Анатолий Некрасов

Зачётная книжка Жизни

Учимся любить

ШКОЛА МУДРОСТИ

Анатолий Некрасов

Зачетная книжка жизни. Учимся любить

«Центрполиграф»

2011

Некрасов А. А.

Зачетная книжка жизни. Учимся любить / А. А. Некрасов — «Центрполиграф», 2011

Продолжая с читателями разговор о любви, автор обращается к той её ипостаси, которая понятна каждому: любви между мужчиной и женщиной. Эта любовь способна стать фундаментом для будущего построения счастливых и гармоничных отношений друг с другом и с Миром в целом, а также для начала духовного роста и развития. Свою любовь друг к другу можно использовать как ключ к диалогу с Любовью как с самостоятельной активной субстанцией, чтобы сделать её своей союзницей, способной преобразовать и внутренний мир каждого из нас, и духовную составляющую человечества в целом.

© Некрасов А. А., 2011
© Центрполиграф, 2011

Содержание

Вступление 5
Учимся любить 6
Новое время любви 9
Обыкновенное чудо любви 13
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Анатолий Александрович Некрасов
Зачётная книжка Жизни. Учимся любить

Вступление

Мои читатели часто спрашивают: учитель, вы постоянно говорите о любви, вы создали целое учение, вы рассматриваете любовь как живую высокоразумную субстанцию и предлагаете относиться к ней не как к абстракции, а как к равноправному партнеру, проводнику в духовном мире, который хотите сделать открытым для всего человечества… но нам-то с чего начинать? Где её искать, эту высокоразумную любовь? И какая нам с неё будет польза?

Дорогие друзья, ответом на ваши вопросы станут работы студентов Школы Мудрости, уже ставших на тропу духовного поиска и сделавших свои первые открытия в постижении любви.

Действительно, начинать с чего-то надо, и поэтому я выбрал ту разновидность любви, которая понятна каждому: любви между мужчиной и женщиной. В заданиях для наших студентов эта любовь становится тем фундаментом, на котором им предстоит строить отношения с Миром, откуда начнется их путь духовного роста и развития. Свою любовь друг к другу они используют как ключ к диалогу с любовью как самостоятельной активной субстанцией, чтобы сделать её своей союзницей и приобщиться к её чистой животворящей энергии, способной преобразовать и внутренний мир каждого из нас, и духовную составляющую человечества в целом.

Свою работу по выполнению заданий студенты фиксировали в виде отчётов, давших материал для этой книги. Она построена в виде диалога между учителем и учениками. Мои комментарии позволяют оценить пройденный путь и истолковать полученные результаты с точки зрения нового мировоззрения. Формирование современного мировоззрения, соответствующего тому этапу развития, на который ступило человечество, и является целью занятий в нашей Школе Мудрости.

Учимся любить

Всё больше людей понимает, что учиться любить можно и нужно, и что искусством любить себя, других, природу, мир в целом можно овладеть, и что для этого нужно прикладывать определённые усилия. А усилия приходится прикладывать потому, что мы далеко ушли от сути любви, нарушив многие принципы её существования. Человечество, находясь в детском и подростковом возрасте, допустило столько ошибок, что теперь приходится заново познавать любовь и учиться искусству любви.

Для студентов Школы Мудрости это важнейший урок – научиться любить. В той или иной форме этот урок проходит через все занятия. Здесь я привожу письмо одной студентки, женщины зрелого возраста, которая совсем недавно по-другому посмотрела на любовь, и очень многое изменилось в ее жизни.

Ксения

Можно ли жить без любви? Я считаю, что без любви не было бы жизни на Земле. Насколько я себя помню с раннего детства, я любила своих родителей, дедушку с бабушкой, брата, подружек, я любила своих сестру и братьев, ушедших из жизни ещё до моего рождения. Я не могу сказать, что я их любила за что-то, просто любила, и всё.

В семье нас в то время не учили любить такой любовью, какой понимаю её я сейчас. Искусство, кино, книги, откуда мы черпали знания о любви, прославляли мать, любящую своих детей, родителей, Родину, работу, мужа. «Прежде думай о Родине, а потом о себе», – пелось в одной песне. О любви к себе не могло быть и речи, это считалось эгоизмом. Любить плохих людей (алкоголиков, преступников, матерей, бросивших своих детей, и других людей, живущих не по устоявшимся в обществе моральным принципам) считалось недостойным поведением. Общественная мораль призывала любить человека не за то, что он Человек, а за его заслуги перед семьёй, Родиной и т. д.

Анализируя свои прожитые годы, я хочу сказать, что все они были наполнены любовью. Не было ни одного дня, чтобы моё сердце жило без любви. Я не могла долго обижаться на обидчика, в моём сердце не было никогда ненависти. Окружающие меня коллеги, друзья, родные часто бросали реплику: «Ты всех любишь! А так нельзя. Есть плохие люди, с ними нужно бороться либо обходить стороной, а ты с ними общаешься, любишь их!» Но на меня эти слова не действовали, я продолжала всех любить, старалась чем могла помочь, дать добрый совет, сказать приятное слово, замолвить слово перед начальством, оказать материальную помощь и т. д.

Нет людей плохих и хороших, все мы разные. И нужно людей принимать такими, какие они есть, с любовью и состраданием. А зачастую было, если что-то не устраивает в человеке, например в муже или жене, начиналась «переделка», воспитание, подстройка под себя. Это всё ограничивало свободу и в большинстве случаев убивало любовь.

В любви между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми в то время не было свободы. Жена принадлежала мужу, муж – жене. Возникновение треугольников осуждалось обществом, выносилось на обсуждение парткомов, профкомов, браки старались сохранить любыми способами.

Среди моих родных, друзей, коллег проявление любви можно четко увидеть в отношении к детям, родителям, работе, любимым занятиям. О любви к мужу говорить до сих пор както не принято. Мои слова, что я своего мужа любила и люблю, люди воспринимают с каким-то удивлением. А на мои вопросы, любите ли вы своих мужей, отвечают, что любовь может

быть только в первый год после свадьбы, а потом появляются привязанность, привыкание и что достаточно уважать друг друга и сохранять в семье хорошие отношения. Однако лишь в творческом развитии себя, отношений с любимым, находясь в гармонии с постоянно меняющимся миром, можно не только сохранить любовь, но и достичь её роста, перехода в новое состояние.

Рассуждения о любви ко всем людям также у многих сводятся к тому, что есть уважение и хорошие отношения, а любить можно только близких родственников.

Конечно, у меня есть знакомые, воспринимающие любовь в новом её понимании, но их пока мало. Я, как могу, стараюсь передать свои пожелания любви всем меня окружающим. Ненавязчиво, в дружеской беседе говорю, что любовь, свобода и любовь – основа всей жизни. Хотите, чтобы ваши дети, внуки были счастливы, – наполняйтесь любовью к себе, мужу, ко всем, кто вас окружает, ко всему Миру.

Влюбилась я в первый раз в шестнадцать лет. Эта любовь была ещё совсем детской, но те понятия о любви, которые были вложены в меня семьёй, обществом, сделали своё дело, моя первая любовь принесла мне много страданий. В нашей любви не было свободы, я её напрочь отвергала, а он, хоть и влюбился в меня, жил так, как этого хотел он, не считаясь со мной. Обида захлестывала меня. Я пыталась переделать его. В итоге через год мы расстались. Положительным было в этом расставании то, что мы остались друзьями. Любовь не переросла в ненависть.

И вот я встречаю своего будущего мужа, мы влюбляемся друг в друга. Подобное притягивается к подобному. Нам никто не нужен, всё свободное время мы проводим вместе. Нам интересно только друг с другом. Встречаемся мы более двух лет, мечтаем, какая у нас будет счастливая семья и дети и как дружно мы будем жить. Нам не нужна была свобода, и он и я считали, что мы принадлежим только друг другу. Вскоре мы женимся, у нас появляются дети. Мы любим друг друга. У нас самая дружная, самая любящая семья. Но коль нет свободы, растёт ревность, у мужа она была выражена особенно ярко, и это добавляло иногда в нашу жизнь страдания. Но когда минуты ревности проходили, мы опять становились счастливой семьёй. И только сейчас я понимаю, насколько бы счастливее была наша жизнь, будь наши отношения более свободными.

С годами наша любовь конечно же немного менялась. Она стала более спокойной. Подсознательно мы понимали, что отсутствие свободы может убить нашу любовь, и постепенно свобода стала наполнять наши отношения. И все же что-то было не так.

Я конечно же понимала, что в нашей жизни нужно что-то менять. И начинать нужно с себя, так как всегда считала, что от женщины в семье зависит очень многое. Но нас никто не учил, как создать счастливую семью, как построить отношения друг с другом, чтобы не возникало проблем.

Я поняла, что наша любовь, наши отношения с мужем, с окружающими нас людьми не могут оставаться на прежнем уровне, так как всё течет, всё меняется. Чтобы быть в гармонии с людьми, с миром, нужно стать гармонично развитым человеком, любящим самого себя и дарящим всем свою любовь.

Сейчас я стремлюсь к гармоничному слиянию всех проявлений любви – сердца, эроса, ума. Я учусь любить себя, учусь быть женщиной, и не просто женщиной, а богиней. Женщина-богиня – это любовь, нежность, доброта, красота, спокойствие, мудрость. Теперь я стараюсь не наставлять и поучать мужа, а замечать и закреплять все его хорошие, добрые поступки, все его лучшие качества души. Женщина-богиня создаёт вокруг себя пространство любви, и в этом пространстве рождается, растёт и развивается настоящий мужчина, любящий и любимый. Стану я женщиной-богиней – изменится в лучшую сторону и мой любимый, а наша любовь, существующая только как чувство, перейдёт в новое качество творящей, созидающей силы, изменятся в лучшую сторону и мои отношения с родными, друзьями, коллегами.

Наполняясь постепенно новой энергией любви, я вижу, как меняется окружающий меня мир. Тридцать восемь лет мы рядом с моим любимым, но теперь я ему каждый день говорю, что люблю его, и он также отвечает мне, что любит меня. Меня любят дочь, внучка. Ко мне очень хорошо относятся родные, друзья, коллеги. Я это чувствую, даже порой без слов.

Я посылаю миру слова благодарности за любовь, которую получаю, я посылаю слова любви всем, кого я знаю, да и просто встретившимся людям. Я стараюсь всех благодарить даже за просто сказанное доброе слово. Я прошу прощения у всех, кого вольно и невольно когда-то обидела, особенно у своих ушедших из жизни родных и друзей. Я посылаю любовь всему своему роду. Я благодарю этот мир и мой род за то, что помогли мне преодолеть несчастья, заново родиться. Только при этой поддержке я смогу раскрыть в себе женственность, стать женщиной-богиней.

Прочитав это письмо, кто-то может засомневаться: а может ли такое быть в жизни? Действительно, всю жизнь прожить в любви – одно это уже большая редкость для наших дней, а здесь ещё мы видим глубокое осознание любви, свободы, важности отношений мужчины и женщины. Ну просто сказка! Так вот, друзья, я могу сказать, что я сказку делаю былью, и этим волшебством я делюсь с другими, и многие студенты Школы Мудрости сделали счастливой не только свою жизнь, но уже и другим помогают из сказки творить быль.

С этой женщиной и её семьей я познакомился лично, и мы поддерживаем дружеские отношения. То, что она пишет, – так оно и есть, так действительно можно жить. Я бы добавил – так нужно жить! Пора, время пришло, чтобы каждый человек мог жить в любви, счастливо и долго. Сейчас есть для этого и знания, и опыт других людей, и возможность общения со счастливыми людьми – только не ленись. Хочешь быть счастливым – будь им!

Новое время любви

Выполняя задания в Школе Мудрости, наши студенты пользуются полной свободой, глубоко и ярко раскрывая свои творческие способности. Ведь только через свободу и творчество человек развивается духовно, становится настоящим мудрецом. Именно такое постижение уроков мудрости вы увидите в работе одной из студенток, выполнившей уже пять заданий в нашей Школе.

Мария

Это задание хочется выполнить, представляя, что вы находитесь рядом, а я просто беседую с вами. Я представляю вечер, вы у меня в гостях. Я усадила вас в кресло, налила ароматного чая. После напряжённого дня можно расслабиться и поговорить о Любви. Я чувствую ваш интерес ко мне, и от этого хочется поделиться с вами своими мыслями, чувствами и открытиями.

Итак…

Тема Любви – это та тема, о которой я могу и хочу говорить очень долго. Много времени я посвятила её изучению.

Как я уже рассказывала, первый раз я осознала это чувство в первую свою брачную ночь. В один миг мне открылись чувства и эмоции, которые знакомы миллионам женщин на нашей планете. Конечно, каждая женщина испытала это по-своему. Любовь может прийти внезапно, когда человек ещё не готов к ней. На каждого человека она действует по-разному, и получается разнообразный коктейль эмоций.

В моём случае это вылилось в обожествление мужа. И без того гипертрофированные качества – преданность, неуверенность в себе, низкая самооценка, незрелость – наложили свой отпечаток на проявление любви к мужу. И всё же я очень рада, что испытала подобные чувства. Благодаря этому состоянию я несколько лет развивала свои женские качества. Я постигала секс, я училась наслаждаться, я дарила любовь. Из меня постоянно шёл поток энергии любви. Внутри меня находилось нечто потрясающее, благотворно влияющее на мои тело и душу.

Так как меня ничему не учили, я всё постигала сама, как умела. Неудивительно, что в том возрасте (восемнадцать лет) и на том уровне духовной зрелости (а скорее незрелости) в любви произошёл «перегиб». Мне нравились голос мужа, его запах, жесты, когда он что-то делал или просто сидел. Было приятно просто находиться рядом с ним. В любом месте, если рядом был муж, мне было комфортно, как в некоей зоне покоя и любви.

На седьмом году совместной жизни муж не вынес такого обожествления, и следующие три года ушли на мучительные попытки расстаться. После окончательного разрыва я погрузилась в страдания и болезни.

Так как я ни на миг не сомневалась, что рядом со мной должен находиться любящий меня мужчина, то мир откликнулся на мои мысли сразу. Валерий стойко выносил мои страдания. Я не могла ненавидеть первого мужа, и моя любовь к нему сменялась ненавистью к женщинам, которые вторгались в нашу семью последние три года совместной жизни. Я знала, что ненависть пагубно сказывается на мне, но ничего не могла с собой поделать.

Но настал момент, когда я поняла, что не хочу из-за болезней стать калекой и влачить жалкое существование, и я стала работать над собой. Очень много времени тратила на то, чтобы хотя бы спокойно произносить имя женщины, которая усиленно разбивала наш брак, не любя моего мужа, желая его денег… На это понадобился не один год.

Меня обескураживали мысли о том, что я всё-таки люблю моего первого мужа. Тем более что я осознавала, что уже не хочу снова быть с ним, что он выбрал другой стиль жизни. И всё же я любила его! Я себе говорила, что так не бывает. Я жила уже со вторым мужем, и он мне ежедневно показывал, что я любима, что я достойна любви.

Совсем недавно я смирилась с тем, что люблю моего первого мужа. Его любить мне ничто не мешает. Это очень хорошее, светлое чувство, обращённое в его сторону, и, возможно, моя любовь в чём-то помогает ему. Я знаю, что он – очень хороший человек, которому многое дано, и мне повезло жить с ним в любви семь лет и в метаниях ещё три года. Я благодарна ему за то, что именно рядом с ним я узнала, что такое любовь, и насладилась этим. Мы находимся в дружеских отношениях и, хоть и видимся не часто, знаем, что можем положиться друг на друга. Это удивительно, прекрасно!

Я знаю, что этим чувством я не изменяю моему нынешнему мужу.

Мы живём вместе уже восемь лет, и за это время я настолько выросла духовно, что сознательно смогла вырастить очень красивое чувство к нему. Тогда я ещё не знала, можно ли это сделать осознанно, но решила попробовать. Я работала над собой, развивала женственность. И сейчас я вижу в нём множество мужских качеств, которых я не замечала раньше и которые меня восхищают! И я хочу быть с ним! В наших отношениях свобода – один из главных элементов. Раньше я боялась, что это может привести к изменам, но изменять нам обоим не хочется! Это так прекрасно!

Так как я занимаюсь изучением любви, то очень тщательно анализирую это чувство. Безусловно, моё отношение к первому и второму мужьям различно, но есть нечто общее, некий духовный стержень, который проявляется в любви ко всем мужчинам и ко всем людям.

Эта женщина шагнула в такое состояние мудрости, которое выходит за пределы обыденного сознания. Она осознала великую истину, что любить надо всех, что любовь ко всем людям – одна и отличается только некоторыми элементами. Она не убила любовь к первому мужу, а сделала её основой для чувства к другому мужчине. Таким образом, ей не пришлось строить любовь на пепелище, начинать всё сначала. Это дало возможность во втором браке быстро оправиться от горя и испытать новые грани любви.

Чаще мы видим другую картину, когда убивается прежняя любовь, когда «вырываются из сердца» прежние чувства и на этом основании человек пытается вырастить новое чувство. Горечь утраты, обиды, ревность закладывают проблемы в эти отношения. И они долго не могут выйти на нужный уровень духовности, потому что в этом случае любовь или вовсе не может вырасти на разрушенном основании, или она живёт не в полную силу в пространстве, отравленном болью утраты. На таком фундаменте трудно достичь новых высот любви, ведь сравнение с тем, что было, тянет назад, как камень.

А нужно научиться любить так, чтобы в душе жила одна любовь, чтобы она постоянно росла и из года в год становилась всё глубже и ярче. Тогда не придется искать новую любовь, но если по каким-то обстоятельствам это случится, то прежняя любовь станет основанием для последующей, ещё более сильной и многогранной.

Я вам сейчас расскажу ещё об одном своём открытии. Это произошло лет шесть назад.

Один раз я поехала на машине с мужем по его делам. Зная, что он будет отлучаться из машины, я взяла с собой книгу Дипака Чопры. И вот муж вышел, а я с нетерпением погрузилась в книгу. И в какой-то момент я поняла, что нахожусь в некоей субстанции. В тот момент я ни о чём не думала, а просто находилась там, купаясь в волнах любви! Там не было ничего, кроме этого чувства! Это было наслаждение!

Сколько это длилось – неизвестно. Очнулась я в машине с улыбкой на губах.

Через какое-то время я повторила эксперимент. Я люблю факты. Мне надо было убедиться, что я не заснула тогда. Интересно, что муж, дочь, подруга всегда верят в то, что со мной происходит, а я – проверяю необычные события, происходящие со мной. Я села, прислушалась к своей душе и настроилась на то состояние, которое испытала в машине, и через мгновение снова парила в этом золотистом сиянии. Сложно описать место, где я оказалась. Там ничего не было, кроме любви, и я сама была любовью!

Я стала регулярно «летать в любовь» – так я это называла. Мне хотелось всё чаще туда наведываться. Сама я ещё не оправилась после развода, и эта Вселенская Любовь дарила мне радость.

Кончилось всё тем, что в один прекрасный день я устремилась в любовь, но меня буквально выкинули оттуда. Именно так я себя ощущала. Мои руки по возвращении были у горла – я как будто трогала невидимый ошейник, который тянул меня к земле, в реальность. У меня сразу же произошло осмысление происходящего. Я поняла, что мне больше не дадут попасть в любовь таким способом. Я осознала, что надо что-то делать со своей жизнью, чтобы чувствовать любовь в реальности. Чем я и занялась.

Так вот, любовь ко второму мужу, первому мужу и чудо, которое мне приоткрылось, имеют явно общую структуру, хоть и разные оттенки. Я умею и люблю анализировать. Я чутко прислушиваюсь к себе. И этот осознанный анализ я применяю сейчас ко многим вещам в жизни.

Почему я пишу «осознанный»? Приведу такой образ. Беременная женщина на протяжении девяти месяцев постоянно помнит о том, что она не одна. До этого – была одна. А сейчас в ней появилось новое чувство. Понимаете? Если бы она родилась с этим чувством, то оно было бы ей привычным, и, возможно, её внимание не заострялось бы на этом. Сейчас я стараюсь как можно чаще осознавать в себе любовь. И так же как беременная, хожу и прислушиваюсь к себе.

К сожалению, я частенько забываюсь и могу выдавать во внешний мир целую гамму эмоций, в которой есть и отрицательные ноты. Но я не очень расстраиваюсь по этому поводу. Я себя принимаю. Принимаю такую – идущую к цели. А ещё – каждый раз, когда я прислушиваюсь к себе и с кем-то спорю или настаиваю на своей точке зрения, почти сразу (обычно на следующий день) я получаю благодарность от этого человека за то, что ему очень помогла. Вроде бы поведение не очень гармоничное для женщины, а благодарность от Вселенной вижу.

Когда я услышала о разумности любви, то сердце тут же отозвалось согласием. Я помню свои «полёты» в любовь. Там, где я находилась, пространство было заполнено именно разумной субстанцией. Это я явно осознавала тогда! Но потом я не обдумывала это качество любви. А когда вы его озвучили, то ко мне пришло какое-то озарение, и всё встало на свои места.

Часто ко мне, как к психологу, обращаются люди, ищущие любви. Это широкое поле для исследования. Сейчас стало модно говорить о своей любви. На сайтах, в быту, в СМИ – люди, изучающие духовность, просто кричат о том, как они любят весь мир и каждого человека в отдельности. Но любить абстрактное человечество гораздо легче, чем конкретного близкого человека. Или другой вариант, когда говорят, что любят, а через день испытывают ненависть и отвергают человека, ещё «любимого» вчера. Себя оправдывают тем, что да, они такие и всего в них много: и любви, и ненависти, и других эмоций. Мол, богатый внутренний мир! Да, богатый внутренний мир, но любовь-то тут при чём? А может, это влюблённость? А может, просто был отличный денёк и хотелось с кем-то пообщаться?

Рассуждаю на эти темы – и отвечаю на свои вопросы. Мне представляется, что любовь другая. Когда любишь – принимаешь человека. Честно заглянуть в себя и назвать вещи своими именами – вот к чему надо стремиться. Не всегда любовь связана с громкими заявлениями о ней. Мне кажется, что любовь гораздо глубже и мудрее этой поверхностной мишуры. Не знаю. Один поэт (не помню фамилию) написал про любовь, что она по размеру «от кочки и до

Казбека, в зависимости от человека». Пока не знаю, так ли это. Вероятно, развиваясь, каждый человек осознанно может прийти к разному состоянию любви.

Честно говоря, у меня пока не получается общаться с любовью в новом качестве так, как бы я хотела. Но на это лето у меня много планов, и я хочу продолжить работу над собой. А ещё я знаю по предыдущему опыту, что следующие несколько месяцев со мной будут происходить удивительные вещи – Вселенная снова и снова будет давать мне возможность развиваться в этом направлении. Я это чувствую. Наверняка это будут незабываемые встречи, неожиданные события. Моё сердце открыто для любви.

Сейчас я обращаюсь к любви: «Любовь, благодарю тебя, что на протяжении всей моей жизни ты была рядом со мной. Я тебя чувствовала, как могла и умела. Видела всего лишь часть тебя, но и части хватало, чтобы наполниться целебной энергией, а потом отдать её в Мир. Сейчас я готова увидеть тебя во всей красе! Я готова взаимодействовать с тобой! БлагоДарю тебя!»

В Школе Мудрости уже несколько сот студентов, и многие прожили и описали состояние любви, но такого глубокого, образного, яркого и ощутимого состояния, которое описали вы, я ещё не встречал. Благодарю вас за то, что вы смогли глубоко и мудро повзаимодействовать с любовью и смогли передать словами это состояние. Великая сущность любовь дождалась того времени, когда человек начал взаимодействовать с ней осознанно, мудро… Ещё раз благодарю.

Замечательно, что вы сохранили любовь к первому мужу и что смогли раскрыть новое состояние любви к нынешнему. Это очень важный шаг во взаимодействии с любовью. Следующий шаг – превращение состояния любви к первому мужу из векторного, направленного только на него, в безусловное. То есть распространение этих красок любви на всех окружающих мужчин и добавление этих красок к любви ко второму мужу. Не два вектора должно быть, а один. А любовь к первому мужу пусть лежит в основании любви ко всем мужчинам. В этом и есть процесс развития любви. Пообщайтесь с этой высокоразумной сущностью, она вас услышит и поможет. Вы с ней подруги.

Обыкновенное чудо любви

Анна

До тридцати лет я не знала, что такое настоящая, безусловная любовь. Во мне жила любовь-потребность. В детстве, чтобы получить хоть какую-то порцию внимания, любви, я прибегала к болезням. Родителям было нелегко дать нам, всем пятерым детям, столько внимания, сколько бы нам хотелось. В пять лет я уже сильно ревновала родителей к своим младшим сёстрам. Помню, как отец записал на магнитофон песню про Наташу (так звали мою младшую сестру), а я от ревности не находила себе места…

Я была одержима в стремлении получать любовь, мне всё время её было мало. А сейчас я осознаю, что мне её давали многие люди: родители, бабушка, воспитатели, учителя, вожатые, соседи, билетёрша в кинотеатре (она бесплатно пускала меня на все сеансы), друзья. И пожалуй, из всех моих братьев и сестёр я получала любви больше всех, но из-за обид, ревности и несвободы я много лет этого не осознавала.

Из этой короткой зарисовки детской жизни мы видим распространенную проблему многих семей. Когда родители уделяют ребёнку внимания и заботы больше, чем друг другу, он становится потребителем и требует к себе ещё больше внимания и любви. И дальше, сколько бы ни давали ему любви, его потребности будут только нарастать. Поэтому так важно ещё во время беременности, а тем более после рождения выдерживать естественную систему ценностей и держать на первом месте отношения между мужем и женой. Это имеет огромное значение! Ребёнок очень тонко чувствует, и как только родители проявят в его сторону чуть больше любви, чем к себе и друг другу, так он сразу становится неуёмным потребителем, и будет требовать, и требовать, и обижаться, и ревновать… И если вы видите, что маленький ребёнок капризничает из-за недостатка внимания к нему, то это уже явный признак развития в нём потребителя. В этом случае родителям нужно проявлять как можно больше любви к себе, друг к другу, к другим людям, то есть повышать качество пространства любви, пока ребёнок не прекратит требовать любовь к себе. Родителям это может показаться очень сложной задачей, но она выполнима, и если её не решить в детстве, то далее будет ещё сложнее.

Когда я познакомилась с будущим мужем, я хотела, чтобы он принадлежал только мне, я лишила мужчину свободы. То же самое произошло по отношению к сыну, с мужа я переключилась на него. Мучаясь сама, я мучила всех…

На примере этой женщины мы видим подтверждение вышесказанного. Ребёнок-потребитель вырос в собственницу, которая стала потреблять жизнь мужа и ребенка.

До тридцати лет мне никто никогда не говорил, что любит меня, я тоже не говорила, но всегда ждала…

Когда я была первый раз на семинаре «Семейные расстановки» по Хелленгеру и получила задание от ведущей семинара, придя домой, сказать мужу: «Я люблю тебя», мне было очень трудно. Но всё-таки я выдавила из себя очень тихо: «Я… люблю… тебя…» – и неожиданно в ответ, получила: «Я тебя тоже»… В ту ночь я долго плакала… Потом я часто стала слышать В ОТВЕТ от мужа: «Я тебя тоже», но ни разу: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!»

Потребитель – это тот, кто берёт больше, чем отдает, кто не умеет отдавать, но зато умеет требовать и ждёт от других проявлений любви в свой адрес. Поэтому так важно с детства учить детей делиться с другими детьми игрушками, сладостями, любовью не только к родителям, но и ко всем окружающим людям. Это важная школа любви, а многие ли родители могут научить своих детей такой любви? Ведь часто они сами выросли потребителями.

Пора в обществе ставить вопрос о том, что пара, которая хочет иметь детей, должна получать соответствующее образование. Иначе мы не выйдем из круга проблем.

Примерно два года назад из рассылки по Интернету я прочитала об одном гавайском враче, который лечил самые запущенные случаи безумия пациентов, совершенно не видя их самих. Он читал данные диагноза, а затем смотрел внутрь себя, чтобы увидеть, как он сотворил болезнь этого человека. Доктор Лен считает, что полная ответственность за свою жизнь означает, что ты отвечаешь за всё, что происходит в жизни вообще, по той простой причине, что это твоя жизнь и поэтому это твоя ответственность. В буквальном смысле – весь мир сотворён тобой. И когда он улучшал себя, пациент тоже шёл на поправку. Глядя в медицинскую карту пациента, он просто говорил «Прости меня» и «Я люблю тебя» и повторял эти слова снова и снова.

В тот день, когда я прочитала эту статью, мой муж пришёл домой сильно выпивший, тогда я начала без конца про себя, как молитву, повторять: «ПРОСТИ МЕНЯ, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». Утром, пока я ехала на работу, всё время повторяла: «ПРОСТИ МЕНЯ, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ».

Как только я приступила к работе, мне от мужа пришла СМС на телефон: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ПРОСТИ МЕНЯ»…

Сейчас мне не только муж признаётся в любви, но и все мои близкие! Любовь в моей жизни всё растёт, развивается, приумножается. И три года назад Мир подарил нам с мужем ещё одно чудо – уже в знак своей любви к нам. Это произошло осенью…

Мы с мужем и друзьями – семейной парой – справляли день рождения подруги, кстати, она родилась 9 сентября, в День красоты! Мы сидели на берегу Белого моря, у костра, и писали сами себе пожелания и то, с чем хотели бы расстаться, на листках бумаги, а потом символично бросали эти листочки в костёр. Мы общались друг с другом, наслаждались осенним пейзажем. Уже стемнело, на небе появились звёзды, и нам не хотелось уезжать домой.

Тогда мой муж взял фонарик и пошёл вдоль дюн запастись дровами, которые уже заканчивались. Втроём мы остались у догоравшего костра. Вдруг мне захотелось крикнуть в небо, и я крикнула: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!!!» Подруге тоже захотелось признаться в любви Вселенной столь необычным образом, и она стала кричать параллельно со мной: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!!!» Мы расстелили туристические коврики и легли на них, уставившись в безграничное пространство, мы кричали, радовались, как дети!!! Как вдруг стало происходить нечто волшебное!!! Мы увидели над головой приближающийся свет, в темноте его особенно хорошо было видно!!!!!!!!!!! Я закричала своему мужу: «Сюда, скорее!», я не могла крикнуть зачем, у меня не находилось слов…

Сияние было подвижно, оно кружилось цветными бликами, переливалось разными цветами: синим, бирюзовым, голубым, белым. Потом образовалось большое кольцо, оно остановилось в нескольких метрах над нашей головой, а от него опустились до земли широкие лучики-полоски, и мы оказались в прозрачном, цветном шатре. Всё это длилось минут пять. Потом лучики поднялись вверх, всё кружилось, играло, а потом исчезло в ночном небе. Пришёл мой муж с дровами, и мы с подругой наперебой кричали ему, что мы сейчас только что видели! Он спокойно нам ответил, что тоже видел «СВЕТ», только со стороны. Я расстроилась немного, потому что хотела, чтобы мы были вместе под этим «СВЕЧЕНИЕМ».

И вдруг… в этот момент сияние словно услышало меня, снова заиграл свет, и всё повторилось вновь! Подруга в радостном возбуждении предложила своему мужу поцеловаться, нахо-

дясь в объятиях умопомрачительного явления, и конечно же мы с мужем тоже подхватили эту идею! Мы целовались со своими любимыми, окружённые сиянием. Каждая моя клеточка была наполнена радостью и ощущением волшебства! Минут через пять световые лучи поднялись, свернулись и улетели…

В это трудно поверить, но Вселенная зримо отвечала нам на посыл нашей любви…

Вспомним, как начиналась жизнь этой женщины, как не хватало ей любви, как она выросла потребителем любви. И вот она начала делиться любовью, дарить любовь, и жизнь её изменилась, и с ней стали происходить чудеса.

Как видим, при желании можно изменить жизнь к лучшему коренным образом. И это может сделать каждый, независимо от того, каким было детство, какие были родители, какие жизненные обстоятельства вас сопровождали… Все необходимое для счастья есть в самом человеке. И главное – возможность творить любовь и делиться ею.

Сейчас основная моя деятельность – это психологическое консультирование, ведение детских групп и соавторство с электронным журналом. Тема любви без конца и края проявляется во всей моей деятельности! Недавно ко мне за помощью обратилась молодая женщина, и в разговоре с ней мы вышли на её обиды и претензии к родителям. Она сказала, что очень хочет научиться любить, безусловно хочет, но не знает, как это сделать. И тут я вспомнила, как сама практиковалась в осознанном наполнении себя любовью. Эта медитация пришла ко мне от моей души. Я попросила женщину лечь и расслабиться, закрыть глаза и мысленно оказаться в том месте, где жила она в детстве, представив себя новорождённой девочкой. Потом я с любовью и нежностью была проводником в медитации любви, смысл которой в нахождении у себя источника любви, в его раскрытии и наполнении себя любовью! Женщина наполнялась любовью от самого рождения, год за годом, до её сегодняшнего возраста. Когда мы дошли до третьего года жизни, женщина заплакала и взяла меня за руку, я погладила её по руке и сказала, что у неё помимо физических родителей есть её духовные родители (кто-то их называет ангелами), которые всегда находятся с ней и любят её безусловно! Я сама в этот момент почувствовала такое благоговение и умиротворение, которое даёт только безусловная любовь. Женщина успокоилась, и мы пошли дальше… После приёма она ощущала себя окрылённой, а я впервые после консультации чувствовала прилив сил и такую лёгкость в теле!

Все свои шаги в сторону себя, любви я стараюсь отмечать и записывать, я собираю их в отдельной папке, а потом делюсь с окружающими. Вот одна из таких записей.

Зов моей души

Шёл сильный дождь. Я подходила к автобусной остановке, в руке я держала зонтик. На остановке стоял мужчина пожилого возраста. Он был в шапке и без зонта. Похоже, он не замечал этого ливня. Хотя верхняя часть его куртки уже была гораздо темнее от влаги, чем нижняя её часть. Больше на остановке никого не было…

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.