

# ПРЕДИСЛОВИЕ МАЙКЛА РОУЧА

На мой взгляд, гармоничные отношения между двумя партнерами — это единственная ценность, которую мы можем обрести за короткое время, отведенное нам на Земле. И тут же, по собственному опыту, могу утверждать, что, когда отношения между двумя партнерами не ладятся, это одна из самых болезненных вещей, которую мы можем испытать на этой планете!

Я не знаю, касается ли это только меня, но подозреваю, что это верно почти для всех, мы подходим к этому вопросу, считая себя величайшими в мире экспертами по созданию отношений. Я сам был в этом уверен на протяжении большей части своей жизни: я думал, что, если бы я работал достаточно усердно, то смог бы понять, как добиться идеальных отношений, а затем просто сделал бы это. Не нужно ни книг, ни терапевтов!

Прожив долгую жизнь (сейчас мне семьдесят лет, и я все еще в прекрасных отношениях, которые начались пятьдесят три года назад), я осознал, как сильно ошибался. Я не был мировым экспертом по отношениям, и я совершил много ошибок во взаимодействии с людьми как дома, так и на работе.

Как вы, возможно, знаете, я провел более полувека, изучая великие книги, содержащие мудрость Древнего Востока: сначала в Принстонском университете, затем в течение двадцати пяти лет в тибетском монастыре. Последние двадцать пять лет или около того я делюсь этой мудростью с людьми по всему миру. В какой-то момент я обнаружил, что должен совершить прорыв, применив это древнее знание к современным отношениям — моим собственным отношениям!

После чего все стало похоже на чудо; и я очень горжусь тем, что я был рядом и видел собственными глазами, как такое же чудо произошло с моими друзьями, Питером и Марией Мёртл. Отчетливо помню первый день в командировке в Москве, когда Питер познакомил меня со своей будущей женой. Я не думаю, что кто-то из нас тогда мог предположить, какое прекрасное будущее впереди у этих двоих.

Я имел удовольствие наблюдать, как отношения Марии и Питера зародились и расцвели, словно великолепный цветок в саду перед моим домом. Во-первых, они научились использовать древнюю мудрость в собственном браке и умело преодолели неизбежные проблемы, возникающие между двумя людьми из очень разных стран и культур, превратив свои отношения в приятный ежедневный праздник. А во-вторых, у них обоих хватило сострадания, чтобы мягко, но уверенно поделиться тем, что они узнали об отношениях, с другими людьми. И теперь каждый год десятки тысяч людей слышат от них эти учения и привносят эту счастливую древнюю мудрость в свою собственную семейную жизнь и трудовую деятельность.

Когда я сижу и смотрю, как это происходит, я действительно счастлив, как гордый отец. И поэтому я очень рад написать это предисловие и рекомендую прочесть книгу «Я любима», написанную совместно Питером и Марией.

Как вы узнаете из этой книги, все очень просто: если я возьму ручку и покажу ее человеку, он увидит ручку. Если я покажу тот же предмет собаке, она увидит жевательную игрушку. Это доказывает, вне всяких сомнений, что ручка или жевательная игрушка исходят от воспринимающего — из семян в его сознании.

Каждая минута, которую мы проводим с нашим партнером, произрастает из семян, которые мы посадили в своем уме до настоящего момента времени. Если мы научимся использовать этот процесс, мы сможем быть очень счастливыми и будем иметь по-настоящему красивые отношения. Я молюсь, чтобы вы сами не упустили этот шанс. Я молюсь, чтобы вы прочли эту книгу и получили удовольствие, применяя изложенное в ней на практике.

С уважением и наилучшими пожеланиями,



Геше Майкл Роуч  
Rainbow House  
Rimrock, Arizona USA  
25 мая 2023

# ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас в глубине души чувствует потребность создать особенные и прекрасные отношения с любимым человеком. Возможно ли иметь идеальные отношения? Да! И над этим нужно работать.

В этой книге мы поделимся с вами способом, с помощью которого мы сами создали свои невероятные отношения и продолжаем созидать их каждый день. Мы семейная пара, которая обучает людей по всему миру особому древнему методу достижения счастья и успеха. Русская девушка Мария, родом из Нижнего Новгорода, выросшая в Советском Союзе, и австриец Питер, появившийся на свет в небольшой фермерской провинции в Альпах. Мы неразлучны уже больше десяти лет. Как такие разные люди, как мы, могли встретиться? Как нашли что-то общее? Какие жизненные испытания нам пришлось пройти до нашей встречи и после?

В первой части этой книги мы расскажем вам о нашем личном пути к гармоничным отношениям. Во второй и третьей частях мы расскажем о методе, помогающем создать невероятно счастливые отношения с любимым человеком. Эти знания пришли из Азии и проверены десятками поколений. Мы сами живем в соответствии с этими древними принципами и хотим объяснить вам, как они работают.

В третьей части книги многие практики даны в форме медитаций. Поскольку то, о чем мы думаем, создает нашу реальность, медитация — искусство фокусировки нашего ума — становится самой важной причиной нашего счастья. Вот почему в книге мы даем вам ряд медитативных упражнений, которые повлияют на ваш ум и улучшат способность создавать то, что вы хотите и чего заслуживаете. Вы научитесь использовать ваши намерения и мысли для того, чтобы воплотить свою собственную волшебную историю любви.

Лично мы медитируем каждое утро и видим, как улучшилась наша жизнь по сравнению с периодом до медитаций и как преобразились мы сами и наши отношения. Просто попробуйте постепенно внедрять практики из этой книги и медитации в свою жизнь и проследите за изменениями.

Эти инструменты подходят абсолютно любому человеку: женщинам и мужчинам всех возрастов, людям с любым жизненным опытом.

Мы не будем говорить об интерпретации событий, о том, как оставаться позитивным в трудных ситуациях и изо всех сил пытаться увидеть хорошее в плохом. Мы изучим то, как каждый из нас создает объективную реальность и как использовать этот процесс, чтобы жить в идеальных отношениях с безупречным партнером.

Почти у каждого из нас есть опыт тяжелых, болезненных отношений, которые в итоге закончились. Поскольку мы не осознаем, как именно мы создаем людей и ситуации в нашем мире, мы постоянно воспроизводим вещи, которые причиняют нам боль, и поэтому 50% браков рас-

падают, а более половины остальных не приносят счастья. В этой книге мы приведем древние доказательства того, что мир — это наше собственное творение, а также расскажем о логичных методах создания и улучшения отношений, вашего партнера и всего мира в целом.

Если эти доказательства или методы вас не удовлетворяют, свяжитесь с нами — и мы поможем вам разобраться. Однако, поскольку мы изучали и преподавали эту мудрость в течение многих лет тысячам людей и, что еще более важно, данные доказательства и методы пережили более двух тысяч лет ожесточенных дебатов, критики и испытаний среди сорока четырех поколений, вероятность того, что эти аргументы вас не удовлетворят, равна нулю.

Обладая этими знаниями, вы сможете встретить свою идеальную вторую половинку или буквально изменить вашего партнера. И преобразовать то, как он ведет себя по отношению к вам, как выглядит, насколько сильно вас любит и сохраняет вам верность, разделяет ваши интересы и готов вас слушать, насколько он здоров, успешен, и многое другое. В третьей части этой книги мы подробно опишем качества, которые вы сможете создать в ваших отношениях. Если вы не найдете в этом списке то, что хотите изменить или увидеть в своем партнере, вы можете обратиться к нам за советом.

Мы все знаем, что разговоры с любимым человеком и просьбы измениться не работают, иначе все отношения складывались бы удачно. Ведь большинство людей именно так и поступают — пытаются решить проблемы, высказывая свое недовольство, но это срывает лишь изред-

ка. Чаще всего партнер не меняется, а наше недовольство и количество претензий растут. Это доказывает, что беседы не являются причиной изменения поведения. Поэтому еще одна хорошая новость: не нужно даже разговаривать со своим партнером, чтобы сделать его совершенным!

Но давайте на время оставим в стороне формальности и доказательства и вспомним, почему вы читаете эту книгу и почему мы ее пишем. Это просто. Мы все здесь, в этом мире, для того, чтобы стать счастливыми. Никто не хочет иметь проблемы, но многие из нас все еще несчастны, особенно в отношениях с близкими.

Подумайте:

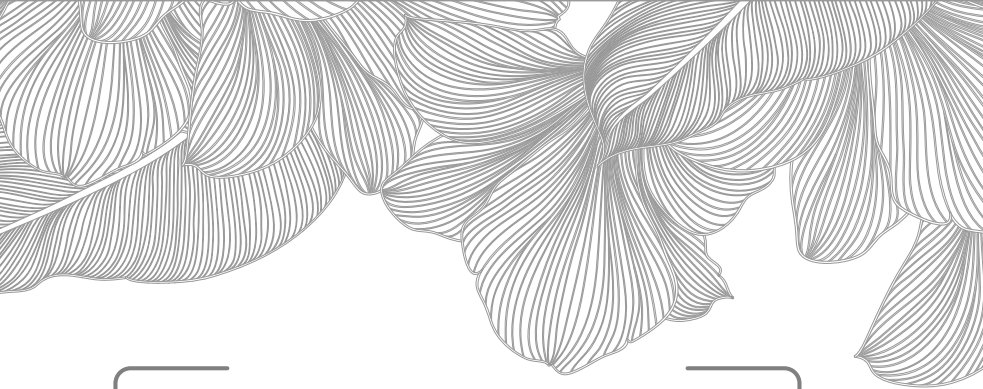
А что, если бы вы нашли ключ к матрице? Если бы вы нашли единственную необходимую причину счастья в любых отношениях, что бы вы сделали?

Мы решили, что хотим поделиться этим, написав эту книгу.

Прочитайте, протестируйте, обсудите, не верьте ни единому слову, но хорошо обдумайте, попробуйте применить, а затем, когда вы добьетесь успеха в своих отношениях, тогда вам тоже захочется поделиться этим с другими.

Не обязательно в формате книги, но каким-то образом вы захотите передать эти знания другому человеку. Почему бы вам не захотеть поделиться ключом к счастью, когда оно безгранично и бесплатно?

**Каждый раз, когда мы передаем глубокое понимание того, как мы создаем то, что хотим, мир становится лучше, и это скрытая, истинная цель каждого живого существа во Вселенной.**



Часть 1

# НАША ИСТОРИЯ





# ПИТЕР: НАЧАЛО

Мне было тепло и уютно, но я знал, что конец близок. Я осознавал, что перемены могут произойти в любой момент, и все же я не хотел уходить. Затем внезапно воздух коснулся моей кожи, и впервые за свою очень короткую жизнь я почувствовал холод. отошли воды. Много лет спустя мне сказали, что роды были инициированы врачом, искусственно разорвавшем плодный пузырь, потому что моя мама рожала тридцать шесть часов.

Я совсем не хотел выходить. Однако природа взяла свое, меня выталкивали из привычного мира. Это странное воспоминание: тебя стискивает так сильно, что вода выжимается из легких, льется изо рта, но при этом ты совсем не чувствуешь боли.

Помню, что первым из того, что я увидел, была медсестра. Пожилая женщина в белом халате и в головном уборе монахини. Она посмотрела на меня так, как рабочий посмотрел бы на только что изготовленную деталь автомобиля, — немного уставшим, но довольным взглядом. Когда я не сделал вдох и не закричал, она ловко взяла меня за ноги, перевернула вниз головой и ощутимо шлепнула меня. Я сделал свой первый в этой жизни вдох.

Когда медсестра ударила меня, моей первой мыслью было: «Как кто-то может относиться ко МНЕ с таким неуважением, разве они не знают, кто я?» Я до сих

пор улыбаюсь этому воспоминанию. Должно быть, это самоощущение сформировалось в моей прошлой жизни — вероятно, в бытность монахом, привыкшим, чтобы к нему относились с уважением.

Как только воздух попал в мои юные легкие, мне стало больно, я почувствовал жжение. Но еще ярче я помню свою мысль: «Ну вот, опять». Еще одна жизнь в этой забытой богом форме человеческого существа, которое должно стареть, болеть и в конце концов умереть независимо от того, что оно делает или как борется с природой того, кем ему пришлось стать, — существа, втянутого в безжалостную природу времени.

Сегодня я думаю, что медсестра в белом, которая шлепнула меня в знак приветствия, вполне могла бы быть моим ламой — строгим, решительным учителем, знающим, что делать, при этом любящим меня и с огоньком в глазах говорящим мне: «Ты еще не закончил, милый, ты еще не закончил свою окончательную трансформацию, так что тебе лучше поскорее освоиться здесь и наверстать то, чему тебе нужно научиться».

Когда медсестра перевернула меня, я впервые увидел свою мать, и волна сострадания и вины накрыла меня. Мама выглядела измученной и в то же время счастливой, наполненной такой искренней любовью. Меня положили ей на живот, и после этого я мало что помню... наверное, заснул.

Конечно, я не помнил своего рождения большую часть своей взрослой жизни, но когда в возрасте тридцати семи лет я начал медитировать, то через пару лет

воспоминания начали быстро возвращаться. Сначала из подросткового возраста, затем из детства и постепенно все дальше и дальше из прошлого. Наш ум всегда записывает все, что мы делаем, даже если мы не полностью осознаем это, он работает неутомимо, как видеокамера. Вот почему, например, мы можем использовать гипноз, чтобы вспомнить что-то.

Когда наш ум тренируется с помощью правильной медитации, которая включает в себя сосредоточение на объекте, он расширяется как назад, так и вперед. Другими словами, мы начинаем вспоминать детали нашего прошлого, которые, как нам обычно кажется, находятся вне нашей досягаемости, и у нас начинает развиваться предчувствие будущего, или интуиция.

Нет НИКОГО, кто приходит в этот мир иначе как голым и рожденным женщиной, и покидает его также в своем естестве, не будучи в состоянии добавить и секунды к пребыванию здесь. И самый богатый, и самый могущественный, и самый красивый, и самый умный, и духовный, и самый бедный, и уродливый, и глупый, и жестокий — все абсолютно шокирующе похожи в этой судьбе. Это не зависит от того, одеваемся ли мы в костюмы, униформу, халаты, джинсы, юбки или платья, когда играем здесь свои роли, поэтому мы все удивительно одинаковы.

Мы приходим в этот мир ни с чем, и в конце мы вынуждены оставить все физические вещи позади, включая наше собственное тело, но то, что определяет нашу судьбу до того, как мы родились, пока мы находимся здесь, и даже то, куда мы пойдём после, за-

висит от того, как мы взаимодействуем с людьми, как складываются или не складываются наши отношения. Это определяет нашу судьбу от первого до последнего вдоха.

Мы обязаны строить взаимоотношения с окружающими, и даже если мы попытаемся убежать от контактов с людьми, если мы сдадимся, станем ожесточеннее, подумаем: «Это не для меня!», то само это стремление определит нашу жизнь и то, кем мы станем.

Мы можем попробовать противоположное: вместо того чтобы сдаваться, решить идти ва-банк, манипулируя, соблазняя, убеждая, платя, принуждая или угрожая, чтобы заставить людей делать то, что мы от них хотим.

Но ни одна из этих двух стратегий не работает. Есть третий путь, еще один вариант того, как стать мастером взаимоотношений. Он подробно описан в древних азиатских писаниях. Когда мы преуспеем в отношениях, то сможем наслаждаться ими и продлевать их способами, которые в настоящее время находятся за пределами наших самых смелых мечтаний.

А пока оцените и примите истину о том, что жить — значит зависеть от других, научиться правильно относиться к людям и успешно взаимодействовать с ними, потому что это единственный способ достичь наших собственных маленьких и больших целей. Нет коротких путей, нет больше оправданий, и наши отношения с любимым, безусловно, являются самыми важными и мощными для начала.

# СОДЕРЖАНИЕ



 ВСЕ МЕДИТАЦИИ

|   |           |
|---|-----------|
| Предисловие Майкла Роуча. <i>В пер. В. Шкатуловой</i> . . . | 2         |
| Введение . . . . .  | 5         |
| <b>ЧАСТЬ 1. НАША ИСТОРИЯ . . . . .</b>                      | <b>9</b>  |
| Питер: начало . . . . .                                     | 11        |
| Мария: некрасивая . . . . .                                 | 16        |
| Питер: наше поведение влияет на других . . . . .            | 20        |
| Питер: хаос переходного возраста . . . . .                  | 26        |
| Мария: борщи . . . . .                                      | 30        |
| Питер: срывы и прорывы . . . . .                            | 34        |
| Мария: карьера . . . . .                                    | 41        |
| Мария: «Порше» . . . . .                                    | 45        |
| Питер: непонимание монаха . . . . .                         | 47        |
| Мария: разочарование и поиск смысла . . . . .               | 51        |
| ▶ Питер: ручка и семена . . . . .                           | 54        |
| Мария: мечты сбываются . . . . .                            | 58        |
| Питер: как раскрываются семена . . . . .                    | 66        |
| Мария: медитации и отношения . . . . .                      | 73        |
| <b>ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ МЕТОДА . . . . .</b>                     | <b>77</b> |
| Ручка . . . . .   | 79        |
| Практика Четыре шага . . . . .                              | 83        |
| Четыре закона . . . . .                                     | 91        |
| Практика очищения Четыре силы . . . . .                     | 96        |

|   |            |
|---|------------|
| Четыре цветка . . . . .   | 103        |
| Самое важное о медитации . . . . .  | 110        |
| Виды медитаций . . . . .  | 111        |
| Поза для медитации . . . . .  | 114        |
| Подготовка к медитации . . . . .  | 117        |
| <b>ЧАСТЬ 3. ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ . . . . .</b>                                | <b>119</b> |
| Мотивация для отношений . . . . .   | 121        |
| ▶ Медитация на создание сильной мотивации<br>для отношений . . . . .          | 126        |
| Главная практика для создания идеальных<br>отношений . . . . .                | 129        |
| Практика Четыре шага для создания<br>партнера (проецирующие семена) . . . . . | 131        |
| ▶ Кофе-медитация для отношений . . . . .                                      | 135        |
| Качества партнера (завершающие семена) . . . . .                              | 140        |
| Практика создания желаемых качеств<br>партнера . . . . .                      | 143        |
| Устранение препятствий в отношениях . . . . .                                 | 146        |
| ▶ Медитация на очищение семян измены . . . . .                                | 147        |
| Медитация на очищение семян,<br>разъединяющих людей . . . . .                 | 150        |
| ▶ Медитация на очищение семян лжи и обмана . . . . .                          | 152        |
| Медитация для создания крепких отношений<br>через соединение людей . . . . .  | 155        |
| ▶ Медитация «Золотая комната» . . . . .                                       | 157        |
| Создайте секретный знак и вступите в брак . . . . .                           | 162        |
| Медитация для создания секретного знака . . . . .                             | 163        |
| Как вступить в брак . . . . .   | 165        |
| Медитация для вступления в брак . . . . .                                     | 166        |
| Практика для поддержания гармоничных<br>отношений . . . . .                   | 168        |
| Утренняя практика для поддержания<br>отношений . . . . .                      | 169        |

|   |     |
|---|-----|
| ▶ Медитация «Эффект зеркала» .....                            | 171 |
| Финансовое благополучие в семье .....                         | 176 |
| Медитация на финансовый успех .....                           | 179 |
| Практика создания финансового благополучия .....              | 180 |
| Радость и счастье в семье .....                               | 182 |
| 10 принципов этики .....                                      | 183 |
| Практика для радости и счастья в семье .....                  | 184 |
| Внешняя красота .....   | 186 |
| ▶ Медитация на красоту .....                                  | 189 |
| Как справляться с конфликтами .....                           | 191 |
| Интимное удовольствие .....                                   | 196 |
| ▶ Медитация на интимное удовольствие .....                    | 199 |
| Общие интересы и цели в жизни .....                           | 207 |
| ▶ Медитация на общие интересы и цели .....                    | 208 |
| Три качества для идеальных отношений .....                    | 213 |
| Медитация для создания глубоких отношений .....               | 216 |
| Как сделать отношения волшебными и сохранить их надолго ..... | 220 |
| ▶ Медитация для длительных волшебных отношений .....          | 220 |
| Польза совместных медитаций в паре .....                      | 226 |
| ▶ Медитация для пары .....                                    | 229 |
| Почему отношения заканчиваются .....                          | 232 |
| Искусство справляться с собственными неудачами. . .           | 235 |
| ▶ Заключение .....  | 239 |