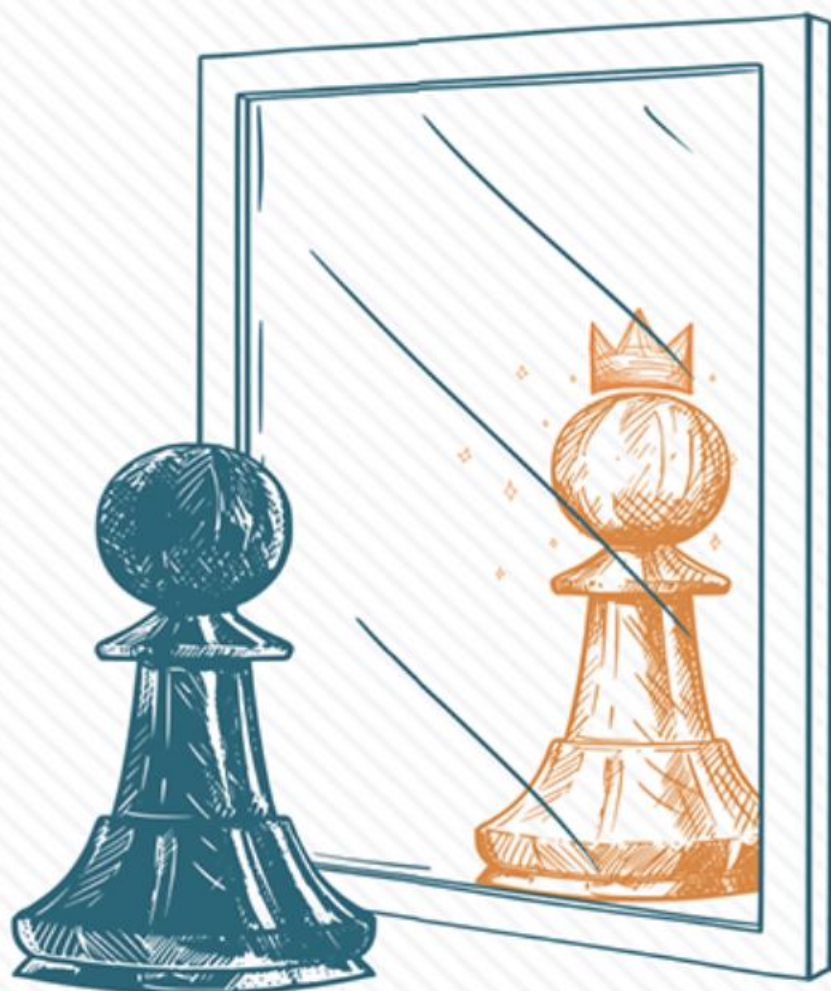


КАМАЛЬ РАВІКАНТ

ПОЛЮБИ СЕБЕ

ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ
ТА ПРИЙНЯТИ СЕБЕ





КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2021

ISBN 978-617-12-8807-2 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

Перекладено за виданням:

Ravikant K. Love Yourself Like Your Life Depends on It / Kamal Ravikant. — HarperCollins Publishers, 2020. — 240 p.

Переклад з англійської Світлани Мальованої

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Равікант К.

P13 Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / Камаль Равікант ; пер. з англ. С. Мальованої. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 240 с.

ISBN 978-617-12-8601-6

ISBN 978-0-06297-038-1 (англ.)

УДК 159.9

© Kamal Ravikant, 2020

© Depositphotos.com / ursus@zdeneksasek.com, обкладинка, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

Навіщо читати цю книжку?

Я не опублікував *«Полюби себе так, неначе від цього залежить твоє життя»*. Я був нажаханий. Ось я, генеральний директор, що зламався духовно після того, як моя компанія зійшла нанівець, пишу книжку про те, як мене врятувала любов до себе. Гадав, що стану посміховиськом і настане кінець моїй кар'єрі.

Однак я опанував себе й поділився своєю правдою зі світом.

Ця книжка поширилася мережею. Чудові люди в усьому світі ділилися нею онлайн та в соціальних мережах. Вони купували примірники для друзів і сім'ї. Вони писали щирі відгуки. Комусь ця книжка буквально врятувала життя. А хтось вперше полюбив себе.

Подумати лишень — я ледь не спасував перед своїми страхами. Важливий життєвий урок.

Багато читачів прагнули спілкуватися зі мною та розповідали, як вони застосовували мою книгу в житті. Вони ставили мені запитання. Я усвідомив, що того, чим я поділився, було замало, попри успіх книжки. Щоб закріпити досягнуте, мені треба зануритися глибше й повідомити значно більше. Це був мій обов'язок перед книжкою. Це був мій обов'язок перед кожним, хто її читатиме.

Тож ось вона — сім років по тому, як вона вийшла друком. Усі запитання, поставлені мені, розв'язані. За моїм задумом, людина, яка закінчила читати книжку, не тільки захоче полюбити себе, але й напевно знатиме, як це зробити. І найважливіше — знатиме, як зробити так, щоб ця любов була тривалою.

Частина I — «Присяга» — початкова, але вже розширена версія, яку я хотів би мати, коли сам опинився на краю прірви. Без «водички», без нісенітниць. Лише безпосередня практична правда. Ти можеш прочитати її та змінити своє життя.

Частина II — «Посібник» — нова. Вона описує процес любови до себе, що я вдосконалював протягом багатьох років. Згодом у ній ідеться, як піднести це знання на новий рівень. Тут усе просто й ефективно. Якщо стисло, то це покроковий путівник до того, як полюбити себе. Це ще одна річ, яку я хотів би мати раніше.

Частина III — «Урок» — теж нова. Вона містить запис тих часів, коли я зазнав цілковитого краху. У ній показано, як я застосував усе написане для того, щоби зцілитися й згодом зіпнутися на ноги. Ти побачиш мої зовнішню й внутрішню мандрівки. Зможеш відстежити все, що я робив правильно, і всі помилки, яких я припустився.

Я розділяю своє життя на дві частини: до того, як присягнув любити себе, і після. Не можу уявити кращого способу жити. Прошу, спробуй. Це працює.

Частина I. Присяга



Як усе починалось

У грудні 2011 року я був учасником Ренесанс-вікенду у Чарльстоні, Південна Кароліна. Це було не те, про що ти подумав, — без лицарів у поєдинках і чарівних леді. Натомість конференцію відвідали генеральні директори Кремнієвої долини та Нью-Йорку, голлівудські панове з Лос-Анджелеса, а також політики та їхні прибічники з Вашингтона. Це щось на кшталт конференції *TED*, але кожен бере участь у групових обговореннях або виступає з промовою. В анкеті йшлося про нагороди чи отримані дипломи. Як приклад наводили Нобелівську премію. Без жартів.

У мене немає нагород. Чи кваліфікацій. Немає позначки Голдман Сакс чи Морган Стенлі на моїй візитівці. Коли засновник заходу відрекомендував мене аудиторії, перед якою я мав виступати (мені призначили тему — «Якби я міг зробити що завгодно...»), він сказав: «Камаль не може всидіти на місці».

Він завжди рухається: чи то як піхотинець армії США, чи то сходячи на Гімалаї, чи то проходячи Іспанію за маршрутом стародавнього паломництва».

Він добре виконав своє домашнє завдання. Я не пам'ятаю подальшої його промови, натомість пригадую останнє речення з неї: «Певен, він поділиться з нами чимось цікавим».

Я мав дві хвилини, аби, стоячи на трибуні, звернутися до вчених, службовців Пентагону, політиків та генеральних директорів — до всіх тих, хто значно компетентніший від мене говорити про будь-що взагалі. Промовець переді мною був наймолодшим випускником Массачусетського технологічного університету. З усіма відзнаками, певна річ.

Цікаво спостерігати за тим, що відбувається в такі моменти у тебе в голові. Час сповільнюється, так. Але це вже майже кліше. Є тільки подіум і мікрофон. Ти на нього сходиш. Аудиторія стає розмитою, несфокусованою. Відлік починається.

І потім я збагнув, що мені робити. Я дам те, чого ніхто не зможе запропонувати. Свою правду. Щось таке, що я вивчив суто зі свого досвіду, щось, що мене врятувало. Аудиторія сфокусувалася.

«Якби я міг зробити будь-що, — звернувся я у мікрофон, — я поділився б секретом життя зі світом». Авдиторією прошелестів смішок. «Але я додумався до цього лише кілька місяців тому».

Наступні дві хвилини я розповідав про те, як був дуже хворий, практично прикутий до ліжка. Компанія, яку я розбудував з нуля чотири роки тому, збанкрутувала. Після припинення стосунків померла подруга, яку я любив.

«Сказати, що я був у депресії, — мовив я, — то сказати, що я мав гарний день». Я розповів їм про ніч, коли не спав, а гортав *Facebook*, переглядаючи світлини подруги, яка померла, і плакав, нещасний, побиваючись за нею. Я зізнався про те, як наступного ранку прокинувся, не бажаючи більше тримати в собі горе, заприсягнувся собі, і це змінило все. За кілька днів я вже почувався краще. Фізично, емоційно. Та мене здивувало те, що життя поліпшилося саме собою. Упродовж місяця воно змінилося. Непорушними залишилися лише моя присяга та її дотримання.

Згодом, та й упродовж усієї конференції, люди підходили до мене поспілкуватися й запевняли, наскільки важливою для них була та інформація, якою я поділився. Одна жінка сказала мені, що, сидючи в аудиторії та слухаючи мене, вона усвідомила, що прийшла сюди саме за цим. А все, що я зробив, — просто поділився правдою, яку засвоїв.

Місяць по тому мій друг переживав скрутні часи, тож я хутенько записав, чим зарадив собі того літа, і надіслав йому. Це дуже йому допомогло. Ще за місяць я поділився цим в електронному листі з моїм дорогим другом і найулюбленішим блогером — Джеймсом Альтучером. Він відповів пропозицією оприлюднити це у своєму блозі як публікацію від гостя.

Звісно, я відмовився.

Щиро кажучи, я запанікував. Багато моїх друзів читають той блог. Я підприємець у Кремнієвій долині, а тому мені цілком нормально писати про стартапи. Але про це? «Ти повинен, — відповів мені Джеймс. — Це єдине суттєве послання».

Я розповів йому про свої переживання: «Якої думки будуть люди?» Його відповідь я ніколи не забуду та буду довічно за неї вдячний: «Зараз я не оприлюднюю публікацій, якщо вони не змушують мене перейматись тим, якої думки про мене люди».

Тож я уклав з ним домовленість. Я зберігатиму всі записки про те, чого навчився, про практику, про те, що мені вдалося, а де я зазнав поразки. Я складу те все до купи в книжку й надішлю йому. Якщо йому сподобається — він усе те опублікує.

І ось так ми опинилися тут.

Про що це все?

Про любов до себе. Про те саме, що вам говорила матуся, про те саме, що у книжках із самопомоги йшлося багато разів, щоб перетворити це на кліше. Це не пусто-порожня балаканина. Це не підхід штибу «вистрілив і забув». Це те, що я вивчив у собі, те, що, я певен, урятувало мене. Ба більше, це про те, у який спосіб я це робив. Більшість речей надзвичайно прості. Але в простоті — правда. У простоті — сила.

Це збірник всіх думок про те, що я засвоїв, що спрацювало, а що — ні, починаючи від записок, що я їх надіслав своєму другові. Я зазначав собі те, де я мав успіх, а де — ні, і так щодня.

На думку мого мудрого друга, це — практика. Ти не відвідаєш спортзалу один раз, уважаючи, що впоравсь. Тут те саме. Медитація — це практика. Тренування — це практика. Любов до себе — це практика, либонь, одна з найважливіших.

Правда в тому, щоби любити себе з такою самою силою, яку ти доклав би, щоб підтягнути себе нагору з урвища, над яким звисаєш, тримаючись лишень пальцями. Так, наче твоє життя від цього залежало б. Щойно ти розпочнеш, то побачиш — це можливо. Потрібна тільки самовіддача, і я розкажу, як я це зробив.

Це змінило моє життя. І я вірю, що воно змінить твоє.

Початок

Я почувався дуже кепсько. Страшенно нещасний. Траплялися дні, коли я лежав у ліжку, а вікна було зашторено. Ранок заступала ніч, і знову наставав ранок, а я просто не хотів мати справ. Зі своїми думками. Зі своєю хворобою. Зі своїм розбитим серцем. Зі своєю компанією, що банкрутувала. Зі... своїм... життям.

Ось що мене врятувало.

Я дістався своєї межі. Я добре це пам'ятаю. Я не міг уже це все терпіти. Годі. Досить цього всього. Досить нещастя, болю, гніву. Досить, що все це є частиною мене. Остобісіло це все, годі.

Годі! Годі! Годі!

У такому стані я залишив ліжко, доплентався до свого столу, розгорнув записника й нашкрябав:

«Сьогодні я собі присягаюся любити себе, ставитися до себе, як до того, кого я люблю насправжки і щиро — у своїх думках, у своїх діях, у тому, що обираю, у тому, що зі мною трапляється. Кожної свідомої миті я обираю ЛЮБИТИ СЕБЕ».

Більше нічого не потрібно було зазначати. Як довго я це писав? Менш ніж хвилину. Але ж інтенсивність зашкалювала. Здавалось, я викарбовував ті слова на папері, крізь стіл. Мені було огидно із самого себе — я міг любити когось. А як щодо себе? Відтепер я сконцентруюсь лише на цій думці. Для себе.

Я не знав, як полюбити себе. Я тільки знав, що присягнув, і це є вагомим, ніж тільки бажання чи прагнення, вагомим, ніж *«Я хотів би»* чи *«Було б добре це мати»*. Присяга. Я повинен був повністю заглибитись у неї або зруйнувати себе у спробі. Середини не існувало.

У темряві своєї спальні, на відстані від галасливого міста, що й гадки не мало про моє рішення, я розпочав любити себе.

Те, як я це зробив, було найпростішим, до чого я міг додуматись. І найважливіше — я міг це робити, попри те, як погано почувався. Я почав запевняти себе: *«Я себе люблю»*. Думка, що її повторював знову й знову. Спочатку лежачи в ліжку й годинами повторюючи: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю...»*

Звісно, розум починав блукати, ховатися, та я помітив, що я починав уже звично повторювати: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. І це тривало.

Спочатку в ліжку, потім — у душі, згодом — коли я був онлайн, далі — подумки під час розмови з кимсь. *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. Це стало моїм якорем, єдиною істиною.

Потім я додавав до цього все, що могло б спрацювати. І якщо воно спрацьовувало, я його залишав, якщо ні — відкидав. Перш ніж я це усвідомив, виявилось, що створив простеньку практику, яка піднесла мою любов до себе на зовсім інший рівень. Я повністю занурився. Вороття не було.

Мені стало ліпше. Моє тіло почало зцілюватися швидше. Мій душевний стан ставав яснішим.

Але одного я навіть не очікував і не уявляв — життя налагоджувалося. Воно поліпшувалося, до того ж трапились події, що були фантастично поза межами моєї досяжності, речі, про які я й мріяти не міг. Наче саме життя мені говорило: *«Ну нареши, дурнику. Гайда за мною, я тобі покажу, що ти ухвалив правильне рішення»*.

У моє життя прийшли люди, з'явилися можливості, я усвідомив, що почав застосовувати слово *«магія»* для того, щоб описати все те, що почало зі мною відбуватися.

І під час цього всього я повторював собі: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. Я продовжував це практикувати.

Менш ніж за місяць я вже був здоровий, знову підтягнутий, щасливий і почав усміхатися. У моє життя приходили надзвичайні люди, самі собою розв'язувалися ситуації. І повсякчас — чи то я був за комп'ютером, чи то на зустрічі — прокручував подумки: *«Я себе люблю»*.

Відверто кажучи, я не вірив спочатку, що люблю себе. Та й хто із нас вірить? Однаке це було несуттєво. Мало значення те, що я продовжував це робити в найпростіший спосіб, на який тільки був здатен, концентруючись на одній і тій самій думці знову й знову, допоки вона почала частіше з'являтися в голові.

Уяви таке. Уяви, що спіймав себе на любові до себе, не докладаючи зусиль. Це як краєм ока спіймати захід сонця. Таке спонукає тебе зупинитися.

Чому саме любов?

Чому не: *«Я собі подобаюся»*? Чи: *«Я приймаю себе»*? Чому, ой, ну чому-чому це має бути саме любов?

Ось моя теорія. Будучи дитиною, ти відчував любов. Розум знає любов на початковому, навіть первісному рівні. Тож, на відміну від решти слів, любов здатна пролізати повз нашу свідомість у підсвідомість, туди, де дива трапляються.

Як бути, коли ти не віриш, що себе любиш? Це несуттєво. Твоє завдання: прокла-

дати доріжки, цеглина за цеглиною впотужнювати зв'язки між нейронами. Розум уже має потужну схильність до любові. Тіло також з нею ознайомлене. Воно знає, що любов леліє, любов пестить, любов приймає. Воно знає, що любов зцілює.

Ти не маєш робити все написане вище, а повністю любити себе. Насправжки й глибоко. Відчувати любов. Знову й знову. Зроби її своїм цілеспрямованим осередком. Розум й тіло зреагують автоматично. У них немає вибору.

Ось найцікавіша частина. Вона змушує мене посміхатись, коли я це пишу. Якщо ти любиш себе, життя любить тебе у відповідь. Сумніваюся, що воно також має вибір. Не можу пояснити, як це працює, але я знаю це достеменно.

Коли ти почнеш вживати слово «магія» для того, щоб описати своє життя, то знатимеш, про що я говорю.

Практика

Я намагався розкласти на частини саме те, що сам робив і що спрацювало. І пояснив, як ти можеш це відтворити. Усе зводиться до чотирьох вправ, про які я розкажу.

1. Думка-шаблон.
2. Медитація.
3. «Дзеркало».
4. Одне запитання.

Ці вправи лагідно повертають мене до самолюбові. У цьому й уся краса цієї практики. Вона простенька, практична, а результати значно плідніші, ніж можеш уявити.

Урешті-решт, якби ти себе насправжки й глибоко любив, чи обмежував би своє життя до того, що, за твоїми попередніми переконаннями, було можливим? Ні. Та ти ошелешив би себе своїми ж можливостями.

Є лиш одна вимога — маєш полюбити себе. Цього, я припускаю, пропустити не можна. А раптом ти не віриш, що любиш, або, гай-гай, навіть не подобаєшся собі? Несуттєво. Якщо тобі слід попрацювати над цим, байдуже. Ці вправи діють так само, як наш розум, призначений функціонувати. Розум не має вибору, окрім як пристосуватися й відреагувати.

Просто залишайся відкритим до можливості полюбити себе. Решта — ніщо.

Вікно

Темрява — це відсутність світла. Якщо пам'ятатимеш про це, зміниш своє життя. Змінило моє. Саме на такій ідеї ґрунтується ця практика.

Будь-які негативні думки — це темрява. Як її усунути? Чи варто боротися зі страхом і тривогою? Або відштовхувати й притлумлювати сум та біль? Це не спрацює.

Натомість уяви, що ти в темній кімнаті, а на вулиці світло. Твоє завдання: підійти до вікна, дістати ганчірку й почати його мити. Просто мий. І незабаром світло з'явиться саме собою, забираючи темряву.

Ось так це просто. Щоразу, коли розум захоче перейти до темноти — страху, тривоги, болю, чого завгодно, — щойно ти це помітиш, починай мити вікно. І світло заструмує всередину.

1. Думка-шаблон

Я сиджу за своїм столом. Сан-Франциско просочується крізь великі вікна спальні. Знак «Кока-Кола» тьмяніє, потім запалюється по літері водночас. Я бачу автівки на Маркет-стріт, червоні фари. Відому вежу над Твін Піксом поглинає ніч, ховає в тумані.

Якби ти мав змогу прочитати мої думки цієї миті, то мимоволі протягнув би південною вимовою: «А може, цей хлопчина геть позбавлений уяви?»

Лиш одна думка обертається в моїй голові: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю».

Відколи я собі запряся, день за днем лише це було центром моєї уваги. Іноді як шепіт, іноді безслівно. Мугикаю, чистячи зуби. Промовляю вголос, приймаючи душ. Безперервно: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю».

Мені немає чого втрачати. Лише тільки це існує. *«Я себе люблю, я себе люблю!»* — і по цимбалах мені решта, адже я себе люблю.

Колись був почув таке трактування мислення: *«Ми, як люди, лише вважаємо, що думаємо»*. Це неправда. Здебільшого ми пригадуємо. Ми проживаємо знову наші спогади.

У нашій голові працюють уже відомі нам штампи та шаблони. Страхи, сподівання, мрії, прагнення. Ми маємо схеми для них усіх.

Ми постійно прокручуємо ті самі шаблони, а вони, у відповідь, спонукають наші почуття. Це стає настільки автоматичним процесом, що ми починаємо вірити у відсутність вибору. Але ж це неправда.

Уявляй шаблон із думки отак: стежина, витоптана постійним ходінням по ній. Як виїмка, що утворилась на камені від води. Доста часу, доста потуги — і маєте річку.

Якби думка з'являлася лише раз, то не мала б сили над тобою. Та повторюй її знову, з особливою емоційною інтенсивністю, відчуваючи її, і тоді з часом матимеш рівчачки, мисленневу річку. Вона потім тебе контролюватиме.

І саме тому сконцентрований мисленневий шаблон є розгадкою. Візьми цю одну думку: *«Я себе люблю»*. Додай емоційного навантаження, адже це посилює виїмку швидше, ніж будь-що. Відчуй думку. Прокручай її знову й знову. Відчуй її. Прокручай її. Віриш ти в неї чи ні — несуттєво, лишень сконцентруйся на цій єдиній думці. Зроби її своєю істиною.

Метою тут є створення заглиблень, більших, ніж ті, що були прокладені роками і породжували в тебе занепалий дух. На них також потрібен був час. Про деякі з них ми пам'ятали з дитинства.

Саме тому це потребує сфокусованого зобов'язання. Саме тому це має стати практикою. Облиш нищити путівці минулого. Ти створиш таку глибоку й потужну нову проточину, що твої думки будуть автоматично ринуть саме по ній.

На це необхідний час, звісно. Мені знадобився один місяць перейти від страждань до магії. Та ти помітиш зміни, перетворення своїх відчуттів, надзвичайні випадки у своєму житті. Очікуй на них. Їх буде дедалі більше, аж поки сонячної днини ти йтимеш вулицею, почувачись гарно, люблячи себе і життя, що також тебе любить, і зупинишся, аби усвідомити, що тепер це твій нормальний стан.

Чи можеш придумати кращий спосіб існування?

2. Медитація

Будь ласка, роби медитацію, навіть якщо не виконуєш решти вправ. Вона має значення.

Щодня я медитую по сім хвилин. Чому сім? Тому що я вмикаю музику, яка мені подобається. Це піаніно з флейтою. Музика заспокійлива й тиха. З цією музикою в мене виникають гарні відчуття. Так уже сталося, що вона тривалістю саме сім хвилин.

Я сиджу, зіпершись об стіну, надягаю навушники, слухаю цей аудіозапис, уявляю галактики, зорі та Всесвіт наді мною, уявляю, як усе світло космосу летить крізь мою голову й далі по тілу, прямуючи туди, куди йому треба.

Я дихаю повільно, природно. Коли я вдихаю, подумки повторюю: *«Я себе люблю»*. Потім я видихаю й випускаю всю реакцію моїх розуму й тіла незалежно від того — є вона чи немає. Ось і все. Просто.

Вдих: *«Я себе люблю»*.

Видих: видихати все, що піднімається.

Вдих, видих, вдих, видих. Природно. Музика летить.

Розум починає блукати, така його природа. Щоразу, як він це робить, я лише зосереджуюся на своєму диханні. Якщо я вдихаю в цей час, то повторюю: *«Я себе люблю»*. Якщо видихаю, то вивільняю все, що є в голові і тілі.

Час від часу я перемикаю свою увагу на світло, що струменить згори. Іноді я роблю так щоразу, коли вдихаю. Непомітно сім хвилин минають, і медитація закінчується.

Щось у цьому є — у думці про світло, що тече в мою голову з галактик і зір. У власне ідеї світла. Підсвідомість має гарні асоціації зі світлом, так само як із любов'ю. Рослини тягнуться до світла. Ми, люди, бажаємо світла. Схід і захід сонця, яскравий місяць — усе це здається нам прекрасним і заспокійливим.

І знову: не варто свідомо створювати зцілення чи щось позитивне. Підсвідомість сама про це подбає. Потрібно тільки дати їй картинку — у цьому випадку світло, дати їй думку — любов до себе. Решту вона сама зробить.

Це натужна практика, бо вона зосереджена. Але чи відчується вона як натужна? Ні, насправді вона досить спокійна. Я вважаю, що це і є справжня емоційна інтенсивність — та, яка створює мир, любов і зростання.

Вказівки

Крок 1. Увімкни музику — щось заспокійливе та лагідне, щось інструментальне. Твір, що дає тобі гарні відчуття.

Крок 2. Сядь, зіпершись спиною до стіни чи вікна. Схрести або простягни ноги, як тобі зручно.

Крок 3. Заплющ очі. Повільно всміхнися. Уяви промінчик світла, що рине у твою голову згори.

Крок 4. Вдихни, скажи подумки: *«Я себе люблю»*. Повільно. Будь лагідним із собою.

Крок 5. Видихни, а разом випусти все, що накопичилось. Усі думки, емоції, відчуття, спогади, страхи, надії, сподівання. Або ж геть нічого. Видихни це. Без осуду, без прив'язаності до чогось. Будь добросердим із собою.

Крок 6. Повторюй кроки 4 та 5, аж поки музика закінчиться.

(Коли твоя увага починає зникати, спробуй помітити це та посміхнись. Посміхнись їй так, наче це дитя робить те, що завжди робить. І з тією усмішкою повернись до свого дихання. Крок 4, крок 5. Розум блукає, помічай, лагідно усміхайся, повертайся до кроків 4 і 5.)

Крок 7. Розплющ очі, щойно музика скінчиться. Усміхнись. Щиро. Це твій час. Це геть-чисто твоє.

Навіщо музика? Оскільки я слухаю один і той же твір повсякчас, він почав діяти як якір, з легкістю занурюючи мене у медитативний стан. Либонь, як милиця, але приємніша.

Медитуй постійно. Помітиш, як з'являтиметься магія.

3. «Дзеркало»

Цією вправою мені трохи боязко ділитися. Люди подумують, що я геть здурів. Однак вона потужна.

Крок 1. Заведи таймер на п'ять хвилин.

Крок 2. Стань перед дзеркалом, ніс — на відстані кількох сантиметрів.

Крок 3. Дивись собі в очі. Іноді краще сфокусуватися лиш на одному оці. Якщо так, то спробуй ліве око. Дихай повільно, природно, аж поки у тебе не з'явиться ритм.

Крок 4. Вимовляй: *«Я себе люблю»*, дивлячись собі в очі. Віриш ти цьому чи ні — не важливо. Важливо те, що ти говориш це, дивлячись собі в очі, і вже немає куди подітись від правди. А остаточна правда — це любов до себе.

Крок 5. Повторюй: *«Я себе люблю»* лагідно, час від часу зупиняючись, щоб зазирнути собі в очі.

Коли п'ять хвилин минуть, усміхнись. Ти щойно освідчився собі глибоким інтуїтивним способом. Способом, від якого розум утекти не зможе.

Якщо хтось колись дивився у твої очі, знаючи, що ти їх любиш, то це саме те, що вони бачили. Подаруй собі таке саме відчуття.

4. Одне запитання

Легко говорити: *«Я себе люблю»*, коли я зачинений у квартирі, виліковуюсь. Важче стає, коли, повертаючись у світ, я спілкуюсь з людьми, які також мають власні проблеми та думки-шаблони.

Ось звідти й постало це запитання. Взаємодіючи з іншими людьми та реагуючи на їхні негативні емоції, відповідаючи своїми ж, я раптом почав ставити собі таке запитання:

«Якби я насправжки й палко себе любив, чи дозволив би собі оце пережити?»

Відповідь завжди була негативною.

Це прекрасно спрацювало. Через те, що я тоді працював над думкою-шаблоном, наступний крок був не дуже чітким для мене. Замість того щоб розв'язати цю емоцію

чи намагатись її не відчувати, я просто повертався до своєї єдиної істини: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*.

Зважаючи на свою силу, це запитання досить просте. Воно перемикає твою увагу від злості, болю, страху чи іншого виду темноти, до стану, у якому ти хотів би перебувати.

Це стан любови. Твій розум і твоє життя не мають іншого вибору, окрім як слідувати йому.

Думка

Якщо ми створені з атомів і молекул, а вони — з менших частинок, що є порожнім простором й енергією, то чим тоді є ми?

Що таке наші думки?

Колись ловив себе на думці-шаблоні, пригадуючи знову й знову стару подію, старий біль чи ту саму схему? То хто ж ти? Думка чи спостерігач думки?

Якщо ти спостерігач, то що таке думка?

Можливо, ми лише біохімічна буря в синоптичних зв'язках мозку, що еволюціонував за мільйони років? Чи, можливо, таки існує споглядач, але дещо глибший? У будь-якому разі доказів нема.

Я в миру з цим незнанням. Мені подобається розмірковувати про це, але переважно для того, аби нагадати собі, що, зрештою, усе є теорія. Я дбаю лиш про те, що працює практично, що творить магію в моєму житті.

Ось що я знаю: розум на самоті повторює ті самі історії, ті самі шаблони. Зазвичай ті, що не корисні. Тож практичним і перетворювальним є свідомий вибір думки. Опісля її практика — знову й знову. З емоцією, з почуттям, із прийняттям.

Прокладай синоптичні шляхи, аж поки розум почне їх програвати автоматично. Роби це з належною потужністю, і з часом розум не матиме вибору. Отак він працює. Звідки, ти гадаєш, з'явилися твої первинні шаблони?

Метою, якщо така існує, є тренування, аж допоки обрана тобою думка стане головним шаблоном. Аж допоки вона стане фільтром, крізь який ти споглядаєш життя. Потім вправляйся ще.

Звучить, як праця. Можливо. Але ж ество розуму — це думка. Вибери ту, що перетворює тебе, яка зробить твоє життя іскристим. Та, що її я віднайшов — *«Я себе люблю»*, — є найпотужнішою, про яку знаю. Можливо, ти знайдеш іншу. Хай там що, будь ласка, зроби це.

Воно того варте.

Спогад

Спогади нетривкі. Про це тобі скаже кожен нейрознавець. Що більше ти щось згадуєш, особливо коли воно емоційно підзаряджене, то більше ти розвиваєш сполучення, що пов'язують нейрони. Якщо спрощено говорити, то що більше ти про щось думаєш, що більше ти його відчуваєш, то сильнішим стає спомин.

Ось цікава частина. Не лише власне процес пригадування посилює спогад, а й інший чинник формує й навіть змінює його. Зокрема, йдеться про внутрішній стан, у якому ти перебуваєш під час згадування.

Такі висновки — трансформативні.

Візьми перший-ліпший спогад, взаємини, що закінчились багато років тому. Свідомо пригадуй час, коли ти страждав. Помітиш, що починаєш зосереджуватись на поганих епізодах і вони стають сильнішими у твоїй пам'яті.

І навпаки, візьми ті самі стосунки, але згадуй щасливі моменти. Відчуваєш зміну?

Це той самий досвід, це й досі твій розум. Але фільтр уже інший. І він перемикає увагу, що тихцем змінює спогад. Важливим є те, що фокус змінює все, що ти відчуваєш, він має над тобою силу.

Тут і є рішення, до того ж досить потужне.

Не намагайся боротися чи відштовхувати болючі спогади, якщо вони приходять, — інакше вони поглинуть тебе. Боротьба підготовує біль. Натомість завертай до любови. Любови до себе. Відчуй її. Якщо тобі треба її удавати — нехай. Згодом вона стане реальністю. Відчувай любов до себе тоді, як спомин припливає й відпливає. Вона відбере його силу.

Значущим є те, що любов перемикає програму спогаду. Роби так знову й знову.

Люби. Перепрограмувай. Люби. Перепрограмувай. Це твій розум. Ти можеш робити з ним що завгодно.

Перемикачі світла

Співтворець НЛП Річард Бендлер на початку своєї кар'єри зажив популярності за вміння вилікувати хворих на шизофренію за кілька годин. Йому телефонували лікарі та сім'ї пацієнтів й просили завітати до психіатричних закладів, щоб попрацювати з найскладнішими випадками, де вже всі зневірилися.

Одна з його улюблених історій — про генерального директора, який почав бачити примарних змій. Ніхто не міг довести йому інше. Чоловік не здавався, пройшов лікування, однак безуспішно. Тож у психіатричній лікарні його прив'язали до ліжка (не надто допомагає, коли ти віриш, що по тобі повзають змії) та записали до невиліковних.

Він був у поганому стані, коли Бендлер його відвідав. Для того щоб визначитися з подальшими діями, Бендлер вийшов прогулятися містом. Йому потрібно було якось повернути директора до реальності. Проходячи повз зоомагазин, Бендлер побачив на узбіччі діжку з гумовими зміями. Він зайшов у магазин і запитав продавця, чи можна винайняти цю діжку зі зміями на кілька годин.

— Вони для продажу, — мовив чоловік. — Я не здаю в оренду всю діжку.

— Мені потрібні всі вони, — відказав Бендлер. — Та лише на кілька годин.

— Навіщо?

— Я збираюся вилікувати шизофренію, — мовив Бендлер.

— Круто, — відповів чоловік.

Бендлер приписує таку реакцію тому, що власник магазину не був лікарем, а отже, легше сприймав зцілення, що було поза нормою. Виявилось, чоловік також мав кілька добре натренованих живих змій — дві кобри та одного величезного пітона, який любив обвивати собою людей. Ідеально.

Бендлер та власник магазину прийшли до психіатричної лікарні з повними торбами гумових змій і з трьома справжніми, пішли у душеву кімнату, де пацієнт зазвичай купався, та розкидали по ній тих змій. Особливо близьенько до місця купання Бендлер розташував двох кобр, а пітона — над місцем, де буде візок пацієнта. Закінчивши, він пильно роздивився місце експерименту.

Воно нагадало йому сцену з фільму «У пошуках втраченого ковчега», де Індіана Джонс спустився в кімнату, наповнену в'юнистими зміями. Досить, щоб налякати будь-кого, а про людину з посиленою фобією до змій годі й говорити.

Пам'ятайте, що Бендлер колись вилікував хлопця, який вірив, ніби він Ісус. Для цього лікар привів із собою двох перевдягнених у римських центуріонів кремезних футболістів та заніс деревину для хреста розміром із людський зріст до палати хворого. Він почав збивати до купи того хреста, зупиняючись час від часу, щоб зміряти хлопчину, поки того утримували центуріони. Допоки все було готове для розп'яття, чоловік був певен, що він не Ісус. Панацея тривала навіть після завершення вистави.

Лікар стояв із власником змій за тонованим склом душевої кімнати. Бендлер завіз туди хворого та ретельно прив'язав його до візка пасками. Побачивши змій, чоловік почав волати: «Змії!»

Бендлер каже, що то був жахливий крик, який ішов із самого нутра, збуривши відтак усю лікарню: «Змії-ї-ї-ї!» Проте Бендлер розмістив пацієнта саме там, де йому було б добре видно кобр та звислого пітона. Опісля він вийшов й причинив за собою двері.

Чоловік кричав безупинно. А Бендлер чекав. Нарешті, він зайшов назад. Чоловік його вгледів і лише хотів закричати, проте Бендлер перебив його.

— Змії, змії, так, я знаю! — сказав Бендлер. — Якщо скажеш мені, які з них справжні, а які — ні, я тебе звідси вивезу. А коли — ні, то залишу тут.

І повернувся був іти.

— Гумові змії, — сказав чоловік, киваючи на підлогу. — Примарні змії, — обвів він очима навколо. Потім, звівши до звислого пітона, який спадав дедалі нижче, очі, вигукнув: «Справжня змія!»

Така відповідь заскочила Бендлера зненацька. Під час випробування чоловік був не лише достатньо притомним для того, щоб розрізнити справжніх змій від примарних, а й навіть зміг визначити, які з них гумові. Навіть Бендлерові важко було розрізнити, урахувуючи їхній реалістичний вигляд.

Він вивіз чоловіка з кімнати й запитав, як той зміг розгледіти справжніх змій від примарних.

«Легко, — мовив чоловік, — примарні змії прозорі».

Весь цей час чоловік знав: реальність була суцільна, галюцинації — прозорі. Проте його страх був настільки потужним, що він утратив відчуття реальності. Бендлер показав чоловікові, як концентруватись на різниці між справжніми та прозорими зміями-галюцинаціями, і чоловік вилікувався. Він і тому їх бачив час від часу, однак знав, що вони несправжні. Влада, яку вони над ним мали, зникла.

Боротьба зі страхом не діє. Вона лиш затягує нас глибше. Необхідно зосереджуватися на тому, що реальне. Якщо ти в темряві, то не борись із нею. Ти не виграєш. Лише знайди найближчий перемикач та ввімкни світло.

В одній зі своїх найпопулярніших публікацій блогу Джеймс Альтучер розкажує про те, як він одним простеньким трюком зупиняє потік негативних думок. «*Це некорисно*», — говорить він собі. Проте цей перемикач, такий собі роз'єднувач, змінює звичну модель страху.

В останній книжці-трилогії «Голодні ігри» Капітолій, катуючи одного з головних героїв, переінакшував його спогади, щоб той не міг розрізнити реальні від прищеплених. Його друзі придумали простеньку вправу. Вони розказували йому правдиві спомини й потім запитували: «Справжні чи ні?». Малу-помалу він навчився відрізняти реальні спогади від штучних, аж поки його розум зник і почав розуміти, що несправжнім спогадам притаманний певний блискіт. Коли ж він сумнівався знову, то повертався до вправи «Справжнє — несправжнє».

Страх, якщо використовувати його за призначенням, — це корисний інструмент. Він допомагає нам, коли ми опиняємося біля всеохопного полум'я чи на краю прірви. Але поза такими ситуаціями він захоплює наш розум. Причому настільки, що стає важко розрізнити, де наш розум із думками, а де — лише страх.

Отже, існують такі засоби, як перемикачі світла. Коли з'являється страх, пам'ятай, що це примарні змії, або що це некорисне, або що це несправжнє. Усі три механізми спрацьовують. Їх існує значно більше. Є такі, які ми самі собі можемо придумати, коли захочемо. Вони дієві, допоки спрацьовують.

Головне — тримай під боком обраний тобою перемикач, коли опиняєшся в темряві. До прикладу, під час написання цієї книжки страх говорив мені: «*Я ризикую тим, що про мене подумують люди*». Це несуттєво. Моє завдання: розпізнати в ньому того, ким він є, — примарною змією, тим, що некорисне, несправжнє, — і продовжувати.

Я люблю

— Ти така гарна, — кажу я.

Вона йде поруч із моїм другом Габе, тримаючи його за руку. Своє темне волосся вона нещодавно підстригла каскадом. Холодна люднева ніч у Сан-Франциско на Мішн Дистрикт. Ми йдемо по такос.

— Я закохана, — відповідає вона.

Ми зупинилися, щоб перейти вулицю.

— Маєш рацію, — знову відповідає. — Ось чому. Бо я люблю.

Вона гарна й без того, та я збагнув, що вона має на увазі. Вона сяє. Без упину посміхається. Сповнена життям.

Я повертаюсь додому. Перед тим як зайти всередину, зупиняюсь й усвідомлюю дещо. Любов — вона ж не обов'язково повинна бути до когось, еге ж? Любов — це емоція, любов — це відчуття, любов — це спосіб існувати. Та пружиниста хода, оті усмішка й відкритість — невже вони не можуть з'явитись лише від любови до себе?

Це призупиняє мене. Авжеж. Ось ми собі думаємо: для того, щоб світитись, почуватися вільно та викрикувати з усіх дахів будинків про щастя, слід конче когось полюбити, а найважливіша людина, найважливіші стосунки, що ми коли-небудь матимемо, чекають, жадаючи правдивої й глибокої любови.

Ось тут цікава частина. Ми невідомо гарні й світимось щиро, коли любимо себе. І це притягує інших до нас. Аж ось вони вже й люблять нас, і ми маємо вибір, з ким розділити свою любов.

Чарівна іронія. Полюби себе. Дозволь своїй любови проявитися — і світ проб'є стежину до твоїх дверей, щоб полюбити тебе у відповідь.

Прощення

Я їду по Автостраді 1 зі спущеним дахом, визираю, коли ж почнуться дерева.

З пів милі на південь від Пескадерського маяка бачу вже знайому огорожу, що відділяє луговину від дороги.

Зупиняю й заглушую автівку. Двигун повільно затихає. Я беру свою торбу, пере-скакую через загорожу й прямую в сторону дерев. Ідучи, відчуваю, як легенький вітерець протікає крізь кущі. На схилі в даліні видніється Тихий океан, а понад ним — величезне блакитне літнє небо.

Я віднайшов цю луговину, коли вперше переїхав у Каліфорнію. Часто сідав у свою автівку та їхав і їхав, зачарований величною красою північно-західного Тихого океану. Подібної краси у світі не існує.

Кілька років тому я привів сюди свою дівчину. Щойно ми підійшли до дерев, я вирвав аркуш паперу зі свого записничка, простягнув їй ручку.

— Ти мусиш пробачити собі, — мовив до неї.

Вона досі носила в собі провину за розлучення. Настав час викинути її.

— Запиши все, у чому ти себе обвинувачуєш, — сказав я. — Геть-чисто все. А потім пробач собі. І це також запиши. Коли закінчиш, ми віддамо цей папірець океанові. Це вивільнить тебе.

Протягом тривалого часу вона мовчала. Гадаю, вона трохи плакала.

— Ти також мусиш себе вибачити, — мовила вона. — За те, що не вступив до медичного університету.

Оця неймовірна річ, притаманна жінкам, — мудрість. Вона мала рацію. Я обрав стартапи замість кар'єри в медицині, і, попри всі виправдання, що я собі знаходив, це був егоїстичний вибір. Вибір грошей замість справи, яка для мене важила. Вибір, з яким я досі не змирився.

Тож ми вдвох працювали над нашими листами, потім зійшли вниз до хвиль, зібгали ті папірці й кинули їх в океан. І знаєте що? Це спрацювало. Щось відпустило всередині — і я вже не озирався на минуле. Жалощі через те, що я не вступив до медуніверситету, зникли. Самі собою. Така проста ця вправа.

Ось я знову в цьому переліску, але сам. Залишилось тільки два голі деревця. Третє лежить поперек на траві з довгим обвугленим стовбуром. Либонь, блискавка влучила. Короткий стовбур всаджений кілька футів далі, відшліфований добіла вітрами й дощами. Я видираюся на нього й вдивляюся в океан. Надвечір'я. Звисає величезне сонце. Під ним, аж до самого небокраю, у воді відблискує золотава стежина.

Я дістаю записника із сумки, вириваю аркуш і пишу. Сьогоднішню дату. Усе, за що я злий на себе. За те, що протупив, хоч і знав, що саме робив не так. За те, що закрив своє серце. За те, що страждав більше, ніж мав би. За помилки. Усе-усе.

Закінчивши, пишу, що пробачаю собі. За все. І в той момент пробачення пишу, що я чистий і оновлений. Бо я в цьому певен.

Це перший крок. Залишилося ще два. Їх навчило мене життя у проміжку між часом, коли я вперше віднайшов цю місцину, і сьогодніням.

Я спускаюся вниз до берега, сідаю на камінець і вдивляюся у хвилі. Вони розбиваються й зминаються об гальковий берег. Я піднімаю вгору до неба того листа й прочитую його вголос. Усе, за що я злий на себе. І пробачення — повністю.

Повторюю їх, аж поки відчуваю, що годі. Я простягаю руку позад себе й хапаю камінець. Коли бачу його — сміюся. Він у формі серця. Ох, життя, ти таки маєш почуття гумору.

Я міцненько обгортаю камінь папірцем, знову дивлюся на хвилі. Це дорогоцінний момент. Момент спрямування всіх дій, за які я злився на себе, на щось більше. Щоби воно робило з ними, що хотіло. Щоби воно забрало їх від мене і я зняв із себе цей тягар. Щоби я проживав життя, що мені призначено. Зрештою, речі, що ми самі собі не вибачаємо, гнуть нас додолу більше, ніж будь-що.

Коли момент настає, я жбурляю камінець вгору, і він летить дугою у воду. Навсібіч розлітаються бризки — і камінь зникає. Його накривають хвилі. Так просто. Я спостерігаю ще трохи, гадаючи, чи поверне мені його вода назад. Не повертає.

Піднімаюся назад до луговини, знову сідаю на стовбур і дістаю записника. Нині пишу іншого листа до себе. Стисло й за темою.

Любий Камалю!

Я присягаю любити тебе сповна і палко у кожен спосіб, у всіх своїх думках і діях, у всіх своїх прагненнях та існуванні. Я присягаю любити тебе, Камалю.

Підписую і ставлю дату.

Відкладаю записника і вдивляюся у сонце. Воно спустилось ще нижче. Вітер гуляє у високій потьмянілій траві. Стає прохолодно. Я накидаю жакета, вбираю все це в себе.

Потім, знову взявши записника, читаю вголос. Свою присягу. З чистого й оновленого місця. Це моя точка відліку. Я відчуваю, що це прекрасно. Я відчуваю, ну... я почувуюся правильно.

Ось коли ти знаєш, що дійшов сюди. Коли відчуваєшся правильно. Ніхто не зможе тебе цього навчити, просто потрібно буде самому це зробити. І що більше ти це роби-тимеш, то більше розвиватимеш довіру до цього відчуття, то більше до нього дослуха-тимешся, то більше ти його проживатимеш. І це змінить твоє життя.

Вибір

Коли існує хоч щось у житті, до чого я був здатний, то це — перешкоджати само-му собі. Якби з цього проводили Олімпійські ігри, то, присягаюся, я приніс би додому золото. Зазвичай було так: щойно все йшло добре, я знаходив спосіб створити собі найбільшу перешкоду, яку тільки можна було знайти, і наплювати самому собі в кашу.

Така рутинна призводила до того, що я відчувався нещасним й достоту не мав хоро-ших думок про себе. Щоразу я запевняв себе, що засвоїв урок. Я піднімався, обтрушу-вався й знову стартував, набираючи швидкість, життя починало поліпшуватися — оце вже занадто. Отоді стара рутинна мене знову зваблювала й — беркиць! — я знову падав.

Ну, ти розумієш...

Не знаю, чому я так робив. Можливо, відлуння з дитинства. Можливо, проблеми з дорослого життя. Гадаю, добре знати причини, проте, зрештою, лиш одна річ має значення — життя, яке я проживаю. Результати.

Ось що трапилося, коли я почав любити себе: я почав помічати свої шаблони. Я навіть гадки не мав, що так робив, просто думав, що таким є моє життя.

Вони не одразу зникли. Та я почав їх усвідомлювати. І то вже був початок. Щора-зу, коли я, рухаючись уперед, ставав собі на заваді, я більше не був несвідомим. Це вже був вибір. І згодом я стомився від такого вибору.

Ось що означає любити себе: ти припиняєш терпіти те, що тобі не прислужує, — від себе й поготів. Лиш одне це вже змінює твоє життя.

Про звички та шаблони, не корисні нам, я засвоїв ось що. Колись настає та мить, коли тобі необхідно зробити рішення. І тоді ж перед тобою постають дві дороги. Пер-ший вибір — старий і вже знаний. Другий — невідомий. Магія у невідомому.

Найпотужніший прийом для вибору дороги до магії, що я віднайшов, — це пра-вильно запитати. У момент, коли я збираюся повторити старий шаблон чи припустити-ся знайомої й зручної помилки, я зупиняюсь, глибоко вдихаю, дозволяю світлу ринути всередину й запитую себе:

«Якби я себе любив насправжки й палко, то що зробив би?»

Іноді я продовжую і розширюю запитання аж до такого рівня глупства, на яке тільки спроможний:

«Якби я любив себе по-справжньому і палко, усім серцем, бажаючи для себе лише найкращого, бажаючи і заслуговуючи чарівного й прекрасного життя, чи зробив би я це?»

І опісля — мій вибір.

Саме такі моменти визначають моє життя, мою долю. І цими днями я найчастіше вибираю любов до себе. Магічне життя.

Шаблон

Друг мій пережив одну з найзатятіших битв, що їх мали американські війська про-тягом останнього десятиріччя. Він і його дружина живуть на повну. Він сказав мені, що живе, бо так хотіли б його друзі, яких він утратив на війні. Він живе, бо це його обов'язок перед пам'яттю про них.

Ми обоє недавно втратили спільного товариша — колишнього морського піхо-тинця, який ніяк не зміг відпустити багаж, що приніс із війни.

Справний, скромний, працьовитий. Однак привиди минулого його наздогнали.

Я знаю, що думка віднайти своє життя є надто спокусливою. Аби лишень покін-чити з усім цим. Я знаю це значно краще, ніж мені зручно самому собі в цьому зізна-тися. На щастя, я також був по той бік, і це дає мені змогу думати інакше.

Іноді я розмірковую, чи спонукають думки про самогубство залежність. Це таке первісне відчуття — бути чи не бути, — що, отримавши лиш одну його дозу, ніколи повністю не вивільнишся.

Можна залишити його позаду, так. Але так само як і залежність, спокуса може з'явитися знову, щойно ми послабшаємо чи проходимемо через скрутні часи.

То яке ж розв'язання? Створи новий шаблон, що переродить тебе повністю зсередини. Він створить магію у твоєму житті. І тоді, коли ти знову заслабнеш і старі схеми вигулькнуть назовні, твій новий шаблон буде настільки глибоким та могутнім, що ти одразу впізнаєш й оминеш примарних змій.

Говорючи просто, дозволь своєму світлу прибрати темряву. І найголовніше: якщо старі шаблони повернуться, звернись по допомогу. До будь-кого, до кожного. Ті, хто себе люблять, відкидають своє его й просять допомоги. Тому що вони того варті.

Магія

Потренувавшись у спортзалі, я виходжу надвір і спираюсь на стіну біля проїзду. Вечір бабиного літа у Сан-Франциско.

Свіжо, холодно, туман над центром міста. Гарно.

«Я люблю своє життя, — раптом думаю я. — Я люблю своє життя. Я люблю своє життя. Я люблю своє життя». Думка тече природно, як вітер. Я дивлюсь на небокрай. Люди запитують мене, чому я не прибираю своє довге волосся, що спадає на очі... Для таких ось моментів, коли споглядаю світ крізь срібні пасма: *«Я люблю своє життя. Я люблю своє життя».*

Хмари рухаються над головою, думки переміщуються: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю».* Я усміхаюсь, потім — сміюсь. Усе, що я є, тобто мої сподівання, мрії, прагнення, провини, сильні сторони, усе це — *Я. Себе. Люблю.*

Якщо ти зможеш дійти до такого стану, навіть на коротку мить, це переродить тебе — я обіцяю.

Визначальним, принаймні для мене, було відпустити. Відпустити его, відпустити прив'язаність, відпустити свою ідею про те, ким я маю бути, думки інших про те, ким я маю бути. І коли я це роблю, то з'являється справжній я, значно кращий, ніж той Камаль, якого я демонстрував світові. У цій вразливості є сила, яку неможливо описати, можна тільки відчувати.

Чи роблю я так щомиті? Ні. Та я працюю над цим, як проклятий.

Тисячі років тому римський поет написав: *«Я — людина, тому мені властиве все людське».* Я вірю, що це правда. Коли щось є можливим для однієї людини, то це вдається і всім іншим. Дорога може бути інакшою, та пункт призначення той самий.

Найголовніше — потрібно бути відкритими для любові до себе. Щойно ми це зробимо, життя принагідно подбає про наступні кроки.

Залишайся відкритим для тієї однієї можливості — і тоді відчуєш всю красу споглядання світу, що виконує свій танок, поки ти в душі повністю визнаєш ту виняткову й дивовижну особу, якою ти є. Навряд чи знайду краще слово, ніж магічне, щоб описати відчуття, що виникає.

Відступ

Якось я запитав монаха, як він віднайшов спокій.

— Я говорю «так», — почув я відповідь. — Усьому, що трапляється, я кажу:

«Так».

Перед тим, як я захворів, останнє, чого хотів мій західний розум, то це говорити: *«Так».* Я був зосереджений на своєму бізнесі, на ідеї його продажу, на тому, щоб заробити стільки грошей, щоб ніколи знову не працювати. Ти можеш посперечатися, що така одержимість рухає прогресом у нашому суспільстві. Можливо, це так і є. Утім, часто-густо за одержимістю стоїть страх.

І я мав багато страху. Боявся, якої думки будуть люди про мене. Боявся розчарувати своїх працівників та інвесторів. Боявся зазнати поразки, щоб не знеславити себе. Я використовував той страх як енергію, що спонукала мене йти вперед, змушувала щось здобувати, досягати успіху, не звертаючи уваги на своє тіло, на поточний момент. І я за це розплатився повною мірою.

Нерідко ціною за те, що ми не звертаємо уваги на теперішню мить, є саме біль.

Нині я розумію, що той монах мав на увазі. Коли помічаю у собі страх, я себе запевняю: *«Усе гаразд».* Замість того щоб відштовхувати його чи використовувати як заохочення до дій, я кажу лагідне *«так»* самому собі, теперішньому, тому, що відчуває цієї миті мій розум.

Часто цього достатньо для того, аби позбутися страху. І з цього місця я рушаю до правди, що є любов'ю до себе.

Знаючи це, я вже усвідомлюю, що міг би і так побудувати успішну компанію, мати чудові стосунки, стежити за своїм здоров'ям і зв'язатися зі своєю подругою перед тим, як вона відійшла у вічність, щоби сказати, як сильно я її кохаю. Я міг би зробити це все із місця ласки, із місця любови до себе.

Та я не можу позбутися минулого, лише можу навчитися від нього. І гаразд. Застосовуючи все, що знаю, я зроблю теперішнє і майбутнє прекрасними.

Відпускання

Напевне, зараз, поки я це пишу, відчуваюсь найбільш знеохочено за тривалий час. Просто все таке... якесь. Не таке погане, як було, коли я лише почав, але життя не має натхнення. Справа в тому, що, коли в житті певний час усе добре, ти вважаєш, що воно таким і залишиться. Така собі тенденційність новизни. Коли все котиться під три чорти і ми загрузаємо глибоко у тому всьому, то видається, що це назавжди. Ми не можемо придумати, як вийти звідти. І коли все чудово, то ми живемо так, наче це триватиме вічно.

Отож, я запитую себе: *«Якби я занурився глибше в те, чому я відчуваю знеохочено, чому моє життя не є виявом, ну, скажімо, дивовижі?»* Якщо я вже відчув це і знаю, що воно можливе, то мушу робити все, на що спроможний, щоб зберегти це відчуття. Воно просто-таки аж занадто хороше.

Відповідь — я просто лінуюся. Коли я хворів, то концентрувався на своєму розумові з відчайдушною силою. Та коли життя поліпшилося, а потім і зовсім стало чудовим, я трохи попустив віжки. Дозволив розумові плисти до його звичних русел. Минали дні, а потому й тижні без медитації.

Любов до себе стала чимось, що я припускав, але не тим, над чим я працював.

Зараз я у стані, коли, повторюючи шаблон: *«Я себе люблю»*, відчуваю дивно. Я раптом розумію, що шукаю менш потужне слово. Таке, яке відчувалося б правильно.

Та якщо любов правильно не відчувати, то нічого не буде.

Іронія в тому, що саме я поділився цією правдою із друзями. *«Любіть себе, — говорив я їм. — Бачите, що любов зі мною зробила. Це працює. Справді працює»*. І все це правда. Та хто захоче слухати фінансової поради від людини, яка сама ледь кінці з кінцями зводить?

Тож я запитую себе: *«Якби я себе любив насправжки й глибоко, то що зробив би?»* Люблю це запитання. У ньому немає погрози, немає правильної чи неправильної відповіді, є лише запрошення до правди теперішньої миті.

І відповідь проста: я зобов'язався б практикувати. І я також поділився б ще однією річчю, яку засвоїв. Ось вона: не дозволяй собі попускати віжки, коли життя протікає чудово. Легко хотіти здоров'я, коли ти хворий. Та коли все чудово, варто так само добре пильнувати.

Щиро кажучи, це мене трохи лякає. Коли ти піднявся із дна і життя працює — це чудово. Та коли життя й так добре і ти робиш практику, тоді як сильно воно може поліпшитися? Чи витримаю я його тоді? Чи, в біса, я на нього заслуговую?

Це гарна витівка, що її витинає некерований розум. Тож я повертаюся до запитання: *«Якби я себе любив насправжки й глибоко, то що зробив би?»* Відповідь приходить легко: *«Я б літав. Літав би так високо, як тільки міг. А потім полетів би ще вище»*.

А тепер, даруйте мені, я піду медитувати.

Переконання

Побічний ефект палкої любови до себе виявився й у тому, що вона почала викорінювати старі переконання, про існування яких я навіть не здогадувався. За кавою із друзями чи під час читання книжки проносилися спалахи усвідомлення себе. Вони були такими чіткими. Здавалося, що моє життя — це колода карт, і на кожній із них намальована ситуація, яку я вже прожив. І всі ці карти падають на мене — бам-бам-бам! — і єдина думка, що пульсує в голові: *«Боже мій, та це ж має сенс»*.

Ось один приклад. Я завжди знав, що ріст є важливим для мене. Коли я відчуваю, що не расту, то я дрейфую, задепресований. Але я не знав про своє переконання щодо росту, аж поки практика самолюбови мені його не показала: справжній ріст приходить через напружені, складні та болісні ситуації.

Ти вже бачиш, як визначало моє життя таке переконання?

Я одразу зрозумів, звідки воно прийшло. Уперше я відчув, що виріс, став іна-

кшим, став значно кращим, у навчальному таборі для піхотинців армії США. Чи був табір напружений? Так. Був він вимогливим? Щодня. Чи був він радісним і щасливим? У жодному разі. Століття військового протоколу навмисне зробили його таким жалюгідним. Але це те, що я завжди вважав для себе визначальним досвідом, яким я пишався. Прийшов я у табір нерішучим вісімнадцятирічним юнаком. Вийшов звідти із переконанням, що можу витримати все, що мені судилося. То було зростання.

Те, у що ми віримо, є тим, чого ми шукаємо; це фільтр, крізь який ми бачимо своє життя. Я сам активно ринув у складні й напружені ситуації. У ситуації, де я виростав. Але ж якою ціною?

Ще один приклад. Коли я розбудовував свою компанію, мене знали як людину, що рішуче прямує до успіху. Так говорило мені багато колег. Я й сам так уважав, аж поки полюбив себе.

Тоді яось я прокинувся й побачив, як сяє світло на те переконання. От тільки правда була дещо із закрутом: мене спонукало бажання не зазнавати невдачі.

Величезна різниця. Не дивно, що з моєю компанією трапилося те, що трапилося. Постійна й насичена праця рухати її вперед. Лише один крок від катастрофи, а потім рятувати останньої миті та знову рухати, щоб відвести наступну катастрофу. Ніколи не зазнавати невдачі, але й ніколи і не процвітати, адже — я знав — катастрофа мала б бути.

Гарна новина в тому, що, якщо вже світло всередині себе сяє, вороття немає. Ті старі думки-шаблони, які заважали рухатися вперед, відмирають самі собою. Як іржаві обладунки, що вже більше не потрібні. Із кожним усвідомленням настає свобода, відчуття легкості. І ріст.

Кисень

Після того як я виступив із промовою на Ренесанс-вікенді, одна людина сказала мені: *«Ти повинен спершу любити інших»*.

Я поважаю думку, проте не погоджуюся. Це те саме, що нам говорять в інструкціях перед польотом: «В екстрених випадках, коли випадає киснева маска, спершу надягніть її на себе, опісля допомагайте іншим».

Коли я почав любити себе, деякі речі в душі змінилися. Страх посилює его. Любов його пом'якшує. Я став відкритішим, чутливішим. Стало природним бути лагідним із іншими, навіть якщо вони не ставилися так само до мене. І в часи, коли це було нелегко, я мав ресурси — шаблон, медитацію, дзеркало, — щоб повернутись до самолюбви.

У цьому є сила. Замість того щоб реагувати на ситуації, я почав вибирати, як я хочу поводитись.

Як наслідок це створювало кращі ситуації та, зрештою, поліпшувало життя.

Де я хочу бути

Лежу на пагорбі, трава трішки лоскоче шию. Чудовий літній день, блакитне небо. Над головою пропливають хмари. Кожна з них — думка. Я спостерігаю за ними, знаючи, чим є кожна з них. Замість того, щоб прив'язувати свій досвід теперішнього до них, я вибираю ті, на яких хочу сконцентруватися. Чи не сконцентруватися. Вибір завжди за мною.

Думки приходять. Пливають, перекручуються, змінюють форму. Така їхня природа. Я вибираю одну з них на мить, потім відпускаю, ніколи не прив'язуючись. Просто переживаю те, що сам вибираю. І все крізь фільтр любови. Оце й усе.

Кінець

Я вважаю, що замість перечитування безлічі книжок із самопомоги, відвідування різноманітних семінарів, слухання різних проповідників, ми повинні вибрати лиш одну річ. Якусь таку, що ми її відчуваємо як справжню. А потім затято в ній практикуватись.

Зробити нашу ставку на неї та йти ва-банк. Ось тут і настає магія. Ось тут життя перевершує всі наші сподівання.

Я знайшов, на що робити ставку. Ця знахідка прийшла через почуття муки, через почуття «годі». Проте не обов'язково має так бути. Вона може прийти від друга, із книжки, коханця. Вона може прийти від утіхи.

Якщо тобі здається справжнім щось інакше, то роби це. Я справді вважаю, що деталі несуттєві. Має значення практика, завзяття у проживанні своєї правди.

Результати того варті. І я їх тобі бажаю.



Мій намір

Коли я писав частину «Присяга», намір мій був очевидний: завершуючи читання першої частини, ти мав стати достатньо мотивованим, щоби бодай спробувати себе полюбити. І це попри всі протести, які в тебе з'явилися, щойно ти взявся за книгу.

Причина була простою: я пережив ту магію, що дала мені любов до себе. Я бачив цю саму магію в інших, з ким я ділився своєю практикою. Тож я знав, що коли ти застосуєш все те, що я робив, то відчуєш її також.

І щойно ти відчуєш магію, яку дарує любов до себе, щось усередині тебе зміниться назавжди.

Ти можеш попускати віжки в практиці, можеш облишити її, проте вже ніколи не зможеш брехати собі стосовно того, що є можливим.

У частині II, «Посібник», я узагальнив відповіді на імейли від читачів. З них я зрозумів, що, попри успіх частини I, її однієї буде замало. Було ще два ключові запитання, на які я мусив відповісти.

Перше: «Як можна це легко застосувати у своєму житті?»

Друге: «Як зробити ефект тривалим?»

Мое завдання – розплутати ці вузлики. Я хочу дати тобі повноцінний посібник для любови до себе, який був би простим, ефективним і давав тривалі результати.

Отже, пропоную покроковий путівник до самолюбови. Він містить первинну практику із зануренням глибше. Для зміцнення ефекту у ньому додано все, що я засвоїв протягом років. Коли ти дочитаєш до кінця, то зрозумієш, що любити себе не лише можливо, але й напрочуд просто.

Найголовніше – ти знатимеш, як саме це зробити.

Стрибок

Не знаю, що привабило тебе в цій книжці чи на якому етапі життя ти перебуваєш. Проте я знаю ось що: ми завжди можемо вдосконалюватись; ми завжди можемо починати заново. Для цього не існує ідеального часу. Не потрібно готуватися чи прагнути досягти особливого розумового стану. Цієї миті потрібно лише зобов'язання.

Це так, ніби ти стоїш на краю прірви перед океаном. Можеш вдихати глибоко скільки завгодно, та однаково доведеться стрибнути.

Ось як ми це зробимо.

Спочатку ми підготуємо фундамент. Ти пробачиш собі та присянешся. Ці дії – заява самому життю. Вони змінюють усе.

Опісля ти зануришся у практику – думка-шаблон, дзеркало, медитація, запитання – і вивчиш особливості кожного різновиду. Ти дізнаєшся, як застосувати практику до свого життя та як зробити її тривалою. Це зацементує твій фундамент.

Наостанок ми почнемо зводити на фундаменті, пам'ятаючи, як застосувати самолюбов до минулого, теперішнього й майбутнього; як використати це для того, щоб дати любов іншим; що робити, коли ти коли-небудь страждатимеш; і як використовувати свою любов, щоб з'єднатись із чимось більшим за себе. Завершимо ми це практичною порадою про те, як проживати життя в такий спосіб.

Я вестиму тебе і там, де це необхідно, крок за кроком розкажу, що робити. Усе це ґрунтуватиметься на особистому досвіді. Те, що спрацювало для мене, авжеж спрацює і для тебе.

Маю одну пропозицію: не заплутуйся в деталях. Якщо будеш спантеличений, пам'ятай, що має значення лише твій намір. А єдиний необхідний тут намір – це чиста сконцентрована любов до себе.

Готовий? Стрибаймо...

Спершу пробач собі

Перш ніж рушити в майбутнє, треба позбутись кайданок минулого.

Не розумію, чому ми так намагаємося пробачити іншим, не пробачаючи єдиній людині, над якою маємо владу, – собі. Уся свобода починається зсередини. Навіть якщо ти хочеш пробачити іншим, спершу мусиш мати прощення для себе. Звільняти може тільки вільний.

Я не одразу це зрозумів. Проте, застосувавши цю ідею лише раз, додав ще один рівень до самолюбви, якого я раніше не знав. Це справді легко й вивільняє повністю.

Уяви, що відпустив усе, чого собі не пробачав. Ця ідея поступово підводить тебе до присяги полюбити себе.

Спробуй це: пробач собі

Крок 1. Піди туди, де тебе ніхто не потурбує. Що менше ти відвертатимешся, поки застосовуватимеш усе з цього посібника, то краще. Моє улюблене місце для цього – на природі. І наостанок: вибери місце, де ти гарно відчуваєшся.

Крок 2. Коли ти готовий, запиши все, за що на себе злишся. Усе-усе. Прошу, не хеґтуй нічим. Це твоє зцілення. Воно святе. Хай які б емоції з'явилися, відчуй їх повністю й дозволь їм минути. Ти вартий тієї магії, яку відчуєш опісля.

Крок 3. Щойно емоції минуть, пам'ятай: ти – людина. Тому така твоя природа – припускатися помилок. Така угода існування на цій планеті. Посидь із цією думкою хвильку.

Крок 4. Запиши, що пробачаєш собі. Прочитай усе записане вголос. Знову й знову, знову й знову, аж поки відчуєш, що всередині щось перемкнулось. Тобі, можливо, доведеться записати це декілька разів, щоб відчути зміну. Якщо це так, то пиши знову, читай уголос, повторюй, аж поки відчуєш, що готовий відпустити. Пам'ятай, що ти вартий цього.

Крок 5. Візьми той аркуш і знищ його. Можеш його розірвати або кинути в океан, озеро чи річку. Можеш жбурнути його у смітник, спалити або змити в унітаз. Можеш прикріпити його до раке-

ти й запустити її в космос. Справді неважливо, як ти його знищиш. Ти викидаєш усе, що не пробачав собі. Власне дія – символічна. Лиш чистота наміру має значення.

Дозволь цій дії забрати від тебе той папірець і з ним – усе, що він репрезентує. Дозволь життю від тебе його забрати. Дозволь любові від тебе його забрати. Відпусти. Тебе пробачила людина, яка має найбільше значення, – ти.

Далі – твоя присяга

Я був відчайдушним, коли вперше заприсягнувся себе полюбити. Мені потрібно було себе врятувати. Я пам'ятаю, як сильно затиснув ту ручку, як вона вгрузла в папір і в дерев'яний стіл.

Коли я завершив, відклав ручку вбік і втупився у свій записник. Що я зробив?

Переді мною моїм же почерком чорним чорнилом було написано присягу. А присяга – це присвята до кінця. Священне діяння до самого себе. Нема куди від цього подітися.

Я не знав, як себе полюбити, але, присягнувшись, я мусив розібратися, як це зробити. Отож, заховавшись у своїй спальні, день за днем і ніч за ніччю я працював над собою, аж поки з'ясував.

Завдяки цьому я трансформувався. Був чоловіком, який загруз по вуха в невдачах та ненавидів себе, а став людиною, що любить себе, любить життя та пізнає магію, про існування якої я і не здогадувався. І роки потому все ще пізнаю. Навіть більше.

Така сила присяги. Вона все змінює.

Занурюєшся повністю. І немає вороття. Немає намагання, хотіння чи прагнення. Ти просто робиш. Якщо зашпортуєшся й падаєш, то піднімешся, обтрушуєшся та продовжуєш іти. А є лише одна дорога – уперед.

Озираючись назад, я й донині вражений, що таки придумав, як себе полюбити. Але це вже більше не дивує мене. Я засвоїв, що, пообіцявши собі раз по-справжньому, речі починають змінюватись. Усередині й зовні. Життя струмує навколо.

І прошу, повір мені на слово: тільки тому що я був на дні, ти не мусиш там опинитися. Кожен момент у нашому житті – це мож-

ливість дати собі обіцянку. Неважливо, де ми, неважливо, добрим чи поганим здається життя, ця мить ідеальна, щоб обрати позицію. Сказати: «Годі!» тому, що нам некорисне, і всеохопне «Так!» тому, що корисне.

Це аж так просто. Я присягаюсь тобі.

Я використовував обіцянки собі для того, щоб поліпшити своє здоров'я, фізичну підготовку, фінанси, стосунки. І звісно, була обіцянка, що змінила все, – себе полюбити. Я роблю її знову й знову.

Життя значно розмаїтіше, ніж ми собі можемо осягнути. Ми не завжди спроможні осягнути всі ті численні способи, у яких варіюються втілення того, ким ми є. Тож, коли ми себе поліпшуємо, люди навколо нас стають кращими від цього. Люди навколо тих людей також стають кращими. І так далі. Результати наших зобов'язань значно ширші, ніж ми задумували собі спочатку.

До прикладу, обіцянка полюбити себе переродила мене. Але на цьому я не зупинився. Коли я поділився практикою з друзями, вона поліпшила їхнє життя. У відповідь, вони переконали мене записати її. Через ту одну присягу ти читаєш мою правду.

Ми ніяк не можемо передбачити ту магію, що вийде із наших присвят. Це щось більше від нас. Ми повинні просто довіритися цьому. І так відбуватиметься щоразу.

А ось і побічний ефект від дотримання присвят, що ми собі робимо: самооцінка злітає до небес. Ти йдеш по життю вже інакше. Це найліпший спосіб, яким я можу його описати.

Усе, чого ти раніше боявся, стає досяжним, адже ти вже усвідомлюєш, що варто лиш зобов'язатися перед самим собою, зануритися повністю. І згодом ти з'ясуєш, який напрямок взяти, та підеш навіть далі, ніж спершу сподівався. У тебе природно розвиватиметься повага до особи, якою ставатимеш.

Якщо подумати, то це прекрасний спосіб себе любити.

Спробуй це: присягни собі

Зроби це одразу ж після того, як пробачиш себе. Ти щойно залишив минуле позаду. Немає кращого часу, щоб рушити в майбутнє.

Крок 1. Сядь десь у тихому місці з ручкою і папірцем. Існує щось потужне в написанні присяги власноруч, коли бачиш, як руч-

ка вимальовує слова, відчуваєш сторінку. Я розумів це на комп'ютері та телефоні, проте не відчув тієї самої могутності.

Крок 2. Напиши присягу любити себе по-справжньому й палко в будь-який можливий спосіб. Зроби її такою потужною, щоб вона тебе трішки лякала. Якщо бажаєш, використовуй мою присягу як орієнтир.

Вона може бути такого обсягу, якого забажаєш. Найголовніше – щоб вона запалювала щось у тебе в душі.

Крок 3. Якщо ти відчуєш, що варто відредагувати свою присягу, перепиши її потім наново. Відчуй силу завершення присяги. Що більше енергії ти в неї вкладатимеш, то більше дістанеш у відповідь.

Крок 4. Читай свою присягу вголос. Знову й знову, доки вона почне відлунюватися у тебе в душі.

Крок 5. Постав цей аркуш там, де ти його щодня бачитимеш, бажано, щоб кілька разів на день. У моєму випадку – це щоденник на письмовому столі. Хоча це несуттєво, справді. Ти знаєш, яке місце для тебе буде правильним.

Можеш також носити із собою фото присяги як щоденне нагадування. Але якщо є можливість, повертайся до місця присяги щоденно. З часом помітиш, що розум сам собою рине до присяги, щойно ти повертаєшся до того аркуша. Це фізичний запис присяги. І твоя підсвідомість його розпізнає.

Крок 6. Читай її щодня. Мінімум двічі: перший раз на початку дня, другий – наприкінці. Що частіше ти це будеш робити, то потужнішим стане шаблон.

Можеш прочитувати її щоразу мовчки чи вголос. Однак відчувай повсякчас її силу. Уявляй, яким би ти був, якби любив себе по-справжньому й повністю. Уявляй, яким було б твоє життя. Відчувай це. Ця частина, де ти уявляєш і відчуваєш, важлива. Не нехтуй нею.

Якщо в майбутньому ти знову це робитимеш – а я сподіваюсь, що робитимеш, – напиши повністю нову присягу. Клятва повинна відображати те, ким ти є на цьому етапі свого життя. Так вона матиме сильніший ефект.

Десять дихань

Перш ніж ми зануримося у практику, я хочу поділитися однією річчю, яка зробила цю практику стійкою. Ти, можливо, сміятимешся із того, яка вона легка. І саме легкість є причиною, чому вона спрацьовує.

Упродовж дня я призупиняю все, що роблю, і вдихаю десять разів. Ось і все.

Однак це не звичайне дихання. Воно глибоке, повільне і з наміром. Повне зміщення уваги із моїх думок до чистого зосередження на любові до себе.

Коли вдихаю, то говорю собі: «Я себе люблю». Відчуваю, як згори заходить світло, роблячи те, що йому необхідно. Коли видихаю, то дозволяю світлу забрати від мене все, чому час іти. Без контролю, сили – лише дозвіл. Таке собі потурання.

Спочатку я придумав це, щоб побороти свої лінощі. Незалежно від того, як стан речей поліпшувався, з часом я починав послаблювати практику. Мені потрібно було створити настільки легкий процес, щоб неможливо було його не виконувати. Саме так і сталося.

Пам'ятай: якщо хочеш магії повною мірою, то повинен так само повною мірою зануритись у процес. Спрямуй кожен свідомий віддих на любов до себе. Аби вони не оминали одне одного. Така вправа змушує енергію продовжувати працювати, навіть якщо ти починаєш лінитись. І вона настільки легка, що у тебе вже не буде виправдань її пропускати.

Якщо ти коли-небудь побачиш мене в спортзалі, то помітиш, як після тренувань я підходжу до дзеркала, вдивляюсь у себе кілька хвилин, а потім усміхаюсь. Ти щойно застав мене за вправою «Дзеркало з десятьма віддихами».

А може, надворі біля мого дому побачиш, як я призупиняюсь, дивлюсь на небо і потім заходжу всередину. Я щойно виконав думку-шаблон за десять дихань.

Я сповнюю свій день такими моментами. А чому б і ні? Їх гарно відчувати, вони зміцнюють шаблон любові до себе та створюють магію в моєму житті. І найголовніше: я їх можу практикувати будь-де і в будь-який час.

Розглядаючи практику на сторінках цього посібника, ми вплітаємо десять дихань, щоб ти зрозумів, як я це роблю. Це дасть тобі уявлення про те, як їх застосувати у своєму житті.

По-третє, практика

Моя перша кар'єра розпочиналася у клінічних дослідженнях. Щойно закінчивши коледж, я збирав дані у відділах швидкої допомоги лікарень, сподіваючись, що набутий досвід допоможе мені вступити до медичного університету.

Та життя знає краще, і я полюбив писати. Згодом я відкрив для себе стартапи, і медуніверситет так ніколи й не реалізувався. Проте досвід залишив свій слід. Можна сказати, він привів мене до практики.

Після того як я заприсягнувся, то й гадки не мав, як себе полюбити. Та й кого з-поміж нас учили, як це зробити? Тож я почав подумки пробувати абсолютно все. Я випробовував кожну дурницю, до якої зміг додуматися. Мені було байдуже до того, якою вона здавалася – нерозумною або надто простою. Я лише дбав про одну річ: тільки б вона спрацювала.

Фактично я проводив клінічні випробування подумки. Така собі вибірка з однієї людини, яку мені потрібно було врятувати, – себе.

Як я дізнавався, коли щось спрацьовувало? Мене переносило далі від страждань. Тоді я починав це більше практикувати, занурювався в цю практику глибше. Якщо мій метод не спрацьовував чи слабшав, я його відкидав. Я не прив'язувався ні до чого, крім результатів.

Зрештою, залишилися чотири вправи:

- Думка-шаблон
- Медитація
- «Дзеркало»
- Запитання

Якщо розставити їх по порядку, то спочатку з'явилася думка-шаблон. Потім – медитація. Запитання постало, коли я мав справу з людьми та їхніми драмами. Кожна вправа спрацьовувала по-своєму.

Ти захочеш виконувати лише одну вправу. Не спокушайся на це. І хоч кожна з них потужна, поєднай їх, і тоді результати стануть ще дієвішими. Саме це створило магію в моєму житті.

До того ж ти щойно запрягся полюбити себе, тому зобов'язаний перед собою докласти всіх зусиль.

Практика 1. Думка-шаблон

Після того як я присягнув полюбити себе і почав пробувати все, що могло б спрацювати, я помітив, що під час повторення «Я себе люблю» траплялися моменти, коли я таки змушував себе повірити в це.

Спочатку здавалось, наче я ошукав свій розум. Було нормальним себе ненавидіти, нормально бути нещасним, натомість цей навіть секундний зблиск любови до себе здавався, ну... здавався дивним.

Але щось у тому було. Щось особливе. І я це знав напевне.

Що більше я мав те відчуття, то швидше мій розум перемикався. Тож я свідомо додав це відчуття до думки-шаблону. Я насправжки змусив себе відчувати любов до себе. Саме ця частина піднесла мене на вищу шаблину.

Що більше я це робив, то краще в мене виходило. То кращим ставало моє життя. Так, наче думки й почуття, з'єднані до купи, сприяють переродженню на вищому рівні, ніж самі тільки думки.

Згодом ставало легше. Виїмка глибшала. Я досі пам'ятаю, як це почуття виникло саме собою. Я перебував надворі біля дому, вдивлявся в небо, і раптом воно мене добре ошелешило – ось це відчуття любови до себе. Таке природне. Таке справжнє.

Я мусив зберегти цей момент. Можливо, щоб нагадати собі, що він справді був. Я й досі не вірив, що моя дійсність тепер саме така, тому боявся, що це відчуття зникне. Я поспішив до своєї квартири й написав розділ «Магія».

Коли ти робитимеш думку-шаблон із почуттям, то спершу почуватимешся дивно. Ти, можливо, відчуватимеш, що фальшуєш. Що це все несправжнє. У такому разі запитуй себе: «А цей голос у моїй голові – справжній?»

Це всього лише шаблон на шаблоні, старі схеми й цикли самі себе прокручують. Конфеті твого розуму. Скажімо, сьогодні ти роз-

в'язуєш якусь проблему у своїй голові, проте вже завтра з'явиться нова версія проблеми. Навіть якщо ти не злитимешся на одну людину сьогодні, ти можеш почати злитися наступного тижня на іншу. Нічого не змінилося, окрім оздобы на вікні.

Ось чому саме ця схема така дієва. Оскільки ми й так уже запрограмовані на любов, вона проходить крізь увесь мотлох наскрізь, витрушує все сміття. Старі внутрішні схеми втрачають свою силу.

Коли я перебував у кепському стані, мені було однаково, чому мій розум вподобав думки, що ґрунтувалися на страху. Коли гориш, то не потребуєш нотацій про природу горіння, а прагнеш води. Отже, замість того, щоб боротися з тими думками у своїй голові, я зосередився лише на одній, суттєвій. На тій, що мене врятувала. Я проживав життя, як мій мудрий друг сказав: «Сподом назовні».

Ось завдяки чому я тут. Ось на що здатна думка-шаблон.

Спробуй це: думка-шаблон

Думка-шаблон – найлегша частина практики. Лише повторюй: «Я себе люблю» щоразу, як трапляється нагода. Вголос або подумки, як краще для тебе. Ось і все.

Так ти спрямовуєш свій розум в одне сконцентроване русло. Дістаєш ганчірку й миєш своє вікно. Світло зайде. Завжди заходить.

Твій розум може пручатися. Зрештою, це ненормально – свідомо звужувати спектр наших думок до однієї. Це вид розумової дисципліни, якої нас ніколи не навчали. Тож, мабуть, спогади й емоції завирюють, говорячи тобі протилежне.

По-перше, цього і варто очікувати. Будь лагідним із собою та продовжуй. Створення нової стежини – це різновид любови до себе.

По-друге, не слухай своїх страхів. Примарних змій – жодної з них. Ти мусиш пройти крізь них для того, щоб врятуватися.

Коли герой вирушає на пошуки пригод, то знає, що зустріне перешкоди на своєму шляху до скарбів. Це частина великої пригоди. Ти герой своєї історії. Примарні змії – твої перепони.

По-третє, коли проходиш крізь усі примарні змії, то починаєш собі довіряти. Ти усвідомлюєш, що могутніший від усіх твоїх ілюзій. Проте жодна книжка чи людина не зможуть зробити це за тебе. Лише ти сам зможеш.

Щойно ти трохи звикнеш до розумового шаблону (а для цього знадобиться один-два дні!), починай додавати до нього почуття. Це піднесе тебе на сходинку вище.

Навіщо чекати? Тому що розум пручатиметься сильніше, якщо ти почнеш виконувати все разом від самого початку. Тож краще робити це поступово. Створи спочатку виїмку, а потім поглиблюй її. І вода потече.

Для того щоб додати емоцію, необхідно дихати повільно і з наміром. Вдихаючи, кажи: «Я себе люблю», – і відчувай, як у твоїх грудях проростає любов. Добре, якщо ти будеш думати про неї як про світло. Видихаючи, відпускай усе, що накопичилось. Це не силування або фальш. Це радше дозвіл, тому що любов уже у тебе всередині.

Що частіше ти це робитимеш, то русло глибшатиме і швидше ставатиме частиною твоєї підсвідомості, аж поки одного дня твій розум стане основою цього русла.

Декому до вподоби говорити: «Я люблю себе». Комусь: «Мене люблять». Усі варіанти спрацьовують. Пам'ятай: важливим є намір за сказаними словами. Тут має бути зосередження на любові до себе.

Коли ти лише розпочнеш, стань одержимим цією думкою-шаблоном. Прокручувай її так часто, як тільки зможеш. Ти помітиш зміни всередині, потім – назовні. Повністю поринь у процес.

Однак якщо ти такий, як і я, згодом, коли життя почне налагоджуватися, то сповільнишся. І це нормально. Життя тривале, воно має свій ритм. Тож не припиняй практики, інакше розум повернеться на старий маршрут.

Він ніколи не повернеться повністю назад до колишніх доріг. Зрештою, ти створив нові шаблони, однак русла минулого глибокі. Вони створювалися протягом усього твого життя. Ось проти чого тобі доводиться змагатися.

Практикувати можна постійно.

Щойно ти прокидаєшся

Вдихай затяжно й на повну та промовляй подумки чи вголос: «Я себе люблю». Уявляй світло, що стікає згори крізь голову й шириться всім тілом, ідучи туди, куди йому потрібно. Відчуй любов до себе. Далі – видихай.

Зроби десять таких дихань. Це чудовий спосіб розпочати свій день.

Протягом дня

Щойно помітиш, як твої думки блукають у темряві – зі злобою, уразливістю, болям, страхом та ін., – діставай ганчірку і протирай своє вікно.

Спрямуй свої дії на *перемикання*. Якщо помітиш, що твій розум у негативному циклі, перемикайся на любов до себе. Роби це протягом дня. Перемикайся. Перемикайся. Перемикайся.

Щоразу, як ти перемикатимешся, напружено роби думку-шаблон протягом десяти дихань на повну. Це справді допомагає, особливо коли ти долаєш складну ситуацію чи стресуєш. Також це тобі покаже, що ми самі відповідаємо за власне нещастя, так само як і за власне зцілення. А зцілення важливе для нас щомиті.

Пам'ятай: ти поглиблюєш цю виїмку із кожним перемиканням. Те, що здається складним на початку, згодом відчуватиметься як щось природне. Річка буде протікати сама собою.

Коли засинаєш

Роби те саме, що і зранку. Лише ввечері не зупиняйся. Роби це, доки заснеш.

Твій розум блукатиме, але щоразу, як ти це помітиш, перемикай його на нове русло. Це надзвичайно результативний час. Засинаючи, ти простелюєш шар самолюбови у свою підсвідомість.

Це також гарний спосіб завершити день.

Практика 2. Медитація

Медитація – найпотужніша частина практики.

Хоча, можливо, ти не відчуєш результатів одразу. Зчаста ти просто сидиш, поки твій розум скрізь блукає, думаючи, що ж ти твориш зі своїм життям, як опинився тут, чому твій ніс чухається і чи зможеш ти отримати відшкодування за ту книжку...

Та навіть попри все це існують моменти тиші. Такі, коли твій розум не заважає. Коли світло заходить. І таких моментів достатньо.

Пам'ятай: зцілює світло. Перероджує – світло. Нам залишається

тільки впустити його. Не присилити, лише дозволити.

Мені стало в пригоді те, що я робив медитацію під ту саму музику. З нею мав позитивні асоціації.

Оскільки я почувався добре, прослуховуючи її, мені було легше поринути в медитативний стан, коли я заплющував очі. Уже за тиждень, щойно я вмикав цю музику, мій розум автоматично налаштував стан тиші. Світло вливалось.

Я не можу сказати, як ти почуватимешся, коли почнеш це робити. Але я можу пообіцяти: щойно ти розпочнеш й приймеш світло, яке входить у тебе згори, то вже незабаром помітиш у собі зміни, а також зміни у своєму житті.

Спробуй це: медитація

Медитація – це просто. Знайди музику, під яку гарно відчуваєшся, ввімкни її, заплющ очі, відчуй, як світло входить у тебе згори з кожним вдихом, та говори собі: «Я себе люблю».

Потім випусти все, що надійшло, видихаючи. Якщо твій розум починає блукати, лагідно поверни його до свого вдиху. Роби це, аж поки закінчиться музика. Для мене це триває трохи довше, ніж сім хвилин.

Твій розум може пручатися, та не лякайся. Пам'ятай про примарних змій на шляху до любови. Щойно ти побачиш їх тим, чим вони є – примарами, – їхня влада над тобою зменшиться. Це того варте.

Повторюй медитацію щоденно під ту саму музику. Якщо можливо, то в однаковий час щодня. Зроби її центром, навколо якого обертається твоє життя. Після кількох разів додай емоцію, так само як ти зробив це з думкою-шаблоном.

Я не раджу слухати ту музику поза медитацією. Ми не хочемо, щоб розум асоціював її із буденністю. Це зосереджений і прекрасний час, коли ти дістаєш ганчірку й чистиш своє вікно, дозволяючи світлу вливатися. Бережи його винятковість.

Практика 3. «Дзеркало»

Цієї практики дехто уникає. Ось що я раджу: якщо ти розумієш, що опираєшся, отже, ти повинен її робити. Така протидія – це старі схеми, що стримують тебе. Час їх відпустити.

Я випадково натрапив на цю вправу. Якось увечері я виконував думку-шаблон уголос, дивлячись на себе у дзеркало. І продовжував: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю...»

Ого. Щось потужне почало відбуватись.

Я почав зближатися із собою проникливішим способом. Лише за п'ять хвилин я відчув вібрації. І навіть із вібраціями в душі все повернулося на свої місця. Я помітив, як усе стало стабільнішим усе-редині. Це було чудернацьке відчуття.

Я почав робити так щодня. Річ у тому (я вивчив її, випробувавши всі варіанти), щоби дивитися собі в очі. Не на обличчя. Не на волосся. Ні на що інше. Необхідно стати до дзеркала так близько, щоб можна було розгледіти лише свої очі, потім говорити: «Я себе люблю». Це з'єднує нашу любов із фізичним виявом. І через те, що увага прикута тільки до очей, ми уникаємо суджень, які зазвичай робимо про свої обличчя й тіло. Що частіше ми виконуємо цю вправу, то швидше несхвальні судження зникають.

Ця вправа особлива. Вона змусить тебе закохатися в себе.

Спробуй це: «дзеркало»

Вдивляйся у свої очі в дзеркалі та роби думку-шаблон без упину протягом п'яти хвилин. Роби павзу між віддихами й занурюйся у свої очі, якщо можеш. Що більше ти так робитимеш, то більше усвідомлюватимеш свою власну красу.

Потім додавай до цього своє почуття, так само як і в розумовому шаблоні та медитації.

Я не раджу братися, скажімо, за чищення зубів під час цієї вправи. Щодо питання найкращого часу, то виконуй вправу одразу після медитації, якщо можеш. Обидві ці вправи, виконані одна за одною, визначають твій день.

Я зрозумів, що ця вправа матиме сильніший ефект, коли вимовляти: «Я себе люблю» вголос. Якщо це для тебе занадто, то говори пошепки. Щось відбувається, коли ти поєднуєш тон свого голосу, який промовляє, що любить тебе, разом із зазиранням собі в очі. Це створює внутрішню спонуку, дає змогу світлу зайти всередину.

Головне тут – зосередження. Ти повністю присвячуєш себе самолюбви на ці п'ять хвилин. Морально і фізично. Зроби собі такий подарунок.

Практика 4. Запитання

Легко застрягнути у своїй голові, прокручувати автоматично ті самі думки-схеми. Ми сприймаємо їх як нормальні, тому рідко зупиняємось, щоб піддати сумніву. Проте такі думки майже завжди не корисні. За найгіршим сценарієм вони руйнують почуття власної гідності, відділяють нас від любови.

Ось чому правильне запитання в такі моменти є дієвим. По-перше, воно перемикає наш розум. Ми вже не на автопілоті. По-друге, відповідь на це запитання змушує нас робити свідомий вибір. По-третє, вибір веде до дій, внутрішніх і зовнішніх.

Запитуючи й відповідаючи на правильні запитання, ми, замість того щоб просто реагувати на події, стаємо активними у своєму житті. Це саме собою перероджує.

Ось такі запитання я використовую для самолюбви.

Якби я себе любив насправжки й палко, чи дозволив би собі це пережити?

Слово «якби» прибирає будь-які суперечки, що їх створює розум. Навіть коли я почуваюсь жадливо тієї миті й не відчуваю до себе любови, «якби» робить відповідь можливою і справжньою.

Це питання ідеальне, коли ти маєш справу з іншими людьми. Незважаючи на те, як поведуться інші, те, що відчуваю я, є лише моїм вибором. Завжди. Тож я ставлю собі це запитання для того, щоб припинити реагувати.

Якби я себе любив по-справжньому й палко, то що зробив би?

Слушне запитання для періодів, коли нам слід робити життєвий вибір. Воно зосереджує мене на рухові вперед замість того, щоб озиратися назад на свої думки. Попри те, що сталося, незважаючи на помилки, яких я припустився, запитання веде мене туди, куди потрібно. Ти читаєш цю книжку фактично завдяки тому запитанню.

Я все ще вагався, навіть після того, як дописав остаточну версію і погодився її опублікувати. Я боявся, що це зруйнує мою кар'єру в Кремнієвій Долині. Потім якось увечері поставив собі це запитання.

Відповідь була простою: я поділився б своєю правдою. Вона була занадто важливою, щоб цього не зробити. Якщо мене будуть брати на кпини, я любитиму себе й упродовж цього також. Магія прийде

в будь-якому випадку, проте я гадки не мав, як саме. Однак я знавав вже достатньо магії від любови до себе, аби *знати*, що вона справжня.

Відповідь на це запитання перемістила мої думки від страху до правди, а потім і до вчинків. Завдяки тій відповіді книжка вийшла друком. І стільки магії прийшло до мене опісля як результат!

Якщо ти коли-небудь почуватимешся безпомічним чи розгубленим, постав собі таке запитання. Воно поведе тебе до вибору і дії.

Я в темряві чи світлі?

Коли я помічаю, що заблукав у своїх думках, то запитую себе саме про це.

Коли відповідь – «Світло» – це чудово. Я набудовую більше таких думок і насолоджуюся ними. До речі, що більше ти себе любиш, то частіше перебуватимеш у світлі.

Якщо відповідь – страх, гнів, виправдовувальні історії, вразливість, то це все темрява. Немає способу, як з ними боротися чи відштовхувати їх. Це тільки зробить їх сильнішими, вони віддалятимуть мене від теперішньої миті.

Тож я повертаюсь до того, що спрацює. Дістаю ганчірку, протираю своє вікно – іду до десяти дихань самолюбви. Іноді я виходжу з темряви одразу. Іноді мені потрібно значно більше віддихів. Це залежить від того, наскільки глибоко я загрузнув у своїх думках. Та однаково це спрацює.

Спробуй це: запитання

Можливо, ти захочеш скористатися всіма трьома запитаннями. Та я застерігаю тебе від цього. Якщо ти не звик запитувати й відповідати на ці запитання під час складних ситуацій, то така кількість варіантів змусить твій розум вагатися. Зазвичай цього вже достатньо для того, щоб старі схеми прослизнули назад.

Запитання – це ще один перемикач світла. Тобі просто варто виробити звичку його клацати. Коли ти поглибиш русло і воно стане природним, тоді додавай також інші запитання.

Я починаю з цього: *«Якби я себе любив по-справжньому й палко, то що зробив би?»*

Його легко запам'ятати й можна застосовувати до кожної ситуації або думки. Лише воно поліпшить твоє життя.

Ось як зробити виїмку глибшою.

Вибери щось, що є для тебе важливим. Це можуть бути твої стосунки, здоров'я або особиста мрія чи бізнес-мета. Потім запитуй себе щоразу, як ти це робиш.

До прикладу, коли це здоров'я, то повсякчас, як сідаєш їсти, запитуй: «Якби я себе любив по-справжньому й палко, то що зробив би?»

Відповідь відведе тебе подалі від старих звичок до нового вибору, а потім і до дії. Щойно такий процес стане для тебе звичним, застосуй його і в інших аспектах свого життя.

Я користувався таким запитанням, коли писав цей посібник. Я твердо постановив записати в нього все, що знаю. Тому щоразу, коли я отримував спокусливі пропозиції, що могли відвернути мене від написання, я запитував себе: «Якби я себе любив по-справжньому й палко, то що зробив би?». Опісля я слідував за своєю відповіддю.

Запитання, як ніщо інше, спрямують тебе подалі від того, що не є корисним – як у твоїй голові, так і у твоєму житті.

Наступний рівень

Спершу ми починали створювати заглибину, із вдихом проговорюючи: «*Я себе люблю*» – і з видихом випускаючи все, що накопичилось. Потому ми занурилися глибше й додали до цього свої відчуття. Це перекинуло нас від темряви до світла.

Є ще й інший рівень. Ти будеш готовий до нього тоді, коли помітиш, що твій видих змінився. Він буде чистішим і спокійнішим. Тоді настане час знову занурюватися глибше.

Із видихом кажи емоційно: «Дякую».

Урешті-решт, якщо ти себе любиш і відчуваєш магію, то почуття вдячності – природне. Для кого чи для чого ця вдячність – вирішувати тобі. Важливим є відчуття подяки.

Знову ж таки, це дуже просто зробити. Скажи вдихаючи: «*Я себе люблю*», а видихаючи: «*Дякую*». Відчувай при цьому емоцію кожної фрази. Роби це під час думки-шаблону, медитації та дзеркала.

Якщо ти вдихаєш світло, а видихаєш удячність, то місця для темряви бракує. Роби це достатньо часто, і згодом ці відчуття будуть самі циркулювати по колу. Любов та вдячність мають стати природним вираженням кожного віддиху – ось що тобі потрібно. Чудово таке пізнавати.

Можливо, ти захочеш почати саме звідси, то прошу спробувати. Це твоє життя, і результати, які мають значення, – це твої результати. Але ось що я засвоїв: якщо ти розпочнеш цей процес спрожугу, розум так само стрімко почне пручатися. Ті уявні змії опираються неабияк. Але якщо ти будеш іти крок за кроком, то матимеш менше спротиву. Сам процес буде лагіднішим, і ти матимеш більше шансів досягти успіху.

Я почав зі створення схеми, споглядаючи, що впливало назовні, та поглиблював її у спосіб, який уважав для себе природним. Мапи не потрібно. Я вже був запрограмований на любов, як і кожна інша людина. Щойно я це визнав, схема зміцнювалася практично сама собою.

Ритуали

Під час базової підготовки, перед тим, як зайти до казарми, ми повинні були виконати двадцять віджимань. І тоді було несуттєво, наскільки ти виснажений ти і чи ходиш туди-сюди весь день. Перед тим, як ти заходив, мав робити ті вправи.

Ми мали їх цілу низку. По всій дистанції до їдальні мусили підтягуватися та віджиматися. За допомогою віджимань не один новобранець тримав себе у формі. І навіть місяці потому мені потрібно було стримувати в собі бажання впасти й віджати двадцятку, щойно я заходив у будівлю. Цей ритуал було впаяно в мене.

Я взяв цю ідею та ввів її у практику. Я знав, що мав робити для того, аби поставити звичку на автопілот.

До прикладу, щоразу, коли я сідаю писати, то заплющую очі, глибоко вдихаю й відчуваю любов до себе. Я відчуваю подяку за слова, що от-от прийдуть. Оскільки цей внутрішній шаблон сильнішає щоразу, він перемикає мене на любов до себе, тоді слова течуть рікою.

Медитація зранку, десять дихань перед тим, як я зайду в будівлю, десять дихань, коли прокидаюся і йду спати, – це обряди, що їх я собі створив.

Ти не витрачаєш зранку часу на роздуми, чи варто чистити зуби. Ти просто це робиш. Ось це і є сила ритуалів. Вони створюють процеси, що ми зevamo звичками. І ці звички, однаково хороші й погані, керують нашим життям.

Створи власні «люблю себе»-ритуали для ранку, для часу, коли лягаєш спати, чи для чогось іншого, що повторюєш щодня. Для будь-чого: від харчування до робочих зустрічей. Що більше ти вводитимеш цей процес у свій ритм, то більше він ставатиме частиною тебе.

Не пропускай це, будь ласка. Ритуали – це практичне застосування твоєї присяги. Найімовірніше, що без них ти будеш відкладати саме те, що тобі потрібно. Без ритуалів ми ризикуємо відсунути наостанок те, що повинно йти першим. Власне, якщо ти переживаєш складний період у своєму житті, посиль свої обряди. Медитуй більше, ніж раз на день. Виконуй вправу «дзеркало» щоразу принагідно. Зроби свій день постійною практикою десяти дихань. Це допоможе зарадити собі у складній ситуації.

Нагляд

Будь-яке тіло у спокої продовжує перебувати в цьому стані, доки до нього не буде докладено силу. Це перший закон руху Ньютона, що іноді називають *законом інерції*. Ракета буде стояти вічно, поки не запалить носій. Те саме і з нашою любов'ю до себе. Присяга – це необхідна для запуску енергія.

Проте як змусити цю ракету не зупинятись?

А в нашій ситуації як продовжувати любити себе, коли первинний азарт зносився? Як продовжити практику, коли наші обов'язки стоять на заваді або ми всього-на-всього не в гуморі? Просто. Тільки простежуй свої дії.

Заведи календар, на якому відмічатимеш виконані види практики протягом дня. Якщо всі заплановані тобою практики будуть опрацьовані, став хрестик на тому дні. Неперервна вервечка таких хрестиків додасть тобі відчуття задоволення собою.

Наш розум – майстер у тому, як знайти виправдання нашим пропускам. Застарілі розумові шаблони борються за виживання. Саме тому підзвітність не тільки собі, а й чомусь зовнішньому допомагає. Так чи інакше порожні клітинки календаря брехати не будуть. Вони покажуть нам правду про те, де саме ми зазнаємо невдачі.

Коли я тільки розпочинав практикувати ці вправи, то не робив цього. Згодом, щойно життя запрацювало і я розлінився та почав поволі плисти за течією, зрозумів, що система нагляду сама собою змушує мене консолідуватися. Отак просто.

До того ж краще самому себе відкоригувати, поки життя не зробило це за тебе. Коли воно саме втрутиться, щоб заволодіти твоєю увагою, то цей сигнал зазвичай буде болючим.

Межа

Попри силу нашої присяги, попри те, як ми наглядаємо за собою, існує ймовірність, що десь на шляху ми зіб'ємось. Ми пропускатимемо деякі частини практики. Ми розлінуємось чи послабимо віжки. Важливо, щоб ми були чесними із собою щодо цього. І планували, що так станеться.

Насамперед не докоряй собі. Я досі ще не бачив фото людини із надписом: «Ідеальна». Частина угоди на життя – це падати й підійматися.

По-друге, вибери таку вправу із практики, яку ти нізащо не пропустиш. То буде твоя остання межа, якої не можна перетинати. Це наймінімальніше зусилля, яке ти докладатимеш, щоб дотримати своєї присяги.

Медитація – моя лінія перетину. Байдуже, яким буде мій день, – я не піду спати, не зробивши її. У такий спосіб, навіть коли я не зміг дотримати обіцянки собі щодо всієї практики, принаймні я продовжую найважливішу для себе частину. І саме це змушує енергію рухатися далі. Потім, наступного дня, я повернусь до всієї практики.

Такі лінії перетину не дають змоги процесу зупинитись.

- Медитація раз на день.
- «Дзеркало» раз на день.
- Десять дихань думки-шаблону десять разів на день.

Вибери ту вправу, що справляє найсильніший для тебе ефект, і виконуй її. Та пам'ятай: повернися до повної практики, щойно матимеш нагоду. Бо саме там магія настає найшвидше.

Кількома словами

Ось і маєш інструкцію: пробач собі, присягни та практикуй. Усе із моєї душі.

Тут немає бездоганності. Немає силювання чи намагань зробити так, щоб щось сталося. Є лиш обіцянка собі та дозвіл. Дозвіл світлу зайти всередину й робити свою роботу. Ми всі на це здатні. Ми всі запрограмовані на любов, незважаючи на те, що пережили.

Я почав вірити, що існування в такий спосіб переносить нас у природний життєвий потік. Замість того щоб боротися і воювати, ми йдемо в такт із природним розвитком подій. Можливо, саме тому змінюємося не лише ми зсередини, а й усе навколо нас.

Коли ти собі пробачиш та присягнеш, практикуй увесь місяць поспіль. Саме стільки часу потрібно було для мене, щоб мое життя переродилось. Це також спрацювало для читачів, з якими я розмовляв.

Коли ми прив'язуємо наші обіцянки до часу, вони раптом стають справжніми. Як наслідок, мають більше ймовірності стати реальними. Тож будь відповідальним за свою присягу один місяць. Наглядай за собою, встанови межу, за яку не можна переходити, і створи свої ритуали. Віддайся процесу повністю. Потрібно лиш один місяць для того, щоб себе полюбити по-справжньому й палко та переродити своє життя.

Решта цього посібника містить матеріали, що їх я додав до техніки самолюбови пізніше. Використовуй те, що припаде тобі до душі, проте зберігай основну практику як фундамент.

Відголосок із дитинства

Я ніколи не міг упоратися з розставаннями. Здавалось, закінчуючи стосунки, щоразу я забував про свою цінність і скочувався в прірву. Це глибоко закореніла схема, і саме тому необхідно обов'язково створювати їй альтернативу, постійно виконуючи практику. Інакше розум буде повертатися до вже знаних йому страждань.

Я усвідомив, чому маю цю схему, поки медитував. Мій батько кривдив маму. Після одного особливо поганого випадку вона пішла в магазин і не повернулась. Я з нею спланував такий сценарій.

Коли батько піде спати, я мушу тихенько прокрастись з будинку разом зі своїм меншим братиком і зустріти її за рогом.

Батько спіймав мене. Я їй досі пам'ятаю ту мить, як я дивився вниз на сходи, а зачинені двері здавались такими віддаленими. Я намагався втекти багато разів, проте безрезультатно.

Одного дня батько повів мене з братом зустріти маму в парку. Ми сиділи на лаві, поки він переконував її повернутися. Та він не дозволяв мені торкнутись її. Я ніколи не забуду те відчуття, той щем, з яким я так сильно прагнув простягнути до неї руки, щоб вона мене обійняла.

Хіба дивина, що я панікую, коли закінчуються мої стосунки? У такі моменти діє не цей дорослий урівноважений чоловік, який знає, як працює життя, а той маленький хлопчик, що намагається хоч якось вплинути, відчайдушно потребує любови.

Але ніхто не зможе заповнити ту чашу за нього. Ані стосунки, ані предмети чи різні речовини, ані втеча. Тільки я сам можу. Тому, коли це сталося минулого разу, я занурився всередину себе, заплющивши очі й уявляючи цього хлопчика. Потім я обійняв і любив його. Просто любив.

І знаєш що: саме це йому і було потрібно. Він заспокоївся. І коли він знову з'являється, я роблю те саме. Це ще одна можливість полюбити часточку себе.

У нас усіх є свої уразливі містечка. Так сталося, що це – моє. У тебе може бути інакше, проте сутність спільна. Ми люди, тому всіх нас поєднують первісні відчуття любови й страху.

Хоч які б відлуння з дитинства ти знаходив у собі, спершу прийми їх. Вони – частина твоєї особистої історії. Вони зробили тебе тією чудовою людиною, якою ти нині є.

По-друге, полюби ту часточку себе, дай їй те, чого їй потрібно було в минулому. І ти усвідомиш істину: ти є те, чого потребував увесь цей час.

Спробуй це: Відголосок із дитинства

Крок 1. Сядь чи ляж там, де тихо. Як завжди, якщо маєш змогу, вибери те місце, де ти гарно почувашся.

Крок 2. Заплющ очі й виконуй думку-шаблон. Вдихай любов,

видихай усе, що накопичилось. Дозволь світлу влитися у тебе згори. Виконуй це, аж поки виробиш природний ритм.

Крок 3. Приклади руку до серця. Це саме серце колись билось і для тебе молодшого.

Крок 4. Коли будеш готовий, уяви дитину. Якщо прийдуть емоції від когось із вас, потерпи й дозволь їм пройти.

Крок 5. Деякий час дослухайся до свого серцебиття. Воно належить вам обом. Ви синхронізовані.

Крок 6. Опісля поділися із дитиною любов'ю.

Можеш обійняти дитину й сказати: «Я тебе люблю. Я тебе люблю. Я тебе люблю...», а можете постояти один навпроти одного й промовляти це.

Уявляй, як світло протікає крізь тебе у дитя, розчиняючи все, що мусить зникнути. Ти можеш мовчати або ж говорити про свою любов вголос.

Деталі несуттєві. Важливим є тільки твій намір поділитися любов'ю з цією дитиною.

Крок 7. Не дивуйся, коли давно придушені емоції вийдуть назовні. Відпусти їх та будь вільним.

Крок 8. Не варто нічого вирішувати, виправляти чи ще щось робити. Щойно ти поділився своєю любов'ю й відчув спокій, розплющ очі.

Крок 9. Відчуй своє серцебиття ще трохи. Після цього ти впоравсь.

Ось що я пропоную: навіщо обмежувати цю вправу тільки собою в дитинстві? Нічого не зупиняє тебе поділитися любов'ю із тим, ким ти був рік тому чи навіть вчора. Особливо це буде корисним, якщо ти нещодавно мав складний період.

Дай собі минулому любов, якої потребував. Це одна з найпотужніших речей, яку ти можеш зробити.

Майбутній ти

Одного разу, після того як я поділився із собою молодшим любов'ю, я запитав себе: «Колись я буду старшим і мудрішим. Що той чоловік сказав би мені сьогоднішньому?»

Я підвівся, зворушений таким запитанням. Майбутній я, який пройшов через усе, що й я теперішній, і навіть більше. Який має можливість оглянути все у ретроспективі, якої не маю я. Який має любов і спочуття до мене стільки, скільки може його мати лише той, хто пережив те саме, що і я. Який розуміє мене краще, ніж будь-хто колись.

Відповідь була очевидною. Він зробив би те саме, що я щойно зробив із собою молодшим.

Отже, я заплющив очі, виконав думку-шаблон й уявив, як він стоїть переді мною. Він усміхнувся з любов'ю та розумінням. А потім обійняв мене, поцілував у лоба й віддав мені свою любов.

Мені більше нічого робити. Лише отримувати любов. Свою любов.

Зроби так само.

Давати любов

Коли я маю незгоди із кимось, хто мені небайдужий, я виконую думку-шаблон, уявляю, як тримаю цю людину близько до себе, а потім цілую в лоба й ділюся з нею любов'ю. Ось і все.

Так я віддаляюсь від гніву, вразливості й обурення. Від темноти, від усього поганого. Світло рине всередину, зцілюючи все, що стоїть на заваді між нами. Воно нагадує мені про те, що є важливим.

Коли ти так робитимеш, то пам'ятай, що мета: перемкнути себе, а не іншу людину. І ніколи не бійся того, що, віддаючи любов, матимеш менше для себе.

Любов – це не миска жebraка. Любов – це глибокий колодязь, пов'язаний із життям. Що більше вона струменіє крізь тебе, то більше тебе перероджує, то більше ти її дістаєш у відповідь.

Парашут

Іноді полюбити себе – найважче. Особливо, коли ми загрузли в стражданнях. Якщо ти там опинивсь, то скажи собі: «*Життя любить мене*».

Якщо віриш у Бога, то заміни слово «життя» на «Бог». Або просто уявляй «життя» тією однією іскоркою, яка стала мільярдами галактик, а потім і тобою. Це пов'яже тебе з чимсь більшим.

Говори це собі знову, знову й знову. Загалом, відклади все на потім і медитуй, використовуючи це речення як шаблон. Отримуй світло вдихаючи. Уяви, те, що ти говориш – правда, іди туди, де ти пізнаєш, яка вона. Це важливо. Вимовляй не лише розумом, але й відчувай серцем.

Відпусти все, що виходить, разом із видихом. Повторюй це, доки єдина річ, що виходитиме із видихом, не стане простим «дякую».

Як закінчиш медитацію, повертайся туди подумки щоразу, як матимеш нагоду. Навіть якщо це всього лише на десять дихань. Роби так, аж поки це речення стане твоєю головною думкою.

Це парашут. Він тобі допоможе. Навіть якщо ти не віриш в ньо-

го і на хвилику, він тобі допоможе. Парашути працюють незалежно від нашої віри у силу тяжіння та опір повітря.

По-перше, парашут захистить від історій власної ж свідомості, які тебе знесилюють. По-друге, він перенесе тебе до подарунка, що статистично є винятковим, – можливості просто бути живим. І потрете, він тобі нагадає, що ти вартий того, щоби тебе любили.

Щойно ти перемкнешся, повертайся до самолюбви. Та використовуй парашут за потреби.

Вище

Я вірю, що ми є частиною чогось більшого від нас самих. Життя спалахує від більшого багаття. Самолюбов мені це показала. Надто багато речей поза моїм контролем змінились, щоби я зміг їх логічно обґрунтувати.

Тобі не варто вірити в те, у що вірю я. Попри все, життя триває, як йому потрібно. Але я хочу поділитися тим, як я використав це для того, щоби звести практику на вищу сходинку.

У попередньому розділі я розказав тобі про парашут. Те саме я роблю й тут. Але замість того, аби чекати, коли він мені знадобиться, я чергую цю практику із вправами самолюбви. Ось що я роблю:

Заплющую очі, відчуваю, як світло оповиває мене згори, і з кожним вдихом я говорю кілька разів: «Я себе люблю». Потім я переходжу до усвідомлення любови від Чогось Більшого, Ніж Я. Ти можеш назвати це Життям, Богом, Усесвітом або тим, у що віриш.

Я інтуїтивно перемішую між собою речення. Найголовнішим є те, що я дозволяю відчувати собі, як це – полюбити себе та відчувати, як мене любить все суще. Неперевершено таке відчувати.

З видихом я відпускаю все, що надійшло, і переконуюсь, щоби до завершення вправи мій видих природно віддавав: «Дякую». Ось і все.

Ти можеш так робити із думкою-шаблоном, медитацією та дзеркалом. І виїмка заглибитися.

Повторення

Уявімо, що ти собі пробачив. Присягнув. Повністю занурився у процес. Ти живеш, їси та дихаєш практикою. Ти знаєш, що не зможеш робити її щодня ідеально. Важливими є твої намір та постійність протягом цього часу.

Можливо, ти дорікаєш собі, коли там-сям послаблюєш практику. Однак ти відпустиш і те. Зрештою, дорікання – це не найкращий прояв самолюбви.

Ти змінився зсередини. Твоє життя змінилось іззовні. Ти вібуєш. Місяць закінчився. Я маю до тебе запитання:

Якби ти себе любив насправжки і палко, то що зробив би?

Моя порада: не зупиняйся. Будь ласка.

Схеми минулого сильні. Не дозволяй їм знову зміцнитися у твоїй свідомості. Пообіцяй собі знову. Поглиблюй схему самолюбви. Що більше ти так робитимеш, то більше це ставатиме частиною твого єства. Частиною того, ким ти є.

Проробляй увесь процес знову: пробач собі, присягни та практикуй.

Якщо це здається важким, то це не так. Місяць показав тобі магію. Прийми її як твою нову норму й вибудовуй на ній. Ще один місяць самолюбви. Вища норма. Потім ще один місяць...

Уяви один рік любови до себе. Ти не впізнаєш свого життя. Я це тобі обіцяю.

Якщо це тебе лякає

Одним із найкращих уроків самолюбви було усвідомлення:

Якщо мене це лякає, то магія по той бік.

Я не припиню на цьому наголошувати. Якщо й існує хоч якесь правило життя, то це воно.

Слухай, усі ми могли б наповнити цілу книжку своїми страхами та всіма логічними й чудово доведеними причинами тих страхів. Та

нам це не корисне. Корисним є лише пройти крізь свій страх.

Ось що любов до себе мені подарувала: я почав сприймати страх тим, ким він є насправді – примарною змією. Він не давав користі та був несправжнім. Потім я полюбив себе і пройшов крізь нього. І щоразу – магія.

Та навіть якщо життя не нагороджувало мене результатом, на який я сподівався, уміння проходити крізь свій страх виводило мене на широкі, зазвичай кращі стежини.

Така практика проходження крізь свої страхи знову й знову навчила мене того, що страх – це не завжди та річ, якої слід уникати. Це сигнал, як і решта. Чудовий сигнал для уникнення величезних пожеж чи прірв у тисячу футів.

Але поза тим – вказівник до місця, де перебуває магія.

І життя вимагає від мене, щоб я проходив крізь ті страхи. Не знаю чому, так уже повелося.

Спробуй це собі. Пройди крізь свої примарні змії. Це практичне застосування самолюбови. Щодня вибирай один зі страхів та про- ходь крізь нього. Іноді тобі доведеться переступати через той самий страх безліч разів. Не має значення. Ти поглиблюєш рівчачок. Ти стаєш людиною, яка проходить крізь свої страхи.

Переступай через них стільки разів, доки це стане частиною тебе. І не забувай насолоджуватися магією по той бік. Ти на неї заслуговуєш.

Очікуй на магію

Коли я вперше почав практикувати, на душі мені стало краще. Довколишнє життя також поліпшилося. Зі мною почали синхронно траплятися події, яких я не міг пояснити. Якщо чесно, то життя просто почало справно працювати.

Що більше я себе любив, то більше життя давало мені результати, на які я й не сподівався. Мені потрібно було використати слово «магія», щоб описати його. Бо це найкраще слово для нього.

Що більше життя так проходило, то більше я почав очікувати цю магію. Так само як я чекав на схід сонця вранці. Це стало моєю новою нормою.

Та ось у чому річ...

Тобі не потрібно чекати, поки життя покаже магію. Занурся повністю у самолюбів, а потім очікуй на магію. Якщо ти її шукатимеш, вона тебе сама знайде. Але корисним буде, якщо ти помічатимеш, коли вона почнеться, а не просто списуватимеш її на випадковість чи, ще гірше, не зважатимеш на неї.

Життя винагороджує нас частіше, ніж ми звертаємо увагу на його дари. Усе це справді банально звучить, але я зрозумів, що це правда. Наша увага – як цятка світла в темряві. На чому ми зосереджуємось, те і стає нашою дійсністю. Якщо простіше: ти отримуєш те, на що очікуєш.

Хочеш узяти це на наступну сходинку? Тоді будь удячним, коли маєш магію. Хочеш піднятися вище? Будь удячним *до того*, як проживатимеш магію, просто очікуючи на неї. Потім споглядай, як життя подарує тобі її. Я пишу все це не тому, що мій текст гарно читати. Це справді працює. Спробуй.

Це не тригонометричне рівняння. Якщо ти живеш, то я ладен закластись, що проходиш крізь те саме. Отже, якби ти себе любив по-справжньому й палко, то що зробив би?

Щодо мене, то я очікував би на магію та був би за неї вдячний. Сподіваюся, ти зробиш те саме.

І наостанок...

Коли я придумав практику «Полюби себе», то це була спроба

себе врятувати. Мені так пощастило, що вона спрацювала. Але я геть не очікував перетворення, що вона мені надала, того, як вона переродила моє життя.

Слухай, життя і так коротке. Ми – просто коротенький спалах світла, а потім зникаємо. Ми маємо лише одне завдання, перебуваючи тут, – якнайяскравіше сяяти. Я кажу так: ти живеш, тож *муши* сяяти.

Зроби це для себе. Зроби це, щоб мати досвід цього відчуття. Зроби це для того, кого любиш. Зроби це для того, у кого чи що віриш, але просто зроби це. А коли ти себе полюбиш, будеш сяяти природно.

Тож застосуй цей посібник для того, щоб полюбити себе по-справжньому й глибоко. Навіть якщо ти зіб'єшся – ну то й що? Ти людина. Підведись, обтрусись та люби себе ще більше. А у відповідь тебе полюбить життя.

Частина III

Урок



Вступ

Я зірвався через шість років після того, як навчився себе любити. Провина повністю моя.

Попередні два роки я нехтував практикою, концентруючись на проблемах і радше реагуючи на події життя, ніж беручи активну в ньому участь. Згодом практика стала тільки віддаленим спогадом. Я не міг згадати, коли востаннє собі присягав, не говорячи вже про повне занурення у процес.

Виїмки самолюбви, що їх я вибудував, були достатньо сильними, щоб керувати парадом деякий час.

Проте рівчаки минулого також глибокі. Байдикуйте вдосталь, і вода знову почне текти по тих старих каналах.

Свідомість моя вже почала давати відповідні результати. Та все ж я продовжував відкладати практику на потім. Лінощі мають свою енергію. І що довше я попускав віжки, то більше уникав того, чого найбільше потребував. Наше еґо аж надто хитре.

Далі – непередбачуване розставання із жінкою, яку я дуже сильно кохав. Приземлився я боляче.

Падіння має одну хорошу властивість – еґо летить униз швидше від вас. Тому легко його відкинути. Я так і зробив. Я припинив соромитись, що дозволив цьому статись, що я мусив знати про це краще, що не проживав того, про що буквально написав книжку. Я мусив себе врятувати, тож відпустив усі дорікання.

І знову почав практикувати. Цеглинка на цеглинку, стежинка за стежинкою, рівчачок за рівчачком. Почав любити себе заново. Але навіть коли я й знав, яким має бути мій наступний крок, то часто йому опирався. Якщо чесно, то я карав себе за те, що так добряче сів у калюжу.

Але все ж таки практика спрацювала, навіть попри мій опір, попри те, що я робив процес важчим, ніж він мав бути, попри те, що сам собі перешкоджав. Менш ніж за місяць я переродився. Любов до себе працює – і крапка.

Цей розділ – «Урок» – дуже особиста історія. Кожне слово, як і решта книжки, – правда. Моя найбільша слабкість (а також слабкість тих читачів, які поділилися зі мною відгуками) – схильність послаблювати практику, щойно справи починають налагоджуватися. Я ділюся з тобою своїм досвідом, щоб ти не вчинив так само.

Ти побачиш, як я кочусь у провалля, потім видряплююсь угору й повністю звідти видираюся, використовуючи ті самі методи, що вже раз урятували моє життя. Ти також побачиш особливості моєї мандрівки. Я вірю, що вони тобі допоможуть.

Іноді ми краще засвоюємо уроки з помилок людей, ніж їхніх успіхів. Не дивуйся, якщо цей розділ буде для тебе найкориснішим з усієї книжки.

I

Я повернувся додому нічним рейсом. Я міг би взяти кращий переліт, однак хотів швидше повернутися до неї. Мене не було вдома півтора тижня. Заїжджаючи в місто, оглядаю, як скляні будівлі фінансового району виблискують у вранішньому сонці. Я усміхаюсь.

Відчиняю двері, вона підходить і обіймає мене. Проте не так, як завше – похапцем і тримаючи міцно. Вона нахиляється до мене, обійми слабкі.

– Що сталось? – запитую.

Вона проплакала всю ніч. Вона мене залишає. Їй потрібні час

і простір. Вона не готова до серйозних стосунків. Більше мене не бажає. Не відчуває до мене того, що відчуваю до неї я. «Справа не в тобі, – вона говорить, – справа в мені».

Світ закрутився. Здається, наче я зайшов у будинок, ступив на килимок, а вона нагнулась і вирвала його у мене з-під ніг. І ось я догори дригом падаю горілиць, усе у сповільненому режимі. Без контролю. І я це відчуваю. Підлога наближається, і я знаю: щойно впаду – розіб'юсь на друзки.

Кілька днів потому ми кохаємось. Коли знаєш, що музика зупинилась, – танцюєш найбільш недоладний танок. Коли я вже близько, вона просить, щоб я не кінчав у неї. Вона ніколи так не робила.

Я лежу тієї ночі, не сплю, у голові мішанина, гадаю: якщо все має значення, то й це також має значення. Я і вона маємо значення. Ми маємо значення. Але якщо нічого не має значення, те саме відбувається із цими стосунками.

Можливо, у цьому є певна мудрість. Якщо нічого не має значення у цій п'єсі під назвою «Життя», то краще зійти зі сцени.

II

Наступної ночі я фантазую про те, як проберусь у квартиру свого друга, поки він не вдома, дістану його пістолет зі скляної скриньки, зберу його до купи. Ось я вставляю магазин, знімаю запобіжника. Дуло під щелепу, натискаю на гачок. Кінець.

Чи заплющив би я очі в цей момент, чи залишив би їх розплющеними? Це запитання крутиться в голові. З цією думкою я засинаю. Уранці прокидаюсь, згадуючи, яким я колись був. Проте магія, щось усередині говорить мені: «Повернись у той світ».

Я не зважаю.

III

Вечір. Я зустрічаюсь із друзями повечеряти. Ледь не скасував цю зустріч, бо не маю бажання говорити, та все ж таки йду.

Я не бачив їх цілу вічність, і я їх люблю. Я беру потяг о шостій до центру, слухаючи всілякі мотиваційні відео.

Краще придушити свій розум протилежними думками.

На одному з відео промовець говорить: «Існує тільки один вибір – бути найкращою версією себе». Він проголошує голосом проповідника із півдня. «Запиши це й проголошуй як постанову безліч разів на день».

Постанова. Так по-старомодному. Увага, увага: я постановляю, що буду найкращою версією самого себе.

Одна лише думка змусила мене виструнчитись.

IV

– Гарні новини, – кажу я їй через три дні по тому, як вона вирвала килимок у мене з-під ніг. – Я помру. Ти помреш. Згодом і Сонце вигорить, Місяць припинить світити, а Земля стане безжиттєвою каменюкою.

Роблю павзу для більшого ефекту.

– Гарні новини... ніщо з цього не матиме значення.

Пізніше я усвідомив, що стає, коли ти не дбаєш ні про що. Стаєш безстрашним. Непогано. Потім я метнувся в уяві до пістолета свого друга й подумав, що така безстрашність, певне, не на краще.

Ось у чому штука душевного болю – він справжній. Ти в ньому розчиняєшся. Ось ти зав'язуєш черевика, коли раптом у твоїй голові зринають спогади, картини минулого й перемішані думки. Неначе потяг, що мчить повз, поки ти стоїш на платформі, відчуваючи поштовх вітру. Одначе тут вітер – поріз, що заглиблюється й шматує.

– Повернись до теперішнього, – казали мені друзі під час вечери. – Біль – це коли ти думками в майбутньому.

Я розповів їм, що вона мені сказала того дня: про чоловіків, з якими вона хотіла б зустрітись після мене. Потім я говорив про те, що, можливо, зроблю. Поїду кудись до Мексики, не виходитиму на зв'язок деякий час. Мої друзі, Шеріл та Майкл, – давно одружена пара. Вони усміхнулись.

– Потихеньку, любий, – сказала Шеріл Річардсон – одна з наймудріших жінок, яких я коли-небудь зустрічав. – Якщо ти подумки зайдеш у майбутнє, то поклади руку на серце й скажи собі: «Я повертаюсь сюди. Я повертаюсь сюди».

Я ще не намагався, та знаю, що таки спробую. Я повинен.

V

Я це роблю. Уже тиждень минув з часу, як килимок вислизнув. Я торкаюсь рукою свого серця, відчуваю, як воно калатає, повторюю: «Я повертаюся сюди».

За кілька секунд я замінив фразу й натомість повторюю: «Я повертаюся до себе. Я повертаюся до себе».

Пізніше, приймаючи душ, я заплющую очі під водою, і потяг знову проноситься. Усередині наростає гнів. Кладу руку на серце, бум, бум... бум, бум. Промовляю: «Я повертаюся до себе, я повертаюся до себе».

І на коротку мить потяг зникає.

VI

Восьмий день по тому, як килимок вислизнув. Вона ще не переїхала. Нині Різдвяні свята, тому складно одразу знайти житло.

Після душу я вдягаюсь, беру свій мус й запитую її: «Можеш?» Ми мали такий ритуал: вона лагідно втирала мус у моє волосся, роблячи мені зачіску, а я заплющував очі, усміхався й відчував, як мене люблять.

Вона бере пляшечку й робить те саме, поки я дивлюсь їй в очі. «Я це витримаю, – думаю собі. – Я не тікатиму». Я вдивляюсь у неї. Коли вона завершує, то легенько цілує мене.

Завтра підстрижу волосся і більше не потребуватиму цього.

Післязавтра лечу до Сан-Франциско побути зі своєю сім'єю. І тут я усвідомлюю, що це, можливо, було востаннє, коли ми робили цей ритуал.

VII

Мій друг Джеймс телефонує мені й повідомляє, що вночі не викатиме телефон.

– Я ніколи цього не роблю, – каже, – але я хочу, щоб ти знав – це тільки задля тебе.

Відколи його знаю, стаю свідком, як він раз у раз лишається з розбитим серцем. Але завжди це відбувається так: він підіймається не на дно, а вгору. Дивовижно. Після кожного розставання він по-

силноє свою щоденну практику. І згодом його життя стає навіть кращим, ніж було до того.

Його практика містить фізичний, розумовий, емоційний та духовний аспекти. Я зроблю те саме. Я бачив, як вона творить для нього чудеса.

Для фізичної практики я вправлятимусь через день та їстиму здорову їжу. Без алкоголю. Це депресант.

Для розумової – я писатиму щодня. Я візьму ці біль та енергію й витворю щось із них. А на роботі я візьмусь за справи, які відкладав на потім, і виконаю їх усі. Так я рухатимусь уперед.

Для емоційної практики я проводитиму час принаймні з однією близькою мені людиною на день. Це виведе мене із життя у своїй голові.

Для духовної практики я прикладатиму руку до серця й повертатимусь до себе, щойно відчую в думках, як світ вертиться й котиться геть.

Уночі, лежачи в ліжку, я їй кажу: «Тобі пощастило».

– Чому?

Так, я знаю – це по-жалюгідному й сльозливо, і я ненавиджу таке говорити, та все ж вимовляю:

– Бо ти маєш лише одну ніч ось цього.

– Не говори таких речей, – відповідає вона.

– Не роби таких речей, – говорю я.

Вона стихає. Я лежу в темряві, голова крутиться. Я кладу руку на серце й повторюю: «Я повертаюся до себе. Я повертаюся до себе. Я повертаюся до себе...»

VIII

Переддень мого польоту. Вона знайшла житло й переїде, поки я перебуватиму у Сан-Франциско. Я прокидаюсь, бажаючи, щоб цей день не існував, щоб я міг його просто витерти.

Поки її немає вдома, телефоную Шеріл.

– Мені треба, щоб ти нагадала мені правду.

Вона подорожувала з Опрою цілий рік. Немає слів описати її мудрість. Вона має надзвичайну здатність бачити, що є справжнім, а мені цього нині конче бракує.

«Розбите серце розбурхує старі спогади покинутости, – каже вона. – Це те мале дитя, яке колись почувалося покинутим – ми всі там були – і якому лячно. У тому віці батьки для тебе є всім, і відчуття покинутости в дитинстві рівнозначне смерті».

Це мене зупиняє. Бо відчуваю, що страждаю саме я, а не давно забуте дитя. Але те, що вона говорить, навіть маленька частинка цього, є правильним.

«Твоє дитя мусить знати, що може тобі довіряти, що ти його підтримаєш. Ось що ти маєш зробити. Щоразу, коли тобі нестерпно боляче, щоразу, коли ти плануєш запальні думки щодо майбутнього, повертайся до свого серця. Поклади руку на нього й промовляй: «Я тебе підтримаю». Це все, що йому треба».

Поклавши слухавку, я так і роблю. «Я тебе підтримаю. Я тебе підтримаю. Я тебе підтримаю».

Іду до спортзалу. Там бачу, як чоловік потужно працює, і кажу йому: «Дивовижно».

Ми вже зустрічались раніше, але ніколи не розмовляли. Він підходить до мене, усміхається, дістає свій телефон і показує веб-сайт спортзалу.

– Дивись, – каже, – то я.

Він почесний спортсмен місяця. Ліворуч показано фото чоловіка «не у формі». Праворуч – він сьогоднішній, мускулистий.

– Дивовижно, – знову кажу я.

– Перетворення вимагає праці, – говорить мій співрозмовник.

Я втупився в нього по-дурному. «Можеш повторити?»

– Перетворення. Воно вимагає праці.

– Цитата тижня, брате, – я відповідаю. – Цитата тижня.

Коли я розмовляв раніше із Шеріл, вона сказала: «Ти маєш одне

з найчистіших сердець на планеті».

Я це ввібрав у себе. Але що ж мусить статися, щоб я у це повірив? Може, потрібно, щоб Бог розсунув небеса та бабахнув мене в голову? Чи щоб я це усвідомив на смертельному ложі?

Для того щоб переродитись, необхідно спершу померти. А я й почувуюсь, неначе вмираю. Віднині я припиняю применшувати те, що в мені вбачають люди, яких я поважаю.

– Захисти своє серце, – сказала вона. – Дай йому те, чого воно потребує.

Я дам. Попри те, яких зусиль мені доведеться прикласти. Я дам.

ІХ

Розбите серце складно витримати через те, що, здається, біль ніколи не мине. Тебе тягнуть униз емоції, спогади, думки, і, щойно ти відчуваєш, наче виліз із прірви, аж ось нова хвиля тебе туди штовхає. І так без упину.

Вона завершила свої справи й повернулася додому, обійняла мене.

– Моє кохання, – кажу їй. Ми так завше одне одного називаємо.

Вона відступає крок назад й усміхається мовчки. І цього достатньо. Буде боляче зривати цей пластир, але я мушу це зробити.

Я розповідаю їй, що сказала Шеріл про моє серце. Потім кажу: «Мені потрібно врятувати своє серце. Я не знаю, як і чи вдасться мені, але я мушу це зробити».

Вона киває. Знаю, вона мене любить, проте вже порішила все остаточно.

– Мені треба йти, – кажу. – Маю бути в перукаря о п'ятій. Повернусь о шостій годині. Я хочу, щоб тебе тут не було, коли я повернусь. Бо мені треба буде все обміркувати, писати, пакувати речі й намагатись змиритись із цим розставанням.

Вона змінилась на виду.

– Я вилітаю завтра вранці. Можеш повернутись сюди тоді. Та коли забиратимеш свої речі, не залишай для мене нічого. Ані записки, ані подарунка – нічого, що нагадувало б про нас.

Нічогісінько.

Бачу, що вона цього не очікувала.

– Я знаю ті уроки, що їх ти засвоїш, – кажу. – І знаю кілька уроків, які ти вивчиш, хоч і через «не хочу». І це все твоє. Врятувати своє серце – моя відповідальність.

Стою близько до неї, вдивляючись глибоко в її очі.

– Цей чоловік був би тобі відданий протягом усього твого життя. Ти й гадки не маєш, що таке кохання, – я вже не можу стриматись. – Якщо надумаєш, що тобі потрібно ось це серце – повідом мені.

Ніхто з нас і не кліпне.

– І наостанок, – кажу. – Єдина річ, про яку я тебе прошу, – надягай шолома.

Вона любить кататися на велосипеді містом, тому я завжди набридав їй із тим шоломом. Я й досі її глибоко кохаю. Нічого для мене не змінилось, крім одного: я себе порятую.

Беру жакета й виходжу не озируючись. Спускаюсь сходами замість того, аби поїхати ліфтом. Вони заводять мене у підвал, і мені слід вийти на третій поверх і спустити ліфт униз. Трішки почуваюсь дурником, та мені байдуже.

Виходжу у вечір, уперше за тривалий час тримаючи підборіддя вище.

Х

– Ти неперевершений чоловік, – якось сказала мені Шеріл.

Мене раптом ошелешило те, що людина, якою я захоплююсь і яку незмірно поважаю, такої думки про мене. Як би я хотів вірити в це аж до кісток.

Я придумав, що створю папку, куди буду записувати кожен щирий комплімент, який отримуватиму, і повторюватиму їх сам собі як правду. Це подарунок, який вони мені зробили. Якщо мене так сприймають інші, яке я маю право не сприймати так себе сам?

Отже, починаю список:

1. Я неперевершений чоловік.
2. Я маю одне з найкращих сердець на планеті.

ХІ

Повертаюсь додому о 6:16 вечора. Раптом у ліфті зрозумів: я сподіваюся, що вона залишилась. З будь-якої причини, можливо, навіть для того, щоб просто попрощатись нормально. Та коли наближаюся до квартири, надія зникає, і я все розумію.

Прочиняю двері до темної квартири. Вона залишила горіти свічку біля вікна. Я насолоджувався б атмосферою, якби не обставини. Забігаю всередину, задуваю свічку й кричу, задерши голову до стелі. Кожна клітинка мого тіла хоче вибухнути.

Опісля лягаю на диван, дивлюсь у ступорі на стіни, аж поки засинаю. Коли прокидаюсь, змінюю заставку на телефоні. Раніше це було її фото: вона дивилася у камеру усміхаючись, трохи нахиливши обличчя вбік.

Я змінюю заставку на квітку лотоса, що розтуляє пелюстки перед уранішнім сонцем.

Потім я бездумно гортаю *Twitter*, аж поки зупиняюсь на фото, яке опублікував Двейн Джонсон на прізвисько «Скеля». Це одне з його знаних ранкових тренувань. Спітнілий, з перекошеним обличчям, він викладається на повну з ущерг навантаженою штангою для присідань.

Це чоловік, якого у його двадцять з хвостиком виключили із Канадської футбольної ліги. Мрії зробити кар'єру у Національній футбольній лізі розбилися вщент. Під час того тривалого повернення додому татовим пікапом він перетрусив свій гаманець, щоб знайти все, що йому належало, – сім доларів.

Два тижні він просидів у квартирі батьків, жаліючи себе. Потім йому набридло. Настав час себе перевинайти.

Він узявся з нуля опанувати професійний рестлінг. І віддався повністю цьому заняттю. Результат: одна з найуспішніших кар'єр усіх часів у рестлінгу. На піку слави він його облишив і подався в актори.

Щоразу, як він себе перетворював, користувався тими самими правилами: заповзятися, а потім повністю зануритися в дію. Він не

здавався навіть після того, як його фільми зазнали невдач і його незабаром «списали».

Сьогодні він зірка найприбутковіших кіно. Його фільми постійно б'ють світові рекорди касових зборів. А назва його кіностудії – *Seven Bucks Productions*.

Я переглядаю його стрічку. Світлини з фанатами, світлини зі знімального майданчика, світлини з тренувань. Завжди усміхнений. Він відданий своїм дружині й дочкам. Його професійна етика легендарна. Він мав складні часи, та завжди збирався із силами та долав усі негаразди.

Прочитав одну з його цитат: «Якщо я даю тобі слово щось зробити – отже, воно буде зроблено».

Одразу видно, що він застосовує цей принцип не лише до інших, а й до самого себе. Він живе на такому рівні довершеності, якого не часто побачиш.

Ось що я засвоїв: для того, щоб вирости духовно, знайди когось, ким ти захоплюєшся, і потім моделлю для себе те, що тебе надихає в цій особистості.

Моєю моделлю буде довершеність. Це те, що я хотів би собі сформувати.

– Будь довершеним, – промовляю до себе приглушеним голосом у темній квартирі.

Зараз моя мета здається такою віддаленою. Та принаймні я маю чого досягати.

XII

В аеропорту, здаючи свою валізу, я застигаю. Я не хочу летіти, усередині мене щось благає. Не хочу летіти. Не хочу летіти. Як мале налякане дитя, що благає безперестанку. Пасажири, працівники екіпажу – усі навколо мене поспішають на свої рейси, живуть своїм життям, кружляють свій танок. Мені байдуже.

Та що я робитиму? Побіжу додому й благатиму її повернутись? Чи спрацьовувало це хоч раз за всю історію людства? Та й зрештою, я хочу, щоб вона зосталась зі мною не через відчуття провини й не через те, що я її вмовив, а тому що її серце хоче до мого. Якщо вона бажає свободи і я її кохаю, то не повинен ставати на заваді.

Я вже достатньо пожив, щоб розуміти, що життя може стати незатишним, якщо намагатися присилувати його потік крізь вушко голки своїх бажань. Я повинен припинити так робити. Чи тому, що в мене немає інших опцій, чи просто тому, що я мушу себе врятувати.

Я здаю свій багаж і сідаю, очікуючи на посадку.

Цієї миті, лишившись сам у наповненому аеропорту, я знову пригадую, яким я колись був. Магію, яку відчував. Упевненість, що я розгадав таємницю життя. Та все ж ось я, жалюгідний, не проживаю того, про що сам писав. Сам до себе відчуваю відразу за те, що так сильно зазнав невдачі.

ХІІІ

Я ледь не запізнився на свій літак. Виявляється, вони змінили вихід на посадку, а я не почув оголошення. Коли почав дивуватися, чому ніхто не готується до посадки, вже настав час відлітати.

Я глянув на екран й почав швидко поспішати до нового виходу. Та я не біг. Частина мене дуже зраділа б, якби я не полетів. Мовляв, отже, так захотів Всесвіт.

Та де там. Я приходжу туди вчасно, заходжу в літак і відключаюсь ще до вильоту. Коли прокидаюсь, то бачу, як крило розрізає хмари, а також далеко внизу землю, укриту снігом. Я знову вирубаюсь на деякий час і прокидаюсь під звуки найкрикливішої дитини у світі. Вона сміється, плаче, вередує. Не буде більше сну.

Я думаю про неї. Знаю, що можу побігти й опинитися в обіймах іншої. Чи десяткох інших. Та рідко коли це спрацьовує. Саме це з нами і сталося. Вона розірвала свій шлюб, і я був наступною зупинкою.

– За статистикою, – сказав мені Джеймс, коли ми зустрілися, – усі шанси були проти тебе.

Я не тупий. Я знаю. Та коли це людське серце слідувало за статистикою?

Я закохався в неї по вуха, а вона – у мене. Ми були близькими друзями два роки і парою один рік. «Ти моє найбільше кохання, – казала вона мені. – Ти можеш довіряти моїй любові, я хочу, щоб ти в ній повністю розслабився». Усе це перед моєю поїздкою, з якої я повернувся до того дня, коли вона вирвала килимок у мене з-під

ніг. Опісля вона зізналася, що, можливо, я був для неї всього лиш безпечним приземленням.

Споглядаючи небо, я їй досі приголомшений тим, як швидко можуть зникнути речі, які нібито з тобою назавжди. Дитина сміється безперестанку.

Я подався у вбиральню. Поки мив руки, дивився на себе в дзеркало, просто в очі. Раптом почав шепотіти: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю».

Я повторював це знову й знову, аж поки ці слова не заволоділи моїм розумом.

XIV

Коли я повернувся на місце, у душі щось заспокоїлось.

Я міркую про пістолет свого друга. Так багато способів зійти зі сцени життя. Закінчити життя миттєво. Капітан оголошує про посадку. Цієї миті я вирішую, що робитиму «дзеркало» щоразу, як матиму нагоду.

Літак майже приземлився. Уже пізно знову йти у вбиральню. Тож, тримаючи руку на серці, я дивлюсь униз на коричневій зимовій пагорби Північної Каліфорнії та говорю собі: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю...»

XV

Приземлившись, я замовляю *Uber*. Почуваюсь дивно, поки автівка петляє Сан-Франциско. Колись це був мій дім, спогади. Сьогодні це місце, яке я відвідую.

Я телефоную їй, і вона бере слухавку. Розказую їй, що відчуваю. Кажу, що кохаю її безмежно. Що хочу її. Хочу створити щось прекрасне, разом, стартуючи з цього місця. Вона плаче, каже, як це для неї важко і що вона розуміє. Це може бути навіть важче для мене.

Я нічого на це не відповідаю. Мої страждання тільки погіршать усе. Я лише повторюю, як багато вона для мене означає і що я її хочу. Без благань, сама правда.

– Вибач, – вона каже, – та я мушу це зробити.

Я не сперечаюся з цим. І я ніколи не сперечатимусь з нею для того, щоб вона залишилась зі мною. Я хочу, щоб вона прийшла до мене зі своїм серцем. І вона про це знає.

– Я хочу, щоб ти про себе дбав, – каже вона.

Коли розмова закінчилась, я вдивляюся в Затоку. *Uber* підвозить мене до квартири, де я зупиняюся. Вона майже порожня, мешканці нещодавно виїхали. Квіти, залишені у вазонах, зів'яли. Майже як моя душа.

Коли я намагаюся зрозуміти причини розриву, то відчуваю біль. Коли я думаю про те, де вона опиниться в майбутньому, – відчуваю біль. Коли думаю про те, де я був у минулому разом з нею, – біль. І коли думаю про те, що буду без неї, – теж біль.

Прийдешне – біль. Минуле – біль. Отже, мені варто повернутись у теперішній момент й дати собі любов. Щоразу, як трапиться нагода.

Стою біля вікна, дивлюсь на знаменитий міст іржавого кольору, кладу руку на серце і відчайдушно намагаюся себе полюбити в єдиний спосіб, який знаю. Я повторюю це собі.

XVI

Приймаю душ і йду на день народження свого брата. Саме тому я у Сан-Франциско. Хотів був пропустити цю вечірку, втомлений усіма мандрями, але вона переїздить, тож матиме простір без мене. До того ж і я вбережу себе від божевілля, спостерігаючи, як вона пакує речі.

Усі тут зібралися. Моя мама світиться від гордоців повсякчас, коли стоїть біля мене і мого брата. Її хлопчики.

– Подивись на цей дім, мамо, – кажу, обіймаючи її.

Це один із найкращих будинків, у яких я коли-небудь перебував. Я й досі пам'ятаю себе маленьким, коли ми були без прихистку, не знаючи, куди подітись.

– Усе завдяки тобі, мамо, – кажу.

Перш ніж вона може відповісти, я цілую її в голову і відходжу. Якщо ми побудемо разом трохи довше, вона відчує мій біль і запитає про нього. Я не хочу навантажувати її цим. Іноді я думаю, що

матері відчувають біль своїх дітей сильніше, ніж самі діти.

Увесь вечір я ухиляюся від відповіді й змінюю тему, коли хтось запитує мене про мою дівчину. Декому я розповідаю, що трапилось, але не заводжу далі розмови. Я непохитний, обличчя збайдужіле.

Та з однією людиною я не можу прикидатись. Це Аніела Грегорек. Вона та її чоловік Джерзі втекли із комуністичної Польщі й разом уже понад сорок років. Обидва – олімпійські тренери у важкій атлетиці, тренують знаменитостей. Обидва також пишуть вірші – ясні та чесні, які можуть зазвичай створити люди, що пережили гніт і боролись за своє життя.

– Я бачу сум у твоїх очах, – каже вона.

Я ледь не втрачаю над собою контроль, але вчасно стримуюсь. Тут святкування, а не місце для жалощів. Я розповідаю, що сталося. Вона усміхається і кладе руку туди, де моє серце.

– Це твій дар, – проказує. – Тримай його відкритим.

Я щосили намагаюся не розкиснути тут перед усіма.

– Це важко, – кажу. – І так боляче.

Вона притягує мене ближче й так тримає деякий час. Коли я відходжу, її очі вологі.

– Ти пишеш? – запитує Аніела.

Я киваю.

– Це добре. Перенеси це на сторінки. Воно допоможе іншим.

XVII

Коли вечірка стихає, я розмовляю із Табрізом, приємним хлопчиною, якого вже зустрічав раніше. Він розповідає мені, чого навчився від інших лідерів, – способів, у які ми сприймаємо життя.

Перший – **життя трапляється зі мною**. Це місце, де ми зазвичай живемо, особливо у ролі жертв.

Другий – **життя твориться для мене**. Це все змінює. Ти сприймаєш усе, що відбувається, як хороші події, які тобі дарує життя, разом з уроками.

Третій – **життя тече крізь мене**. Це місце, де ти пливеш разом із життям і навіть не починаєш шукати щось хороше, оскільки ти вже його проживаєш.

Цей хлопчина вигулькнув нізвідки й вручив мені подарунок з бантиком. Я не міг просити цього, бо й не знав, чого саме потребував. Але ось воно. Мапа. Від точки А до точки Б і до точки С. Як припинити бути жертвою та віднайти магію. Усе, що від мене потрібно, – перемкнути свій розум.

XVIII

Я прокидаюся вранці й дивлюся на краєвид з вікна. Через затоку Сан-Франциско ліниво повзе судно. Блакитне небо, кругом пташки. Міст прекрасний.

Я усвідомив, що квіти у вазонах, можливо, таки не засохли. Вони просто не политі та виснажені. Утім, природа бореться за виживання. Тож я беру єдине горнятко в цій квартирі та поливаю їх. Поки я тут, даватиму їм любов.

XIX

Я повинен дотримувати своєї обіцянки тренуватися через день. Тож починаю телефонувати у місцеві спортзали; знаходжу той, що продає тимчасовий абонемент на свята, і прямую туди.

Алекс, хлопець, який клопочеться про абонементи, намагається розговорити мене, поки готує все для реєстрації. *«Хочете отримати цілий пакет послуг?»* Мене це не цікавить. *«Хочете спеціальну ціну на тренування із тренером?»* Не цікавить.

– Я лиш хочу попідіймати важкі штуки, хлопче, – відповідаю.

Він хоче показати мені, де розташовані студії та відбуваються заняття.

– Тільки туди, де є важкі штуки, – кажу. – Це все, що я хочу побачити.

Він проводить найкоротшу екскурсію свого життя. Оглядаю стійку зі штангами й переконуюсь, що гантелі можна підняти достатньо високо. І все. Я реєструюсь.

Тренуюсь, але трохи в інший спосіб завдяки Аніелі. Учора ввечері я розказав їй про свою програму із лише комплексних силових

вправ. Вона порадила, щоб я робив більші перерви між заходами.

– Якщо тобі не потрібно відпочинку, отже, ти недостатньо важко працюєш.

Я звик відпочивати менше хвилини. Починав нудитись, якщо перерва була довшою. Я не прийшов до спортзалу сидні висиджувати. Хотів піднімати важкі гантелі, підштовхувати себе до межі.

– То витривалість, – сказала вона. – Займайся на повну, відпочивай довше, три хвилини між заходами. Тілу потрібно перелаштуватись, щоб знову потужно взятись до роботи. Це і буде сила.

Остання частина її зауваження мене зацікавила. «Я спробую».

Тож я пробую. І це надзвичайно. Я підіймаю більшу вагу, роблю вже технічно краще, а коли завершую, тіло вже відчувається інакше, ніж до вправ. Відчуваю, як м'язи скручуються від навантаження.

Іноді корисно знати, що ми не лише ходяча голова. Ми маємо також фізичну форму. Для того щоб це відчути, необхідно змусити своє тіло працювати. Це витрусить всі думки із нашої голови, хоч би й на такі коротенькі миті.

Я виходжу. Накрапає дощ, і довкола на повну розцвіли парасольки. Я зводжу голову до неба й відчуваю, як вода котиться по обличчю.

XX

Цими днями я розмірковую про смерть. Ото вже подивував. Визначальна ознака смерті – її безповоротність. Її гостре лезо прорізує життя наскрізь, відкраюючи тих, хто помер. І вже не можна з ними поговорити, виправити старі помилки чи сказати недосказане. Їх уже нема – і по всьому.

Колись давно я намагався медитувати на смерть щоранку. Я читав, що так роблять самураї, стаючи в такий спосіб безстрашними в бою. Я трохи робив так само, потім розлінився й припинив. У мене не було боїв, у які я мусив йти. Життя було надто безпечним.

Та я сиджу в порожній квартирі вночі й усвідомлюю, що безпека – це ілюзія. Це найбільша, найграндіозніша ілюзія, яку ми коли-небудь бачили. Є тільки одна справжня річ – смерть. Вона стоїть переді мною на відстані одного тільки кроку.

Щомиті, яку я проживаю, я ступаю ближче до смерті. Вона посміхається, відступає. Я ступаю крок до неї, вона – крок від мене. Я рухаюся вперед, смерть – назад, я – вперед, а смерть – назад. Крок, крок, крок. А потім ступаю крок уперед і смерть стоїть непорушно. І я вже належу їй.

Дивлюсь на місяць за вікном. Він сьогодні величезний, освітлює всю затоку. Якби цієї миті зупинилося моє серце і я повалився б на землю, з напівпригаслим життям і зором, що звужувався до тоненької цівки, чи пам'ятав би я той день із вирваним з-під ніг килимом і як сильно він мені болів би? Чи я хапався б за місяць востаннє, думаючи про те, який він гарний?

XXI

Коли гуляв вулицею, то надібав місце, де роблять кріотерапію. Я ніколи її не пробував, але збирався, тому заходжу всередину. Аж ось я вже стою у білизні в камері циліндричної форми, що сповнюється повітрям, охолодженим нітрогеном.

– Ну і як? – запитує працівник, коли я виходжу звідти.

– Непогано, – проказую. Це тривало всього три хвилини. – Хоча трохи живіт болить.

– Це тому що тіло притягує кров до органів. Воно намагається вижити.

Якщо ти створюєш важкі умови для тіла, воно реагує. Спершу вмикається режим виживання. Кров прямує до найважливіших органів. Але коли стрес минає, тіло адаптується. Так воно побудоване, і в нього немає вибору.

Підйом ваги в спортзалі – найкращий приклад. М'язи реагують, стаючи сильнішими. Можливо, так само і розум працює.

Мій – у режимі виживання. Але, адаптуючись, він стане дужчим і кращим. Мені тільки треба й далі продовжувати. Незважаючи на всі думки, що приходять, незважаючи на те, до чого я повернусь, коли вона переїде, незважаючи ні на що. День за днем. Просто потрібно підіймати ту кляту вагу.

XXII

Туманний ранок у Сан-Франциско. Переддень Різдва, вулиці майже порожні. Розум мій продовжує повертатись до «якби». А

якби я був отаким-то? Чи таким? А якби я зробив ось це і ось те? А якби в день, коли вона вирвала килимок у мене з-під ніг, я був би сильнішим? А що, якби, якби?

Споглядаючи самотнього бігуна у млі, я усвідомлюю, що такі думки – отрута. І в них немає правди. Правда – те, що є зараз.

Є те, що вже сталося. І я нічогосінько змінити не зможу. Це минуле. А минуле мертво. Уже все зроблено. Залишається єдине запитання: ким я буду сьогодні? І все.

XXIII

Періщить дощ. Я виглядаю з вікон вітальні. У Сан-Франциско дерева зелені й узимку. У моїй голові безлад. Я пам'ятаю мапу – до себе, а потім крізь себе. Мені треба перемкнути свій розум.

Повертаюсь до колишньої звички: десять дихань самолюбви. Щоразу, як розум заплутається в минулому, прийдешньому чи «якби», я робитиму десять глибоких і повних віддихів. Щоразу, вдихаючи, я говоритиму собі: «Я себе люблю». Я змушу себе відчувати це щоразу, як матиму нагоду. Ось і все.

Але...

Я почну лічити знову, почну вправу заново, якщо розум мій загубиться й повернеться до безладдя. Навіть якщо мені необхідно буде робити сто дихань, щоб досягнути всього десяти безперервних, я це зроблю. Щоразу.

«Я націлююсь на довершеність у своїх думках», – говорю собі. Я роблю так увесь день. Важко, та я продовжую. Але вночі я здаюся.

Біль атакує найсильніше вночі. Ми були щасливими. Кохали одне одного. Як це могло статися? Я намагаюся перемкнутися на самолюбов, але це здається неможливим. Біль у моїх грудях справжній, фізичний.

Тож я дозволяю йому бути. Я говорю болеві: «Як хочеш, то заходь. Я вийду тобі назустріч». І він приходить. Проходить крізь мене повільно, сколочує мене, а коли виходить, я все ще тут. Опісля роблю десять дихань.

XXIV

Так, килимок у мене вирвали з-під ніг. Так, я полетів назад, див-

лячись, як підлога наближається, а також знаючи, що розіб'юсь на друзки. Та я ще не долетів.

Мені не конче потрібно продовжувати падати. Не варто розбиватись. Це тільки вибір.

Пам'ятай: ти значно могутніший від своїх ілюзій.

XXV

Заплющую очі та відчуваю, як мене поглинає полум'я, спалюючи все.

XXVI

Якось я запитав монаха, як він віднайшов спокій.

«Я кажу: так, – відповів він. – Усьому, що настає, я кажу: так».

Мій розум зовсім не бажає говорити: «Так». Він завис у «а якби», у тому, що я повинен був би зробити, відтворюючи минуле знову та знову, іноді показуючи сильнішу версію мене, а іноді – яким я був жалюгідним.

Мій розум волає життю одне гучне «ні».

Але мені треба сказати: «Так». Тому, що є. Усьому. Я не маю вибору, якщо хочу бути при своїй силі. Інакше я залишатимусь жертвою.

XXVII

Вона телефонує мені в полудень Різдва.

– Я щойно побачила твоє повідомлення, – говорить.

Вона має на увазі повідомлення, яке я надіслав їй сьогодні вранці.

«Кохання моє, це важко, – я написав. – Справді дуже важко».

– Я бачила твоє повідомлення, – вона знову повторює. – Я почуваюсь винною.

– Я не цього хотів, – кажу. – То був момент слабкості.

– Ти про себе дбаєш?

якби я був отаким-то? Чи таким? А якби я зробив ось це і ось те? А якби в день, коли вона вирвала килимок у мене з-під ніг, я був би сильнішим? А що, якби, якби?

Споглядаючи самотнього бігуна у млі, я усвідомлюю, що такі думки – отрута. І в них немає правди. Правда – те, що є зараз.

Є те, що вже сталося. І я нічогосінько змінити не зможу. Це минуле. А минуле мертво. Уже все зроблено. Залишається єдине запитання: ким я буду сьогодні? І все.

XXIII

Періщить дощ. Я виглядаю з вікон вітальні. У Сан-Франциско дерева зелені й узимку. У моїй голові безлад. Я пам'ятаю мапу – до себе, а потім крізь себе. Мені треба перемкнути свій розум.

Повертаюсь до колишньої звички: десять дихань самолюбви. Щоразу, як розум заплутається в минулому, прийдешньому чи «якби», я робитиму десять глибоких і повних віддихів. Щоразу, вдихаючи, я говоритиму собі: «Я себе люблю». Я змушу себе відчувати це щоразу, як матиму нагоду. Ось і все.

Але...

Я почну лічити знову, почну вправу заново, якщо розум мій загубиться й повернеться до безладдя. Навіть якщо мені необхідно буде робити сто дихань, щоб досягнути всього десяти безперервних, я це зроблю. Щоразу.

«Я націлююсь на довершеність у своїх думках», – говорю собі. Я роблю так увесь день. Важко, та я продовжую. Але вночі я здаюся.

Біль атакує найсильніше вночі. Ми були щасливими. Кохали одне одного. Як це могло статися? Я намагаюся перемкнутися на самолюбів, але це здається неможливим. Біль у моїх грудях справжній, фізичний.

Тож я дозволяю йому бути. Я говорю болеві: «Як хочеш, то заходь. Я вийду тобі назустріч». І він приходить. Проходить крізь мене повільно, сколює мене, а коли виходить, я все ще тут. Опісля роблю десять дихань.

XXIV

Так, килимок у мене вирвали з-під ніг. Так, я полетів назад, див-

лячись, як підлога наближається, а також знаючи, що розіб'юсь на друзки. Та я ще не долетів.

Мені не конче потрібно продовжувати падати. Не варто розбиватись. Це тільки вибір.

Пам'ятай: ти значно могутніший від своїх ілюзій.

XXV

Заплющую очі та відчуваю, як мене поглинає полум'я, спалюючи все.

XXVI

Якось я запитав монаха, як він віднайшов спокій.

«Я кажу: так, – відповів він. – Усьому, що настає, я кажу: так».

Мій розум зовсім не бажає говорити: «Так». Він завис у «а якби», у тому, що я повинен був би зробити, відтворюючи минуле знову та знову, іноді показуючи сильнішу версію мене, а іноді – яким я був жалюгідним.

Мій розум волає життю одне гучне «ні».

Але мені треба сказати: «Так». Тому, що є. Усьому. Я не маю вибору, якщо хочу бути при своїй силі. Інакше я залишатимусь жертвою.

XXVII

Вона телефонує мені в полудень Різдва.

– Я щойно побачила твоє повідомлення, – говорить.

Вона має на увазі повідомлення, яке я надіслав їй сьогодні вранці.

«Кохання моє, це важко, – я написав. – Справді дуже важко».

– Я бачила твоє повідомлення, – вона знову повторює. – Я почуваюсь винною.

– Я не цього хотів, – кажу. – То був момент слабкості.

– Ти про себе дбаєш?

– Я такий, як і був, – кажу. – Пишу. Займаюся спортом. Вдивляюся у небо й розмірковую.

Трохи розмов ні про що. Потім вона каже: «Частина мене хоче перебувати біля тебе, кохаючи тебе, та все ж це не видається мені правильним. Мені потрібні час та простір».

«Отже, мені необхідно тебе підтримати в цьому, – кажу. – Я тебе кохаю. Тож я можу тобі дати лише те, чого ти потребуєш».

Я розумію, що їй також важко. Не варто вигадувати історій про неї, які нам обом не допоможуть. Я не знецінюватиму кохання, яке ми мали. Просто буду собою. А тим часом, якщо вона не може мене кохати чи врятувати, я себе сам порятую. Я себе сам любитиму.

XXVIII

Отже, життя твориться для тебе. Як потрапити в це місце?

Тобі слід вирішити, що ти не перший-ліпший листочок, який крутиться від осіннього вітру. Існує певний порядок речей, щось більше від тебе. Не важливо, чи маєш ти докази цього, чи не маєш, просто прийми, що це є так.

Опісля дивися на все, що у тебе вдалося в житті, на все, що ти маєш і за що повинен дякувати, якби не застряг у своїй голові. Не важливо, чи це щось значне чи другорядне. Така дія поверне тебе від думки про те, що ти втрачаєш, до думки про те, чого ти набуваєш.

Я так і роблю. Перелічую все, що маю. Різдвяні привітання на моєму телефоні від стількох людей, які мене люблять. Потім перелічую все, що набуваю. Над своїми тілом і розумом я вже давно не працював стільки. Трясця! Усі ці дні без апетиту виробили мені найкращий прес, який я коли-небудь мав.

І раптом я сміюся. Я скиглив місяцями про те, що мені потрібен письменницький ретрит. Ось тільки я не знав, куди б поїхав і про що писав би. І проблема вже розв'язалася.

В усьому цьому є і гарні моменти. Я не певен, куди це все прямує (саме незнання і робить процес важким), але тут і стає в пригоді віра в життя. Просто підіймай гантелі.

Уже почуваючись трішки краще, йду до Маріна Грін. Спортзал зачинено, а мені треба рухати тілом. Тож я бігаю спринтом. Не ро-

бив так цілу вічність. Я спринтую з такою силою, що інші бігуни зупиняються подивитися, як я мчу повз.

Як закінчив, відсапуючись, дивлюся на захід сонця понад мостом. Врешті, вихекую тільки слово: «Дякую».

Повторюю його Чомусь, Більшому Від Мене. Дякую. Дякую. Дякую.

XXIX

Щоранку важко. Я прокидаюся у холодній затверділій реальності того, що є, і розум мій одразу скаче до «якби». Тому я повертаюся до десяти дихань. Я відчайдушно їх виконую.

Коли ссавці дихають, то беруть життєдайний кисень й випускають токсичний вуглекислий газ. Я роблю те саме. Вдихаючи, промовляю до себе: «Я себе люблю». З кожним видихом випускаю все, що накопичилося всередині.

Я почав уявляти, як світло згори рине у мене з кожним вдихом.

Смерть усе ще на думці. Ось вона, вабить мене своїм кістлявим пальцем. Вдих за вдихом, я ступаю крок уперед. Вона – крок назад. Одне лиш достеменно: колись той один віддих буде моїм останнім.

Сьогодні зранку, вдивляючись у Затоку, я сподіваюсь, що той віддих буде віддихом любови.

XXX

У людині видно мітку жертви, якщо вона сприймає все, що відбувається, лише крізь призму особистого.

«Це трапилось зі мною». «Вона зробила це зі мною». І так далі.

Але як щодо неї? Кожен з нас має свої причини, свій біль, очевидний чи прихований. Це також відбувається і з нею. Я для неї є тим, що я їй заподіюю. І я є для себе тим, що собі завдаю.

Мені під силу це зупинити. Я не можу контролювати чи бути відповідальним за розум і дії інших людей. Лише за свої. Отже, я мушу над собою працювати. У мене вже є мапа.

Замість «Це трапилось зі мною» думаю так: «Я трапився з цим».

Я вибираю, ким я буду. Вибираю діяти із місця сили. З місця

глибокої та справжньої любови до себе. Ось саме це і трапляється. Чекаю, що з цього вийде.

XXXI

Я починаю медитувати. Більше року я не робив цього по-справжньому. Ставлю музику, під яку гарно почуваюся. Щоразу вдихаючи, відчуваю, як світло ллється у мене згори, і кажу до себе: «Я себе люблю». Видихаю все, чому вже час іти. Весь вуглекислий газ своєї голови.

Розум починає блукати, звісно, але музика спрацьовує, як якір, легенько нагадуючи мені, що саме я роблю, і, коли вона стихає, час добігає кінця. Така медитація розслабляє мій розум. Бо він також хоче спокою.

Вона змушує мене сконсолідуватися краще, ніж будь-що інше. Я вважаю, що вона особлива, лише для мене.

XXXII

Мій тато бив маму, і, коли я намагався цьому завадити, він перемикався на мене, аж поки моє обличчя стікало кров'ю і вона блага його зупинитися. Після того як ми його залишили, я зазнав сексуального насильства. Чи мене цькували? Та я міг би посібника написати.

Чи все це зробило із мене жертву? Можливо.

Але я більше не дитина. А дорослий має тільки два варіанти: жертва або герой.

Колись давно я вибрав останнє. Я пішов до армії, удосконалив своє тіло, вивчив бойові мистецтва. Дитинство моєвиліпило з мене несамовито відданого чоловіка, ким я є нині. Воно дало мені глибоку чуттєвість писати ті книжки, які я зараз пишу.

Трясця, та я пишаюся тим хлопчиком, який вижив, щоб стати цим чоловіком. Він узяв ті важкі обставини, що сталися з ним, і перетворив їх на щось хороше. Він став героєм у тій історії.

Час знову себе показати, знову зробити той вибір. Бути героєм у цій історії.

XXXIII

Якщо людина чи ситуація зникають із твого життя, то це не змінює того, ким ти є. Лише ти знаєш себе. І коли ти нещасливий із будь-яким аспектом себе, то використай цю емоційну енергію. Витисни кожну клітиночку. Бо речі більше не трапляються з тобою. Ти трапляєшся з ними.

Згори, як Фенікс. Віддайся повністю процесу. Стань довершеним.

Або, як я почав себе нещодавно запитувати: «А що Скеля зробив би на моєму місці?»»

XXXIV

Десять дихань проходять більш природно. Я бачу, що мені стає ліпше. Щоразу, коли я проходжу повз дзеркало у ванній кімнаті чи спортзалі, я йду одразу до нього й дивлюся собі в очі. Відчуваючи любов до себе, я навіть стаю стрункішим і високо тримаю підборіддя.

Хоча не постійно. «Якби» просвистують у моїй голові повсякчас. Вони – це моя непевність, що вигулькує щоразу, перевдягнена у думки про неї без мене. Мені говорять, що я був недостатньо хорошим.

Усі-усі страхи. Примарні змії, що звисають зі стелі.

«Не буде мені корисним, – кажу до себе. – Вони не справжні».

Єдина справжня річ – те, що є зараз. А зараз існує те, що я повністю занурений у процес стати досконалим. І хоч де б вона опинилася, вона не матиме досконалого мене.

Принаймні повертається моє почуття гумору.

Та навіть коли я майже можу уявити майбутнє, у якому продовжуватиму себе удосконалювати, однаково попереду постає бар'єр. Щойно все починає поліпшуватися, я розслабляюсь і попускаю віжки. Я робив уже так безліч разів у своєму житті.

Проте не цього разу. Довершеність віжок не попускає.

Найбільша моя міць – це моя віра у могутність зобов'язання. Кожне ваговите досягнення у моєму житті є результатом цієї віри. Згодом мені треба буде її використати і цього разу.

XXXV

Пише мені друг, пропонує чоловічу поїздку у січні. Я вже знаю, що це означає: вечірки та жінки. Тож я себе запитую: *«Якби я себе любив, то що зробив би?»*

Відповідь очевидна. Відвертання тільки підготовують порожнечу, а моєму серцю потрібно зцілитися. Я відмовляюся.

Запитання повернулося до мене під час медитації, і я почав використовувати його регулярно. Найкраща частина – це «якби». Ідеально для тих моментів, коли я не відчуваю до себе любови. Однаково я дістаю ту саму відповідь, яку мав би, якби себе любив.

Так просто. І дієво. Найкращі речі просто існують.

XXXVI

Майнула думка: *«Саме це мені й потрібно було»*.

Я був пасивним досить довго, ні до чого не прагнув, переважно плив за течією. Та вже годі. Відчуваю, наче мене хтось хльоснув по обличчю, щоб я прокинувся. Я почуваюсь таким свіжим і справжнім, яким не почувався вже досить довго. Щодня сконцентрований на самолюбіві. На тому, щоб бути досконалим.

Думка не триває довго. Та однаково я її відчуваю до дідька чудово.

XXXVII

Розум може втримувати лише одну думку за раз. Щоразу, як повторюю якусь думку з емоцією, я підкріплюю її, збільшуючи шанси на повернення. Отже, я сам вирішую, якими будуть мої майбутні думки та емоції. Зараз я стелю для них колію.

Підводжу своє обличчя до сонця, заплющую очі й відчуваю, як світло очищує все зайве. І весь цей час я повторюю: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*.

Навіщо світло? Бо світло – це життя. Запитай будь-яку рослинку.

Я відчуваю світло навіть уночі або під час медитації.

Уявляю, як зорі та галактики вливаються у мене й проходять крізь. Світло завжди доступне. Воно стає невід'ємною складовою любови до себе.

Моє ім'я рідною мовою означає «лотос». Квітка, яка проростає крізь бруд і розтуляє пелюстки до світла. І потім, згідно зі стародавніми історіями, Бог спочиває на її пелюстках.

Світло мене розкриває, зцілює і вивільняє. Мені необхідно просто його отримувати.

XXXVIII

Ранок. Дзвонить будильник. Я прокидаюсь, розум уже починає прямувати до болю і до рутини «а якби». Я роблю десять дихань. Повільно й глибоко. Замість того, щоб дозволяти розуму йти просто до розвалин, я примушую його слідувати своїй волі. Я – головний, я прокладаю колію, заглиблюю виїмки. Ось і є довершеність у моїх думках.

Опісля хапаю каву й медитую. Медитація так розкриває мене до світла, як ніщо інше. А коли музика завершується, усередині мене вже все заспокоїлось.

Далі день проживаю крок за кроком. Пишу з такою енергією, якої ніколи раніше не мав. Коли йду до спортзали чи бігати спринтом, працюю потужно й відпочиваю довше. Почуваюсь як сильна тварина.

Куди йде голова, туди слідує й тіло. Але також і навпаки. Ось тут і є розв'язка.

XXXIX

Несподівано один друг пише мені. До цього ми не розмовляли місяцями.

– Як твоє здоров'я?

Пів року назад я розповів йому коротко про струс мозку, що призвів до місяців виснажливого болю, а потім і до головних болів, що виникали постійно. І більш нічого. Его моє завадило мені розповісти про проблему детальніше.

Але коли і мусить щось розбитись на друзки, то це має бути саме его. Воно стримує мене від можливості бути справжнім. Воно стримує мене від можливості дістати допомогу, яку пропонує життя. Тож я телефоную другові та розповідаю детальніше.

– Дивно, – він мені каже, коли я завершив оповідати. – Саме сьо-

годні вранці я думав про те, як ти можеш подолати цю проблему. Тому й написав тобі.

Він майстер з поліпшення свого здоров'я. І я вже бачу світло в кінці тунелю.

– Я тобі допоможу, – каже мені. – Ну ж бо зберімо всі результати аналізів і розробімо план. Робитимемо це тиждень за тижнем. І я знаю, що ти таки справді будеш його виконувати.

Він знає про мою віру в силу зобов'язання. Якщо я вже за щось узявся, то віддамся процесу повністю. Я засвоїв болісний урок: у взаєминах це одночасно і сила, і слабкість. Необхідно, щоб люди заслужили мою вірність, а не отримували її лише тому, що я їх люблю. Але забудьмо за стосунки. Забудьмо її. Це не вона мене рятує. А я себе.

XL

Чи злюся я? Та звісно. На неї. На те, що сталося. На себе. На життя.

«Чому ти не могло просто дозволити мені бути щасливим? – запитую життя подумки. – Чому ти не змусило мене ось так рости, як я це роблю зараз, коли ми були з нею разом?» Або ось таке, що катує мене найдужче: *«Як це все могло статись?»*

Та життя не відповідає. Чи, можливо, навіть якщо воно й відповідає, я волаю занадто голосно, щоб його почути.

Злість лише руйнує мене. Тож повсякчас, коли відчуваю гнів чи розпуку (а такі моменти виникають протягом дня), я повертаюсь до десяти дихань.

Ба більше, я не можу дозволити цьому применшувати те, ким я є. Я великодушний, я чоловік, здатний кохати, – ось і все. І це сила. І хай там що, я не знецінюватиму свого кохання до неї, намагаючись його якось виправдати. Любов – те, що є. Потрібно мати силу, щоб продовжувати кохати людину, яка тебе скривдила. У цьому нуль слабкості.

Коли біль чи злість минуть, я прийму їх, а коли вони минуть, я однаково буду стояти на тому ж місці, буду собою. А потім я перейду до світла.

XLI

Я йду до Джерзі, щоб він мене потренував. Важка атлетика Олімпійських ігор – це щось геть іншого рівня. Тут сила – це найбільша кількість вправ, які ти можеш виконати за найкоротший проміжок часу. Поштовх і ривок вимагають від тіла все, що воно здатне віддати. Така потуга перетворює його. Я відчуваю, як мої внутрішні системи прокидаються, виходять на зв'язок.

Те саме і з розумом. Я міг би порозділяти всі вправи із самолюбови на місяці. Трішки тут, трішки там, або робити їх тільки тоді, коли маю настрій чи силу. Та це витривалість. А хто ж хоче лише витримувати життя? До того ж тоді воно не дало б мені такого зрушення, яке я нині відчуваю. Я усвідомлюю це аж до кісток. Одне і те саме рішення слід застосовувати як для тіла, так і для розуму: почни процес і віддай йому всю свою силу.

– Я розкажу тобі про свою філософію, – каже мені Джерзі після заняття. – Одне слово: поліпшуйся.

Звучить як істина для теперішнього мене.

– Коли хочеш дізнатись чиюсь філософію, – каже, – подивись на їхнє життя. Ми всі проживаємо свою філософію. І наше життя – її результат.

XLII

Якби я міг пролетіти над Землею й поспостерігати, як розвивається наша історія з усіма людськими драмами від минулого до сьогодення, а потім наблизитися до фізичного себе, який сидить тут зі своїм болем, то що йому сказав би?

Чи сказав би я: *«Гаразд, продовжуй і далі страждати»*? Сумніваюсь.

Я був би лагідним із самим собою. Я подивився би собі в очі з глибокою любов'ю і мовив би: *«Все гаразд. Відпусти. Побажай їй всього найкращого, побажай добра і відпусти. Будь разом зі світлом і довіряй життю»*.

XLIII

Після того, як Джерзі та Аніела залишили Польщу, вони приземлились у Нью-Йорку фактично без грошей. У перший же день їхній багаж поцупили. Та вони мали свої пріоритети. Їм необхідно було знайти спортзалу і тренуватися. Вони пішли до «Армії Спасіння», знайшли собі одяг, однак єдині кросівки, які були придатними для Джерзі, були яскраво-рожевого кольору.

– Вони коштували долар, – він розповідає сміючись. – Я не мав іншого вибору. Мені треба було їх купити.

У спортзалі зі штангами працювали два силані, які підіймали серйозну вагу. Але їхня техніка була неправильною: заокруглені спини, що ледь-ледь витримували покладену на них вагу.

Намагаючись допомогти, Джерзі підійшов до них і порадив виправити їхню техніку. Вони подивились на нього, потім – на його яскраво-рожеві кросівки – і розреготались.

– Що ж я мав робити, – він каже. – Іноді розмови зайві. Потрібно просто показувати.

Він узяв навантажену штангу й зробив три ідеальні поштовхи із жимом. З тією самою вагою, під якою вони гнулися. Опісля, щоразу, як вони бачили Джерзі, ставали його найкращими друзями.

Урок перший: ніколи не суди людину за її черевиками.

Урок другий: якщо в тобі сумніваються – будь довершеним.

XLIV

Момент слабкості – і я їй пишу. Вона мені відписує. Бла-бла-бла – ти заслуговуєш найкращого – бла-бла-бла.

Я дивлюсь якусь мить на повідомлення, вражений тим, як після всього, що ми розділяли разом, людина може змінити свою поведінку аж так швидко. Та це її справа – не моя. Я буду собою.

Я дістаю список, який почав раніше. Я нічого туди не дописував, окрім одного зауваження від друга.

Я додаю туди також її коментар.

1. Я неперевершений чоловік.
2. Я маю одне з найкращих сердець на планеті.
3. У мене чудовий вигляд.
4. Я заслуговую найкращого.

І вже звучить так, наче це першокласний молодик.

XIV

Я вечеряю із сім'єю у ресторані «Шабу-Шабу», що на Ломбард-стріт. Ми святкуємо 100 днів народження мого племінника. Він швидко засинає у своїй переносці у мами на грудях. Його старший брат сидить біля мене, бахаючи паличками для їжі по айпаду.

«Страшна річ – народитись, – каже мій брат. – Ось ти собі лежиш гарненько й затишно в материнській утробі і маєш усе, що тобі треба. Іноді рухаєшся. Іноді чуєш музику. Маєш всяку їжу, яку тільки хочеш, аж раптом стіни звужуються і вся вода зникає. Зникає. Потім тебе штовхають і витягують, а тут усе це світло й увесь цей гамір...»

– А потім тобі ще й ляпаса дають, – кажу я.

– Ляпаса дають. Ти собі був в ідеальному середовищі, задоволений, аж ось тобі вже дають ляпаса.

Усі сміються. Він сьогодні в чудовій формі.

– Ніхто не хоче народжуватися, – він говорить, дивлячись просто на мене. – Нас треба виштовхувати.

Стоденний чоловік прокидається, привертаючи до себе увагу всіх присутніх.

Мій брат повертається до мене: «Джо переїздить до Лос-Анджелесу».

Джо – дивакуватий друг мого брата. Завжди на позитиві та в доброму гуморі.

– Лос-Анджелес йому пасуватиме, – кажу. Сан-Франциско вже давно припинив бути bastionом любови й відкритости. Нині вони у Південній Каліфорнії.

– Ага, – відповідає. – Ти будеш здивованим: він дуже розумний. Угадай, ким він був раніше?

– Фізик елементарних частинок, – кажу. – Либонь, найбільш чудернацька річ, до якої я можу додуматися.

– Він був у мафії.

– Ти жартуєш. Джо?

– Коли йому виповнилося дев'ятнадцять. Він був у низах, постійно по в'язницях, але вони помітили, що він розумний, тож сказали,

Я вечеряю із сім'єю у ресторані «Шабу-Шабу», що на Ломбард-стрит. Ми святкуємо 100 днів народження мого племінника. Він швидко засинає у своїй переносці у мами на грудях. Його старший брат сидить біля мене, бахаючи паличками для їжі по айпаду.

«Страшна річ – народитись, – каже мій брат. – Ось ти собі лежиш гарненько й затишно в материнській утробі і маєш усе, що тобі треба. Іноді рухаєшся. Іноді чуєш музику. Маєш всяку їжу, яку тільки хочеш, аж раптом стіни звужуються і вся вода зникає. Зникає. Потім тебе штовхають і витягують, а тут усе це світло й увесь цей гамір...»

– А потім тобі ще й ляпаса дають, – кажу я.

– Ляпаса дають. Ти собі був в ідеальному середовищі, задоволений, аж ось тобі вже дають ляпаса.

Усі сміються. Він сьогодні в чудовій формі.

– Ніхто не хоче народжуватися, – він говорить, дивлячись просто на мене. – Нас треба виштовхувати.

Стоденний чоловік прокидається, привертаючи до себе увагу всіх присутніх.

Мій брат повертається до мене: «Джо переїздить до Лос-Анджелесу».

Джо – дивакуватий друг мого брата. Завжди на позитиві та в доброму гуморі.

– Лос-Анджелес йому пасуватиме, – кажу. Сан-Франциско вже давно припинив бути bastіоном любови й відкритості. Нині вони у Південній Каліфорнії.

– Ага, – відповідає. – Ти будеш здивованим: він дуже розумний. Угадай, ким він був раніше?

– Фізик елементарних частинок, – кажу. – Либонь, найбільш чудернацька річ, до якої я можу додуматися.

– Він був у мафії.

– Ти жартуєш. Джо?

– Коли йому виповнилося дев'ятнадцять. Він був у низах, постійно по в'язницях, але вони помітили, що він розумний, тож сказали,

що змусять вступити на юридичний факультет, і, коли він вивчиться, стане адвокатом їхньої мафії.

– Пожиттєва посада, – сміюся я. – Не та робота, з якої можна звільнитися.

– І ось від нього вагітніє дівчина. Вона вирішує народити дитину. Народжується його син, і Джо вже думає, що його життя скінчилося. Йому потрібно все змінити. Не може ж він мати сина, чий тато постійно у в'язниці, тож він залишив ту мафію.

Нічого собі історія. Я не можу навіть уявити, як Джо переходить дорогу на червоне світло, – не те що мафія.

– Іноді, – говорить мій брат, – те, що ти вважаєш найприкрішим випадком у своєму житті, виявляється найкращою подією, що тільки могла статися.

XLVI

Я не щасливий. Не посміхаюся. Направду я жалюгідний, коли сумую за нею. Та мені вже краще. Без сумніву. Минуло тільки кілька тижнів, а я вже відчуваю, наче облупив купу бруду із себе. Почуваюся справжнім уперше за всю вічність.

Часом я думаю, чи життя зробило мені послугу. Я вже точно не в комі. Посилено зосереджуюсь на любови до себе. Письмо моє тече рікою. Заняття спортом – на найвищу оцінку.

Скеля схвалив би.

XLVII

Я такий підзаряджений, бо перебуваю в режимі виживання. З часом моторчик заглухне, і мене відпустить. Така людська природа. Така моя природа. Незважаючи на те, який прогрес маю, я все ще в аматорському клубі. Незабаром настане час перейти до прем'єр-ліги.

Як я туди дістанусь? Зобов'язання.

XLVIII

Один із найкращих результатів медитації – нові усвідомлення. Приходять відповіді на запитання, що їх, як я вважав, не маю. Ось одна з них, яку я дістав сьогодні вранці: *«Те кохання, що я відчуваю до неї, – чисте й прекрасне. Час і собі дати таку любов»*.

Але треба бути обережними із цими усвідомленнями. Наш розум хитрий, він пролазить крізь приховані двері. Те, що здається нам відповіддю, може бути просто та сама гра розуму. Розв'язати таку проблему можна ось так – запитуйте себе: «Це любов чи страх?»

Якщо страх, то ти вже знаєш відповідь: несправжній, некорисний, примарні змії.

Якщо любов – застосовуй її.

XLIX

Я помітив, що все почало, ну, скажімо, спрацьовувати. Проблеми зі здоров'ям? Відповідна людина пише тобі ні з того ні з сього, пропонуючи допомогти. Одна зустріч рятує мою інвестицію, яку інакше я втратив би. І так далі.

Збіг? Звісно. Випадковість? Чому б і ні? Та ось у чому справа: я вирішив вірити, що я не самотній листочок на вітру. Я частина Чогось Більшого Від Себе. І коли це правда, то такі випадки взагалі не повинні мене дивувати.

Якщо ти себе любиш, життя тебе любить також.

L

Алкоголю я й не пригублював. Узагалі не заходжу в соціальні мережі. Нуль беззмистовних розмов. Усі вони – депресанти. Вуглекислий газ розуму.

Паскаль колись сказав, що проблема суспільства породжена нездатністю людини сидіти тихо наодинці в кімнаті. Ану ж бо, друже, починаймо. У мене це вийде.

Коли йдеш назустріч вогню, він обпалює все зайве. І залишаюся тільки я справжній. Хоч як би мій розум хотів себе відвернути, я йому не дозволятиму. Бо це дуже важливо. Я дуже важливий.

Думка про те, що я дуже важливий, заскочила мене зненацька. Так думатиме лиш той, хто себе любить. Уперше, здається, за цілу вічність я всміхаюся.

LI

Я почав любити себе з відчайдушною енергією. Щоб себе порятувати. Щоб вирватися із цього болю. Щоб оминати спогади та дум-

ки про неї. А що, коли замість того, аби лишень сяк-так перебиватися за допомогою любови до себе, я зроблю її своєю кінцевою станцією?

Така думка ніколи б не забрела до мене, коли я вперше розпочав це. Та навіть якби й прийшла, я не був би до неї готовий. Напевно, це шари самолюбви, і я мушу пройти їх один за одним для того, щоб перейти на наступний. Як відеогра, де ти переходиш на вищий рівень.

Отже, я вирішив, що любитиму себе тільки для самого себе. Не для того, щоб вижити. Не для того, щоб зцілитися. І не для неї.

Я себе любитиму, бо я гідний своєї любови.

III

Переддень Нового року. Я вийшов прогулятися. Галаслива ніч у Сан-Франциско. Наприкінці прогулянки, коли я вже завернув за ріг до своєї квартири, вгледів немолоду афро-американську пару – вони одне одного фотографують. Він у парці, вона – у чорній спідниці з блискітками. Обоє ідеально вбрані.

– Хочете фото разом? – запитую.

Вона широко усміхається: «Так. Було б чудово».

Подає мені телефон і пригортається до нього. Вони тримають одне одного так, як може тримати одне одного тільки багаторічна пара. З тією милою інтимністю. Я роблю чотири фотографії, а для останньої кажу їм: «Дайте одне одному кохання».

Він її цілує. А вона вся сяє. Віддаю телефона назад. Вони мені дякують і бажають щасливого Нового року. Я вже збираюся йти, але чомусь зупиняюсь.

«Я потерпаю через розбите серця, – кажу. Вітер розвіває срібні пасма по моїх очах. – І просто... приємно бачити кохання навколо. Тож дякую».

Жінка кладе обидві руки собі на серце.

– Ох, – вона говорить з такою добротою, – ми за тебе молитимемось.

– Дякую, – кажу, – я беру всяку допомогу, яку тільки можу

дістати.

Повертаюсь до темної квартири та йду просто до ноутбука це все записати.

LIII

Новий рік. Цього дня минулоріч я запитав себе про те, чого хотів би, а відповіді записав. Озираючись назад, бачу, що майже все здійснилось. Ось це і є сила замислу про те, чого ти хочеш, та його чіткого формулювання.

Я починаю пригадувати, що життя починається ізсередики назовні. Коли я зосереджусь на тому, що в мене в душі, інше саме собою розв'язується. Тож цього року я зроблю дещо інше. Замість досягнення мети я вирішу, ким я хочу бути. І потім сформулюю це зрозуміло.

Я запитую себе: *«Якби я себе любив насправжски й глибоко, ким би я став?»*

Відповідь чітка: *«Я став би довершеним».*

Далі запитую себе: *«Що для цього потрібно?»*

Знову чітка відповідь: *«Любити себе нестримно».*

LIV

Подивімось на дещо хвилинку...

Один. Твої думки та емоції створюють тобі твій внутрішній стан.

Два. Твій внутрішній стан впливає на зовнішній.

Три. Твій зовнішній стан впливає на твоє життя.

Отже, якщо перше веде до другого, а те – до третього, то твої думки й емоції безпосередньо впливають на твоє життя.

Відведімо годинник назад й подивімось, як це спрацювало для мене. Після травми голови я проживав своє життя із місця самозахисту. Не досягаючи нічого. Події радше мене тягнули за собою, ніж я ними керував.

І якщо мій внутрішній стан такий, то яким же стане мое життя?

Якщо бути геть чисто відвертим із собою (а я повинен, бо це подарунок для самого себе), я почувався безсилим після своєї травми. І як це вплинуло на моє життя? Зернята проростають там, де їх посіяли.

Який тут урок?

Робити все, на що я тільки здатен, для того, щоб почуватися могутнім. Щоб почуватися так, наче я контролюю ситуацію. Щоб відчувати, що я відбуваюсь із життям, а не воно зі мною. Постановити, що я, і тільки я відповідальний за свої почуття, емоції та й, зрештою, життя. За кожен його частиночку.

Те, що сталося, таки сталося, – і по всьому. Час сіяти нові зерна.

IV

Отож, як посіяти нові зернята? Просто. Почати з головного: думки й емоції. Злість, біль, ревнощі, будь-який вид страху – то все те мрява. Якщо любов до себе – світло. Поділятиму їх аж так чітко. Тут немає місця для компромісів.

Переходити до світла щоразу, коли тільки буде змога. Відчувати це. Знову й знову. Я вже так робив, а зараз трохи вдосконалю процес. Я не тільки сіятиму нові зернята, але й доглядатиму за ними.

Самолюбов – це сила. Але це не одноразова річ. Так само як і заняття спортом, її потрібно практикувати постійно, можливо, протягом усього свого життя. Ну то й що? Якщо це і є розв'язання проблеми, то воно збіса гарне. І я достойний тієї магії, яка прийде від нього.

IVI

Час брати здоров'я до своїх рук. Друг, що мені написав, складає для мене програму. Але, щоб не сидіти й чекати, я йду до Мета Кука – найкращого лікаря з регенеративної медицини у країні. Він єдиний з-поміж усіх лікарів, яких я відвідав минулого року, хто гарантував мені певні результати.

Він робить аналізи, показуючи, що мій стан дещо поліпшився відтоді, коли його бачив востаннє. Значним є те, що мій психічний стан радше діяльний, ніж реактивний. Це допомагає одужати.

Поки був на прийомі, почав розмовляти з Лізою – милою медсестрою, яка важко працює для того, щоб усі пацієнти почувалися

зручно. Однак я бачу біль в її очах. Кілька місяців тому помер від передозування героїном її син.

Я навіть уявити не можу її біль. Це як порівнювати лісову пожежу її трагедії зі згорілим сірником мого болю. Але це також мені дещо нагадує: кожен знає, що таке біль. Він може прийти у різний час та в різних проявах. Але він приходить. Це невід'ємна складова людського існування.

Біль не робить з мене когось особливого. Він робить мене людиною. І, незважаючи на те, через що я проходжу, я такий не один. Безліч людей до мене вже проходили через те саме. Як сказав римський поет: «Я людина, тому все людське мені властиве».

Сам себе дивуючи, розповідаю їй про те, що я нині переживаю, навіть про фантазії щодо пістолета свого друга. Вона вдихає повітря, показує свою руку: волосся стало дибки.

«Я вже далеко від цього, – заспокоюю її. – Ті думки минули».

Вона мене міцно й довго обіймає.

Ті думки захопили мене зненацька, коли вперше промайнули. Я працював над собою і вже думав, що вони в минулому. Але, можливо, думки про самогубство – те саме, що і залежність. Можна залишити їх позаду, але коли впадеш у яму, наповнену наркотиками, спокуса повернеться.

Розв'язка – створити настільки потужні нові русла, щоб вони послабили старі схеми, навіть коли ті виринуть назовні. Так вони не проживуть довго. А нові русла подбають про те, щоб ми знову не встромили ту кляту голку.

LVII

Проводжу трохи часу із Барб, Метовим менеджером із практики. Вона – мудра жінка, у якої чимало трансплантованих органів та, при прогнози кожного лікаря, живе активним та здоровим життям. Вона також практикує цигун і пропонує мені заняття. Я погоджуюсь. Той, хто себе любить, приймає запропоновану поміч.

Я лежу на масажному столі, поки вона працює наді мною. Заплющую очі, дрімаю. У мене стан десь між сном та пробудженням. Почуваюсь так, наче щойно помер і йду на зустріч із Богом. Бог – яскраве світло в порожнечі. Я підношуся ближче до світла.

- І як пройшло твоє життя? – запитує Бог.

- Досить добре, – відповідаю. Потім: «Дякую». Щиро.

- Цього замало, – Він каже.

Світло перетворюється на блискучу цегляну стіну, що стримить у небо, відмежовуючи мене.

- Іди й живи неперевершено, – проказує Бог.

LVIII

Сни мають здатність показувати, наскільки сильно ми заплуталися в тенетах. Я побачив перший у своєму житті страшний сон після того, коли килимок був вирваний у мене з-під ніг. Мене піддав тортурам якийсь невідомий кат, поки навколо люди стояли і споглядали. Я прокинувся, задихаючись та промовляючи: «Як це могло статися?»

Якби я розробляв цю історію під художній роман, то прозвав би цей сон як наддраматичний.

«Ні-і-і, – промовив би сам до себе, відредаговуючи історію, – точно кліше».

Однак наша підсвідомість зустрічає нас там, де ми в цей час перебуваємо.

Колись я пишався тим, що ніколи не мав жахливих снів. Ось і допишався. Очевидно, кожен з нас досягає того місця, коли наша безпечність тріскає. Таке місце у мене – це розставання.

Та немає такого злого, щоб на добре не вийшло. Я її кохав. Я справді її кохав.

Якось я сказав їй: «Я не просто кохаю тебе сьогодні. Я кохаю тебе й тридцять років від сьогодні».

Кохав її всім своїм еством. І це я знав кожною своєю клітинкою. Пишайся тим, що ти є таким чоловіком, який здатен кохати свою жінку аж настільки глибоко.

Повільно прокидаюся і розказую Барб, що у своєму сні я помер.

- Тоді це твоє переродження, – відказує вона.

Сни можуть показувати, що ти падаєш. Але вони також відтворять тобі, коли ти підійматимешся вгору.

LIX

Ніч. Я сиджу в темній вітальні й виглядаю у вікно. Окленд сяє через Затоку. Майже щоночі пропливають вантажні кораблі, освітлені неначе різдвяна ялинка. Сьогодні затишшя.

Я кладу руку на серце й лагідно кажу до себе: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*.

Звісно, я говорю до себе, але тут є ще один шар. Сьогоднішній я говорю до себе молодшого.

Я робив цю вправу колись давно й уявляв, що повертаюсь до тієї дитини, яка зазнала сексуального насильства. В одній із версій я врятував те дитя й відірвав голову насильнику. Буквально. Наступного разу я повернувся до того дитяти, яке ховалося від сорому, обійняв його та пообіцяв, що захищатиму його.

Я уявляв різні версії, але в кожній із них я був чоловіком, яким є нині, що повертався врятувати дитину, просто говорячи їй: *«Я з тобою. Я не дозволю нікому тебе скривдити»*.

Я робив так і з іншими роками мого дитинства, інакшими спогадами. Усі ці вправи допомогли. Але я засвоїв, що вони не одноразові, які можна раз закріпити й забути потому. Наша психіка не така проста.

Мені треба посилювати те зцілення, яке я відчуваю.

Необхідно вправлятися у ньому постійно. Або краще поєднати все в одну практику, яка зачіпала б кожну проблему. А такою практикою є любов.

LX

Я мушу зробити дещо, щось, із чим я зволікав. Але нехай, я ж був у режимі виживання. Так само, як і тіло, що збирає кров і спрямовує її до найважливіших органів. Та я мушу зробити це, якщо хочу перейти на наступний рівень. Пробачити собі.

За все, що в мене не вийшло, за всі ті рази, коли я міг би бути кращим, за всі помилки, припущені мною, за гнів, що я до себе відчуваю. Час скинути цей тягар, відпустити.

Я так і роблю. Беру записника й пишу речення за реченням, усе, що підходить. Починаю з: «Пробачаю собі за те, що...» Пишу доти, доки вже нічого не залишається записувати. Потім читаю це все собі вголос декілька разів, відчуваючи вагу всього тягаря, що я носив у собі.

Скінчивши, зав'язую черевики та йду до Маріна Грін. Там сідаю на сходи, що ведуть до води, і додаю дещо до свого списку. Дивуюся, бо назовні виходить не лише те, що ношу в собі віднедавна. Отже, я маю ще одне нашарування. Але мені треба було пройти й крізь це пробачення, щоб його віднайти.

Закінчую цими рядками: «Я пробачаю собі, бо я себе люблю. Я пробачаю собі, тому що заслуговую на любов, радість, співчуття та неперевершене життя. Я собі пробачаю, бо життя мене любить».

Читаю все це вголос, аж доки щось усередині мене змінюється і я починаю відчувати, що досить. Вириваю сторінку. Сходжу вниз до камінців, беру той, який впав мені в око, обгортаю його сторінкою і закріплюю її маскою для сну, яку взяв у літаку. Утворився солідний масивний пакунок.

Вдивляюся у Затоку. Міст «Золота Брама» ліворуч, Алькатрас – праворуч. Сумнозвісна в'язниця на острові сяє під променями призахідного сонця. Але найефективніша в'язниця всіх часів – не з каменю та цементу. Це наш розум.

Кидаю свій камінець у воду, дивлюсь, як він хлюпає і зникає. Просто зникає. Потім я роблю десять дихань. Але нині я говорю: «Дякую» з кожним вдихом й відчуваю, як згори саме собою заходить світло. Щось змінилося. Замість того, щоб змушувати світло заходити, я просто його отримую.

Повертаюсь назад, цілеспрямовано відбиваючи кожен свій крок на тротуарі.

LXI

Мені треба буде виконувати цю вправу безліч разів у майбутньому. Людська природа така, що, ймовірно, я занедбаю себе і те, ким я можу стати. І нехай. Що більше я себе любитиму, то менше намулу назбираю у собі. То менше мені доведеться відпускати.

Думай про себе як про паросток, що вилазить із землі та підіймається, а потім завмирає. Потім виростає і з часом затихає знову. Схема повторюється. Саме завдяки любові до себе ти проростаєш.

Завдяки прощенню собі ти долаєш застій. Ти ростеш й удосконалюєшся, підтягуючись ближче до світла. До найвеличнішого себе.

LXII

Я телефоную другові з Нью-Йорку біля спортзали. Востаннє ми розмовляли після того дня, коли було вирвано килимок з-під моїх ніг. Я розповідаю про все, що зараз роблю, про цю зациклену зосередженість на любови до себе.

– Бомба, – каже. – Ти здаєшся інакшим. Як довго ти це робиш?

Мені треба трохи подумати. Здається, вже минула вічність. Близько трьох тижнів.

– У тебе інакший голос, – він говорить. – Так, наче ти могутніший чи щось на зразок того.

– Дивно, – кажу. – Саме на слові «сила» я віднедавна концентруюсь.

– З розмови з тобою, – промовляє, – здається, наче ти її випромінюєш.

Я б так не сказав, але ідея гарна.

– І досі важко, друже. Потихеньку, день за днем.

– Гмм, – протягує, потім затихає на мить. – Якби ти був таким, як нині, коли вона оте тобі витворила, то що зробив би?

Мені й думати не треба.

– Я сказав би їй, що заслуговую на краще, що нам варто попрацювати над цією проблемою разом. Тому що ми все ще одне одного кохаємо. Це наш обов'язок перед тим, що ми маємо разом. І якби вона не захотіла, я її відпустив би. З любов'ю. Я чудовий чоловік, і її вибір – її справа. Не моя.

Тепер моя черга затихнути.

– І я певен, що в цій ситуації намагався б не активувати своїх особистих вагань. Я сконцентрувався б на тому, ким є, та просто був би ним.

– Звучить потужно для мене, – каже він.

– Мені здається, наче мене ляснули по обличчю, щоб я прокинувся, – говорю йому я. – Наче весь цей наліт облупився з мене. Мої головні болі зникли. Я активно дбаю про своє здоров'я, роблячи все необхідне, і мені стрімко кращає. Мое тіло відчуває це.

– Це – любов до себе, – пояснює він.

Я кладу слухавку й спостерігаю за автівками, що проїжджають повз. Так, я себе люблю. Я починаю усвідомлювати свою силу. І відчуваю це добре. Але це відчуття перемішане зі смутком. Я сумую за тим, як вона розслаблено спиралась на мої руки, коли я її обіймав. Я сумую за тими простими моментами кохання до неї. І її кохання до мене.

Дозволяю смутку найти на себе. Самолюбов – це також дозвіл собі відчути. Опісля заходжу до спортзалу і віддаю гантелям усю силу, яку тільки маю.

LXIII

Прокидаюся із думкою: «А що гарного я пізнаю сьогодні?»

Вона з'являється нізвідки. Лиш лагідне усвідомлення, що тепер життя стає саме таким для мене.

LXIV

Ця розлука стала такою важкою для мене, бо я навіть не підозрював, що вона наближається.

Можливо, вона мені говорила, та я не слухав. А може, вона зробила це спересердя. Або й справді все виринуло нізвідки. Хай що то було, воно вже сталося, і ось зараз я тут, проживаю ще один ранок, споглядаючи Затоку з вікна.

Сірі хмари рухаються хутко, вода майже блакитнувато-зелена. Щогли причалених кораблів сильно розхитуються від вітру. Я знову думаю про смерть, остаточну зупинку. Ту, яку більшість людей не може передбачити. Але ж ось вона, стоїть навпроти мене, очікуючи мого наступного дихання.

Можливо, смерть – найкращий подарунок, який існує у моєму житті. Щоразу, коли я ступаю вперед, вона – назад. Ніколи не знаю, який саме крок стане останнім. Однак живу так, неначе маю кілометри в запасі, коли насправжки, можливо, у мене залишилось кілька сантиметрів.

Більше не варто мене термосити знову і знову, щоб я прокидався. Я лише маю дивитися смерті в очниці й ступати цілеспрямовано вперед, розуміючи, що наступного кроку може не бути.

Якщо я так житиму, то не матиму іншого вибору, крім як бути найдосконалішим собою.

LXV

Лежу на софі та слухаю розмови Вейна Даера на *YouTube*. Він був другом Шеріл, вони часто проводили разом конференції.

– Коли ти є тим, про що думаєш, – каже він, – тобі слід бути дуже обережним із тим, про що ти думаєш.

Мені подобається несхитна впевненість у його голосі.

– Якщо ти хочеш закликати щось хороше до вашого життя, однак постійно говориш і думаєш про те, чого бракує, то ти продовжуватимеш примножувати те, чого тобі бракує.

Він точно заволодів моєю увагою.

– Я ніколи не говорю про те, чого бракує у моєму житті. Я спрямовую свою увагу на те, що я хочу створити.

Я підводжуся. Він щойно відкрив мені наступний рівень.

– Усьому, що ти хочеш закликати у своє життя, скажи: «Воно в дорозі до мене». П'ять слів. Зроби це вашою молитвою.

Потім він говорить дещо, що я одразу полюбив.

– Чому ми навчилися повторювати: «З моїм щастям...» – так, наче в нас нічого не вийде? Чому нам не взяти за звичку говорити: «З моїм щастям, моє бажання здійсниться швидше, ніж зазвичай»?

– Ось що станеться: щойно ти почнеш змінювати те, як думаєш, то почнеш використовувати лише свої думки. І щойно ти почнеш користатися ними, станеш напарником долі.

Він поціли в саме яблучко щодо того, як я віднедавна почуваюся. Так, наче життя працює мені на добро. Пункт два на мапі Табріза.

Після того як закінчується відео, я почуваюсь так, наче Вейн говорив особисто до мене, хоч він і помер кілька років тому. Така ось

краса сучасности. Мудрощі та мапи інших людей досяжні для нас. Проживати їх – це вже наш вибір.

LXVI

Я у ванній кімнаті, готуюсь іти спати. Вдивляюсь у своє відображення в дзеркалі, нахиляюсь ближче. Посилена любов виринає в мені. «Ого! – думаю, вдивляючись собі в очі. – Ого! Вони такі прекрасні. Такі самі, як і чоловік, що дивиться ними. Як міг я це забути?»

Любов до себе протікає. Немає намагань, не треба нічого повторювати. Вона просто тече.

LXVII

Утім, здається, мій розум жартує зі мною, бо наступного дня я знову кочую у прірву. Сум за нею розриває мене. Я ходжу довкола, ледь стримуючи себе. Десять дихань здаються брилами, що я їх викичую нагору. Але мені вдається себе запитати: «А що Скеля зробив би?»

Він пішов би й потренувався б на повну. Тож я йду. Принаймні я дбаю про своє тіло. Дякую, пане Скеле.

Повертаюся до квартири й медитую. Коли закінчується музика, голос усередині мене проказує: «Ти чудово це витримаєш». Це схоже на правду. Щось усередині мене розслабляється.

Якби я був розумним, то залишився б у тому місці. Змусив би ту мить тривати так довго, як тільки зміг. Повторив би десять подихів. Натомість я телефоную їй і залишаю повідомлення.

– Це був важкий день, – кажу, – мені просто треба було з тобою зв'язатися.

Голос мій починає тремтіти.

– Я лише хотів би... я віддав би все, щоб повернутися додому – до нашого дому – і щоб ти була там, і я поклав би голову на твоє серце. Дім.

Я прикладав вухо до її грудей, слухав її серце. То був дім. Я почуваюсь так, наче його відірвали від мене.

– Твоє серце, – кажу, – мій дім.

Я схлипую. Картина не з найкращих.

– Момент слабкості, – кажу. – Момент слабкості.

Потім я стою тривалий час. Планував зустрітися із другом, але щось у мені промовляє: «Ні, будь саме тут. Відчуй це. Цей вечір надто важливий».

Тож замість того, щоб себе розпружити, я залишаюся вдома. Ходжу по квартирі, визираю з вікон, роблю десять дихань. Більше немає брил, але є й досі каменюки. Я стомився від цих страждань. Годі.

І потім я вже знаю, що маю зробити.

LXVIII

Я хапаю записника, повертаю його впоперек та вгрузаюся ручкою в папір:

Я присягаю любити себе з усією силою, яку тільки маю, у своїх думках, у своїх діях, у своїх словах, тому що я вартий палкої та безмежної любові.

Ставлю дату. Потім прочитую вголос десять разів. На п'ятий раз усередині щось починає змінюватись. Я вкарбовую ці слова у свій розум.

Я читатиму їх щоранку, а потім проживатиму. І якщо протягом дня я заблукаю, то знову читатиму їх уголос з невгамовною за-
тятістю. Тому що саме на це заслуговує моя присяга. Тому що на це заслуговую я.

LXIX

Біль – як катапульта, він мене запускає. Напрямок, у якому летітиму, – мій вибір. Але з часом енергія закінчиться і я сповільнюсь, як і будь-яка ракета. Біль далеко мене не заведе.

Мені потрібно щось таке, що мене не тягнуло б, а підштовхувало. І допоки я віддаватиму цьому всю свою силу, воно діятиме так само у відповідь. Саме це і є присяга.

Присяга самому собі – щира та священна дія. Дивлячись на неї, ручка досі лежить поперек сторінки, я відчуваю, наче зробив заглибину у Всесвіті. Це сила.

LXX

Менш ніж через пів години після того, як я собі присягнув, телефонує вона. Ми багато наговорили про наше кохання. Я плачу. Але нічого не змінилося. Вона там, а я тут.

Завершивши дзвінок, я вдивляюсь у свою присягу. Щось мені муляє.

Вона мені сказала: «Я гадаю, ти мене любиш більше, ніж я тебе».

Це речення відлунюється в моїй голові, аж допоки я відчуваю огиду до себе. Треба ставити себе на перше місце. Присяга подбає про те, щоб так і сталося.

Приймаю довгий холодний душ. Коли повертаюся у вітальню, вдивляюсь у темряву, що за вікном, а потім стаю навколішки. Я не зовсім із тих, що моляться, але ж ось я.

«Боже, – кажу я, – Щось Більше, Ніж Я, життя... мені конче треба передати це тобі».

Зупиняюсь на хвилинку, відшукую зміни всередині. Мене дивує трохи те, що виринає, але серце є серце.

– Я бажаю, щоб я і вона були разом щасливі. І щоб ми мали чудове життя разом. Це те, чого я хочу. І я передаю це тобі.

Так я і роблю. З плечей моїх упав тягар. Хай що там з цього вийде, я буду в миру з цим. Починаючи з цього моменту, маю лише одну мету: дотримувати своєї присяги.

LXXI

Минулоріч компанію, у якій я був радником, продали. Я говорив засновникам почекати. Вони нарешті почали мати обороти на ринку, і їхні доходи збільшувалися щомісяця. Їм тільки необхідно було продовжувати робити те, що вони робили, і їм вдалося б побудувати компанію на все життя. У найгіршому випадку вони змогли б продати її пізніше за значно більшу суму порівняно з теперішньою заниженою пропозицією.

Але вони таки продали її. Кілька місяців потому генеральний директор зателефонував мені й сказав, що я мав рацію. Та нема нічого поганого в тому, щоб продати свою частку та взяти гроші від

інвесторів – усі на цьому заробили, – але тут видно різницю між «добре» та «незрівнянно».

«Добре» переводять у готівку, коли справи йдуть гоже. «Незрівнянно» – терпеливий та дисциплінований. Він не зупиняється на гождому та енергійно прямує вперед. Підприємництво має безліч таких прикладів: люди починають з нуля й вибудовують величезні компанії. Усі вони мають одну спільну рису: засновники із баченням.

Читаючи свою присягу сьогодні зранку, я усвідомив, що вона – це також бачення. Немає в присязі компромісів, ти віддаєш їй усі свої сили. І якщо ти впадеш, то вона вам дасть копняка, щоб піднятися. Ти підводишся й обтрушуєшся, потім повертаєшся до неї. Твоя присяга веде тебе до незрівнянності.

LXXII

Передавати – не означає залишати. Я тільки передаю вагу своїх бажань Чомусь Більшому Від Мене. Неймовірно, але дія сама собою притлумлює всередині оте відчуття бажання.

Метелик пурхає своїми крильцями у тропічному лісі, спричиняючи за півсвіту від себе цунамі. Життя значно більше, ніж мій розум може це досягнути. Я мушу довіряти цьому. Воно попіклується про мене способами кращими, ніж я можу уявити.

LXXIII

Іду на те місце, де робив вправу із вибаченням. Хмарний вечір, паркувальний майданчик досі вологий від післяобіднього дощу, а сонце вже сіло. Роблю свої спринти. Під час спочинку повторюю послідовно десять дихань самолюбви.

Закінчую спринти, сідаю на високій стіні причалу та слухаю, як розбиваються об камені хвилі вниз. Те, що я відпустив кілька днів тому, не повертається. Життя забрало це від мене. Я думаю про інші речі, за які на себе злюся, розтискую долоні й відчуваю, як це випадає з мене. Усе так просто.

Сутеніє. Пробігають бігуни з ліхтариками. Коли я думаю про неї та сум нарастає, то знову розкриваю широко долоні та передаю його Чомусь Більшому Від Мене. Це значно краще, ніж зайві балачки у себе в голові.

Розмірковую про цитату від Двейна Даера та сміюся, говорячи

подумки: «З моїм щастям магія прийде швидше, ніж я сподівався». Гарні відчуття від таких думок. Вони здаються справжніми.

А чому ні? Усе те, у що я вірю, є фільтром, крізь який просвічується життя. Мій вибір – застосовувати той, що дає мені усмішку від душі.

LXXIV

Пише мені друг. Він експат, живе на Балі.

– Моя дівчина знає тета-цілителя-практика, – каже він. – Вона стверджує, що цілителька неперевершена. Я хотів би подарувати тобі один сеанс.

Гадки не маю про те, що таке тета-шмета, але мені байдуже. Коли життя надсилає подарунок, ти його приймаєш.

– Воно трохи дивакувате, – він каже. – Ти погоджуєшся на це?

Я вже достатньо прожив у Північній Каліфорнії. Подавай мені «шизотерію».

Аж ось я вже розмовляю по скайпу зі шведською блондинкою Ерікою з міста Убуд. Від неї віє сконцентрованість, теплотою і турботою. Здається, наче вона сяє.

Ну добре, у найгіршому випадку, я порозмовляю з гарною осяйною людиною.

Коли вона розкажує мені про цей процес, запитуючи про мої переконання, щось вигулькує назовні.

– Вони завжди мене залишають, – раптом я говорю. – Щоразу, коли я палко кохаю жінку, вона мене залишає.

Не йму віри тому, що вилізло, але ж все сходиться. Така була схема, як я пригадую.

– А її... – кажу. – Я кохав її. Це все було справжнім. І вона мене кохала. Я присягнувся б усім, що це не трапиться.

Я розповідаю Еріці про той період, коли моя мама пішла з дому, як я був маленьким. Про те, що татове биття почастишало і вона вже більше не могла витерпіти. Про те, як я почувався, коли не міг її обійняти. Але я думав, що все це розв'язав уже.

До того ж мама моя повернулась, то звідки ж така схема?

Еріка підводить мене також до інших аспектів мого життя. Мій тато, насильник, ранні взаємини – і у них усіх закрадається глибше те саме переконання.

Я хочу блювати. Коли такий мій фільтр, то хіба дивина, що мое життя так простелилося?

– Я так стомився, – кажу.

– Це добре, – вона каже, усміхаючись. – Час це все відпустити.

Вона провадить свою тета-діяльність, і знаєш що: я таки відчув, що відпускаю все це. Воно просто відходить. Пуф – і зникло. Опісля ми працюємо над новим переконанням. Я згадую свій список і вирішую ось що: я неперевершений чоловік, і жінка, яку я кохаю, також кохає мене палко та залишається зі мною, ми живемо разом дивовижним життям.

Потім я розмовляю про неї. Попри ось це все, попри те, що я відпустив, я їй досі її кохаю.

– Вона сказала, що переживає дещо, – говорю. – Але це мене не стосується.

Еріка заплющує очі та мовчить деякий час.

– Тоді вір їй, – каже вона нарешті.

Раніше це здавалося неможливим. Мої вагання керували парадом. Але самолюбов їх послабила.

– Добре, – киваю. – Але хай там що, я її кохаю. Я мушу дозволити своєму серцю бути таким, яким воно є.

Кілька днів потому мій друг пише: «Моя дівчина зустріла випадково Еріку в супермаркеті. Еріка сказала, що ти її надихнув».

Я приймаю і вірю в це. Колишній я, що знецінював компліменти, зник. Я беру дарунки, що мені їх життя пропонує. Потім дістаю свій список та додаю до нього: «Я надихаю цілителів».

LXXV

Ніч. Я скрутився клубочком на софі й спостерігаю за стіною дощу, що видніється під вуличними ліхтарями. Контейнеровоз ти-

хенько проковзує затокою, проминаючи міст, та прямує до Тихого океану.

Уже більше місяця я не дивився телевизор, не читав новин, не перевіряв соціальних мереж. Я міг би відвернути себе стількома речами.

Натомість я пішов назустріч тому вогню всередині й почав працювати над своїми розумом та тілом. Я занурився у письмо, занурився у створення чогось особливого з цього досвіду.

Чоловік, який вийде з цього вогню опісля, буде значно кращим від того, який зайшов.

Це – любов до себе.

LXXVI

Ще один складний день. Туга за нею – неначе діра, що глибочить у моїх грудях. Я викликаю *Uber*, щоб поїхати до Мета на наступне обстеження. Водій не дивиться на мене прямо; потім я бачу, що на його обличчі та руках сліди від опіків.

Їхати необхідно годину; за цей час я поринаю у свої думки. Роблю десять дихань, але радше в режимі виживання. Коли автівка виходить на Автостраду 280, я стежу. за руками водія на кермі.

Усі мають шрами. Усередині чи назовні – вони є всюди.

Зосередження на своїх шрамах тримає мене в темряві. Дуже посилює старі схеми. Я згадую те, як Вейн Даер зосереджується на тому, що хотів би створити. Це – зосередження на світлі.

В офісі Мета Ліза бере мою кров. Коли закінчує, то кладе свою руку мені на плече і стискає його. І та усмішка – вона, либонь, відчула, що я цього потребую.

Життя дає мені любов, завжди. І я її приймаю.

LXXVII

Будьмо чесними. Я попускав віжки тривалий час. Медитував тільки тоді, коли мені було зручно, або тоді, коли добирався до цього заняття. Коли був останній раз перед днем вирваного з-під ніг килимка, як я любив себе регулярно?

Життя йшло добре, я розлінився; а потім сталася травма, я почав

зосереджуватися більше на тому, що в мене в житті не виходило, ніж на тому, що мав хорошого. І чого я очікував? Розум гнучкий, такий же, як і тіло. Не займайся спортом рік і живи на самих пончиках – побачиш, що трапиться.

Я «перевів у готівку» практику на гождому, а повинен був продовжувати йти до незрівняного. І я за це відповідальний. Подобається мені це чи ні, але життя таки мене добудилося. Я повинен цим скористатися. Важкі дні приходитимуть знову, але я не можу дозволити їм відштовхувати мене назад.

Я вже собі присягнув. І вже знаю, як це застосувати. Наступним кроком буде створення ритуалів, що примусять мене робити це регулярно. Як чищення зубів. Щоби, попри бурі, я продовжував рухатися вперед. Я завжди рухаюся вперед.

LXXVIII

Спостерігай за розумом певної людини, і ти матимеш загальне уявлення про її долю. Усе починається зсередини. Тому надважливо створити звички розуму.

Я записую все, що роблю щодня, для того, щоб дотримувати своєї присяги. Як прокидаюся – десять дихань. Потім за кавою прочитую вголос присягу, далі медитую. У душі десять дихань. Під час прогулянок або очікувань – десять дихань. У спортзалі, відпочиваючи між заходами, – десять дихань. Перед тим як лягати спати – вдивляюся у своє відображення у дзеркалі, промовляючи: «Я себе люблю», аж поки щось усередині змінюється. Засинаючи в ліжку – десять дихань.

Багато для запам'ятовування? Не дуже. З'являється схема інтенсивності перед сном та коли я прокидаюся. Потому, протягом дня, коли розум байдикує, – десять дихань. Просто.

Ось це моя межа, якої не перетну. Мінімальний набір для того, щоб дотримувати своєї присяги. Отже, навіть коли я матиму важкі дні, я продовжуватиму поглиблювати виїмки. Тому що я цього вартий.

LXXIX

Колись читав книжку, де автор написав, що йому вдається отримати все, чого він забажає, за допомогою афірмацій. Щодня він записував п'ятнадцять разів: «Я, (своє ім'я), буду...», а потім додавав, чого бажав. Він надзвичайно практична людина, спробував це з ці-

кавості. І коли воно спрацювало, почав ним користатися.

Він нічого не хотів продати. Навіть не про це була книжка, і насправді ця думка просто проминула повз. Він якось знічено про це написав, намагаючись лиш тільки поділитись цим. Якщо ти вже віднайдеш правду, що спрацьовує, саме так ти й мушиш робити.

Він намагався логічно це пояснити, стверджуючи, що афірмації допомагають зосередити розум на тому, на що варто звертати увагу. Раціональне обґрунтування. Але він також розповів, що багато речей, для яких він використовував афірмації, були поза його контролем, та все ж вони здійснилися.

Я з ним зустрівся. І за вечерею та напоями я запитав його про це. «Усе це правда», – відповів він. За особистою зустріччю він не намагався раціоналізувати дію афірмацій. Він почав вірити, що вони задіюють певні матерію чи реальність, яких пояснити неможливо.

Слушна думка. Ми можемо пояснювати наші життя стільки, скільки захочемо, проте десь усередині ми всі прагнемо чогось більшого. Плисти разом із ним. І коли ми віднайдемо спосіб, у який це зробити (навіть якщо ми ним ніколи не поділимося через страх, що нас візьмуть на кпини), він нас заспокоює. Бо не існує атеїстів в окопах під час потужного бомбардування.

Отже, усі ці повторення любови до себе просто афірмації? Можливо. Чи це перепошивання нервових зв'язків? Зрештою, усім добре відомо, що нейрони, які «вистрілюють» разом, пов'язуються один з одним. Що більше ти їх активуєш й пов'язуєш разом, то сильнішими будуть їхні шляхи, то частіше вони будуть «вистрілювати» самі собою. Звісно. Слушна думка.

Та чи пояснює вона всі зміни, що відбуваються в моєму житті? Можливості, що постають, речі, що їх я не знав, як реалізувати, але вони природно трапляються самі собою. Можливо. Я міг би взяти кожен такий випадок, розбити його на складові та логічно обґрунтувати.

Та чи стане це мені в пригоді? Мої переконання – це збільшувальне скло, крізь яке осяює моє життя.

Мені доступні мапи та світогляди людства. Я мушу вибрати ті, які мені припали до душі, і повністю в них зануритися. Життя винагороджує мене, коли я наполягаю на своєму, коли я говорю: «*Це те, в що вірю, і я буду це проживати повністю*», а не тоді, коли я просто

пливу за течією. Це та правда, яку я засвоїв.

LXXX

Іду до спортзалу. Я вже й так у найкращій формі, у якій не був роками. Харчування моє ідеальне, без винятків. Щоразу, коли я близький до зриву дієти, запитую себе: «Якби я любив себе, то що зробив би?» Відповідь очевидна, і я живу нею.

Щоразу, коли я проживаю свою відповідь, підсилюю нервові зв'язки, які ведуть до вибору самолюбви. Колись я вже так робив, але нині я на геть іншому рівні. Ось що відбувається, коли ти робиш все, щоби дотримати своєї присяги.

Час від часу спостерігай за своїм розумом, і тоді ти побачиш, що він завше відповідає на запитання. Страх – відповідь на те, що могло б піти не так. Біль – відповідь на те, чого вам бракує. Ти швидко усвідомиш, що від природи розум іде до негативного, а не до світла.

Тому ти мусиш свідомо ставити собі запитання, що додають тобі сили й відповіді на які будуть вибором самолюбви. Роби це певний час, і згодом тобі треба буде запитувати себе не так часто. Жити відповідями стане твоєю звичкою.

LXXXI

Колись давно за вечерею моя подруга розповіла мені, що вона була померла і що її повернули назад до життя. Клінічна смерть протягом восьми хвилин, усе по-справжньому. Я мусив запитати:

– Чи сталося що-небудь там... поки ти, ну, ти розумієш?

Вона заперечно похитала головою. Вона анічогісінько не пам'ятала. Потім вона роззирнулася довкола, відставила свою виделку й прошепотіла: «А якщо ось це і є рай?»

Вона відхилилась назад і дивилась на мене.

– Я померла, – вона сказала. – Звідки я знаю, що я не по той бік?

Це був один із тих моментів, коли час завмирає. Я почувався так, наче мені хтось гупнув по голові. Ми обоє помовчали трохи.

– Тому я так і живу, – нарешті вона мовила. – Так, наче це і є рай.

Нічогеньке таке переконання.

Я заходжу до Метового офісу. Його немає в місті, але мені ставлять інфузію з вітамінами й усілякими іншими корисними штуками. Навіщо? Піклування про себе – це самолюбов.

У кімнату заходить Ліза, щоб поставити мені крапельницю.

– Ой, вони такі гарні, – каже вона, дивлячись на квіти на підвіконні.

Вона розпушує підкладку для нагрівання, кладе мені її під руки, а потім лагідно застромлює голку. Розповідає мені, що цього ранку пішла на заняття із зумби й від цього почувається гарно весь день.

Потім її обличчя кривиться. Той спортзал відвідував її син. Іноді, коли вона ходила туди на заняття, спостерігала за ним крізь скляну стіну.

– Люди кажуть, що мені треба відпустити ситуацію, – вона каже. – У мене скрізь розставлені його фотографії, і в телефоні також. Та я не хочу. Бо він – частина мене.

Вона приєднує трубку до голки, рідина починає текти, потім перемотує мою руку червоним пластиром. Кінець, вона зітхає.

– Але, мабуть, я мушу.

Чи погодилась би вона, що це і є рай? Я не запитую.

Та ось вона стоїть тут після всього, що з нею сталося, і досі зізнається, що з нею протягом дня траплялися моменти прекрасного. І робить вона це, посміхаючись до своїх пацієнтів, дбаючи про них із любов'ю та лагідністю, створюючи своєю присутністю нові шматочки земного раю.

– Майже набила собі тату минулого тижня, – каже вона. – Поки цього не сталось, але я неодмінно його зроблю. Як ти гадаєш: ім'я чи пташка на зап'ястку?

– Пташка, – відповідаю. – Краще символ.

Я розповідаю їй про свій улюблений символ – лотос, що проростає крізь бруд, розгортаючись до світла.

Вона усміхається: «Отже, символ».

Забирає сміття і йде. Я знову думаю про свій символ. Лотос не змушує себе відкриватися, щоб отримати світло, навпаки, його розкриває світло.

Має бути якийсь вищий рівень у всій цій праці над самолюбов'ю, що я її роблю. Той, де немає зусиль і боротьби проти опору. Там, де тільки можна дозволяти собі отримувати світло, яке весь цей час уже й без того було моїм.

LXXXIII

Тож я так і роблю. У ліжку повторюю десять дихань, аж поки засинаю. Але цього разу я нічого не силую. Дихаю глибше, відчуваючи, як заходить любов. Без опору, просто отримую те, що мені належить.

Прокидаюсь усміхаючись. Потім миттєво беруся до десяти дихань. Дістаючи свою любов, дістаючи світло.

LXXXIV

Чому десять дихань? Тому що цю вправу легко запам'ятати. Але вона достатньо потужна для того, щоб спричиняти легку зміну щоразу. Утім, вона достатньо незначна, щоб оминати наші відкладання на потім.

Найважливіше те, що вона спричиняє регулярність у вашій любові до себе. Але це не означає, що ти зробиш десять дихань кілька разів на день – і все. Це мінімум. Що більше ти віддаси цьому процесу, то більше отримаєш назад.

Роби десять дихань десять хвилин безперервно. Заміни ними якесь одне зі своїх занять, що забирають твій час, проте не поліпшують твого благополуччя. Це твоє зцілення. Це твоє життя. Подаруй собі ту увагу, на яку ти заслуговуєте.

LXXXV

Вечір – чудовий час для того, щоб робити десять дихань завдовжки з десять хвилин. Я лежу в ліжку, розслабляюся після тривалого дня, тому в такий час легше нашарувати любов у свою підсвідомість. Я заводжу таймер. Потім із кожним вдихом я розширюю свої груди і дозволяю любові та світлу зайти всередину. Коли видихаю, то відпускаю все, чому вже час іти. Ось і все.

Іноді я повторюю: «Я себе люблю». З кожним вдихом. Іноді не по-

вторюю. Однак з кожним вдихом я дозволяю собі відчути любов. Виявляється, це найважливіша частина – відчувати.

Це також гарний спосіб прибрати весь намул та емоційне навантаження, що накопичились за весь день. Краще позбутись їх зараз, ніж тягти усе це в наступний день.

LXXXVI

За два дні я летітиму до Нью-Йорку. Уявляю, як зайду у квартиру без її речей. Шафи порожні. Розмірковую над тим, як я почуватимусь тоді, але хто ж знає? Усе, що знаю, – це те, що я надзвичайний чоловік, який почав любити себе знову.

І це буде моя нова точка відліку. Починаючи з цього місця, я любитиму себе невпинно.

LXXXVII

Знову заїжджаю до Метового офісу. Я вилітаю завтра вранці. Коли вгледів Лізу, віддав їй подарунок, який приніс. Нещодавно я купив лампу для стимуляції вироблення вітаміну D. Минулого тижня вона розповідала, що позичала цей пристрій для себе; вона гарно почувалась після того, як ним скористалась, і зараз накопичує гроші, щоб купити такий собі.

– Ти впевнений? – запитує вона, майже обіймаючи лампу. – Може, я тобі заплачу щось?

– Це подарунок, – відповідаю. – Смысл у тому, щоб прийняти його.

– Мені легше, коли я віддаю, – каже вона, – а не отримую.

– Саме тому ти мусиш ще більше отримувати.

Я знову стаю на себе схожим. Більше усміхаюся. Дбаю. Я став значно кращим, ніж був місяць тому. Моє серце й досі болить; проте серце, яке може любити так глибоко, так само відчуватиме біль. І в цьому також є своя краса.

Я й досі на ранніх стадіях. Я це знаю. Що довше я себе любитиму, то щільніше поєднуюватимуться результати. Та все ж чи міг би мій прогрес бути швидшим?

Чесно кажучи, так. Потрібно було мені дослухатися до своєї ж

поради. Тоді я пробачив і присягнув би собі негайно ж. Щось особливе в цих діях є. Щойно ти їх виконаєш, життя перейде на твою сторону.

Та я відкладав досить довго. Тому й не дивно, що застряг у своїй голові, застряг на тому, що було не так, а не на тому, що потрібно було робити. Розум наш хитрий, коли справа доходить до цього. Якщо залишити його без нагляду, він відкладатиме речі, що нам потрібні першими, наостанок.

Та нічого. Я пробачаю це собі також. Бо це – самолюбів.

LXXXVIII

То як ця штукенція працює? Ти просто наказуєш любити себе, потім на тебе згори сиплються виграшні лотерейні білети, і у тебе вже не виникає жодної тривоги? Самолюбів працює пречудово з багатьма відтінками. Усе справді починає спрацьовувати. Ситуації та засоби, що поза твоїм контролем, таки знаходять тебе. Я спостерігав знову та знову, як це було.

Але ти мусиш вийти їм назустріч. Ти повинен іти туди, куди вони тебе ведуть. І коли опинишся на роздоріжжі та не знатимеш, що далі робити, просто запитай себе, чому ти виконуєш певну дію – від страху чи любові? Роби причиною своїх дій любов. Завжди.

Ще одна річ, яка приходить, – це внутрішні усвідомлення. Часто під час медитації: які речі тобі потрібно зробити, з якими людьми зв'язатися, що саме сказати? Дослухайся до них. Це життя покаже тобі шлях.

Ти також станеш чесним й справжнім у своїх стосунках. Бо усвідомиш, що твій розум занадто важливий, щоб відвертати його нікудишніми розмовами. Побачиш, що почнеш говорити про речі, які були у тебе на думці роками, але ти був надто заклопотаний міркуваннями інших, щоб їх озвучувати. І ти робитимеш усе це з добротою. Не дивуйся, якщо це створить конфлікт. Це також може піднести твої стосунки на вищий рівень.

Разом із твоєю справжністю прийде і перебірливість щодо того, кого ти впускаєш у своє життя. Ти будеш сам із собою чесним щодо намірів цих людей. Без аргументів та прогнозів. Без виправдань. Тому що з часом їхні наміри таки тебе наздоженуть. А життя твоє занадто важливе, щоб мати у ньому людей з поганими намірами.

Твої страхи поменшають самі собою, зрештою, вони, всього-на-

всього, старі думки-схеми. Ти почнеш бачити крізь примарних змій. І коли вагатимешся, запитуй, що спричинило думку – страх чи любов. Це розв'яже проблему.

Найпотужніша зміна: ти почнеш відпускати. Усе, за що злишся на себе, усе, за що злишся на інших. Провини, сором, біль, непотрібні страждання. І щойно ти скинеш ту вагу – усвідомиш: усе це витівки твого розуму. Залишишся тільки ти, перероджений, що дає собі любов. З того місця й живи.

І насамкінець у тебе з'являться моменти вдячності. Іноді вони виринатимуть нізвідки. Іноді – із ситуацій, які підноситиме тобі життя.

Чи досягнеш ти ідеальності? Якщо ти людина, то ні. Однак ти станеш значно кращим, ніж був до цього. Як ти дізнаєшся? Це просто: лишень стеж за своїми думками. А оскільки твої думки визначають твою долю, то реальність твоя зміниться для того, щоб їх відобразити.

Гіппократ сказав: *«Дозволь їжі бути ліками, а лікам – їжею»*. Перефразуй це так: *«Дозволь думкам бути твоїми ліками, а лікам – твоїми думками»*.

LXXXIX

Якби мені треба було визначити для тебе лише найголовніше, що я сказав би?

Я сказав би: не чекай, поки тобі це знадобиться. Почни вже. Віддайся самолюбіві повністю.

Спершу пробач собі. Так ти почнеш з чистого аркуша. Потім присягни. Це маніфест собі й життю, ким ти хочеш бути. Сама лиш дія – визначний момент. Опісля роби все для того, щоб дотримати цієї присяги. Піди назустріч любові – і тоді життя піде назустріч тобі.

Я також сказав би: не нехтуй. Хоч би як тобі стане добре, хоч які б виправдання знаходитиме твій розум, не нехтуй практикою. Занурюйся повністю раз у раз.

Потім я сказав би ще одну річ: ділись тим, чого навчишся. Ти і світ станете кращими, коли ділитиметеся своїм досвідом. Так це все просто.

ХС

Зранку у Сан-Франциско дощить. Валізи спаковані, квартира чиста. Час їхати до аеропорту. Наливаю води в горнятко та йду востаннє полити вазон. Те, що я побачив, змусило мене усміхнутись. На найбільшій гілці, біля інших, здавалось би, мертвих гілочок, з'явилися два гарненькі яскраво-зелені листочки. Обидва з того самого місця, схожі на розкрите серце.

Стою й милуюся ними певний час. Коли віддаєш любов, вона повертається.

Від Камалія

Якщо тобі допомогла ця книжка, будь ласка, напиши відгук та поділися нею. Так вона віднайде тих людей, кому конче потрібна. Це дуже багато важитиме для мене. Дякую.

І ще, прошу, надсилай мені імейл на

k@founderzen.com