотели обрести со мной – семейное счастье, но я им этого не мог дать. Не мог или не хотел? Не мог. Потому что не любил. Когда на смену симпатии или легкой влюблённости не проходила любовь, я старался оставить эту женщину, чтобы быть свободным для встречи с другой, с которой, может быть, выпадет удача – влюбиться по-настоящему.

Так протекало одиночество полного сил, молодого, неглупого мужчины. Одиночество, несмотря на то, что всегда кто-то был рядом для того, чтобы составить мне общество в постели или поговорить по душам, из числа свободных женщин и из числа замужних, которые не имели гармоничных отношений в семье.

Одно успокаивало – скоро в поездку, скоро интересная работа, смена обстановки, общение с людьми. И вот в очередной раз, приехав на пляж, чтобы поиграть в волейбол на солнышке, подвигаться, потренироваться для удовольствия и хорошей физической формы, я увидел её.

Прошло, наверное, дней пять после нашей встречи. Я её сразу узнал. Взгляд, скользивший по загорающим, оценивал контингент. Взгляд охотника за добычей, выбирающего «жертву». Конечно, она не могла остаться незамеченной. Среди многообразия тел, валяющихся под жаркими лучами

августовского солнца, не было более достойных моего внимания, чем она. Загорелая, соблазнительная, она лежала на животике и читала журнал, подставив свое прекрасное тело солнечным лучам. Я, не раздумывая, направился к ней и с ходу: «Привет!» И бросив спортивную сумку на деревянный настил, опустился рядом с ней. Она видит, что личность кого-то ей напоминает, но кого – не поймет.

– Это я к тебе на днях приставал с шашлыками, припоминать?

– А-а-а, – рассмеялась она, – припоминаю.

– Не против, я приземлюсь около тебя?!

– Приземляйся.

И стали о чем-то болтать. Я рассказывал ей о своих путешествиях по миру, о странах, в которых мне довелось побывать. Ей как будто было интересно. Нескучно, по крайней мере. Мне было необычайно приятно её общество. Из разговора я узнал, что зовут ее Катей, что у неё есть, как она сказала, названный муж, что он находится в длительной поездке, и она его терпеливо ждёт, что она довольна жизнью, обозначив деликатно дистанцию. Мол, общаться мы можем, и если ты понятливый мужчина, то не станешь делать девушке неприличных предложений. Тем не менее, мне было настолько сладко её общество, что я не считал нужным себе отказывать в том, что было доступно – в общении. Позже, бывая на пляже, я пару раз встретил её, и мы общались, о чем-то разговаривали. В одну из этих встреч я принес CD-пле-

ер с заранее вставленным в него диском с тибетской музыкой. Мне нравилась эта музыка. Мне хотелось познакомиться её с тем, что мне интересно. И одновременно было интересно узнать её вкусы. Хотелось определить, насколько близки наши души. Предложил ей послушать, дал плеер и наушники. Она заслушалась, прикрыв глаза.

– Ну, слушай, не буду тебе мешать, пойду пока поиграю в волейбол.

И пошел играть. Поиграл, искупался и вернулся к ней.

– Что скажешь?

– Мне понравилось. А где это можно купить?

– Это не нужно покупать. Мне очень приятно тебе его подарить. Только если ты понесёшь в сумочке диск без упаковки, он может повредиться. Завтра я принесу его на пляж в футляре и торжественно тебе вручу.

– Завтра я не собиралась на пляж. Завтра я работаю.

– Тогда запиши мой номер мобильного, и сможешь забрать подарок, где и когда тебе удобно.

В общем, договорились, что она придёт на пляж ближе к вечеру и позвонит, если понадобится уточнить мое местонахождение.

На следующий день, когда я играл в волейбол, она, как и договаривались, предварительно позвонив, пришла. Не знаю, как долго Катя стояла, наблюдая за мной невдалеке, пока я её не заметил. Я не стал проявлять никаких эмоций. Поскольку у меня эта девушка вызывала повышенный инте-

рес, я стал тормозить себя на том простом основании, что она прекрасная, юная, замужняя и, наверняка, счастлива. Куда мне лезть, да и зачем. Стал создавать в себе равнодушие, чтобы не попасть в страдальцы. Поэтому я с наигранным безразличием отдал Кате диск и пошел дальше играть. Думая при этом, что от волейбола хоть польза, а вздыхать рядом с запретным «пирогом» – это просто мазохизм.

На этом расстались. На следующий день погода испортилась, несколько дней солнца не было видно из-за облаков. пляж естественно опустел, а там и подошел к концу мой отпуск. Время уезжать. Поскольку не вспоминать о ней я не мог, всё-таки однажды набрал номер, с которого она звонила, и спросил Катю. Чей-то женский голос ответил, что здесь таких не знают. Наверное, звонила с чужого. И поскольку женщина она несвободная, чтоб не компрометировать ее, я без лишних разговоров отключился. А позже удалил этот номер.

Шли недели, месяцы, я жил своей жизнью, занимался своими делами, работал, учился жизни, почитывая умную литературу. Внимал мудрости своего Учителя, с которым я соприкасался через его книги. Искал ответы на вопросы, волнующие меня, стремился разобраться в законах жизни, законах Вселенной. Я бывал в разных городах, знакомясь, встречаясь с интересными людьми, случаями. Время от времени вспоминал Катю, умиляясь ее совершенству, ее внутренней красоте, которая удивительно отражалась на внешней

форме. Вспомню, вздохну и отпущу, чтобы не мучить себя ненужными мечтами.

В одном из городков ближнего зарубежья судьба свела меня (по работе) с Валентиной, которая при своей прекрасной внешности и редкой душевной чистоте была замужем за человеком весьма ограниченным, от чего тихо страдала. Она, напротив, человек прогрессивный, развивающийся, с огромным желанием помочь, проявить природные таланты своему маленькому сынишке, которого любит безумно. Сначала это было интересное общение. У нас обнаружилось много общего, возникло тонкое взаимопонимание, которое перешло в симпатию. В день моего отъезда Валя пришла проводить меня на перрон. Момент расставания оказался весьма романтическим – я ощутил взаимные чувства, похожие на любовь. Для того чтобы схватить её в охапку и увезти с собой, чего-то не доставало. Что-то останавливало. Скорее всего, разум. Поэтому я позволил себе все оставить как есть и уехал. И оказавшись на расстоянии, я проявлял нежность к этой женщине, восхищаясь красотой её души. Иногда приходили мысли: «Какие-то подвижки в моей жизни все-таки наблюдаются: вот пришла любовь, хоть и платоническая, но все-таки». И эта любовь ярко проявлялась на расстоянии, и каждый из нас высоко ценил наши отношения. Валюша нуждалась в помощи, чтобы разобраться в своей жизни. Она нуждалась в моей поддержке, совете. И я, как мог, поддерживал и помогал – уклоняясь от советов, делился своими взгляда-

ми на суть вещей и приводил различные жизненные примеры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.