

Вступ

Моя перша особиста зустріч з Луїзою Хей сталася в кулуарах конференції «Я це можу!», що відбувалася в Лас-Вегасі. Нас познайомив Рейд Трейсі, президент компанії «Хей Хаус». «Ласкаво прошу до родини Хей Хауса», — сказала Луїза, тепло обіймаючи мене.

За десять хвилин Луїза мала вийти на сцену, привітати зібрання та відрекомендувати мене як першого промовця цього дня. «Дозвольте накласти вам грим?» — запитала господиня конференції. Зазвичай я обходжуся без гриму, але від такої привабливої пропозиції не відмовляються. Луїза заходилася чаклувати з моїм обличчям, озброївшись цілим арсеналом пензликів, баночок з пудрами та кремами, ще й якимось блиском для губ. Ми досхочу натішилися. Усі, хто був тоді за лаштунками, теж тішилися. Додавши завершальний штрих, Луїза глянула мені у вічі та мовила: «Життя любить тебе».

«Життя любить тебе» — одна з найулюбленіших фраз Луїзи. Для мене це щось на кшталт її фірмової афірмації, думка, що йде

з самого серця, квінтесенція життя й роботи. Вона любить повторювати людям: «Життя любить тебе». Щоразу, коли чую ці слова, моя душа радіє, наче медом повниться. Ще з перших наших зустрічей я подумав, що «Життя любить тебе» може бути прекрасною темою для книжки Луїзи Хей. І, звісно, поділився цією думкою з Луїзою. Потім переговорив з Рейдом Трейсі. Той відреагував негайно: «Скажи, коли будеш готовий допомагати їй з книгою». Сумнівався, що він це серйозно. Зрештою, на той час у мене своїх писань було чимало.

Минуло кілька років, я написав три нові книжки для «Хей Хауса»: «Будь щасливим», з передмовою Луїзи, «Здатність любити» та «Святі зміни!» (*Holy Shift!*). Час від часу ідея книжки «Життя любить тебе» спливала в моїй голові, але я не надто переймався. У день завершення роботи над «Святими змінами!» я збирався пограти в гольф. Але вже до полудня написав синопсис «Життя любить тебе», книжки, що мала народитися у співавторстві Луїзи Хей і Роберта Холдена. Вибору не було, я мусив написати цей план того ранку. Навіть обмірковувати його не довелося. Слова просто самі висипалися на сторінку.

Синописис я показав своїй дружині Голлі. «Звідки це в тебе?» — запитала вона. Довелося зізнатися, що я здивований не менш за неї. «Негайно надсилай!» — скомандувала дружина. Сьомого жовтня я написав імейл Патті Гіфт, моїй редакторці. Наступного дня отримав відповідь: Реду Трейсі та Патті дуже сподобався мій синописис, і вони надсилають його Луїзі. Дев'ятого жовтня надійшов імейл від майбутньої співавторки, яка так і розсипала щастя навколо себе: кульки, торттики, сердечка та подарунки. Вона писала: «Роберте, я просто в захваті! Скільки часу тобі знадобилося на такий досконалий план, любий мій? Пишаюся можливістю взяти участь у такому особливому проєкті. Життя обов'язково нам допоможе. Почуваюся іменинницею! З любов'ю! Лулу».

Наша книга «Життя любить тебе» народилася як наш із Луїзою діалог. Тричі, між Днем подяки та Великоднем, я приїздив до Луїзи в Сан-Дієго, що в Каліфорнії. Таких днів зустрічей було всього лише дев'ять. Ми ретельно записали всі наші розмови. До того ж постійно спілкувалися в «Скайпі». За довгі роки ми з Луїзою провели понад двадцять конференцій «Я це можу!» — в Європі, Австралії, Канаді та Америці. Я брав у Луїзи інтерв'ю для Світового

саміту компанії «Хей Хаус», а Луїза була присутня на кількох моїх публічних виступах та семінарах. Деякі розповіді й розмови з тих зустрічей я також наводжу в нашій книзі.

«Життя любить тебе» — пошук, що веде кожного з вас у найглибші частини душі, до себе справжнього. Ця книга вивчає ваші стосунки зі світом. Вона ставить найглибші питання про природу реальності. Сучасна наука опанувала нові способи поглянути на світ. Зокрема, нам тепер відомо, що атоми — не просто маленькі відокремлені частки, вони — носії всесвітньої енергії. Направду, не існує Всесвіту, що складався б з відокремлених часток. Усе є частиною всього. Кожен з нас є часткою великої Єдності. Існує зв'язок між нами і зорями, між кожною людиною світу, зв'язок між нами й усім творінням.

Наука визнає, що світ не є місцем, у якому панують закони фізики, він є також станом душі. «Усесвіт зараз більше схожий на велику думку, аніж на великий механізм», — писав англійський фізик сер Джеймс Джинс. Дослідження свідомості творіння — ось новий фронтір науки. Ми з Луїзою віримо, що наріжним каменем творіння є не атом, ним є любов. Любов — не тільки почуття, не тільки

емоція. Це творчий принцип, основа танцю життя. Вона всесвітня. Вона розумна. Вона щедра. Вона — наша істинна природа.

«Життя любить тебе» — це водночас і дослідження, і практика. Луїза — духовний прагматик, мене ж філософія цікавить тільки, коли її можна застосувати до повсякденного життя. Ось чому підзаголовком нашої книги ми зробили «Сім духовних практик для зцілення твого життя». У книзі є сім розділів, і кожен з них завершується духовною практикою, яка допомагає перетворити теорію на досвід. Окрім семи головних практик, ми додаємо безліч інших вправ. Вправи можна виконувати з партнером або в навчальній групі. Будь ласка, не нехтуйте ними. Любов, зрештою, це не просто ідея.

У **розділі 1**, «Дивись у свічадо», ми досліджуємо принцип Свічада. Він полягає у визнанні того, що наше сприйняття світу віддзеркалює наші стосунки із самими собою. «Ми бачимо все навколо не таким, яким воно є, а таким, якими є ми». Таким чином, світ віддзеркалює базову правду про нас, а саме: *я гідний любові*. І в тому ж дзеркалі ми бачимо найстрашніший страх: *я не гідний любові*. Коли ми відчужені від свого серця, коли ми

не любимо самих себе, світ стає темним і самотнім місцем. Проте лише одного щирого кроку назустріч собі, щирого імпульсу любові до себе, достатньо: цей крок, цей імпульс здатні допомогти відчутти ніжність творіння й побачити світ оновленим. Духовна практика розділу 1 містить вправу «Дозволь життю любити тебе» та медитацію «Молитва любові».

У **розділі 2**, «Твори афірмації свого життя», ми з Луїзою пригадуємо шкільні роки і те, як ми навчилися бачити світ. Я розповідаю про лекцію в коледжі, яка змінила мій світогляд назавжди. Тема лекції була «Чи ви насправді, чесно вірите в те, що від проколотого колеса може розболітися голова?». У цьому розділі ми закликаємо повірити в те, що життя не засуджує вас, не критикує та не прирікає на тортури. Наші страждання — плід власної психології. Інші люди теж можуть завдати нам болю, але життя саме собою не налаштоване проти нас. Та й з чого б це? Життя — життєствердне! Ми — прояв творіння, й життя прагне бачити нас Безумовним Я — тим, чим ми дійсно є. Духовна практика цього розділу зветься «Десять крапок».

Розділ 3, «Іди за своєю радістю», розповідає, як навчитися слухати свого внутрішнього

провідника. «Наша книга не про те, як здобути власний шлях, — каже Луїза, — вона про те, як зійти зі свого звичного шляху». Моя колега розповідає про «внутрішній дзвіночок», а я — про «Так» із великої літери «Т». Життя завжди намагається вести нас, підтримувати й надихати. Іноді ми надто заморочені власними історіями, загублені у своїх нещастях, от і не бачимо такого дороговказу. Духовна практика цього розділу полягає у створенні дошки афірмацій, яка допоможе вам іти за своєю радістю та жити тим життям, яке ви любите.

Розділ 4, «Пробач минулому», серединна точка нашої розвідки. У ньому ми досліджуємо певні загальні блоки, які заважають відчутти те, що життя любить вас. Наприклад, *гріхопадіння*: пережита втрата невинності та джерело набутої низької самооцінки. Ми розглядаємо *історію провини*, яку розповідає суперего: немов колись-таки життя нас любило, ми були гідні любові, але більше такого не буде. Ми говоримо про роботу внутрішньої дитини та звертаємося до нашої первинної невинності. Духовна практика «Шкала пробачення» — одна з найпотужніших відомих мені вправ.

У **розділі 5**, «Будь удячним зараз», ми з Луїзою розглядаємо принцип *базової довіри*,

визнаний психологами як найсуттєвіший і для розвитку особистості в дитинстві, і для дорослого життя. Ми народжуємося із базовою довірою. Це *знання* (ми відчуваємо його до глибини душі), що ми є частиною творіння, що нас підтримує щедра Єдність, яка нас любить. Базова довіра твердить, що життя не просто відбувається з *тобою*, воно відбувається *для тебе*. Базова довіра підказує: тобі належить найкраще місце в домі твого життя. Кожен досвід — добрий чи поганий, щасливий чи сумний, гіркий чи солодкий — надає можливість відчути любов життя до тебе. Духовна практика цього розділу, «Щоденна вдячність», поєднує вдячність із роботою зі свічадом.

Розділ 6, «Учись приймати», розглядає буддистську теорію доброзичливого Всесвіту. Луїза розповідає, як вона малювала зображення Будди — *«Будда, що благословляє»*. На цю картину Луїзі знадобилося п'ять років. Живопис став для неї глибокою медитацією, що допомогла глибше відчути всю ту сповнену любові доброту, закладену в життеустрої. «Життя повсякчас намагається любити нас, але, щоб це побачити, ми маємо бути відкритими», — нагадує Луїза. Духовна практика цього розділу — «Щоденник прийняття». Мета

такого щоденника — допомогти ясніше розпізнати, як саме любить тебе життя цієї хвилини. У **розділі 7**, «Зцілюй майбутнє», ми приходимо до запитання: «Чи справді Всесвіт дружній до нас?». Кажуть, Альберт Айнштейн уважав це найголовнішим з того, про що має запитати себе людина. Ми з Луїзою гадаємо, що не менш важливим є «Наскільки я сам є дружнім?». На найглибшому рівні наша мета в житті полягає в тому, щоб стати сповненим любові дзеркалом світу. Наша мета — не просто дозволити життю любити нас, але відповідати на це взаємністю. Ми тут, щоб любити цей світ. Якби кожен з нас хоч трішки робив би так само, світ не був би таким страшним місцем. Духовна практика 7 розділу зветься «Благословляй Світ».

Ми з Луїзою щасливі від того, що ви тримаєте нашу книгу в руках. Ми вдячні за те, що мали змогу написати її разом. Ми сподіваємося, що наша робота буде для вас потужною підтримкою. Ми молимося за те, що ви зможете дозволити життю любити вас та сповнити любов'ю свою присутність у світі.

Життя любить тебе!
Луїза Хей і Роберт Холден

Розділ 1

Дивись у свічадо

Любов — це свічадо,
воно віддзеркалює лише твою суть,
якщо ти маєш відвагу
заглянути йому в обличчя.

Румі

День подяки.

Ми з Луїзою насолоджуємося святковим обідом у колі рідних та друзів. Наші місця поруч, за величезним овальним столом, на якому вже панують дві гігантські індички в оточенні натуральних овочів, безглютенового хліба, пляшок із «Каберне франк» та гарбузового пирога з мигдальною скоринкою. Гізер Дейн усю душу вклала в це частування. Проте господиня наполягає, що її чоловік Джоель теж заслуговує на компліменти, адже й він долучився. Мабуть, як Головний Дегустатор. Поволі тече розмова. У всіх піднесений настрій. «Життя любить вас!» — каже Луїза, і ми вдячно здійсмаємо келихи. Вечір триває, Гізер вичак-

ловує зі своєї чарівної кухні дедалі більше вишуканих страв. Овальний стіл повсякчас оновлюється. Мені здається, що всі ми насолоджуємося святом повною мірою. Якоїсь миті, посеред вечірки, Еліот устає з-за столу та йде через усю кімнату до великого, на повний зріст, дзеркала, що висить на протилежній стіні. Еліот завмирає перед свічадом. Потім нахиляється й цілує скло. Ми з Луїзою переглядаємося та усміхаємося одне до одного.

Деякий час по тому Еліот знову встає з-за столу. Він повертається до дзеркала. Знову цілує його. Сідає за стіл. Він дуже щасливий. Невдовзі Еліот знову й знову підходить до дзеркала. Він не усвідомлює, що ми спостерігаємо за ним. Але тепер уже ми всі дивимося на нього. Ми зачаровані. Річ у тім, що Еліоту лише півтора рочка. Його дії природні й грайливі. Діти часто цілують дзеркала.

Коли Еліот помічає, що в нього є глядачі, він закликає приєднатися свого батька, Греґа. Тому не хочеться вставати з-за столу, але Еліот кличе й кличе його: й голосом, і рухами. Батько не здатний опиратися пантомімі маляка. От уже й Греґ сидить перед свічадом. Еліот цілує дзеркало й хоче, щоб батько зробив те саме. Греґ налаштується. Нахиляється

вперед і цілує скло. Еліот плескає в долоньки й радісно вигукує.

— Луїзо, а ти пам'ятаєш, як малою цілувала дзеркало? — питаю я.

— Ні, але я точно так робила, — відповідає вона, а потім питає мене про те саме.

— Ні, — зізнаюся, — не пригадую.

— Ми всі були такими, як Еліот, — мовить Луїза.

— Певний, що так і було.

— Так, і ми можемо стати такими знову, — веде вона далі.

— Як це?

— Виконуючи роботу свічада, — каже Луїза, так, ніби відповідь очевидна.

— Що за робота свічада?

— Робота свічада допомагає тобі знову любити себе, — пояснює моя співрозмовниця.

— Так само, як ми робили колись на початку?

— Так. І коли ти любиш себе, ти бачиш, що життя тебе теж любить, — додає Луїза.

ЦІЛУЙ ДЗЕРКАЛО

Яскравий весняний день. Ми з сином Крістофером удома самі. Дружина Голлі з дочкою Бо

влаштували собі дівочий відпочинок у Гончарній кав'ярні біля К'ю-гарденз. Бо щойно виповнилося чотири рочки, вона щиро тішиться, демонструючи свої творчі здібності. Незабаром дівчинка повернеться додому, і я з нетерпінням чекаю на її нову роботу. Знаючи свою доню, можу передбачити, що це буде або веселкова мисочка, або кривеньке горнятко в сердечках, або сільничка у вигляді рожевого кроленятка — такий посуд чудово пасуватиме Божевільному Чаюванню з «Аліси в Країні Чудес». Крістоферу зараз майже півроку. Таке враження, що я знаю його все своє життя. Іноді, коли наші погляди зустрічаються, ролі, які ми граємо, зникають. Я вже не тато, він уже не немовля, ми, натомість двоє *задушевних друзів*, які проводять час разом. З Бо в мене теж багато разів виникало таке відчуття. Я свого життя без них не уявляю, здається, нам завжди судилося бути разом. Луїза вважає, що ми обираємо родину, здатну дарувати нам уроки та дари, які найбільш потрібні на нашому шляху. У книзі «Ти можеш зцілити своє життя»¹ вона пише:

¹ Хей Л. Ти можеш зцілити своє життя / Луїза Хей, пер. О. Марченко. — Київ: Сім кольорів, 2018. — 256 с. (*Тут і далі прим. перекл.*)

«Кожен з нас вирішує втілитися на цій планеті в певній точці часу і простору. Ми зробили свій вибір та прийшли сюди, щоб засвоїти конкретний урок, який просуне нас на нашому духовному еволюційному шляху. Людина вибирає собі стать, колір шкіри, країну, а тоді добирає особливу пару батьків, які втілюють ту модель, над якою вона працюватиме в цьому житті».

Голлі з Бо телефонують, аби повідомити, що вони вже прямують додому із подарунками для нас із Крістофером. Відкладаю телефон і помічаю, що Крістофер усміхається. Син багато всміхається. Більшість немовлят так роблять. Це — в їхній природі. Але, коли в Крістофера настрій усміхатися, то він уже й спинитися не може. Син усміхається до всього, навіть до неживих предметів, як от до порожньої вази з-під квітів, до порохотяга, до викрутки. Беру Крістофера на руки й підношу до дзеркала, що висить над нашим каміном.

— Любий Крістофере, маю велику радість познайомити тебе з Крістофером, — кажу я, вказуючи на віддзеркалення. Усмішка в малюка зникає. Це мене дивує. Я гадав, він

сміятиметься від вуха до вуха, коли побачить себе в дзеркалі. Зрештою, він же до всього сміється. Знову відрекомендовую Крістофера його відображенню. І знову Крістофер не всміхається. На обличчі взагалі майже жодного виразу немає. Ніби він не бачить нічого. Навіть порожньої вази.

Чому Крістофер не всміхається до віддзеркалення? Отже, я покопирсався в книжках із психології дитячого розвитку та з'ясував, що немовлятам властиво *не* всміхатися до себе в дзеркалі. Вони не впізнають самих себе. Чому так? Я запитав про це Луїзу. «Маленькі діти ще не ідентифікують себе зі своїм тілом», — пояснила вона, як завжди, так, ніби все само собою зрозуміло.

Немовлята — як птахи душі, що ширяють над тілами, до пори не сідаючи на них. Коли немовлята дивляться в дзеркало, вони не показують на тіло, не думають: «То є я», або «Це моє». Немовлята — це одна чиста свідомість. У них немає думки про «Я». Вони не ображаються на себе. Вони ще не створили собі персону чи маску. Вони ще не переживали неврозів. Вони ще сповнені первинного благословенного духа. Вони ідентифікують себе лише зі своїм *первинним*

обличчям, як його називають у буддизмі, з обличчям душі.

Діти зазвичай починають ідентифікувати себе з образом у дзеркалі приблизно у віці між п'ятнадцятим і вісімнадцятим місяцями життя. Це — стадія дзеркала, або *stade du miroir*, як назвав цей період психоаналітик Жан Лакан. Не дивно, що Еліоту так сподобалося розважатися зі свічадом під час святкування Дня подяки. Звісно ж, коли Крістофер досяг віку Еліота, він теж почав цілувати дзеркало. Він навіть цілував великий круглий кран у ванні, блискучі ложки, сталеві каструлі, скляні дверні ручки та все, що тільки могло зловити його віддзеркалення.

Приблизно з трьох років дзеркало стає приятелем. Дітям подобається те, що вони бачать у ньому. Саме в цей час дитина дізнається: *я маю тіло*. Проте малюки й досі несуть своє тіло легко. Тіло — не те, чим вони є, це просто необхідна форма досвіду людини. Настає час, коли діти приміряють різні вирази обличчя, різні пози, грають у хованки, прикриваючи обличчя долоньками й виглядаючи з під них, вигадують смішні танцювальні рухи. Крістофер із Бо дуже любляють дивитися на своє відображення в дзеркалі.

Вони часто грають зі своїм зображенням, як Пітер Пен грав зі своєю тінню.

Спочатку дуже весело експериментувати з усвідомленням «себе», але це не назавжди. Коли ми приймаємо ідентифікацію із окремим «Я» — від его, — наша психіка зазнає змін. Перед дзеркалом ми усвідомлюємо себе. Ми соромимося камери. Ми жадаємо уваги або уникаємо її. Ми відходимо від любові та приходимо до страху. Ми починаємо судити себе, втрачаємо наше первинне обличчя. Образ себе, який з'являється в дзеркалі, тепер складається із суджень. Це — несправжній ти.

Птах душі — наша істинна співуча природа, проте так важко розчути її спів за хрипкими викриками образу себе, або его, яке зараз почувається відокремленим і наляканим. Та краса, яку ми колись бачили у свічаді, досі з нами, але вона зруйнована нашим прагненням судити себе. Щойно ми припинимо себе судити, то знову побачимо її. Та наразі ми ідентифікуємо себе зі звичкою судити. Ми переконали себе, що судити означає бачити, але насправді, все навпаки. Ви зможете побачити лише тоді, коли припините судити.