



КАМАЛ РАВИКАНТ

ЛЮБИ СЕБЯ

Словно от этого зависит
ТВОЯ ЖИЗНЬ

БОМБОРАTM

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.52
P13

LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT

Kamal Ravikant

© 2020 by Kamal Ravikant

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

Равикант, Камал.

P13 Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь / Камал Равикант ; [перевод с английского Н. Шнейдер]. — Москва : Эксмо, 2022. — 272 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-167731-2

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

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

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-167731-2

© Шнейдер Н., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	11
-----------------------------------	----

ЧАСТЬ I **ОБЕТ**

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ	17
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	22
НАЧАЛО	24
ПОЧЕМУ ЛЮБИТЬ?	28
ПРАКТИКА	30
ОКНО	32
1. Ментальный цикл	34
2. Медитация	38
СОДЕРЖАНИЕ	5

3. Зеркало	42
4. Один вопрос	44
МЫСЛЬ	46
ПАМЯТЬ	49
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ СВЕТА	51
Я ВЛЮБЛЕН	58
ПРОЩЕНИЕ	60
ВЫБОР	65
БОРОЗДЫ	68
ВОЛШЕБСТВО	71
КАПИТУЛЯЦИЯ	74
ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ	77
ВЕРА	80
КИСЛОРОД	83
ГДЕ Я ХОЧУ БЫТЬ	85
КОНЕЦ	86

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

МОЯ ЦЕЛЬ	91
ПРЫЖОК	93
ПЕРВОЕ: ПРОСТИТЕ СЕБЯ	95
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ПРОСТИТЕ СЕБЯ	97

ВТОРОЕ: ВАШ ОБЕТ	100
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ДАЙТЕ ОБЕТ	104
ДЕСЯТЬ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ	107
ТРЕТЬЕ: ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАКТИКУ	110
ПРАКТИКА 1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	113
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	116
ПРАКТИКА 2. МЕДИТАЦИЯ	122
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: МЕДИТИРУЙТЕ	124
ПРАКТИКА 3. ЗЕРКАЛО	126
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ЗЕРКАЛО	128
ПРАКТИКА 4. ВОПРОС	130
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ВОПРОС	134
СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ	136
РИТУАЛЫ	138
ОТСЛЕЖИВАНИЕ	140
ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ	142
В ДВУХ СЛОВАХ	144
ДЕТСКИЕ СТРУНЫ	146
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ДЕТСКИЕ СТРУНЫ	149
ВАШЕ БУДУЩЕЕ «Я»	152
ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ	154
ПАРАШЮТ	156

ВЫШЕ	158
ПОВТОРЯТЬ	160
ЕСЛИ ЭТО ПУГАЕТ ВАС	162
ОЖИДАЙТЕ ВОЛШЕБСТВА	165
ОДНА ПОСЛЕДНЯЯ ВЕЩЬ...	167

ЧАСТЬ III

УРОК

ВСТУПЛЕНИЕ	171
ОТ КАМАЛЯ	267

Джеймсу, Кристине, Саджиду,
Сэл, Сидни и Гидеону.
Вы сделали эту книгу реальностью.
Спасибо.

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

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

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

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

.....

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

.....

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

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

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

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продол-

жать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это пошаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

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

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

ЧАСТЬ I

ОБЕТ

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

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

У меня нет наград, о которых стоило бы говорить. Или блестящей родословной. На моей визитке

не фигурирует Goldman Sachs или Morgan Stanley¹. Когда ведущий мероприятия представлял меня аудитории, то сказал: «Камаль не может оставаться в покое. Будь он солдатом пехоты США или альпинистом, штурмующим вершины Гималаев, или пилигримом былых времен, он всегда в движении». Он навел обо мне справки. Его последняя фраза звучала так: «Я уверен, у него есть что-то интересное, чем бы он хотел поделиться с нами».

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

.....

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

.....

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

¹ Крупнейшие финансовые конгломераты.

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

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

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

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

Месяцем позже у моего друга настали трудные времена, так что я быстро написал ему краткое руководство о том, что предпринимал сам этим летом, и отправил ему. Это ему сильно помогло. Через несколько месяцев я написал письмо Джеймсу Алтушеру¹, дорогому другу и любимому блогеру. Он предложил мне сделать гостевые посты для его блога.

Естественно, я отказался.

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

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

.....

Я поделился с ним своим страхом —
что подумают люди?

.....

¹ Американский предприниматель, автор бестселлера «Выбери себя», блогер.

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

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

На том мы и порешили.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

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

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

.....

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

.....

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

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

НАЧАЛО

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

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

Довольно. Довольно. Довольно!

И в этом отчаянии я выполз из постели, шатаясь, подошел к столу, открыл записную книжку и напи-

сал: «С этого дня обещаю любить себя, обращаться с собой словно с тем, кого я люблю искренне и глубоко — в моих мыслях, действиях, выборе, который делаю, опыте, который получаю. Каждый миг, когда я нахожусь в сознании, я принимаю решение: Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ». Больше сказать было нечего. Как долго мне пришлось писать все это? Наверное, меньше минуты. Но напряжение было таким, словно я вырезал слова сквозь бумагу на столе. Я казался отвратительным самому себе — я мог любить других, но себя? Отныне я сосредоточился только на этой мысли.

.....

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

.....

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

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

То, как я это сделал, было самой простой вещью, которую я мог придумать. И, что важно, этот способ

сработал, независимо от того, насколько плохо я себя чувствовал. Я начал говорить: «Я люблю себя». Эту мысль я повторял снова и снова — поначалу только лежа в кровати. Конечно, разум мог блуждать, ускользать, но каждый раз, когда я это замечал, то возвращался к повторению: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя...» Сначала в постели, потом в душе, потом находясь в сети, потом после беседы с кем-то я продолжал мысленно говорить: «Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя». Это стало якорем, единственной истинной вещью.

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

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

.....

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

.....

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

Если быть честным — в самом начале я не верил в слова, что непрестанно повторял в уме. Многие ли из нас любят себя? Но тогда не имело значения, во что я верил. Что было действительно важным — сосредотачиваться на одной мысли снова и снова, пока она не будет постоянно занимать мой ум.

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

ПОЧЕМУ ЛЮБИТЬ?

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

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

Что, если вы не верите, что любите себя? Это не имеет значения. Ваша роль состоит в том, чтобы проложить путь — камень за камнем — и укрепить связи между нейронами. Ум уже имеет сильные связи для любви. Тело тоже это знает. Оно знает, что

любовь питает, что любовь нежна, что любовь принимает. Оно знает, что любовь исцеляет. Ваша задача — незамутненно любить себя. Искренне и глубоко. Почувствуйте это. Снова и снова. Сделайте это единственным фокусом разума. Ум и тело ответят автоматически. У них не останется выбора.

.....

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

.....

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

ПРАКТИКА

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

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

В этом прелесть этой методики. Она проста, практична, и результаты гораздо более впечатляющие, чем вы можете себе представить. В конце концов, если бы вы любили себя искренне и глубоко, стали бы вы

ограничивать свою жизнь тем, что раньше считали возможным? Нет. Вы бы сами себя потрясли.

.....

Есть одно неукоснительное требование —
яростное стремление любить себя.

.....

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

Просто оставайтесь открытыми для возможности любить себя. Остальное несложно.

ОКНО

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

.....

Любая негативная мысль — это тьма.

.....

Как вы ее убираете? Вы боретесь со страхом или беспокойством? Вы отталкиваете или заглушаете печаль и боль? Заметили, что эти способы не работают? Вместо этого представьте, что находитесь в темной комнате, а снаружи светло. Ваша задача — подойти

к окну, взять тряпку и начать отмывать его. Просто очистить. И довольно скоро свет войдет естественным образом, прогнав прочь тьму.

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

1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

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

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

Многие дни с того момента, как я дал обет, это было моим единственным сосредоточением. Иногда

шепотом, иногда беззвучно. Когда я чищу зубы — бормотание. В душе — громко. Не останавливаясь. Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя. Мне нечего терять. Это все, что у меня есть. Я люблю себя, я люблю себя, мне плевать на все остальное, я люблю себя.

.....

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

.....

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

Представьте себе ментальный цикл таким образом: глубокий след, колея, образовавшаяся от того, что этим путем пользуются очень часто. Или расщелина в скале, размытая водой. Достаточно

времени, достаточно дождей — и вы получаете реку.

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

И вот почему сосредоточение на ментальном цикле — это решение. Возьмите одну эту мысль: «я люблю себя». Добавьте эмоциональной интенсивности, потому что это углубит борозду быстрее, чем что-либо еще. Прочувствуйте послание. Повторяйте его снова и снова. Сосредоточьтесь на нем и сделайте своей правдой. Наша цель — создать борозду глубже той, что уже проложена за годы. Той, что создает лишаящие сил чувства. Ей тоже требовалось время. Некоторые из таких установок у нас с детства. Вот почему это действие требует сосредоточенной самоотдачи. Вот почему мы постоянно должны практиковаться. Забудьте о разрушающих бороздах прошлого. То, что вы создаете, — это новая колея, настолько глубокая, настолько могучая, что ваши мысли автоматически потекут по ней.

Конечно, это займет время. Мне понадобился месяц, чтобы перейти от «тайны» к «волшебству».

Но вы заметите невероятные перемены. Ожидайте их. Их будет все больше и больше. И однажды вы выйдете на улицу, залитую солнечным светом, и будете чувствовать себя прекрасно, любить жизнь, а та будет любить вас в ответ. Вы остановитесь и поймете, что теперь это ваше естественное состояние.

Можете ли вы представить лучший способ, чтобы жить?

2. МЕДИТАЦИЯ

Даже если вы больше ничего не собираетесь делать, пожалуйста, сделайте одну вещь. Она будет иметь значение.

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

Вдох: «я люблю себя».

Выдох: отпустить ощущение, которое появляется.

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

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

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

Еще раз:

.....

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

.....

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

ИНСТРУКЦИИ

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

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

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

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

ШАГ 5: Выдохните и выпустите вместе с выдохом все, что возникает. Любые мысли, эмоции, состояния, воспоминания, страхи, надежды, желания.

Выдохните это. Ни осуждения, ни привязанности к чему-либо. Будьте добры к себе.

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

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

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

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