

# Зміст

Вступ .....	7
<i>Розділ 1 Дивись у свічадо .....</i>	<i>16</i>
<i>Розділ 2 Твори афірмації свого життя .....</i>	<i>49</i>
<i>Розділ 3 Іди за своєю радістю .....</i>	<i>81</i>
<i>Розділ 4 Пробач минулому .....</i>	<i>115</i>
<i>Розділ 5 Будь удячним зараз .....</i>	<i>157</i>
<i>Розділ 6 Учись приймати .....</i>	<i>193</i>
<i>Розділ 7 Зціли майбутнє.....</i>	<i>226</i>
Післямова .....	264
Подяки.....	267
Про авторів.....	269

## Вступ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

*Життя любить тебе!*

*Луїза Хей і Роберт Холден*