

咸

10
СЕКРЕТОВ
ЛЮБВИ

Adam J. Jackson

THE
SECRETS OF
ABUNDANT
LOVE

*a modern parable of wisdom
and love
that will change your life*

Адам Дж. Джексон

10 СЕКРЕТОВ ЛЮБВИ

*Современная притча
о мудрости и любви*



софия
2017

УДК 615.851
ББК 53.57
Д40

Перевод с английского Д. Ивахненко

Джексон Адам
Д40 Десять секретов Любви: Современная притча о мудрости и любви / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 128 с.

ISBN 978-5-906791-24-5

Любовь и радость истинно любовных отношений в жизни слишком часто кажутся нам недостижимой сказкой. Но каждый из нас способен любить, быть любимым и создать такие отношения в своей жизни. Существуют всеобщие законы, по которым устроено все в природе и жизни, и в этих законах есть секреты Истинной Любви — вечные принципы, высказанные древними мудрецами.

Эта книга об одиноком, разочарованном молодом человеке, который под руководством загадочного старого китайца начинает удивительное путешествие в мир собственной души, поможет вам справиться со многими проблемами в семье, на работе, в общении с людьми близкими и случайными...

УДК 615.851
ББК 53.57

THE SECRETS OF ABUNDANT LOVE
A modern parable of wisdom and love that will change your life
Copyright © Adam J Jackson 1996

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906791-24-5 © ООО Книжное издательство «София», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	7
Введение	8
Гость на свадьбе	10
Встреча	13
<i>Секрет первый.</i> Сила мысли	24
<i>Секрет второй.</i> Сила уважения	36
<i>Секрет третий.</i> Сила дарения	45
<i>Секрет четвертый.</i> Сила дружбы	57
<i>Секрет пятый.</i> Сила прикосновения	65
<i>Секрет шестой.</i> Сила принципа «дать свободу»	73
<i>Секрет седьмой.</i> Сила общения	82
<i>Секрет восьмой.</i> Сила преданности	91
<i>Секрет девятый.</i> Сила страсти	101
<i>Секрет десятый.</i> Сила доверия	109
Эпилог	120

*Посвящается моей жене Карен
и моим детям, Софии и Сэмюэлю,
с вечной любовью*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помог мне в создании этой книги и в работе над ней. Я особенно признателен:

Моему литературному агенту Саре Менгук и ее помощнику Джорджии Гловер за все их усилия и деятельность в моих интересах.

Всем сотрудникам издательства Торсон и, в особенности, Эрике Смит за ее энтузиазм и конструктивные замечания, высказанные в процессе создания этой книги, и Фионе Браун, которая редактировала рукопись.

Матери, которая всегда поощряла мою писательскую деятельность и остается для меня неизменным источником вдохновения и любви; отцу за его ободрения, руководство и помощь во всей моей работе; всей семье и моим друзьям за их любовь.

И наконец, Карен — моей жене, лучшему другу и самому беспристрастному редактору. Слова неспособны выразить мою любовь к этому человеку, который всегда верил в меня и в мою работу.

ВВЕДЕНИЕ

*Самые лучшие и прекрасные вещи в мире
нельзя увидеть и услышать...
но их чувствуют сердцем.*

Хелен Келлер

Все мы горячо желаем любви и отношений, полных любви, — возможно, больше всего на свете, и все мы стремимся к таким особым отношениям. Почему же тогда столько людей живут в одиночестве, в поисках, надеясь, но редко находя желаемое? Если мы больше всего желаем любви, почему растет невиданное количество разводов и разрушенных семей? Почему есть столько родителей-одиночек, которые стараются сами вырастить детей? Почему в городах, переполненных людьми, многие чувствуют себя настолько одинокими, настолько изолированными? Может быть, мы ищем любовь не там?

Вопреки распространенным представлениям, любовь — это не результат судьбы или удачи, она не «приходит и уходит», мы создаем ее... и у каждого из нас есть способность ее создать. У каждого из нас есть способность любить и быть любимым, у каждого из нас есть способность создавать отношения, главное в которых — любовь. Не важно, как мы живем сейчас — в одиночестве или пойманными в ловушку несчастливых, выдохшихся отношений, — жизнь может измениться, и именно мы способны ее изменить.

В отличие от других притч, многие из героев этой книги являются прототипами реальных людей, хотя их имена, конечно, изменены. Я надеюсь, что их рас-

сказы вдохновят вас, как они вдохновили меня, и послужат напоминанием о том, что жизнь может быть такой, какой должна быть, — наполненной радостью, чудесами и изобилием любви.

*Адам Джексон
Хартфордшир, июль, 1995*

ГОСТЬ НА СВАДЬБЕ

Вы, наверное, не заметили бы его; никто из остальных двух сотен гостей не обращал на него внимания. Он сидел один за столиком в дальнем углу комнаты; молодой человек лет тридцати, среднего роста, телосложения и внешности, одетый, как и большинство других мужчин в комнате, в черный смокинг.

Однако ему казалось, что он слишком выделяется, сидя в одиночестве. Все остальные гости, которые сидели за его столиком во время еды, теперь танцевали, а так как молодой человек был по природе застенчив и пришел один, без девушки, он решил остаться за столиком и понаблюдать за вечеринкой.

По любым меркам это был великолепный прием, без стеснения в средствах. После коктейлей с шампанским подавали ужин из шести блюд. В перерывах между блюдами гости танцевали под музыку веселого джазового ансамбля из семи музыкантов. Само место было весьма эффектным — «Королевский банкетный зал» одной из самых первоклассных гостиниц в центре города. И все же, несмотря на все это великолепие, молодой человек не радовался происходящему. Он никогда не был особенно общительным и по-другому представлял себе развлечение, чем пребывание в одной комнате с двумя сотнями незнакомых людей. Единственным, кого он знал в комнате, был жених, старый друг, которого он много лет не видел. Он даже был удивлен, что его вообще сюда пригласили.

Он посмотрел на своего друга. Тот танцевал, держа в объятиях свою невесту. Они выглядели такими

счастливыми вместе, и молодой человек не мог им не позавидовать и не задать себе вопрос, произойдет ли это когда-нибудь с ним.

«Почему так получается, — подумал он про себя, — что другие люди женятся, строят семью и заводят детей, а я не могу поддерживать отношений с девушкой больше нескольких месяцев?» Не то чтобы ему было трудно находить девушек, с которыми можно встречаться, — проблема была в том, чтобы найти ту единственную, с кем ему хотелось бы прожить всю свою жизнь.

Иногда сама мысль об этом подавляла его. Он воображал, что, очевидно, с ним что-то не в порядке, если он не способен построить длительные и значимые отношения. А иногда он говорил себе, что ему просто не везет. Может быть, как ему говорили друзья, все это — дело случая. Любовь либо предначертана звездами, либо нет. И нельзя ничего сделать, чтобы изменить предначертание, — она или придет однажды, или нет.

Был только один случай, два года назад, когда ему показалось, что он всерьез влюбился, но даже этот роман длился только три месяца. Тогда его невозможно было утешить, он был совершенно опустошен, несколько недель не мог ни есть, ни спать. И после этого случая он решительно настроился никогда не позволять никому так его ранить.

Сидя и наблюдая за всеми парами в комнате, — как некоторые сидят, взявшись за руки, и смеются, а другие танцуют и поют, — он сказал себе, что лучше быть холостым. В конце концов, как часто отношения действительно долговечны? Как часто люди остаются вместе? Если он останется холостым, ему хотя бы не придется выносить боль разлуки и потери. У него есть

независимость, он свободен, он может пойти куда угодно и когда угодно.

Но, обводя взглядом комнату, молодой человек увидел то, что нарушило ход его мыслей, напомнило ему, что любовь возможна и что долговечные, истинно любовные отношения все-таки существуют, — в центре площадки для танцев была пожилая пара, они танцевали, обнявшись, и улыбались, глядя друг другу в глаза. Наблюдая, как они танцуют, он задал себе вопрос: может быть, каким-то чудом где-то есть та, что ждет его?

ВСТРЕЧА

— Вы здесь один?

Молодой человек обернулся и увидел рядом с собой пожилого китайца. Тот был невысок, с седыми волосами, обрамлявшими лысину, и большими улыбающимися карими глазами, которые озаряли его лицо, когда он улыбался. Как и большинство других мужчин в комнате, он был одет в черный смокинг и белую рубашку с черной бабочкой.

— Да, я один, — ответил молодой человек, улыбаясь в ответ старику.

— Я тоже, — сказал старик. — Ничего, если я присоединюсь к вам?

— Будьте моим гостем, — ответил молодой человек.

— Прекрасная свадьба, не правда ли?

— Ну, если вам нравятся такие вещи... — сказал молодой человек.

— Почему вам не нравится празднование свадьбы? — спросил старик.

— В наши дни все это просто комедия, не так ли? — сказал молодой человек, откинувшись на стуле.

— Что именно? — спросил китаец.

— Брак.

— Брак — это комедия, только если двое не любят друг друга, — сказал старик.

— Любовь! — воскликнул молодой человек. — Что такое любовь? Люди все время влюбляются и охладевают. То они преданы друг другу, то не могут друг друга выносить. Если вы спросите меня, то я считаю,

что любовь незаслуженно ценят так высоко, она вызывает только боль и страдания.

— Легко быть циничным, — ответил старик, — но я уверяю вас, что не может быть большей ошибки в жизни, чем цинично относиться к любви.

Молодой человек обернулся к старику.

— Почему? — спросил он.

— Поверьте мне, — сказал старик, — когда вы достигнете конца вашей жизни, единственное, что будет иметь какое-то значение, — это та любовь, которую вы отдали и получили. В своем путешествии в следующий мир единственное, что вы можете взять с собой, — это любовь. Единственная ценная вещь, которую вы оставите в этом мире, — это любовь. Больше ничего. Я знал людей, которые легко переносили много трудностей в своей жизни и были счастливы, но еще не встречал человека, который мог бы перенести жизнь без любви.

— Вот почему любовь — это величайший дар в жизни, — объяснил старик. — Она придает жизни смысл. Именно благодаря ей стоит жить.

— Я в этом не уверен, — пробормотал молодой человек, отвернувшись.

— Почему? — спросил старик.

Молодой человек немного помолчал, прежде чем ответить.

— Вы знаете, я думаю... Мне кажется, что влюбленность — это романтический миф. Нас всех убеждают в том, что однажды мы кого-то встретим и влюбимся, но это происходит редко. А если и происходит, то ненадолго.

— А... понимаю, — сказал старик. — Конечно, вы абсолютно правы. Влюбленность — это романтический миф!

Молодой человек обернулся к старику.

— Подождите-ка, — сказал он. — Мне показалось...

— Любовь не приходит к нам сама, — продолжал старик, улыбаясь. — Мы создаем ее, и у каждого из нас есть способность ее создавать. Люди допускают ошибку, считая, что они «влюбляются»*, они воображают, что однажды они будут идти по улице, увидят кого-то и — бум! Но это не любовь.

— А что же это? — спросил молодой человек.

— Физическое влечение, увлечение. Только не любовь! Конечно, из взаимного физического влечения может развиться любовь, но настоящая любовь не может быть только физической. Чтобы любить — по-настоящему любить, — нужно понимать человека, нужно знать и уважать его. Нужно искренне заботиться о его благополучии. Это похоже на яблочный пирог.

— Что вы хотите этим сказать? — спросил молодой человек.

— Вот как вы считаете, можно узнать вкус яблочного пирога, только глядя на него? — ответил старик.

— Пожалуй, нет. Хотелось бы и попробовать его.

— Конечно. Другими словами, вам нужно узнать, какой он не только снаружи, но и внутри, вы согласны?

— Да.

— То же относится и к людям, — объяснил старик. — Невозможно определить, что за человек перед вами, по одному внешнему виду. Чтобы действительно любить кого-то, нужно увидеть его изнутри — его природу, дух или душу. Есть то, что не видно глазами.

* Fall in love (англ.) — буквально — «упасть в любовь».

В Любви с большой буквы самое важное можно увидеть только сердцем.

Вот почему долговечные любовные отношения не случайны, они не происходят просто так, это не результат везения. Они возвращаются и строятся.

— Как? — потребовал ответа молодой человек.

— Когда я был мальчишкой, моя мать научила меня золотому правилу любви, — объяснил старик. — «Оно очень простое, — говорила она, — если хочешь, чтобы тебя любили, люби сам».

У каждого из нас есть способность любить, быть любимым и создавать истинно любовные отношения в своей жизни. Именно поэтому так печально, если кто-то предпочитает жить без этого.

— Как вы можете так говорить? — возразил молодой человек, обернувшись к старику. — Как это кто-то может предпочитать жить без любви?

Старик посмотрел прямо в глаза молодому человеку и ответил:

— Некоторые люди предпочитают не любить, чтобы не испытывать боль, которая возникает при разлуке и потере.

Молодой человек почувствовал, как при этих словах у него краснеет лицо и сжимается горло. Ему стало неловко, как если бы старик прочитал его мысли.

— Уверю вас, — сказал старик, — что любовь возможна для каждого, но здесь нужно сделать выбор.

Старик кивнул на парочку за соседним столиком, которая возбужденно спорила.

— Вот перед вами хороший пример: два человека, которые предпочитают победить в споре, а не победить в любви. Жизнь полна выборов. Мы можем сделать выбор: быть правым или быть любимым; мы можем выбрать: простить или мстить; мы можем сде-

лать выбор — быть одному или в обществе. Все это наш выбор. Люди, у которых нет любви в этой жизни, очень часто — сознательно или подсознательно — выбирают свою жизненную ситуацию сами.

— Люди сами выбирают свою жизненную ситуацию? — повторил молодой человек.

— Конечно. На каком бы этапе жизни вы ни были, какая бы ни была ваша жизненная ситуация — она такая, потому что вы ее выбрали. Одиноки вы или нет, счастливы или несчастливы, есть одна и только одна причина — вы выбрали это сами. И изменить это способны только вы!

Многие люди ошибаются, считая, что у них в жизни может быть любовь, только если они найдут ее в ком-то другом. Они считают, что испытают любовь, как только в их жизни появится тот единственный человек. Но на самом деле они никогда не найдут любви в окружающих людях, пока не найдут ее сначала в себе.

Мы получаем от жизни то, что отдаем ей сами. Не отношения приносят нам любовь, а мы вносим любовь в отношения. Когда мы научимся любить, неизбежно рождаются отношения, наполненные любовью. Вот почему каждый может любить и быть любимым и каждый — какими бы ни были его жизненные обстоятельства — может создать истинно любовные отношения.

— Может, и так, — сказал молодой человек, — но все-таки нужно быть везучим, чтобы встретить кого-то подходящего, правда? Ну, вы знаете, такого человека, который притягивает вас.

— Везение здесь не играет роли, — сказал старик.

— Хорошо, значит, судьба.

Старик улыбнулся.

— Судьба может протянуть руку помощи, и обычно так и происходит, но вы тоже должны сыграть свою роль. Вы вряд ли с кем-то встретитесь, сидя один в углу комнаты, вам нужно подняться, чтобы это произошло.

— Это не всегда так просто, — возразил молодой человек.

— Никто и не говорит, что это просто, — ответил старик. — Но если вы хотите любви, вам нужно отбросить свои страхи и воспользоваться возможностями, которые предоставляет вам жизнь.

— Что это за возможности? — спросил молодой человек.

— В моей стране есть старая история о человеке, которого как-то ночью посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, он увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему:

«Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил».

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», — сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» — спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того что ты отказался осуществить ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимания на призывы о помощи и оставался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», — сказал ангел.

«И ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась? Она не была похожа ни на одну из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее».

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей и ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают подобные возможности — среди них и возможности любви, — но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху помешать нам использовать их.

— Страху? — вопросительно повторил молодой человек.

— Да. Страху. Мы не идем к другим из-за страха быть отвергнутыми, мы не говорим о своих чувствах из-за страха насмешки, и мы не вверяем себя другому человеку из-за страха боли от потери.

Молодой человек не мог не вспомнить все те случаи, когда его страх мешал ему поговорить с девушками, которые ему понравились. Он глубоко вздохнул, расстроенный всеми упущенными возможностями.

— Но, — продолжал старик, — у нас есть одно преимущество перед человеком из этой истории.

— Какое? — пробормотал молодой человек.

— Мы еще живы. Мы можем начать использовать эти возможности. Мы можем создавать свои собственные возможности.

Молодой человек видел, что многое из того, о чем говорил старый китаец, относится к нему непосредственно. Он всегда считал, что любовь и истинно любовные отношения — это дело везения или судьбы. Либо встречаешь такого человека, либо нет. Замечаешь кого-то, она сразу же тебе нравится, и ты влюбляешься. Он думал, что это происходит именно так, но теперь, послушав старика, он уже не был в этом так уверен.

Старый китаец поднялся:

— Невозможно создать истинно любовные отношения, если не научишься любить сам. Как только ты станешь любящим, неизбежно придут и отношения.

— И вы утверждаете, что каждый может научиться любить, — сказал молодой человек.

— Конечно, — улыбнулся старик. — Любить — это самое естественное в мире состояние — любить себя, любить других и любить жизнь. Какими бы ни были обстоятельства, каким бы ни было положение в жизни, у каждого из нас есть способность любить и быть любимым и наслаждаться истинной любовью. Нужно только знать секреты.

— Какие секреты?

— Секреты Истинной Любви.

— Секреты Истинной Любви? — повторил молодой человек. — Что это такое?

— Секреты Истинной Любви были впервые сообщены людям древними мудрецами тысячи лет назад. Это десять принципов, с помощью которых можно создать в своей жизни не просто любовь, а такое изобилие любви, что она будет с тобой на протяжении всей жизни.

— Вы, наверное, шутите? — сказал молодой человек. — Вы утверждаете, что каждый может найти любовь и отношения, полные любви?

— Нет. Я утверждаю, что каждый может создать любовь и истинно любовные отношения, — ответил старик.

— Почему вы так в этом уверены? — спросил молодой человек.

— Если я хлопну в ладоши, ведь они издадут звук? Если я толкну этот стол, ведь он двинется? Есть законы Природы, универсальные законы, которые управляют всем — от движения волн до захода солнца. Все подчиняется точным безошибочным законам. Ученые открыли многие из этих законов — законы физики, законы движения, законы гравитации. Но есть и дру-

гие законы — законы, относящиеся к природе человека, здоровью, счастью и... есть законы, относящиеся к любви.

— Законы, относящиеся к любви? — воскликнул молодой человек. — Если есть такие, как вы говорите, «законы», то почему мы ничего не знаем о них?

— Потому что иногда мы теряем свой путь в жизни. Иногда мы приходим в отчаяние и разочаровываемся, мы забываем, и нам нужно напоминание.

— Без любви в жизни, — сказал старый джентльмен, — мир был бы очень холодным и унылым местом. Но когда есть любовь, мир становится раем. Торнтон Уайлдер, один из великих американских писателей, написал: «Есть страна живущих и есть страна мертвых, мост между ними — любовь... единственный способ выжить, единственный смысл». Придерживайся секретов Истинной Любви, и ты обнаружишь этот смысл, полностью изменив свой мир и свою жизнь.

— Как? — спросил молодой человек.

Старик улыбнулся и подал ему листок бумаги. Молодой человек внимательно посмотрел на листок, но там был только список из десяти имен и телефонных номеров. Он перевернул его, ожидая чего-то большего, но обратная сторона была чистой.

— Что это? — сказал он и поднял глаза, но... старика уже не было. Молодой человек поднялся и осмотрел комнату, он даже встал на стул для лучшего обзора, но старика нигде не было видно. Он подождал за столом, все же ожидая, что старик вернется, но через полчаса понял, что в этот вечер он уже не увидит старого китайца.

Прежде чем уйти, молодой человек попрощался с невестой и женихом. Поблагодарив их за пригла-

шение и пожелав им всего наилучшего, он спросил, знает ли кто-то из них старого китайца. Новобрачные были уверены, что в списке приглашенных не было никакого китайца. Молодой человек сделал вывод, что китаец, наверное, был официантом, поэтому, выходя, он спросил у главного официанта, где можно найти одного из официантов — пожилого китайца. Но главный официант тоже никогда не слышал о таком человеке, и у него не работал никто, подходящий под это описание.

Молодой человек был заинтригован. Кто был старый китаец? Откуда? И что это за секреты Истинной Любви, о которых он говорил? Уходя со свадебного банкета и сжимая в руке листочек бумаги с десятью именами и десятью телефонными номерами, он знал, что есть только один способ узнать это.

Секрет первый

СИЛА МЫСЛИ

На следующий день молодой человек обзвонил всех людей из списка. Он нервничал и очень стеснялся, что звонит совершенно незнакомым людям и спрашивает их о «секретах Истинной Любви». Но к его удивлению, все они знали, о чем идет речь, и были искренне рады тому, что он позвонил. Он договорился встретиться с каждым из них по очереди на протяжении следующих нескольких недель.

Молодому человеку было особенно любопытно встретиться с первым человеком из списка. Доктор Хьюго Пачиа был профессором социологии на пенсии, хорошо известным в академических кругах из-за своих откровенных высказываний по поводу человеческих отношений. Он написал несколько бестселлеров на эту тему, и его часто приглашали выступать на радио и в телевизионных интервью. Суть доводов доктора Пачиа была в том, что человечество в погоне за научным и экономическим прогрессом игнорирует самое главное в жизни. Он часто цитировал древнее пророчество индейцев кри:

*Только когда срублено последнее дерево,
Только когда отравлена последняя река,
Только когда поймана последняя рыба,
Только тогда оказывается, что деньги несъедобны.*

Доктор Пачиа был крупным человеком лет шестидесяти пяти и очень общительным. У него были ши-

рокие плечи, ниспадающие седые волосы и доброе, почти мальчишеское лицо, благодаря которому он выглядел на двадцать лет моложе. Он встретил молодого человека широко раскрытыми объятиями, обнимая его, как долгожданного друга. Молодой человек не знал, как реагировать. Он не привык обниматься с совершенно незнакомыми людьми; по правде говоря, он не привык обнимать никого, даже своих близких родственников. Приветствие обычно ограничивалось довольно сдержанным пожатием рук.

— Так вы вчера встретились со стариком? — сказал доктор Пачиа, приглашая молодого человека присесть. — Как он поживает? — спросил он.

— По-моему, просто великолепно, — ответил молодой человек, присаживаясь. — Кто он? Откуда он?

— Я знаю не больше вас. Я встречался с ним только однажды, и это было более тридцати лет назад. Но он полностью изменил мое отношение к преподаванию и к жизни.

Я встретил его вскоре после того, как начал преподавать в университете. Меня назначили куратором шести групп пятикурсников. Через три месяца после начала семестра я заметил, что отсутствует одна из студенток. Она была симпатичной, веселой и умной молодой девушкой, в ее работе проявлялась тонкая чувствительность. Ее не было на занятиях уже больше двух недель; я спросил студентов, которые сидели рядом с ней, может, они знают, где она. Вы не поверите, но мало того что они этого не знали, никого из них это даже не волновало. Они даже не знали, как ее зовут!

В этот день после занятий я пошел к администратору, чтобы выяснить, где студентка и почему она не ходит на занятия. «Извините, я думал, что вы знаете», — сказал администратор, отводя меня в сторону.

Он привел меня в свой кабинет и сказал, что студентка две недели назад покончила жизнь самоубийством. Эта прекрасная молодая девушка прыгнула с крыши десятиэтажного дома.

Я сидел в приемной, потрясенный новостью, задавая себе вопрос, что могло заставить такую способную студентку покончить с собой. Не знаю, как долго я сидел, пока не заметил, что он сидит рядом.

— Кто? — перебил молодой человек.

— Старый китаец, — сказал доктор Пачиа. — Он спросил, что меня беспокоит, и я рассказал ему эту историю. Он несколько мгновений сидел молча, а потом повернулся ко мне и сказал то, чего я никогда не забуду.

«Вы знаете, — сказал он, — мы учим студентов читать и писать, складывать и вычитать, мы учим их тому, что нам кажется основой хорошего образования, но мы не обращаем внимания на самое главное... на то, как любить».

Его слова прозвучали для меня как удар грома. Я чувствовал это интуитивно, но не мог выразить словами. Мы поговорили о любви и жизни, и от этого старика я впервые услышал о секретах Истинной Любви — о десяти вечных принципах, с помощью которых можно внести любовь в свою жизнь и в жизнь окружающих людей.

— То есть вы утверждаете, что эти «секреты» действительно помогают? — перебил молодой человек.

— Да, они помогли мне, и у меня есть сотни студентов, которые могут подтвердить, что эти секреты им тоже помогли, — объяснил доктор Пачиа.

— Звучит невероятно; слишком уж хорошо, чтобы быть правдой, — сказал молодой человек. — Я хочу

сказать, что если это так просто, то почему же ими не пользуются все люди?

— Это хороший вопрос, — ответил доктор Пачиа. — В глубине души каждому больше всего хочется любви, но иногда мы, наверное, просто забываем об этом. Мы сбиваемся в сторону достижения других целей — карьеры, денег и богатства. Мы стремимся к отдыху и развлечениям и упускаем из виду самые важные вещи в жизни — а что может быть важнее любви?

Молодой человек что-то записал в блокноте, а доктор Пачиа продолжал:

— Прежде чем уйти, старый китаец вручил мне листок бумаги, на котором был список имен и телефонных номеров. В течение следующих нескольких недель я встретился с каждым из этих людей, и они научили меня простым, практичным способам жизни, полной любви. Это способы, с помощью которых можно научиться строить долговечные, полные любви отношения. Все десять секретов Истинной Любви одинаково важны, но из них на мою жизнь больше всего повлияла... сила мысли.

— Сила мысли? — повторил молодой человек.

— Да. Это простой, но бесспорный факт: мы становимся тем, о чем мы думаем. Если у вас злые мысли — вы испытываете злость, если у вас радостные мысли — вы испытываете радость, если у вас счастливые мысли — вы испытываете счастье... и если ваши мысли полны любви — вы испытываете любовь. Измените свои мысли, и вы измените свои переживания. Это очень просто.

Молодой человек поднял брови:

— Это легко сказать, но вряд ли так же легко осуществить.

— Вы правы, это не всегда легко, и именно поэтому есть поговорка: «Велик тот, кто побеждает города, но по-настоящему велик тот, кто побеждает себя». Но это возможно. Мы сами выбираем свои мысли, но с самого детства нас учат выбирать неверные мысли. Нас учат осуждать других людей, предвзято относиться к тем, кто от нас отличается. Детей не волнуют отличия вероисповедания или цвета кожи, они просто видят людей. Любите ребенка, и ребенок будет любить вас, потому что в этом часть природы людей — любить друг друга. Проблема в том, что восприятие ребенком любви в основном определяется его родителями.

— Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек.

— Ведь то, как родители обращаются друг с другом и своими детьми, создает основу восприятия ребенком любви. Если на детей постоянно кричат и шлепают их, то они неизбежно будут считать, что это допустимое для любящих людей поведение — кричать на другого и бить его. Вот почему нередко нужно переучиваться тому, что такое на самом деле любовь и что значит относиться к другим с любовью. Нужно изменить свои убеждения и принципы насчет любви.

— Но как можно изменить то, что воспитывалось годами?

— Начать нужно с изменения своих принципов и убеждений, а значит, и своих мыслей, при помощи позитивных утверждений — аффирмаций.

— Что такое позитивное утверждение?

— Позитивное утверждение — это высказывание, которое вы формулируете и произносите вслух или про себя и которое, если его достаточно часто повто-

рять, изменит ваши мысли и убеждения. Например, если вы считаете, что не можете построить долговечных любовных отношений, вы можете начать с утверждения:

«Я создаю любовь в своей жизни, любя других. Сегодня я буду с любовью относиться к каждому, кого я встречу».

«У меня легко возникают отношения, наполненные любовью».

Или: «Я способен создавать любовь в моей жизни».

А если вы не верите, что вы вообще найдете своего идеального партнера или близкого друга, вы можете говорить: «Мой идеальный партнер появится в моей жизни в нужное время и в нужном месте».

Аффирмации изменяют мысли и подсознательные убеждения, мысли определяют действия, из действий формируется поведение, а поведение определяет судьбу.

— Как часто нужно повторять позитивное утверждение, чтобы оно начало действовать? — спросил молодой человек, заинтригованный этой техникой.

— Как можно чаще. Некоторые люди даже записывают эти утверждения и вешают на заметных местах, например в автомобилях или на дверце холодильника, чтобы постоянно видеть и читать их. Хотя минимум — это три раза в день: один раз утром, после того, как проснулся, один раз днем и еще один раз перед сном.

— Так для того, чтобы изменить мысли, нужно только повторять утверждения? — спросил молодой человек.

— Нет. Утверждения помогают изменить подсознательные убеждения, но нужно к тому же разобраться сознательно в том, что для вас значит любовь и что

значит любить кого-то. Это кажется вполне очевидным, но, по моему опыту, очень немногие люди уделяют этому внимание. Например, как на этот вопрос ответите вы?

Молодой человек запнулся.

— Гм... ну... как сказать... любить кого-то — значит заботиться о нем, быть рядом, когда ты ему нужен, помогать ему.

— Отлично, — сказал доктор Пачиа. — Другими словами, действовать исходя из наибольшего блага для него. Но сможете ли вы это делать — заботиться о ком-то, помогать ему, — если вы сначала не подумаете, что ему нужно?

— Нет. Наверное, нет.

— Значит, если мы хотим любить кого-то или что-то, прежде всего нужно самое главное — думать о нем и учитывать его потребности и желания.

— В начале моей карьеры, — продолжал доктор Пачиа, — по своей наивности я считал, что преподаватели должны преподавать предметы — будь то математика, физика, география или социология, — но вскоре я узнал, что хороший учитель не преподает предметы, он учит студентов. У каждого студента свои собственные потребности, свой уровень и способы понимания, и хороший учитель учитывает это, а иначе студенты скучают или разочаровываются.

То же относится и к жизни; если хочешь истинно любовных отношений, нужно учитывать потребности других людей. А чтобы делать это, нужно поставить себя на их место, нужно посмотреть на мир с их точки зрения. Например: многие люди чувствуют себя пойманными в ловушку отношений без любви и жалуются, что партнер их не любит, но если человек спросит себя: «Что я могу сделать для моего партне-

ра?» вместо: «Почему он (или она) не делает для меня того и этого?», то партнер непременно почувствует, что его любят, и станет больше любить этого человека.

— Видите ли, — продолжал доктор Пачиа, — все начинается с мысли — наполненные любовью мысли приводят к полным любви поступкам и полным любви переживаниям.

— Да, но есть одна проблема, — сказал молодой человек. — Мысли не помогут найти и создать любовные отношения.

— Вы, наверное, удивитесь, — ответил доктор Пачиа, — но как раз наоборот, ваши мысли не только помогут вам найти такие отношения, они к тому же помогут вам узнать женщину вашей мечты, когда она появится в вашей жизни.

— Не понимаю, как это возможно, — сказал молодой человек.

— Ведь каждый надеется найти ту одну особую любовь, которая продлится вечно, вы согласны?

Молодой человек кивнул.

— Так кто ваша единственная особая любовь?

— Я не знаю. В этом моя проблема, — сказал молодой человек. — У меня такой нет.

— Есть, — ответил доктор Пачиа, — я уверяю вас. Просто вы ее еще не встретили. Проблема в том, что, когда эта девушка появится в вашей жизни, как вы ее узнаете?

— А как вообще можно узнать, что человек, с которым встречаешься, предназначен для тебя? — спросил молодой человек.

— Единственный надежный способ, который я знаю, — сказал доктор Пачиа, — это знать, кто твой идеал, еще раньше, чем встретишься с ним. А един-

ственный способ сделать это — подумать о тех качествах, которые тебе нужны в человеке.

— О каких именно качествах вы говорите? — спросил молодой человек.

— Физические, умственные, эмоциональные и духовные. Например: она будет блондинкой или брюнеткой? Высокой или невысокой? Какого цвета будут ее глаза? Или, возможно, ее физические качества не так уж важны? А какого типа работа, хобби и интересы у нее могут быть? Нужно ли, чтобы у нее были определенные духовные убеждения? А как насчет ее темперамента; она будет экстраверт или интроверт? Нужно ли, чтобы она была умной?

— Я на самом деле не слишком задумывался об этом, — признался молодой человек. — Это действительно так важно?

— Конечно, — заверил доктор Пачиа. — Если вы не знаете, с кем вы хотите провести свою жизнь, как вы собираетесь узнать ее, когда она появится?

— Но разве не понятно сразу при встрече, она это или нет? — возразил молодой человек.

— Может, для кого-то это и понятно, — сказал доктор Пачиа, — но даже такой человек заранее создал какой-то мысленный образ своего идеального партнера. Не подумав о качествах такого партнера, можно легко сбиться на сексуальную привлекательность, увлечение или просто страх одиночества и в результате оказаться не с тем человеком.

Например, для вас может быть важно, чтобы ваш партнер любила животных. Вы встречаете кого-то, кто вам нравится с первого взгляда, но вскоре выясняется, что она ненавидит животных. Тогда вы будете знать, что, независимо от того, насколько вас сексуально влечет к ней, она не ваш идеальный партнер.

Знаете, любовь не слепа, вот похоть и сексуальное влечение слепы; если вы не подумали о том, что вам требуется в партнере, вы легко можете оказаться с кем-то совершенно несовместимым. С другой стороны, если вы создадите образ той, с кем хотели бы прожить вместе жизнь, у вас больше шансов узнать ее, когда вы ее встретите.

— Но, наверное, такой образ воображаемого партнера накладывает определенные ограничения? — спросил молодой человек. — То есть реально ли встретить именно идеального партнера?

Доктор Пачиа улыбнулся:

— Это вообще не реально... это неизбежно! В этом суть силы мысли — чтобы привлечь что-то или кого-то в свою жизнь, нужно сначала вообразить, что они уже с вами. Конечно, некоторые из качеств в вашем описании идеального партнера могут быть для вас не слишком важны, однако создание мысленного образа идеального партнера позволит вам обдумать, какие качества для вас действительно обязательны.

Это похоже на покупку в универсаме. Если вы не знаете, чего хотите или что вам важно приобрести, на вас может легко повлиять реклама и вы, скорее всего, купите то, что вам не нужно. Вы можете прийти домой, не купив ни одного важного предмета. А вот если вы заранее знаете, чего вы хотите, вы пойдете прямо в соответствующую секцию и купите это. То же происходит и во взаимоотношениях; если идешь по жизни, не задумываясь о качествах, которые тебе нужны в человеке, на тебя может повлиять физическая или сексуальная привлекательность, и только потом, когда привлекательность поблекла, обнаруживаешь, что у избранного партнера нет ни одного из качеств, которые тебе важны. Но если ты подумал о тех качествах,

которые тебе желательны в партнере, у тебя больше шансов узнать такого человека, когда ты его встретишь.

Молодой человек записал что-то в блокноте, а доктор Пачиа продолжал:

— Любовь в жизни и взаимоотношениях не должна быть борьбой; действительно, над ней нужно работать — если хочешь любви, нужно создать ее. И в этом, мне кажется, вся суть секретов Истинной Любви; все они напоминают о тех важнейших вещах, над которыми нужно работать, чтобы создавать любовь.

— И выбирать правильные мысли — одна из этих вещей?

— Именно так! Способность любить и быть любимым, создавать долговечные, истинно любовные отношения и привлекать своего идеального партнера — все это начинается с силы мысли.

В этот вечер молодой человек подытожил заметки, которые он записал на встрече с доктором Пачиа:

Первый секрет Истинной Любви — сила мысли

- ✓ Любовь начинается с мыслей.
- ✓ Мы становимся тем, о чем думаем.
- ✓ Полные любви мысли создают полную любви жизнь и полные любви отношения.
- ✓ Позитивные утверждения могут изменить наши убеждения и мысли о себе и других.
- ✓ Если хочешь кого-то любить, нужно учитывать его потребности и желания.
- ✓ Мысли о своем идеальном партнере помогут узнать его, когда ты его встретишь.

Молодой человек стал воображать, каким может быть его идеальная партнерша — ее внешность, ее личность, что ей нравится, а что нет, ее убеждения. Когда он закрыл глаза, появился четкий образ; она была прекрасна, немного ниже его ростом, с золотисто-каштановыми волосами до плеч, большими зелеными глазами и очаровательной улыбкой. Она была уверена в себе, добра и щедра. Она была умна, хотя и не слишком серьезна, нежна и сострадательна. Она любила животных, заботилась об окружающей среде и любила простые радости жизни, например гулять по лесу и сидеть холодным зимним вечером у костра.

Молодой человек записал эти черты на листке бумаги, откинулся на спинку стула и еще раз перечитал их.

— Гм, — пробормотал он, — если бы только... — Он сложил листок и аккуратно положил его на книжную полку.