

Адам Дж. Джексон

Десять секретов Любви

Перевод - Д. Ивахненко

Любовь и радость истинно любовных отношений в жизни слишком часто кажутся нам недостижимой сказкой. Но каждый из нас способен любить, быть любимым и создать такие отношения в своей жизни. Существуют всеобщие законы, по которым устроено все в природе и все в жизни, и в этих законах есть секреты истинной любви — вечные принципы, высказанные древними мудрецами и уважаемые даже сегодня врачами и психологами во всем мире.

Десять описанных в этой маленькой книге практических техник, помогающих создать любовь в вашей жизни, заслуживают десяти толстых томов, и все же их описания абсолютно достаточно, чтобы воспользоваться ими и преуспеть в поиске самого главного человека в вашей жизни, в установлении полных любви отношений с окружающими вас людьми.

Этот увлекательный рассказ об одиноком, разочарованном молодом человеке, который под руководством загадочного Старого Китайца начинает удивительное путешествие в мир собственной души, поможет нам справиться со многими проблемами в семье, на работе, в общении с людьми случайными и с близкими...

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГОСТЬ НА СВАДЬБЕ	4
ВСТРЕЧА	5
Секрет первый	12
<i>СИЛА МЫСЛИ</i>	12
Секрет второй	19
<i>СИЛА УВАЖЕНИЯ</i>	19
Секрет третий	24
<i>СИЛА ДАРЕНИЯ</i>	24
Секрет четвертый	31
<i>СИЛА ДРУЖБЫ</i>	31
Секрет пятый	35
<i>СИЛА ПРИКОСНОВЕНИЯ</i>	35
Секрет шестой	40
<i>СИЛА ПРИНЦИПА «ДАТЬ СВОБОДУ»</i>	40
Секрет седьмой	45
<i>СИЛА ОБЩЕНИЯ</i>	45
Секрет восьмой	50
<i>СИЛА ПРЕДАННОСТИ</i>	50
Секрет девятый	56
<i>СИЛА СТРАСТИ</i>	56
Секрет десятый	60
<i>СИЛА ДОВЕРИЯ</i>	60
ЭПИЛОГ	67
<i>Десять секретов Истинной Любви — создавайте любовь в своей жизни.</i>	67
<i>Десять секретов Истинной Любви — как распознать своего партнера на всю жизнь.</i>	68
<i>Десять секретов Истинной Любви — как вернуть любовь в ваши отношения.</i>	68

Моей жене Карен и моим детям, Софии и Сэмюэлю, с вечной любовью.

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Мне хотелось бы поблагодарить всех тех, кто помог мне в моей работе над этой книгой. Я особенно благодарен:

Моему литературному агенту Саре Менгук и ее ассистенту Джорджии Гловер за всю ту работу, которую они сделали ради меня.

Всем сотрудникам издательства Thorsons, особенно Эрике Смит — за ее энтузиазм и конструктивные замечания во время написания книги, а также Фионе Браун, редактировавшей мою рукопись.

Моей матери, которая всегда вдохновляла меня писать и служит для меня постоянным источником вдохновения и любви; моему отцу за его ободрение, руководство и помощь во всей моей работе, и всем членам моей семьи и друзьям за их любовь.

И наконец, Карен — моей жене, моему лучшему другу и моему самому откровенному редактору. Невозможно выразить словами мою любовь к этому единственному человеку, который всегда верил в меня и в мою работу.

ВВЕДЕНИЕ

Самые лучшие и прекрасные вещи в мире нельзя увидеть и услышать... но их чувствуют сердцем.

Хелен Келлер

Все мы горячо желаем любви и отношений, полных любви, — возможно, больше всего на свете, и все мы стремимся к таким особым отношениям. Почему же тогда столько людей живут в одиночестве, в поисках, надеясь, но редко находя желаемое? Если мы больше всего желаем любви, почему растет невиданное количество разводов и разрушенных семей? Почему есть столько родителей-одиночек, которые стараются сами вырастить детей? Почему в городах, переполненных людьми, многие чувствуют себя настолько одинокими, настолько изолированными? Может быть, мы ищем любовь не там?

Вопреки распространенным представлениям, любовь — это не результат судьбы или удачи, она не «приходит И уходит», мы создаем ее... и у каждого из нас есть способность ее создать. У каждого из нас есть способность любить и быть любимым, у каждого из нас есть способность создавать отношения, главное в которых — любовь. Не важно, как мы живем сейчас, — в одиночестве или пойманными в ловушку несчастливых, выдохшихся отношений, — жизнь может измениться, и именно мы способны ее изменить.

В отличие от многих других притч, многие из героев этой книги являются прототипами реальных людей, хотя их имена, конечно, изменены. Я надеюсь, что их рассказы вдохновят вас, как они вдохновили меня, и послужат напоминанием о том, что жизнь может быть такой, какой должна быть, — наполненной радостью, чудесами и изобилием любви.

Адам Джексон Хартфордшир, июль 1995

ГОСТЬ НА СВАДЬБЕ

Вы, наверное, не заметили бы его; никто из остальных двух сотен гостей не обращал на него внимания. Он сидел один за столиком в дальнем углу комнаты; молодой человек лет тридцати, среднего роста, телосложения и внешности, одетый, как и большинство других мужчин в комнате, в черный смокинг.

Однако ему казалось, что он слишком выделяется, сидя в одиночестве. Все остальные гости, которые сидели за его столиком во время еды, теперь танцевали, а так как молодой человек был по природе застенчив и пришел один, без девушки, он решил остаться за столиком и понаблюдать за вечеринкой.

По любым меркам это был великолепный прием, без стеснения в средствах. После коктейлей с шампанским подавали ужин из шести блюд. В перерывах между блюдами гости танцевали под музыку веселого джазового ансамбля из семи музыкантов. Само место было весьма эффектным — «Королевский банкетный зал» одной из самых первоклассных гостиниц в центре города. И все же, несмотря на все это великолепие, молодой человек не радовался происходящему. Он никогда не был особенно общительным и по-другому представлял себе развлечение, чем пребывание в одной комнате с двумя сотыми незнакомых людей. Единственным, кого он знал в комнате, был жених, старый друг, которого он много лет не видел. Он даже был удивлен, что его вообще сюда пригласили.

Он посмотрел на своего друга. Тот танцевал, держа в объятиях свою невесту. Они выглядели такими счастливыми вместе, и молодой человек не мог им не позавидовать и не задать себе вопрос, произойдет ли это когда-нибудь с ним.

«Почему так получается, — подумал он про себя, — что другие люди женятся, строят семью и заводят детей, а я не могу поддерживать отношений с девушкой больше нескольких месяцев?» Не то чтобы ему было трудно находить девушек, с которыми можно встречаться, — проблема была в том, чтобы найти ту единственную, с кем ему хотелось бы прожить всю свою жизнь.

Иногда сама мысль об этом подавляла его. Он воображал, что, очевидно, с ним что-то не в порядке, если он не способен построить длительные и значимые отношения. А иногда он говорил себе, что ему просто не везет. Может, быть,

как ему говорили друзья, все это — дело случая. Любовь либо предначертана звездами, либо нет. И нельзя ничего сделать, чтобы изменить предначертание, — она или придет однажды, или нет.

Был только один случай, два года назад, когда ему показалось, что он всерьез влюбился, но даже этот роман длился только три месяца. Тогда его невозможно было утешить, он был совершенно опустошен, несколько недель не мог ни есть, ни спать. И после этого случая он решительно настроился никогда не позволять никому так его ранить.

Сидя и наблюдая за всеми парами в комнате, — как некоторые сидят, взявшись за руки, и смеются, а другие танцуют и поют, — он сказал себе, что лучше быть холостым. В конце концов, как часто отношения действительно долговечны? Как часто люди остаются вместе? Если он останется холостым, ему хотя бы не придется выносить боль разлуки и потери. У него есть независимость, он свободен, он может пойти куда угодно и когда угодно.

Но, обводя взглядом комнату, молодой человек увидел то, что нарушило ход его мыслей, напомнило ему, что любовь возможна и что долговечные, истинно любовные отношения все-таки существуют, — в центре площадки для танцев была пожилая пара, они танцевали, обнявшись, и улыбались, глядя друг Другу в глаза. Наблюдая, как они танцуют, он задал себе вопрос, может быть, каким-то чудом где-то есть та, что ждет его.

ВСТРЕЧА

— Вы здесь один?

Молодой человек обернулся и увидел рядом с собой пожилого китайца. Он был невысок, с седыми волосами, обрамлявшими лысину, и большими улыбающимися карими глазами, которые озаряли его лицо, когда он улыбался. Как и большинство других мужчин в комнате, он был одет в черный смокинг и белую рубашку черной бабочкой.

— Да, я один, — ответил молодой человек, улыбаясь ответ старику.

— Я тоже, — сказал старик. — Ничего, если я присоединюсь к вам?

— Будьте моим гостем, — ответил молодой человек.

— Прекрасная свадьба, не правда ли?

— Ну, если вам нравятся такие вещи... — сказал молодой человек.

— Почему вам не нравится празднование свадьбы? — спросил старик.

— В наши дни все это просто комедия, не так ли? — сказал молодой человек, откинувшись на стуле.

— Что именно? — спросил китаец.

— Брак.

— Брак — это комедия, только если двое не любят друг друга, — сказал старик.

— Любовь! — воскликнул молодой человек. — Что такое любовь? Люди все время влюбляются и охладевают. То они преданы друг другу» то не могут друг друга выносить. Если вы спросите меня, — сказал молодой человек, — любовь незаслуженно ценят так высоко, она вызывает только боль и страдания.

— Легко быть циничным, — ответил старик, — но я уверяю вас, что не может быть большей ошибки в жизни, чем цинично относиться к любви.

Молодой человек обернулся к старику.

— Почему? — спросил он.

- Поверьте мне, — сказал старик, — когда вы достигнете конца вашей жизни, единственное, что будет иметь какое-то значение, — это та любовь, которую вы отдали и получили. В своем путешествии в следующий мир единственное, что вы можете взять с собой, — это любовь. Единственная ценная вещь, которую вы оставите в этом мире, — это любовь. Больше ничего. Я знал людей, которые легко переносили много трудностей в своей жизни и были счастливы, но еще не встречал человека, который мог бы перенести жизнь без любви.

— Вот почему любовь — это величайший дар в жизни, — объяснил старик. — Она придает жизни смысл. Именно благодаря ей стоит жить.

— Я в этом не уверен, — пробормотал молодой человек, отвернувшись.

- Почему? — спросил старик.

Молодой человек немного помолчал, прежде чем ответить.

- Вы знаете, я думаю... Мне кажется, что влюбленность — это романтический миф. Нас всех убеждают в том, что однажды мы кого-то встретим и влюбимся, но это происходит редко. А если и происходит, то ненадолго.

А... понимаю, — сказал старик. — Конечно, вы абсолютно правы. Влюбленность — это романтический миф!

Молодой человек обернулся к старику.

— Подождите-ка — сказал он. — Мне показалось... — Любовь не приходит к нам сама, — продолжал

старик, улыбаясь. — Мы создаем ее, и у каждого из нас есть способность ее создавать. Люди допускают ошибку, считая, что они «влюбляются»*, они воображают, что однажды они будут идти по улице, увидят кого-то, и — бум! Но это не любовь.

(* Англ, *fall in love* — буквально — «упасть в любовь».)

— А что же это? — спросил молодой человек.

— Физическое влечение, увлечение. Только не любовь! Конечно, из взаимного физического влечения может развиваться любовь, но настоящая

любовь не может быть только физической- Чтобы любить — по-настоящему любить — нужно понимать человека, нужно знать его и уважать его. Нужно искренне заботиться о его благополучии. Это похоже на яблочный пирог.

- Что вы хотите этим сказать? — спросил молодой человек.

— Вот как вы считаете, можно узнать вкус яблочного пирога, только глядя на него? — ответил старик.

— Пожалуй, нет. Хотелось бы и попробовать его.

- Конечно. Другими словами, вам нужно узнать, какой он не только снаружи, но и внутри, вы согласны?

-Да.

— То же относится и к людям, —объяснил старик. -Невозможно определить, что за человек перед вами по одному внешнему виду. Чтобы действительно любить кого-то, нужно увидеть его изнутри — его природу, дух или душу, Есть то, что не видно глазами. В Любви с большой буквы самое важное можно увидеть только сердцем.

Вот почему долговечные любовные отношения не случайны, они не происходят просто так, это не результат везения. Они возвращаются и строятся.

— Как? — потребовал ответа молодой человек.

— Когда я был мальчишкой, моя мать научила меня золотому правилу любви, — объяснил старше. — «Оно очень простое, — говорила она, — если хочешь, чтобы тебя любили, люби сам».

У каждого из нас есть способность любить, быть любимым и создавать истинно любовные отношения в своей жизни. Именно поэтому так печально, если кто-то предпочитает жить без этого.

- Как вы можете так говорить? — возразил молодой человек, обернувшись к старику. — Как это кто-то может предпочитать жить без любви?

Старик посмотрел прямо в глаза молодому человеку и ответил:

— Некоторые люди предпочитают не любить, чтобы не испытывать боль, которая возникает при разлуке и потере.

Молодой человек почувствовал, как при этих словах у него краснеет лицо и сжимается горло. Ему стало неловко, как если бы старше прочитал его мысли.

- Уверяю вас, — сказал старше, — что любовь возможна для каждого, но здесь нужно сделать выбор.

Старик кивнул на парочку за соседним столиком, которая возбужденно спорила.

Вот перед вами хороший пример; два человека, которые предпочитают победить в споре, а не победить в любви. Жизнь полна выборов. Мы можем сделать выбор: быть правым или быть любимым; мы можем выбрать: простить или мстить; мы можем сделать выбор быть одному или в обществе. Все это

выборы. Люди, у которых нет любви в этой жизни, очень часто — сознательно или подсознательно — выбирают свою жизненную ситуацию сами.

- Люди сами выбирают свою жизненную ситуацию? — повторил молодой человек.

- Конечно. На каком бы этапе жизни вы ни были какая бы ни была ваша жизненная ситуация, — она та кая, потому что вы ее выбрали. Одиноки вы или нет счастливы или несчастливы, есть одна и только одна причина — вы выбрали это сами. И изменить это способны только вы!

Многие люди ошибаются, считая, что у них в жизни может быть любовь, только если они найдут ее в -ком-то другом. Они считают, что испытают любовь, как только в их жизни появится тот единственный человек. Но на самом деле они никогда не найдут любви в окружающих людях, пока не найдут ее сначала в себе,

Мы получаем от жизни то, что отдаем ей сами. Не отношения приносят нам любовь, а мы вносим любовь в отношения. Когда мы научимся любить, неизбежно рождаются отношения, наполненные любовью. Вот почему каждый может любить и быть любимым, и каждый — какими бы ни были его жизненные обстоятельства — может создать истинно любовные отношения.

- Может, и так, — сказал молодой человек, — но все-таки нужно быть везучим, чтобы встретить кого-то

подходящего, правда? Ну, вы знаете, такого человека, который притягивает вас.

- Везение здесь не играет роли, — сказал старик.

- Хорошо, значит, судьба. Старик улыбнулся.

— Судьба может протянуть руку помощи, и обычно так и происходит, но вы тоже должны сыграть свою роль. Вы вряд ли с кем-то встретитесь, сидя один в углу комнаты, вам нужно подняться, чтобы это произошло.

- Это не всегда так просто, — возразил молодой человек.

- Никто и не говорит, что это просто, — ответил старик. — Но если вы хотите любви, вам нужно отбросить свои страхи и пользоваться возможностями, которые предоставляет вам жизнь.

Что это за возможности? — спросил молодой человек.

- В моей стране есть старая история о человеке, которого как-то ночью посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в

одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, он увидел ангела, который посетил его много лет назад, и

заявил ему:

Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил».

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», — сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» — спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того что ты отказался осуществить ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты по мнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и оставался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», — сказал ангел.

«И ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого

и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо неё?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают подобные возможности — среди них и возможности любви — но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху помешать нам использовать их.

— Страху? — вопросительно повторил молодой человек.

— Да. Страху. Мы не идем к другим из-за страха быть отвергнутыми, мы не говорим о своих чувствах из-за страха насмешки, и мы не вверяем себя другому человеку из-за страха боли потери.

Молодой человек не мог не вспомнить все те случаи, когда его страх отказа помешал ему поговорить с девушками, которые ему нравились. Он глубоко вздохнул, расстроенный всеми упущенными возможностями.

- Но, — продолжал старик, — у нас есть одно преимущество перед человеком из этой истории.

- Какое? — пробормотал молодой человек.

- Мы еще живы. Мы можем начать использовать эти возможности. Мы можем создавать свои собственные возможности.

Молодой человек видел, что многое из того, о чем говорил старый китаец, относится к нему непосредственно. Он всегда считал, что любовь и истинно любовные отношения — это дело везения или судьбы. Либо встречаешь такого человека, либо нет. Замечаешь кого-то, она сразу же тебе нравится, и ты влюбляешься. Он думал, что это происходит именно так, но теперь, послушав старика, он уже не был в этом так уверен. Старый китаец поднялся.

— Невозможно создать истинно любовные отношения, если не научишься любить сам. Как только ты станешь любящим, неизбежно придут и отношения.

— И вы утверждаете, что каждый может научиться любить, — сказал молодой человек.

- Конечно, — улыбнулся старик. — Любить — это самое естественное в мире состояние — любить себя, любить других и любить жизнь. Какими бы ни были обстоятельства, каким бы ни было положение в жизни, у каждого из нас есть способность любить и быть любимым, и наслаждаться истинной любовью. Нужно только знать секреты.

— Какие секреты?

— Секреты Истинной Любви.

— Секреты Истинной Любви? — сказал молодой человек. — Что это такое?

— Секреты Истинной Любви были впервые сообщены людям древними мудрецами тысячи лет назад. Это десять принципов, с помощью которых можно создать в своей жизни не просто любовь, а такое изобилие любви, что она будет с тобой на протяжении всей жизни.

- Вы, наверное, шутите? — сказал молодой человек. — Вы утверждаете, что каждый может найти любовь и отношения, полные любви?

- Нет. Я утверждаю, что каждый может создать любовь и истинно любовные отношения, — ответил старик.

- Почему вы так в этом уверены? — спросил молодой человек.

- Если я хлопну в ладоши, ведь они издадут звук? Если я толкну этот стол, ведь он двинется? Есть законы Природы, универсальные законы, которые управляют всем — от движения волн до захода солнца. Все подчиняется точным безошибочным законам. Ученые открыли многие из этих законов — законы физики, законы движения, законы гравитации. Но есть и другие законы

— законы, относящиеся к природе человека, здоровью, счастью и... есть законы, относящиеся к любви.

- Законы, относящиеся к любви? — воскликнул молодой человек. — Если есть такие, как вы говорите, «законы», то почему мы ничего не знаем о них?

- Потому что иногда мы теряем свой путь в жизни. Иногда мы приходим в отчаяние и разочаровываемся, мы забываем, и нам нужно напоминание.

- Без любви в жизни, — сказал старый джентльмен, — мир был бы очень холодным и унылым местом. Но когда есть любовь, мир становится раем. Торнтон Уайлдер, один из великих американских писателей, написал: «Есть страна живущих и есть страна мертвых, мост между ними — любовь... единственный способ выжить, единственный смысл». Придерживайся секретов Истинной Любви, и ты обнаружишь этот смысл, полностью изменив свой мир и свою жизнь.

- Как? — спросил молодой человек.

Старик улыбнулся и подал молодому человеку листок бумаги. Молодой человек внимательно посмотрел и на листок, но там был только список из десяти имен телефонных номеров. Он перевернул его, ожидая чего-то большего, но обратная сторона была чистой.

- Что это? — сказал он и поднял глаза, но... старика уже не было. Молодой человек поднялся и осмотрел комнату, он даже встал на стул для лучшего обзора, но старика нигде не было видно. Он подождал за столом, все же ожидая, что старик вернется, но через полчаса понял, что в этот вечер он уже не увидит старого китайца.

Прежде чем уйти, молодой человек попрощался с невестой и женихом. Поблагодарив их за приглашение и пожелав им всего наилучшего, он спросил, знает ли кто-то из них старого китайца. Новобрачные были уверены, что в списке приглашенных не было никакого китайца. Молодой человек сделал вывод, что китаец, наверное, был официантом, поэтому, выходя, он спросил у главного официанта, где можно найти одного из официантов — пожилого китайца. Но главный официант тоже никогда не слышал о таком человеке, и у него не работал никто, подходящий к такому описанию.

Молодой человек был заинтригован. Кто был старый китаец? Откуда? И что это за секреты Истинной Любви, о которых он говорил? Уходя с празднования свадьбы и сжимая в руке листочек бумаги с десятью именами и

десятью телефонными номерами, он знал, что есть только один способ узнать это.

Секрет первый СИЛА МЫСЛИ

На следующий день молодой человек обзвонил всех людей из списка. Он нервничал и очень стеснялся, что звонит совершенно незнакомым людям и спрашивает их о «секретах Истинной Любви». Но к его удивлению все они знали, о чем идет речь, и были искренне рады тому, что он позвонил. Он договорился встретиться с каждым из них по очереди на протяжении следующих нескольких недель.

Молодому человеку было особенно любопытно встретиться с первым человеком из списка. Доктор Хьюго Пачиа был профессором социологии на пенсии, хорошо известным в академических кругах из-за своих откровенных высказываний по поводу человеческих отношений. Он написал несколько бестселлеров на эту тему, и его часто приглашали выступать на радио и в телевизионных интервью. Суть доводов доктора Пачиа была в том, что человечество в погоне за научным и экономическим прогрессом игнорирует самое главное в жизни. Он часто цитировал древнее пророчество индейцев кри:

Только когда срублено последнее дерево,
Только когда отравлена последняя река,
Только когда поймана последняя рыба,
Только тогда оказывается, что деньги несъедобны.

Доктор Пачиа был крупным общительным человеком лет шестидесяти пяти. У него были широкие плечи, ниспадающие седые волосы и доброе, почти мальчишеское лицо, благодаря которому он выглядел на двадцать лет моложе. Он встретил молодого человека широко раскрытыми объятиями, обнимая его, как долгожданного друга. Молодой человек не знал, как реагировать. Он не привык обниматься с совершенно незнакомыми людьми; по правде говоря, он не привык обнимать никого, даже своих близких родственников. Приветствие обычно ограничивалось довольно сдержанным пожатием рук.

— Так вы вчера встретились со стариком? — сказал доктор Пачиа, приглашая молодого человека присесть. — Как он поживает? — спросил он.

- По-моему, просто великолепно, — ответил молодой человек, присаживаясь. — Кто он? Откуда он?

— Я знаю не больше вас. Я встречался с ним только однажды, и это было более тридцати лет назад. Но он полностью изменил мое отношение к преподаванию и к жизни.

Я встретил его вскоре после того, как начал преподавать в университете. Меня назначили куратором шести групп пятикурсников. Через три месяца после начала семестра я заметил, что отсутствует одна из студенток. Она была симпатичной, веселой и умной молодой девушкой, в ее работе проявлялась ее тонкая чувствительность. Ее не было на занятиях уже больше двух недель; я спросил студентов, которые сидели рядом с ней, может, они знают, где она. Вы не поверите, но мало того, что они этого не знали, никого из них это даже не волновало. Они даже не знали, как ее зовут!

В этот день после занятий я пошел к администратору, чтобы выяснить, где студентка и почему она не ходит на занятия. «Извините, я думал, что вы знаете», — сказал администратор, отводя меня в сторону. Он привел меня в свой кабинет и сказал, что студентка две недели назад покончила жизнь самоубийством. Эта прекрасная молодая девушка прыгнула с крыши десятиэтажного дома.

Я сидел в приемной, потрясенный новостью, задавая себе вопрос, что могло заставить студентку с такими большими возможностями покончить с собой. Не знаю, как долго я сидел, пока не заметил, что он сидит рядом.

- Кто? — перебил молодой человек.

- Старый китаец, — сказал доктор Пачиа. — Он спросил, что меня беспокоит, и я рассказал ему эту историю. Он несколько мгновений сидел молча, а потом повернулся ко мне и сказал то, чего я никогда не забуду.

«Вы знаете, — сказал он, — мы учим студентов читать и писать, складывать и вычитать, мы учим их тому, что нам кажется основой хорошего образования, но мы не обращаем внимания на самое главное... на то, как любить».

Его слова прозвучали для меня как удар грома. Я чувствовал это интуитивно, но не мог выразить словами. Мы поговорили о любви и жизни, и от этого старика я впервые услышал о секретах Истинной Любви — о десяти вечных принципах, с помощью которых можно внести любовь в свою жизнь и в жизнь окружающих людей.

— То есть вы утверждаете, что эти «секреты» действительно помогают? — перебил молодой человек.

— Да, они помогли мне, и у меня есть сотни студентов, которые могут подтвердить, что эти секреты им тоже помогли, — объяснил доктор Пачиа.

— Звучит невероятно; слишком уж хорошо, чтобы быть правдой, — сказал молодой человек. — Я хочу сказать, что если это так просто, то почему же ими не пользуются все люди?

- Это хороший вопрос, — ответил доктор Пачиа. — В глубине души каждому больше всего хочется любви, но иногда мы, наверное, просто забываем об этом. Мы сбиваемся в сторону достижения других целей — карьеры, денег и

богатства. Мы стремимся к отдыху и развлечениям и упускаем из виду самые важные вещи в жизни — а что может быть важнее любви?

Молодой человек что-то записал в блокноте, а доктор Пачиа продолжал.

— Прежде чем уйти, старый китаец вручил мне листок бумаги, на котором был список имен и телефонных номеров. В течение следующих нескольких недель я встретился с каждым из этих людей, и они научили меня простым, практичным способам жизни, полной любви. Это способы, с помощью которых можно научиться строить долговечные, полные любви отношения. Все десять секретов Истинной Любви одинаково важны, но из них на мою жизнь больше всего повлияла... сила мысли.

— Мысли? — повторил молодой человек.

— Да. Это простой, но бесспорный факт: мы становимся тем, о чем мы думаем. Если у вас злые мысли — вы испытываете злость, если у вас радостные мысли — вы испытываете радость, если у вас счастливые мысли — вы испытываете счастье... и если ваши мысли полны любви — вы испытываете любовь. Измените свои мысли, и вы измените свои переживания. Это очень просто. Молодой человек поднял брови. — Это легко сказать, но вряд ли так же легко осуществить.

- Вы правы, это не всегда легко, и именно поэтому есть поговорка: «Велик тот, кто побеждает города, но по-настоящему велик тот, кто побеждает себя». Но это возможно. Мы все выбираем свои мысли, по с самого детства нас учат выбирать неверные мысли. Нас учат осуждать других людей, предвзято относиться к тем, кто от нас отличается. Детей не волнуют отличия вероисповедания или цвета кожи, они просто видят людей. Любите ребенка, и ребенок будет любить вас, потому что в этом часть природы людей — любить друг друга. Проблема в том, что восприятие ребенком любви в основном определяется его родителями.

- Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек.

- Ведь то, как родители обращаются друг с другом и своими детьми, создает основу восприятия ребенком любви. Если на детей постоянно кричат и шлепают их, то они неизбежно будут считать, что это допустимое. Для любящих людей поведение — кричать на другого и бить его. Вот почему нередко нужно переучиваться тому, что такое на самом деле любовь и что значит относиться к другим с любовью. Нужно изменить свои убеждения и принципы насчет любви.

— Но как можно изменить то, что воспитывалось годами?

— Начать нужно с изменения своих принципов и убеждений, а значит, и своих мыслей, при помощи позитивных утверждений (аффирмаций).

— Что такое позитивное утверждение?

- Позитивное утверждение — это высказывание, которое вы заявляете себе вслух или про себя и которое, если его достаточно часто повторять, изменит

ваши мысли и убеждения. Например, если вы считаете, что вы не можете построить долговечных любовных отношений, вы можете начать с утверждения:

«Я создаю любовь в своей жизни, любя других. Сегодня я буду с любовью относиться к каждому, кого я встречу».

«У меня легко возникают отношения, наполненные любовью».

Или: «Я способен создавать любовь в моей жизни».

А если вы не верите, что вы вообще найдете своего идеального партнера или близкого друга, вы можете говорить: «Мой идеальный партнер появится в моей жизни в нужное время и в нужном месте».

Аффирмации изменяют мысли и подсознательные убеждения, мысли определяют действия, из действий состоит поведение, а поведение определяет судьбу.

- Как часто нужно повторять позитивное утверждение, чтобы оно начало действовать? — спросил молодой человек, заинтригованный этой техникой.

- Как можно чаще. Некоторые люди даже записывают эти утверждения и прикрепляют в заметных местах, например в автомобилях или на дверце холодильника, чтобы постоянно видеть и читать их. Хотя минимум — это три раза в день: один раз утром, после того, как проснулся, один раз днем и еще один раз перед сном.

- Так для того, чтобы изменить мысли, нужно только повторять утверждения? — сказал молодой человек.

- Нет. Утверждения помогают изменить подсознательные убеждения, но нужно к тому же разобраться сознательно в том, что для вас значит любовь и что значит любить кого-то. Это кажется вполне очевидным, но, по моему опыту, очень немногие люди уделяют этому внимание. Например, как на этот вопрос ответите вы?

Молодой человек запнулся.

- Гмм... ну... как сказать... любить кого-то — значит заботиться о нем, быть рядом, когда ты ему нужен, помогать ему.

— Отлично, — сказал доктор Пачиа. — Другими словами, действовать, исходя из наибольшего блага для него. Но сможете ли вы это делать — заботиться о ком-то, помогать ему, — если вы сначала не подумаете, что ему нужно?

- Нет. Наверное, нет.

- Значит, если мы хотим любить кого-то или что-то, прежде всего нужно самое главное — думать о нем и учитывать его потребности и желания.

- В начале моей карьеры, — продолжал доктор Пачиа, — по своей наивности я считал, что преподаватели Должны преподавать предметы — будь то математика, физика, география или социология, — но вскоре я узнал, что хороший учитель не преподает предметы, он учит студентов. У каждого

студента свои собственные потребности, свой уровень и способы понимания, и хороший учитель учитывает это, а иначе студенты скучают или разочаровываются.

То же относится и к жизни; если хочешь истинно любовных отношений, нужно учитывать потребности других людей. А чтобы делать это, нужно поставить себя на их место, нужно посмотреть на мир с их точки зрения. Например: многие люди чувствуют себя пойманными в ловушке отношений без любви и жалуются, что партнер их не любит, но если человек спросит себя: «Что я могу сделать для моего партнера?» вместо: «Почему он (или она) не делает для меня того и этого?», то партнер непременно почувствует, что его любят, и станет больше любить этого человека.

— Видите ли, — продолжал доктор Пачиа, — все начинается с мысли — наполненные любовью мысли приводят к полным любви поступкам и полным любви переживаниям.

— Да, но есть одна проблема, — сказал молодой человек. — Мысли не помогут найти и создать любовные отношения.

- Вы, наверное, удивитесь, — ответил доктор Пачиа, — но как раз наоборот, ваши мысли не только помогут вам найти такие отношения, они к тому же помогут вам узнать женщину вашей мечты, когда она появится в вашей жизни.

- Не понимаю, как это возможно, — сказал молодой человек.

— Ведь каждый надеется найти ту одну особую любовь, которая продлится вечно, вы согласны?

Молодой человек кивнул.

— Так кто ваша единственная особая любовь?

— Я не знаю. В этом моя проблема, — сказал молодой человек. — У меня такой нет.

- Есть, — ответил доктор Пачиа, — я уверяю вас. Просто вы ее еще не встретили. Проблема в том, что, когда эта девушка появится в вашей жизни, как вы ее узнаете?

— А как вообще можно узнать, что человек, с которым встречаешься, предназначен для тебя? — ответил молодой человек.

- Единственный надежный способ, который я знаю, — сказал доктор Пачиа, — это знать, кто твой идеал, еще раньше, чем встретишься с ним. А единственный способ сделать это — подумать о тех качествах, которые тебе нужны в человеке,

— О каких именно качествах вы говорите? — спросил молодой человек.

— Физические, умственные, эмоциональные и духовные. Например: она будет блондинкой или брюнеткой? Высокой или невысокой? Какого цвета будут ее глаза? Или, возможно, ее физические качества не так уж важны? А какого типа работа, хобби и интересы у нее могут быть? Нужно ли, чтобы у нее были

определенные духовные убеждения? А как насчет ее темперамента; она будет экстраверт или интроверт? Нужно ли, чтобы она была умной?

- Я на самом деле не слишком задумывался об этом, — признался молодой человек. — Это действительно так важно?

- Конечно, — заверил доктор Пачиа. — Если вы не знаете, с кем вы хотите провести свою жизнь, как вы собираетесь узнать ее, когда она появится?

— Но разве не понятно сразу при встрече, она это или нет? — возразил молодой человек.

— Может, для кого-то это и понятно, — сказал доктор Пачиа, — но даже такой человек заранее создал какой-то умственный образ своего идеального партнера. Не подумав о качествах такого партнера, можно легко сбиться на сексуальную привлекательность, увлечение или просто страх одиночества, и в результате оказаться не с тем человеком.

Например, для вас может быть важно, чтобы ваш партнер любила животных. Вы встречаете кого-то, кто вам нравится с первого взгляда, но вскоре выясняется, что она ненавидит животных. Тогда вы будете знать, что, независимо от того насколько вас сексуально влечет к ней, она не ваш идеальный партнер.

Знаете, любовь не слепа, вот похоть и сексуальное влечение слепы; если вы не подумали о том, что вам требуется в партнере, вы легко можете оказаться с кем-то совершенно несовместимым. С другой стороны, если вы построите умственный образ той, с кем хотели бы прожить вместе жизнь, у вас больше шансов узнать ее, когда вы ее встретите.

- Но, наверное, такой образ воображаемого партнера накладывает определенные ограничения? — спросил молодой человек. — То есть реально ли встретить именно идеального партнера? Доктор Пачиа улыбнулся.

— Это вообще не реально... это неизбежно! В этом суть силы мысли — чтобы привлечь что-то или кого-то в свою жизнь, нужно сначала вообразить, что они уже с вами. Конечно, некоторые из качеств в вашем описании идеальной партнерши могут быть для вас не слишком важны, однако создание умственного образа идеального партнера позволит вам обдумать, какие качества для вас действительно обязательны.

Это похоже на покупку в универсаме. Если вы не знаете, чего хотите или что вам важно приобрести, на вас может легко повлиять реклама, и вы скорее всего купите то, что вам не нужно. Вы можете прийти домой, не купив ни одного важного предмета. А вот если вы заранее знаете, чего вы хотите, вы пойдете прямо в соответствующую секцию и купите это. То же происходит и во взаимоотношениях; если идешь по жизни, не задумываясь о качествах, которые тебе нужны в человеке, на тебя может повлиять физическая или сексуальная привлекательность, и только потом, когда привлекательность поблекла,

обнаруживаешь, что у избранного партнера нет ни одного из качеств, которые тебе важны. Но если ты подумал о тех качествах, которые тебе желательны в партнере, у тебя больше шансов узнать такого человека, когда ты его встретишь.

Молодой человек записал что-то в блокноте, а доктор Пачиа продолжал.

— Любовь в жизни и взаимоотношениях не должна быть борьбой; действительно, над ней нужно работать — если хочешь любви, нужно создать ее. И в этом, мне кажется, вся суть секретов Истинной Любви; все они напоминают о тех важнейших вещах, над которыми нужно работать, чтобы создавать любовь.

- И выбирать правильные мысли — одна из этих вещей?

- Именно так! Способность любить и быть любимым, создавать долговечные, истинно любовные отношения и привлекать своего идеального партнера — все это начинается с силы мысли.

В этот вечер молодой человек подытожил заметки, которые он записал на встрече с доктором Пачиа.

Первый секрет Истинной Любви — сила мысли.

Любовь начинается с мысли.

Мы становимся тем, о чем думаем. Полные любви мысли создают полную любви жизнь и полные любви отношения.

Позитивные утверждения могут изменить наши убеждения и мысли о себе и других.

Если хочешь кого-то любить, нужно учитывать его потребности и желания.

Мысли о своем идеальном партнере помогут узнать его, когда его встретишь,

Молодой человек стал воображать, каким может быть его идеальная партнерша — ее внешность, ее личность, что ей нравится, а что нет, ее убеждения. Когда он закрыл глаза, появился четкий образ; она была прекрасна, немного ниже его ростом, с золотисто-каштановыми волосами до плеч, большими зелеными глазами и очаровательной улыбкой. Она была уверена в себе, добра и щедра. Она была умна, хотя и не слишком серьезна, нежна и сострадательна. Она любила животных, заботилась об окружающей среде и любила простые радости жизни, например гулять по лесу и сидеть холодным зимним вечером рядом с костром.

Молодой человек записал эти черты на листке бумаги, откинулся на спинку стула и еще раз перечитал их.

— Гмм, — пробормотал он, — если бы только... он сложил листок и аккуратно положил его на книжную полку.

Секрет второй СИЛА УВАЖЕНИЯ

Второй в списке молодого человека была доктор Милли Хопкинс. Доктор Хопкинс была профессором психологии в городском университете — первая женщина в истории университета, которую назначили профессором. Она пользовалась большой известностью как преподаватель, ее очень любили и уважали и студенты, и сотрудники.

По интонациям ее голоса было ясно, что она рада звонку молодого человека. Она настояла на том, чтобы на следующий день найти немного времени и встретиться с ним. Они договорились на 5 часов вечера в кабинете доктора Хопкинс в университете.

Несмотря на свои 64 года, доктор Хопкинс проявляла энергию и энтузиазм студентки-первокурсницы. Ее голос стал оживленным и взволнованным, когда молодой человек упомянул о старом китайце.

Она была невысокой, широкобедрой, хорошо сложенной женщиной, элегантно одетой в классический темно-синий костюм с белой блузкой. У нее были золотисто-каштановые волосы до плеч, заколотые на затылке. Ее лицо, хотя и покрытое морщинами, было сердечным и дружественным.

— Я встретила со старым китайцем около двадцати лет назад, — сказала она молодому человеку. — Тогда я была совсем другим человеком; я была бродяжкой-наркоманкой.

У молодого человека от удивления отвисла челюсть.

— Вы, наверное, шутите, правда? — спросил он нервно.

- Ничуть — ответила она без малейшего намека на стыд или смущение. — Я много раз попадала в больницу из-за передозировки наркотиков, потом я сразу же опять возвращалась на улицу, и все повторялось.

И вот однажды я проснулась на больничной койке после того, как мне в очередной раз промыли кишечник, и рядом со мной сидел доктор, держа меня за руку. У него было доброе, ласковое лицо, и он мягко разговаривал со мной с искренней заботой. Он был первым человеком, который выразил хоть какой-то интерес ко мне как к личности. Впервые за столько лет кто-то говорил со мной лицом к лицу, как с человеком. Поэтому я никогда не забуду старого китайца.

Мы долго говорили. Я рассказала ему то, чего я никому раньше не рассказывала, — о моей семье, моем детстве, моей жизни на улицах. Обо всем. И знаете, просто поговорив с ним обо всем этом, я почувствовала себя лучше. Он сказал, что у него есть друзья, которые мне помогут. Он дал мне их имена и телефонные номера, и я встретила с ними. И слава Богу, что встретила, потому что они показали мне, как начать жить заново.

- Вы имеете в виду секреты Истинной Любви? -спросил молодой человек.

— Да. Я узнала основную причину, по которой в моей жизни не было любви. Я не любила себя. Вот почему для меня был так важен второй секрет Истинной Любви... сила уважения,

Видите ли, я не уважала никого и ничего. А если не уважаешь, то и не любишь. Чтобы полюбить кого-то или что-то, нужно сначала уважать его. И прежде всего нужно уважать себя. Если не уважаешь себя, то не можешь любить себя; а если не любишь себя, очень трудно любить других.

Молодой человек записал что-то, а Милли продолжала.

— И в этом была моя самая большая проблема — я не любила и не уважала себя.

— Почему же?

— Я думаю, что источник этого — в моем детстве, — объяснила Милли. — Я была незаконнорожденным ребенком. Моя мать вышла замуж, когда мне было три года. Она всегда стыдилась меня, и мой отчим по непонятной мне причине открыто ненавидел меня. Я помню, что, когда мне было шесть лет, моя мать обняла моих сестер и я подбежала, чтобы меня тоже обняли. Вдруг я почувствовала сильный толчок в спину и упала на пол. Я никогда не забуду возвышающееся надо мной лицо моего отчима, когда он сказал: «Она теперь мать моих детей, ты, уродливый ублюдок».

— И что же сказала ваша мать? — спросил молодой человек.

Ему было трудно поверить в то, что он слышит.

— Абсолютно ничего. Она не обратила на меня никакого внимания и продолжала заниматься моими сестрами, как будто меня и не было. Правда, трудно поверить, что родители могут быть настолько жестокими?

Но я уверяю вас, что встречала людей, которым родители принесли гораздо больше зла, чем мне. Не скажу, чтобы меня часто били, но мне не досталось ни любви, ни нежности. Как бы то ни было, мои собственные родители не обращали на меня внимания и отталкивали меня.

Я чувствовала себя отвергнутой, нелюбимой, и поэтому я ненавидела жизнь. Вы знаете, это распространенная проблема. Многие люди не уважают себя. Им не нравится их внешность, голос или интеллект, и поэтому они теряют уважение к себе и считают себя неполноценными по сравнению с другими. Вот почему мне нужно было научиться уважать себя и любить себя, прежде чем я могла почувствовать любовь от кого-то другого.

- Но как вы научились уважать себя? — спросил молодой человек. — Не думаю, чтобы это было легко.

Милли улыбнулась.

— Вы правы. Это не всегда легко, но это осуществимо. Нужно научиться принимать себя, ценить себя, независимо от того, что другие говорят о тебе. Нужно научиться тому, что у каждого есть свое место на земле. Каждый из нас

уникален. Вы знаете, например, что никогда еще не было именно такого, как вы, и больше никогда не будет точно такого же? Уже за одно это любого, каждого живущего — богатого или бедного, черного или белого, мужчину или женщину — стоит уважать. В иудаизме есть прекрасная древняя поговорка: «Тот, кто спасает одну душу, спасает весь мир». Это значит, что каждый бесценен — каким бы ни был цвет его кожи, какой бы ни была его религия, — у каждого есть право жить.

— Это всё хорошо звучит в теории, но немного иначе выглядит на практике, — сказал молодой человек.

— Конечно, так можно сказать обо всем, — ответила Милли. — Однако это не значит, что это невозможно. Если уж я смогла это сделать, я уверена, что каждый может. Надо только найти ту черту, которую вы можете уважать в себе и в других.

— О чем вы? — спросил молодой человек.

- Понимаете, наш мозг — это поразительная машина, и даже сегодня, с прогрессом современной медицины мы знаем только малую часть его возможностей. Одна из невероятных способностей мозга — это находить ответ на любой поставленный вопрос. Так что, например, если вы зададите себе вопрос, что вы уважаете и любите в себе, ваш мозг выдаст ответы. На самом деле старый китаец задал мне именно этот вопрос. Вначале я ответила, что ничего не уважаю и мне ничто не нравится в себе.

И тогда он сказал:

«Я знаю, но если бы все-таки было что-то, что бы это могло быть?»

Я еще немного об этом подумала и на ум пришли несколько вещей. Л знала, что у меня светлый ум, в школе я всегда была лучшей в классе, я уважала то, что я выжила в одиночку, и, несмотря на отчаянное положение, я никогда никого не ограбила и не обманула. Постепенно я начала лучше относиться к себе.

Молодой человек набросал какие-то заметки в своем блокноте, а затем поднял взгляд на доктора Хопкинс.

— Так что спрашивать себя, что я уважаю и люблю в себе, — это способ развить и достроить уважение к себе.

Во всяком случае, мне это явно помогло. А раз оно помогло мне, оно может помочь каждому. Потому что когда вы спросите: «Что я уважаю в себе?», ваш мозг выдаст ответы.

— А что, если ничего нет?

— Всегда есть что-то, и очень часто приходят на ум сразу несколько вещей. Например, может быть, вы уважаете то, что вы честный, что у вас есть работа или что вы регулярно делаете физические упражнения. Не важно, что это, если

вы можете найти хоть что-нибудь, что вы уважаете в себе. Еще полезно задать себе этот вопрос о других людях, особенно тех, которые вам не нравятся.

- Почему же? — спросил молодой человек.

- Потому что тогда ваш ум сосредоточится на том, что вы в них уважаете, а не на том, что вам в них не нравится- И когда это произойдет, вы научитесь обращаться с ними с любовью.

— Говоря «с любовью», что вы имеете в виду?

— Поступать по отношению к ним с добротой и вниманием. Часто замечаешь, что многие люди обращаются с другими как с ничтожествами, — продолжала доктор Хопкинс, — но на самом деле все мы произошли от одного Создателя, мы все созданы по подобию Бога. Одна из худших ошибок, которые можно сделать в жизни, — это недооценивать силу одного отдельного человека. Каждый способен изменить мир, и он по-своему Действительно немного изменяет его. Когда мы уважаем настоящую ценность человека, мы начинаем по-другому с ним обращаться.

Я помню, когда я спала прямо на улицах, однажды ночью я проснулась в парадном, и обнаружила, что на мое лицо мочится полицейский.

— Что! — воскликнул молодой человек. — Как, как он мог это сделать?

— Очевидно, он чувствовал только презрение к таким бездомным людям, как я, — ответила доктор Хопкинс. — Он не чувствовал никакого уважения ко мне как к человеку, и я никогда не забуду, как он стоял надо мной и смеялся. Для него это было прекрасной шуткой.

Я убеждена, что большинство проблем в мире возникают из-за того, что мы теряем уважение — к себе, к другим людям, к жизни. В результате у нас нет любви. По всему миру можно заметить результаты этого — арабы и евреи, черные и белые, протестанты и католики — если бы мы только уважали убеждения друг друга, мы могли бы начать любить друг друга.

Когда вы поймете свою собственную ценность, вы можете начать понимать ценность других людей и уважать их. И когда вы уважаете кого-то, вы можете начать любить его. Например, только когда я научилась уважать и любить себя, мне стало приятно общаться с другими людьми. Оказалось, что, когда я ищу в людях достойные уважения черты, мое отношение к ним меняется и мне легче относиться к ним с любовью.

Молодой человек улыбнулся про себя, делая заметки. Это казалось настолько просто и настолько разумно, однако он действительно никогда раньше не думал о роли уважения в создании любви и любовных отношений.

- Но скажите мне вот что, — сказал он. — Как вы смогли стать профессором после того, как жили на улице?

Доктор Хопкинс улыбнулась.

- Одной из тех, кто был в списке старого китайца, оказалась монахиня. Она была прекрасным человеком и сделала очень многое, чтобы помочь мне; она взяла меня с улицы и нашла мне жилье в местном монастыре. Мы договорились так, что я могла там жить, а в обмен выполняла подсобную работу — готовила еду, работала в саду, убирала. Делала все. И с первого же дня меня принимали как одну из сестер, как члена их семьи. Они никогда не считали меня ничтожной пьянчужкой или опустившейся женщиной; для них я была просто ближним, которому нужна помощь, и они оказывали мне ее. Для меня это был новый опыт — впервые в моей жизни я почувствовала себя нужной кому-то.

И именно эта монахиня посоветовала мне продолжить образование. Она сказала, что я одарена прекрасным умом и что я должна его использовать. Никто до этого так не поощрял меня. Я пошла в вечернюю школу. В монастыре все поддерживали мои усилия, и через семь лет я наконец получила свой диплом первого класса с отличием. На следующий год я получила степень магистра, а через три года мне присвоили степень доктора. Это был самый замечательный и памятный день в моей жизни. Все сестры из монастыря пришли на церемонию, и я никогда не забуду ту минуту, когда назвали мое имя и я вошла на сцену, чтобы получить свой диплом. Когда мне вручали мой диплом, я повернулась к тем, кто был на галерке. Я буду помнить этот момент всю жизнь; двадцать монахинь, стоя, улыбаясь, аплодировали и свистели. А потом, когда я сходила со сцены, я увидела еще одного человека, который стоял в другом конце аудитории. Это был старый китаец, он поднял руки, аплодируя мне, а на его лице сияла улыбка.

Вечером этого дня молодой человек подытожил заметки, которые он сделал во время встречи с Милли Хопкинс:

Второй секрет Истинной Любви — сила уважения.

Чтобы любить кого-то, научитесь вначале его уважать.

Прежде всего нужно уважать себя.

Чтобы обрести уважение к себе, спрашивайте себя: «Что я уважаю в себе?»

Чтобы приобрести уважение к другим — даже к тем, кто вам не нравится, — спросите себя: «Что я уважаю в них?»

Секрет третий СИЛА ДАРЕНИЯ

Для миссис Джеральдины Вильяме борьба за счастье и любовь началась уже тогда, когда она появилась из утробы матери без ног и только с одной рукой. Она была одной из тысяч младенцев, изуродованных в трагедии с талидомидом в шестидесятых годах. Оказалось, что успокоительное средство, которое прописывали беременным женщинам, вызывало ужасные физические уродства у их детей.

Молодой человек не мог не испытать неловкости, когда сидящая в своей инвалидной коляске миссис Вильяме протянула ему свою протезированную руку, здороваясь с ним.

- Я была так рада, что вы позвонили, — сказала миссис Вильяме, не обращая внимания на неловкость молодого человека и проводя его в свою комнату. — Уже прошло больше десяти лет с тех пор, как я встретила со старым китайцем, но я помню эту встречу, как будто она была вчера.

Миссис Вильяме знаком попросила молодого человека присесть на диван и установила свою коляску напротив.

— Я встретила его летним вечером в парке. Это был вечер танцев в колледже. Я помню, как сидела на закате солнца и думала, что никто, кроме моих родителей, никогда не будет любить меня такой, какая я есть. Я просто не могла себе представить, что кто-то когда-нибудь пригласит меня на танец. И тут я расплакалась.

Вдруг я услышала мужской голос, который спрашивал, все ли со мной в порядке. Я подняла взгляд и увидела его... старого китайца, стоящего рядом со мной. Он дал мне платок, чтобы я вытерла слезы, и присел на скамейку рядом со мной. Он протянул руку, слегка прикоснулся к моей руке и сказал:

— Может, я могу вам помочь?

— Никто не может мне помочь, — пробормотала я.

— Почему же? — спросил он.

— Пет никого, кто мог бы решить мою проблему, — сказала я.

— В моей стране, — сказал он, — считается, что каждая новая проблема приносит с собой еще больший подарок, который может обогатить жизнь.

— Уверяю вас, в моей проблеме нет ничего, что могло бы обогатить мою жизнь, — сказала я.

- У меня есть друг, — сказал он, — замечательный человек. Десять лет назад он ехал на мотоцикле, когда перед ним на дорогу вдруг вылетел грузовик. Не было времени свернуть, чтобы избежать столкновения, и, чтобы спасти свою жизнь, он мог разве что попробовать проскользнуть на боку под грузовиком. У

него это получилось, но когда он скользил по дороге, соскочила крышка бензобака и через долю секунды он был охвачен пламенем. Он проснулся через три дня со жгучей болью и ожогами третьей степени, которые покрывали более 70 процентов его тела. Его лицо было обезображено, его пальцы сожжены до культишек, и он был парализован ниже пояса.

Но у него было то, чего нет у многих, — неукротимый дух. Даже после того, как жена ушла от него, потому что не хотела жить, как она выражалась, с «калекой гриль», он все же ухитрился продолжить свою жизнь и в конце концов стал миллионером. Это был чудовищно обезображенный человек, прикованный к инвалидной коляске, и у него даже не было пальцев на руках, потому что они были сожжены до культишек. Трудно представить себе более тяжелое увечье. Никто из его знакомых не верил, что он сможет вести нормальную жизнь или, тем более, найти свою любовь. Конечно, говорили они, он ожесточится, будет обижен и зол на свою судьбу. Ведь ради чего ему осталось жить? Но вы знаете, все они ошибались. Он не ожесточился, не был обижен и зол, потому что знал, что внутри он такой же, каким был всегда. У него остались мечты, к которым он мог стремиться, и он стремился к ним. Он стал очень успешным бизнесменом и источником вдохновения для всех, кто его знал, И даже больше, он встретил женщину, которую он описал как женщину своей мечты, и он женился на ней! Я повернулась к старому китайцу.

- Такой человек на самом деле существует? — спросила я.

- Этот человек относился к жизни просто и правильно: можно выбрать жизнь или выбрать смерть. Он не был готов умереть.

Тогда я спросила старика, как его друг ухитрился найти любовь. И старик сказал, как само собой разумеющееся:

— Как и любой другой. Он придерживался секретов Истинной Любви.

~ Тогда я впервые услышала об этих секретах; о десяти принципах, с помощью которых каждый — как утверждал старый китаец — может привнести в свою жизнь не просто любовь, а любовь в изобилии.

— Звучит слишком уж хорошо, чтобы быть правдой, — сказал молодой человек.

— Я тоже так думала, но эти секреты помогли мне реально. А раз они помогли мне, — сказала миссис Вильяме, — я думаю, что они могут помочь каждому.

Тем секретом, который сильнее всего повлиял на мою жизнь, была... сила дарения.

— Дарения? — повторил молодой человек.

— Да. Для меня дарение — это самый замечательный из всех секретов, ведь он настолько прост — если вы хотите получить любовь, вам нужно только дарить ее. И чем больше вы дарите, тем больше вы получаете.

— Я не совсем улавливаю смысл ваших слов, — сказал молодой человек, вынимая свой надежный блокнот и ручку. — Вы можете привести пример?

— Конечно. Когда вы улыбаетесь кому-то, что обычно происходит?

— Мне улыбаются в ответ, — ответил молодой человек.

— А если вы кого-то обнимаете, он обязательно обнимает вас. Доброе слово, подарок, телефонный звонок, письмо... что угодно, чтобы показать человеку, что вы заботитесь о нем, вернется к вам сторицей.

— Но не каждый же будет так отвечать, — сказал молодой человек.

- Не каждый, но большинство. Любовь похожа на бумеранг, она всегда возвращается обратно. Может быть, не всегда от того человека, которому вы ее дали, но она все равно к вам вернется. И вернется сторицей.

Но нужно всегда помнить о том, что, в отличие от материального имущества и денег, запас любви у нас неограниченный. Мы не теряем ее, когда дарим. На самом деле, единственный способ потерять любовь внутри нас — это не отдавать ее другим.

— Но пытаться любить некоторых людей — это пустая трата времени и энергии, — сказал молодой человек.

— Почему? — спросила миссис Вильяме.

— Ну... потому, что большинство людей полны ненависти. У них как бы пустые сердца.

— Позвольте мне спросить вот что, — ответила миссис Вильяме. — Если бы у вас были семена, которые вырастают в восхитительные цветущие растения и цветы, куда бы вы их посадили? В прекрасных лесах, на пышных зеленых лугах или на голых полях?

— Не совсем понимаю, на что вы намекаете, — сказал молодой человек.

- То есть какой земле больше всего нужны семена, и на какой земле семена дадут самый заметный результат?

- На голых полях.

— Именно. А если семена — это любовь, где они больше всего нужны? В сердцах, уже полных любви, или в сердцах ожесточенных, одиноких людей?

— Я понимаю, о чем вы говорите, — сказал молодой человек. — Но это не всегда так просто.

— Чтобы улыбаться, нужно столько же усилий, сколько и для того, чтобы хмуриться, чтобы сказать дружественное слово поддержки, нужно столько же времени, сколько для критики. Мы можем сделать выбор относиться к другим с любовью настолько же легко, как мы предпочитаем быть недобрыми или безразличными.

Одна из проблем в том, что многие из нас не хотят дарить первыми, мы даем, только когда нам уже дали. Любовь слишком часто дается с оговорками; мы говорим: «Я буду любить тебя, только если ты будешь любить меня». Мы

все время ждем, пока кто-то другой сделает первый шаг. И это одна из причин, почему люди редко испытывают любовь, — они ждут, когда их сначала полюбит кто-нибудь другой. Но это похоже на музыканта, который говорит: «Я буду играть музыку, только когда люди начнут танцевать».

Настоящая любовь безоговорочна, она ничего не просит взамен. Я однажды прочитала прекрасную историю о маленькой девочке, которой была крайне необходима пересадка костного мозга. К счастью, для этого прекрасно подходил ее младший брат. Врачи объяснили маленькому мальчику, что его сестра умрет, если не получит новой крови. Но не любой крови, ей нужна была его кровь. Без малейших сомнений мальчик согласился помочь своей старшей сестре. Но перед наркозом маленький мальчик посмотрел на хирурга и спросил: «А когда я умру, это будет больно?» Менее семи лет от роду, маленький мальчик думал, что дает всю свою кровь, а значит и свою жизнь, чтобы спасти свою старшую сестренку. Теперь вы вряд ли найдете такую чистую и настоящую любовь, как любовь этого мальчика к своей сестре.

— Да. Но ведь членов своей семьи любить легче, правда? — сказал молодой человек.

- Не обязательно. Некоторые люди не только не любят свою собственную семью, они просто ненавидят членов своей семьи.

Молодой человек кивнул. Он вспомнил Милли Хопкинс, которую ни во что не ставили и не обращали на нее внимания, когда она была ребенком, и которая выросла с ненавистью ко всей своей семье.

— Мы все созданы одним Богом, — продолжала миссис Вильяме. — Внутри мы все состоим из одной крови и плоти. Мы все на самом деле члены одной семьи. И мне кажется, что в этом и суть любви — способность видеть себя в других.

Так что видите, если вы хотите испытать Истинную Любовь, вы должны быть готовы дарить любовь без оговорок, без требований чего-то взамен. Иначе это не любовь- Подарок — это не подарок, если он дается не бесплатно, а любовь — это не любовь, если она дается с условиями. Вот почему один из самых чудесных способов испытать радость дарения и любви — это практика добрых дел просто так.

- Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек.

- Просто так делать добрые дела, дарить спонтанно, без никаких причин, кроме радости жизни. Увидеть на улице человека, который грустно выглядит, и подарить ему букет цветов. Или похвалить чью-то внешность или работу. Все, что удивит человека и вызовет улыбку на его лице, — это проявление доброты просто так, и оно создает любовь. И эта любовь неизбежно останется у человека, которому вы ее дали, на всю жизнь.

Молодой человек сделал краткие заметки. Ему понравилась эта фраза, «Практикуйте добрые дела просто так».

— Так вы действительно считаете, что просто дарение и практика добрых дел «просто так» помогла принести любовь в вашу жизнь? — спросил он.

— Конечно. Это изменило мое отношение к себе. Всю свою жизнь я считала себя жертвой, но с помощью силы дарения я обнаружила, что, хотя я и калека, есть многое, что я могу делать для других, и я могу многое менять к лучшему в жизни других людей.

Вы когда-нибудь делали что-то для кого-то просто потому, что заботились о них, без никаких скрытых мотивов?

Молодой человек кивнул.

- Конечно.

Он вспомнил случай, всего несколько недель тому назад, когда он увидел, как молодая мама с трудом толкает коляску вверх по лестничному пролету. Был час пик и люди, не замечая, спешили мимо нее. Он остановился и помог женщине поднять коляску по лестнице.

- Как вы себя чувствовали? Вы были рады за себя, правда?

Молодой человек опять кивнул. Он был очень рад за себя. Помощь женщине как бы дала ему энергию.

— Это сила дарения, — сказала миссис Вильяме, -И она помогает не только чувствовать любовь, но и строить по-настоящему любовные отношения. Она никогда не подводит. Дарение — это к тому же верная гарантия счастья и любви двух людей на всю жизнь.

-- Почему? — спросил молодой человек.

— Это просто: если вы будете обращать внимание на то, что вы можете дать во взаимоотношениях, а не на то, что вы можете взять, вы никогда не ошибетесь. Суть всех взаимоотношений в том, чтобы давать и получать, вы согласны?

-Да.

— Если вы хотите взять больше, чем хотите дать, вы неизбежно встречаетесь с проблемами в любых отношениях. С другой стороны, думая о том, что вы можете дать своему партнеру, вы никогда не ошибетесь. Прежде чем вступать во взаимоотношения на всю жизнь, большинство людей думают только о том, что партнер сможет для них сделать. Если бы они посмотрели с другой стороны и спросили вместо этого: «Что я смогу сделать для моего партнера?», они бы направили внимание на то, какой вклад они вносят во взаимоотношения, а не просто на то, что они от них берут. И такое любящее отношение может лишь помочь создать любовь в партнерстве.

Молодой человек подумал об этом, и чем больше он думал, тем разумнее это ему казалось. Он всегда считал, что любовь получаешь от других людей.

Ему никогда не приходило в голову, что можно чувствовать любовь, давая ее. Возможно, именно в этом он допустил ошибку в прошлых взаимоотношениях; он думал только о том, что ему нужно от партнера, а не о том, что он может Дать кому-то другому.

- Позвольте мне рассказать совершенно невероятный случай, который произошел пять лет назад. Я смотрела телевизионный документальный фильм о скандале с лекарствами в Мексике — талидомид все так же прописывался через 25 лет после того, как был запрещен в западных странах.

- Это возмутительно, — сказал молодой человек, качая головой.

— Я знаю. Я не могла глазам своим поверить. Так много маленьких детей так бессмысленно и ужасно изуродованы. Одна маленькая девочка привлекла мое особое внимание. Ей было семь или восемь лет, она, как и я, родилась без ног, но у нее к тому же было обезображено лицо. Она научилась справляться с этим, но каждый день она испытывала сильную боль, и ее будущее выглядело очень мрачно.

Она была из бедной семьи, которая не могла позволить себе медицинское лечение, необходимое для того, чтобы девочка могла нормально передвигаться, и косметическую операцию для ее лица. Мало того, что ее протезы были очень примитивны, но к тому же плохо прилажены и очень неудобны. Ей было больно ходить на них, и она не могла сесть, не сняв их. Поверите ли, что водитель школьного автобуса не разрешил ей ездить в автобусе, потому что она не могла сидеть, не снимая свои искусственные ноги?

Молодой человек покачал головой, не в силах этому поверить.

— Я сразу же поняла, что должна помочь ей. Однажды я прочитала, что любовь — это только лишь обнаружение себя в других и радость от узнавания себя. До этого дня я не понимала по-настоящему, что это значит. Я увидела не просто покалеченную и неблагополучную маленькую девочку, в ней я увидела себя. Мы были связаны общим увечьем. Впервые в моей жизни я подумала, что у моего страдания может быть какая-то цель. В следующие несколько месяцев я начала кампанию, чтобы собрать деньги на то, чтобы сделать этой девочке новую пару искусственных ног и необходимое лечение физиотерапией, которое позволит ей сидеть. Еще я отчаянно хотела помочь ей сделать косметическую операцию, чтобы поправить ее физические уродства. Так что я организовывала вечеринки, лотереи, благотворительные базары и просила пожертвований от кого могла и откуда могла. Через восемнадцать месяцев я собрала деньги и даже смогла уговорить крупного хирурга-косметолога сделать бесплатно необходимую косметическую операцию.

После лечения и подгонки ее новых ног я поехала на встречу с ней, и как только она меня увидела, она подбежала ко мне со слезами на глазах, обхватила меня руками и воскликнула: «Спасибо, спасибо, спасибо», опять и опять. Тогда в

первый раз я испытала любовь в таком избытке, что просто без удержу расплакалась. Никогда до того я так не плакала от радости, как в тот день, держа в объятиях эту маленькую девочку.

Только тогда я начала понимать, что имел в виду старый китаец, когда спросил меня: «У кого больше увечье? У того, кто не может ходить или говорить, слышать или видеть, или у того, кто не способен смеяться, плакать и любить?» Я впервые поняла, что, даже в моем физическом состоянии калеки, внутри я на самом деле такая же, как и все другие. И в этот день я поняла, что, несмотря на мои собственные трудности и невзирая на весь обман и тяжелую работу в мире, жизнь может быть так прекрасна, когда мы наполняем сердца любовью.

Через год я встретила мужчину — доброго, нежного, удивительного человека. Он был социальным работником в местном общественном центре, в который я ездила. Мы сразу же понравились друг другу, я не знаю, что это было, по что-то произошло с первого взгляда. Скоро мы стали близкими друзьями, и через несколько месяцев действительно произошло то чудо, о котором я мечтала... он пригласил меня на танец!

Через год мы поженились, и теперь у нас двое прекрасных детей. Так что видите, старый китаец был прав — каждая проблема приносит с собой еще больший подарок, который может обогатить жизнь. Пока вы способны дарить часть себя, пока вы можете чем-то помогать, вы способны найти любовь.

В этот вечер молодой человек перечитал заметки, которые он сделал на встрече с миссис Вильяме.

Третий секрет Истинной Любви — сила дарения.

Если вы хотите получить любовь, нужно просто дарить ее! Чем больше любви вы дарите, тем больше вы получите.

Любить — означает дарить часть себя, без оплаты и оговорок.

Практикуйте проявление доброты просто так.

Прежде чем вступать во взаимоотношения, спрашивайте себя не о том, что другой человек сможет вам дать, а о том, что вы сможете дать ему.

Тайная формула счастливых любовных отношений на всю жизнь в том, чтобы всегда обращать внимание не на то, что вы можете взять, а на то, что вы можете дать.

Секрет четвертый СИЛА ДРУЖБЫ

Четвертым в списке молодого человека был Вильям Бэкмен. Мистер Бэкмен был независимым журналистом, чьи статьи регулярно появлялись в прессе. Его перу также принадлежал бестселлер «Друзья и возлюбленные». Он был высоким, худощавым мужчиной с заостренными, угловатыми чертами лица, но это лицо сияло радостью, когда он приветствовал молодого человека в своем доме.

— Секреты Истинной Любви, — признался мистер Бэкмен, — полностью изменили мою жизнь. Я провел больше десяти лет в поисках тех единственных особых взаимоотношений, чтобы найти ту, с кем мог бы разделить свою жизнь. И долгое время мне казалось, что этого просто никогда не будет. Но через год после освоения секретов Истинной Любви я не только нашел женщину моей мечты, но к тому же еще совершенно изменились мои отношения с семьей и с друзьями.

— В чем изменились? — спросил молодой человек. - Понимаете, все мои взаимоотношения стали теснее и крепче.

Молодой человек засомневался.

— Эти секреты настолько сильно повлияли на вашу жизнь? — спросил он.

Мистер Бэкмен улыбнулся.

— Совершенно верно. Я знаю, что это звучит немного фантастично, но, когда вы их испробуете, вы увидите, что они действительно работают.

Однако хотя мне по-разному помогли все десять секретов, один оказался самым важным и, наверное, был нужен мне больше всего. Это была... сила дружбы.

— Сила дружбы? — повторил молодой человек. — Что именно вы имеете в виду?

— Понимаете, я обычно считал, что суть любви в романтической связи между двумя людьми, и, не поймите меня превратно, так оно и есть. Но любовь — это еще и многое другое. Ее суть в заботе, в том, чтобы быть рядом, когда ты нужен другому, поэтому настоящая любовь больше просто романтической связи — это еще и дружба.

Молодой человек вынул свой блокнот и начал делать заметки, а мистер Бэкмен продолжал.

- Как и многие другие люди, я искал везде, где мог, ту, которую полюбил бы. Я ходил в кафе для одиноких, я ходил на вечеринки и в ночные клубы, и хотя я встречался и знакомился со многими женщинами, я так и не встретил нужную мне. Я помню, как однажды вечером я сидел один в кафе в центре города, и вдруг невысокий старый китаец оказался на стуле рядом со мной.

Он поднял стакан и сказал: «Привет», и я поднял свой стакан в ответ. Мы разговорились. Он спросил меня, женат ли я. Я сказал ему: «Нет». «Почему?» — спросил он. Я сказал ему: «Потому что я еще не встретил нужную мне девушку». И тогда он сказал то, что заставило меня серьезнее обдумать мою ситуацию. Он сказал: «Может быть, ты ищешь ее в неправильных местах!»

— В неправильных местах? — повторил молодой человек. — Что такое «неправильные места»?

— Я именно так и ответил, — сказал мистер Бэкмен. — Я сказал ему, что ходил в кафе и ночные клубы, где

было много незамужних женщин. Он в полном удивлении посмотрел на меня и разразился взрывом смеха. Я спросил его, что в этом такого смешного, и он спросил: «И ты когда-нибудь знакомился с кем-то в кафе или ночном клубе?»

«С несколькими женщинами», — ответил я, но когда он расспросил меня, мне пришлось признать, что ни одно из этих знакомств не продолжалось больше нескольких недель.

— А разве плохо ходить в кафе и ночные клубы, чтобы встречаться там с кем-то? — спросил молодой человек.

— Совсем нет, — сказал мистер Бэкмен. — Иногда может и повезти, но, как сказал мне старый китаец, если стремишься к долговечным отношениям и любви, тускло освещенная, наполненная дымом комната с таким шумом, что приходится кричать, чтобы тебя услышали, наверное, не лучшее место, чтобы их найти.

— А какое же тогда лучшее место? — настаивал молодой человек, который часто ходил в кафе и ночные клубы в надежде познакомиться с девушкой.

— Понимаете, это зависит от вас.

— Что вы хотите сказать?

— Как объяснил мне старый китаец: «Если вы хотите найти настоящую любовь, вы должны сначала найти настоящего друга». Это так просто, и все-таки я раньше никогда об этом не думал. Мы часто предполагаем, что сильное физическое влечение — основное требование для любви. Я не говорю, что физическое влечение не важно для создания настоящей семьи, но, если мы хотим истинной любви —; если мы хотим любви, которая продолжится всю жизнь, — нужно замечать, что находится за внешностью человека.

Настоящая любовь коренится не в физическом влечении, а в дружбе. Или, как сказал французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери, любить — это не смотреть друг на друга, а вместе смотреть в одном направлении. Даже в Библии написано, что двое не могут путешествовать вместе, если они не согласны друг с другом. Общие убеждения, цели и интересы, взаимное уважение и восхищение — основа долговечных любовных отношений.

- Это действительно так важно? — спросил молодой человек, подняв взгляд от блокнота.

— Можете не сомневаться в этом. И однажды группа социологов из одного американского университета продемонстрировала, насколько важна дружба для создания истинно любовных отношений. Они спросили сотни женатых пар, которые счастливо прожили вместе больше пятидесяти лет, к чему они относят свой успех, и их ответы показали общий преобладающий фактор... дружбу. Каждый опрошиваемый сказал, что его партнер — это его лучший друг. У всех этих пар были общие убеждения и общие интересы, общие цели и общее направление в жизни. Все остальное, включая физическую красоту и материальное имущество, было в конечном счете не так важно. Любовные отношения на всю жизнь сплачивает именно дружба.

Именно это вдохновило меня написать мою книгу «Друзья и возлюбленные». Многие люди до сих пор допускают ошибку, считая, что любовь возникает из физического влечения, но внешность недолговечна, она блекнет с каждым днем.

С другой стороны, любовь, которая возникает из дружбы и уважения, крепнет с каждым днем. Скажите, насколько красива та женщина, которая лжет и обманывает, и насколько привлекателен тот мужчина, который бьет свою подругу?

Так что вместо того, чтобы обращать внимание только на физическое влечение в своих взаимоотношениях, лучше искать партнеров, которые разделяют твои взгляды, ценности и цели.

Молодой человек согласно кивнул. Он инстинктивно знал, что это так. После своей встречи с доктором Пачиа он представил себе свой идеал, и среди качеств, которые, как он считал, должны присутствовать в его идеальной подруге, было то, что она должна разделять его любовь к прогулкам и природе.

— Я понял вас, — сказал молодой человек. — И все-таки — нужно ведь найти такого друга, вы согласны?

— Согласен, — ответил мистер Бэкмен. — Но чтобы иметь друзей, нужно всего лишь быть дружелюбным. Чтобы иметь близких друзей, нужно быть дружелюбным с теми, кто разделяет твои интересы и убеждения.

— Это легче говорить, чем делать, — сказал молодой человек.

— Почему? Какие увлечения и хобби вам нравятся?

— Ну, мне нравится ходить в походы на выходные и нравится виндсерфинг. Еще я люблю ходить в оперу.

— Ну так где же вы скорее найдете друзей — в наполненном дымом кафе или в туристском клубе, в группе занимающихся виндсерфингом или обществе любителей оперы?

— Я понимаю, о чем вы говорите, — ответил молодой человек. — А как насчет тех людей, у которых нет никаких глубоких увлечений и интересов?

- Им нужно подумать о том, чтобы найти для себя какие-то интересы или увлечения. То, что им очень нравится; не важно, что это, — это может быть спорт, например футбол, теннис, плавание или велосипед, что-то более светское, например танцы, театр или походы, или даже политика. Как только находишь то, что для тебя интересно, легко найти других людей, которые разделяют твои интересы, потому что у вас есть что-то общее. Если у вас нет ничего общего с другим человеком, вы вряд ли сможете поддерживать с ним близкие отношения.

- Когда вы так это излагаете, это звучит так просто.

— Это просто, но в то же время мы часто упускаем это из виду- Люди слишком озабочены тем, чтобы найти партнера — мужа или жену, а если бы они вместо этого стремились построить дружбу, они бы обнаружили, что за этим последуют и любовные отношения.

— Однако одно то, что вы дружите с кем-то, еще не значит, что этот человек вам понравится и у вас разовьются такие отношения, — сказал молодой человек.

— Не значит, вы совершенно правы. Но если вы не друзья, ваши взаимоотношения вряд ли будут продолжительными.

— Но ведь бывают случаи, когда два человека вначале влюбляются друг в друга — или, скорее, их физически влечет друг к другу — и только потом они становятся друзьями, — сказал молодой человек.

— Да. Конечно, это возможно, — признал мистер Бэкмен, — и нередко так и бывает. Суть в том, что дружба — это важнейший элемент любых долговечных отношений, потому что это важнейшая часть любви.

Именно поэтому один из наилучших вопросов, которые вы можете себе задать, обдумывая, подходит ли человек для того, чтобы вместе прожить с ним жизнь, - «Это мой лучший друг?». Если ответ «нет», нужно очень внимательно подумать, прежде чем посвятить этому человеку всю свою жизнь.

Молодой человек сделал в блокноте заметки и поднял взгляд.

— А как насчет тех людей, которые уже связаны семейными отношениями? — спросил он. — Наверное, им слишком поздно думать о силе дружбы.

— Ни в коем случае, — ответил мистер Бэкмен. -Многие отношения были спасены силой дружбы. Дружбу можно построить, нужно только найти что-то общее, общие интересы, то, что вы можете делать вместе. Два человека могут снова стать друзьями и восстановить свои отношения, потому что когда растет дружба, неизбежно растет и чувство любви.

— Последний вопрос, — сказал молодой человек, уже собираясь уходить. — Вы встретили девушку своей мечты?

Доктор Бэкмен улыбнулся.

— Конечно, — сказал он. — И я женился на ней. Я встретил Рейчел в туристском клубе. Меня сначала не влекло к ней физически, и ее, наверное, тоже не особенно, но когда мы узнали друг друга, что-то стало меняться. Нам было так приятно друг с другом; она была дер-вой женщиной, с которой я мог говорить о том, что для меня важно. Мы обнаружили, что у нас так много общих интересов и похожих убеждений, мы были как бы единомышленниками. Мы стали очень близкими друзьями, а затем однажды я понял, что люблю ее и хочу прожить свою жизнь вместе с ней.

Когда молодой человек пришел домой, он прочитал заметки, которые сделал на встрече с мистером Бэкменом.

Четвертый секрет Истинной Любви — сила дружбы.

Чтобы найти настоящую любовь, нужно сначала найти настоящего друга.

Любить означает не смотреть друг на друга, а вместе смотреть на мир в одном направлении.

Чтобы действительно любить кого-то, нужно любить сто за то, кто он есть, а не за то, как он выглядит.

Дружба — это почва, на которой растут семена любви.

Если хочешь внести в отношения любовь, нужно вначале внести дружбу.

Секрет пятый СИЛА ПРИКОСНОВЕНИЯ

На следующее утро молодой человек приехал в городскую больницу, чтобы встретиться с еще одним человеком из списка, доктором Питером Янгом. Доктор Янг был главным хирургом больницы. Он был высоким, красивым чернокожим мужчиной с коротко подстриженными черными, как смоль, волосами и глубокими темными карими глазами. Когда молодой человек вошел в кабинет, доктор Янг поднялся со стула за своим столом и приветствовал молодого человека мягким, но сильным рукопожатием.

— Здравствуйте, рад вас видеть, — сказал доктор Янг.

— Я тоже, — сказал молодой человек. — Спасибо, что нашли время для встречи со мной.

— О, спасибо вам, — сказал доктор Янг, жестом предлагая молодому человеку присесть. — Хотите чаю или кофе?

— Если можно, чай, — попросил молодой человек.

— Одну минутку, — сказал доктор Янг, открыл дверь и попросил секретаршу приготовить чай для двоих.

— Так расскажите мне еще раз, — попросил доктор Янг, — когда именно и как вы встретились со старым китайцем.

Когда молодой человек закончил свой рассказ, принесли чай. Доктор Янг подал молодому человеку чашку.

— Я встретил старого китайского джентльмена пятнадцать лет назад, — сказал он. — Тогда я только что получил квалификацию хирурга и знал все — но крайней мере, мне так казалось. Меня заботила только моя работа — разрезать пациентов, удалять проблему и зашивать их. У меня это прекрасно получалось, но я ни разу не садился у кровати пациента, чтобы поговорить с ним.

— На самом деле? Почему? — спросил молодой человек.

— Потому что я считал это потерей времени. Сидеть и разговаривать с пациентами — это была работа для медсестер. Я даже отчитывал стажеров-врачей, если они проводили слишком много времени со своими пациентами. Я знаю, что это звучит смешно, но меня всегда учили, что мастерство хорошего хирурга — в его руках. Нужен был разговор с необычным старым китайцем, чтобы помочь мне понять, что я был неправ, — мастерство хорошего хирурга находится не в его руках... оно находится в его сердце.

Молодой человек внимательно слушал, а доктор Янг продолжал;

— Однажды я проводил свой утренний обход. В это утро не было ничего необычного, пока я не зашел в одну палату и обнаружил там санитаря, сидящего рядом с пациенткой и держащего ее за руку.

— Разве вы не должны заняться своей работой? — сказал я ему.

Он медленно повернулся ко мне лицом, и я никогда не забуду его выражения. Эти темные карие глаза смотрели прямо на меня, когда он ответил.

— Да. Но раз вы не делаете своей работы, кто-то должен делать ее за вас.

Не приходится и говорить, что я разозлился.

— Теперь послушайте меня... — сказал я, но прежде чем я мог закончить, он поднял руку и сказал шепотом:

— Не сейчас, пожалуйста. Этой леди нужна помощь. Я пришел в ярость. «Как санитар осмеливается так говорить со мной», — думал я. У этой пациентки был неизлечимый рак. Мы обнаружили у нее неоперабельную опухоль мозга.

— Она скоро... — сказал я, но прежде чем я мог закончить предложение, старик опять поднял руку и сказал еще раз:

— Не сейчас, пожалуйста. Не сейчас.

Я подождал за дверями палаты, готовый сказать ему все, что я о нем думаю, но когда он вышел наружу, он посмотрел мне прямо в глаза и сказал:

— Она будет жить, доктор.

— Что вы хотите сказать этим «она будет жить?»», — потребовал ответа я. — У нее неоперабельная опухоль мозга.

— Вы когда-нибудь были свидетелем того, как пациент выздоравливает, хотя вы думали, что он умрет? — спросил он.

— Да, конечно, — ответил я. — Но...

— Как вы думаете, что вызывало эти выздоровления?

— Не имею ни малейшего понятия, — ответил я с нетерпением. — Это аномальные явления.

— Нет, доктор, — сказал он. — Это чудо! А что совершает такие чудеса? Любовь! Любовь, — сказал он, — это самая мощная исцеляющая сила во всей Вселенной, сильнее любого лекарства. Без любви хирург — это механик, а не врач.

Тут он вручил мне листок бумаги и сказал:

— Если вы хотите научиться быть врачом, вам нужно встретиться с этими людьми.

Я посмотрел на листок. Там был только список десяти людей и их телефонных номеров, а когда я поднял глаза, старик исчез.

Я был настолько разозлен тем, что сказал мне старик, что пошел прямо в кабинет администратора, чтобы постараться найти старика и сказать ему все, что я о нем думаю. Но у них не было никаких записей о том, что какой-то старый китаец работал в нашем отделении. Сначала я подумал, что, наверное, перепутаны записи — иногда так бывает, компьютерная ошибка или что-то в этом роде, — по нигде не было никаких записей о старом китайце, подходящем под мое описание, так что я не стал этим заниматься... до следующего дня.

— Что же случилось? — спросил молодой человек.

— Мне позвонила медсестра, чтобы я немедленно пришел... женщина с неоперабельной опухолью мозга сидела на кровати, у нее восстановился аппетит, и она говорила, что чувствует себя гораздо лучше. Я не мог поверить своим глазам; ведь много месяцев она страдала от тошноты и головокружения, и всего два дня назад ей сделали практически бесполезную операцию на мозге.

Она даже поблагодарила меня, и сказала, что операция, наверное, прошла успешно. Это было невероятно, это было чудо! Не могу себе представить, что старый китаец сделал для этой женщины, но знаю, что он, несомненно, что-то сделал. Мне пришел в голову только один способ что-нибудь выяснить о нем: встретиться с людьми из того списка, который он мне дал.

Конечно, все эти люди встречались со старым китайцем, и они рассказали о секретах Истинной Любви. Я никогда до этого не слышал об этих секретах и, естественно, был очень скептически настроен, но в то же время мне было любопытно больше узнать о том, как старик ухитрился вылечить мою пациентку. Я никогда не думал о месте любви в здоровье и лечении; ведь в медицинском институте нас не учили, что есть какая-то связь между любовью

или нежными чувствами и механизмами выздоровления. Но она есть. Старик был абсолютно прав, любовь — это сильнейшая исцеляющая сила.

— Действительно? — сказал молодой человек.

— Да, это так. И были проведены исследования, чтобы доказать это. Например, исследования показали, что у людей со счастливыми семейными отношениями показатель серьезных болезней на десять процентов меньше, чем у людей без них, и было показано, что у пациентов, которые чувствуют, что их любят, выздоровление идет гораздо быстрее и успешнее.

— Это невероятно, — сказал молодой человек.

— Да, невероятно, — сказал доктор Янг. — И очень радостно для тех, кто, как и я, профессионально занимается лечением.

Когда я узнал об этих секретах Истинной Любви, я постепенно начал замечать изменения в моей собственной жизни.

— В чем именно?

спросил молодой человек.

— В самых разных вещах. Улучшились мои отношения с семьей и друзьями, я наладил отношения с моей девушкой, но, наверное, самые большие изменения произошли в моей работе. Я стал видеть в пациентах людей, а не просто номера историй болезни, но самым замечательным, особенно в области медицины, был один из секретов... сила прикосновения.

- Что общего прикосновение имеет с любовью? — спросил молодой человек.

— В прикосновении есть невероятная сила. Оно сплавливает людей и разрушает барьеры, как ничто другое, и все мы реагируем на него. В прикосновении есть энергия, делающая чудеса.

Не так давно исследователи провели интересный эксперимент в одной из клиник Лондона. Главный хирург обычно посещал каждого из своих пациентов вечером перед операцией, чтобы ответить на любые вопросы и объяснить общий характер операции. А во время эксперимента хирург при этом держал руку каждого пациента те несколько минут, которые он разговаривал с ним. Поверите ли, эти пациенты выздоравливали в три раза быстрее остальных!

Видите ли, когда мы заботливо прикасаемся к кому-то, изменяется и наша, и его физиология — уменьшается уровень гормонов стресса, расслабляется нервная система, улучшается состояние иммунной системы, и это даже влияет на наши эмоции и настроение.

Когда я узнал обо всем этом, я начал программу «прикосновение» в больничных палатах. Всех, кто работал с пациентами, поощряли прикасаться к ним, брать их за руки и обнимать. Эта программа была настолько успешной, что она распространилась даже на психиатрические палаты. Я помню одного пациента, маленького мальчика, у которого был церебральный паралич. Он был

прикован к инвалидной коляске. Когда я встретился с ним, я обнял его, и вдруг он попробовал заговорить, его глаза наполнились слезами, и он обнял меня в ответ. Персонал сказал, что это первый раз за три года, когда мальчик кому-то ответил.

— Это удивительно, — сказал молодой человек. Доктор Янг улыбнулся.

— Факультет психологии настолько заинтересовался силой прикосновения, что они устроили еще один эксперимент несколько лет назад, на оживленной улице. Около телефонной будки стояла женщина и просила прохожих дать ей мелочь, чтобы позвонить. Очень немногие предложили свою помощь. Затем та же женщина начала прикасаться к руке человека, когда просила его о помощи, и подумать только, большинство людей, которых она просила, — мужчин и женщин — охотно согласились помочь ей.

Так что теперь вам понятно, почему прикосновение, объятия и контакт руками настолько важны для того, чтобы давать и получать любовь. Это изменяет нас физически, умственно и эмоционально. Вот почему прикосновение настолько важно для того, чтобы давать и получать любовь в изобилии.

Молодой человек кивнул и взглянул в сторону, вспомнив о том, насколько мало у него физического контакта со своей семьей и друзьями. Очень мало прикосновений и объятий. Он обычно чмокал в щеку мать при встрече и пожимал руку отцу, но в этом не было настоящей теплоты или нежных чувств.

— Прикасаться и обнимать непросто, — сказал он, повернувшись к доктору Янгу.

— Почему? — спросил доктор Лиг. — Нужно только раскрыть свои объятия. Каждый может сделать это.

— Да, но неизвестно, как человек отреагирует. Он может оттолкнуть тебя или даже отнестись к твоему жесту враждебно.

- Тем больше причин для того, чтобы постараться разрушить его барьеры. Помните, что для любви нужна храбрость. Нужно быть готовым рискнуть тем, что тебя могут оттолкнуть или причинить тебе боль, но чаще всего ты будешь побеждать. Люди будут раскрываться тебе. Если бы мы все ждали, когда другой человек сделает первый шаг, что бы с нами было?

Нужно только открывать свои объятия людям, и окажется, что тем самым ты раскрываешь свое сердце. Тогда ты почувствуешь энергию любви, воспламененную силой прикосновения.

В этот вечер после встречи молодой человек перечитал свои заметки:

Пятый секрет Истинной Любви — сила прикосновения.

Прикосновение — это одно из самых мощных проявлений любви, разрушающее барьеры и укрепляющее взаимоотношения.

Прикосновение изменяет физическое и эмоциональное состояние и делает людей более восприимчивыми к любви.

Прикосновение может помочь вылечить тело и согреть сердце.
Когда раскрываешь объятия, раскрываешь сердце.

Секрет шестой СИЛА ПРИНЦИПА «ДАТЬ СВОБОДУ»

Через два дня молодой человек сидел в маленьком кафе в центре города напротив шестого человека из списка, Джудит Реншоу.

Миссис Реншоу была молодой женщиной лет тридцати с небольшим. Она была замужем и имела двоих детей. Она была довольно высокой, хорошо сложенной женщиной, и хотя ее нельзя было считать классической красавицей, но у нее были симпатичные черты лица — большие карие глаза, маленький вздернутый носик и обезоруживающая улыбка.

- Впервые я услышала о секретах Истинной Любви одиннадцать лет назад, — сказала она молодому человеку. — У меня были трудности; мы только что расстались с моим любимым после того, как встречались больше полугода. Когда он сказал мне, что, как ему кажется, нам нужно перестать встречаться, я была совершенно опустошенной. Я не могла ни есть, ни спать, я не могла сосредоточиться на работе, я так похудела, что некоторые люди просто не узнавали меня. Даже после того, как прошел месяц, мне все еще было невозможно примириться с тем, что наши отношения закончились.

Затем однажды, когда я сидела на скамейке на площади перед церковью, подошел старый китаец и сел рядом со мной. Он вынул из кармана бумажный пакетик и стал кормить голубей. Голуби окружили его и клевали кусочки хлеба, которые он им бросал. Очень скоро их было несколько сотен. Он повернулся ко мне и поздоровался.

— Вы любите голубей? — спросил он. Я пожала плечами.

— Не особенно, — ответила я. — Но я вижу, вы их любите.

Он улыбнулся.

- Когда я был маленьким, — сказал он, — в моей деревне был человек, который разводил голубей. Он очень гордился своими птицами и часто говорил своим друзьям, как он их обожает. Но однажды, когда он показывал своих голубей мне и другим детям, я никак не мог понять, почему, если он любит своих птиц, он держит их в клетках, где они не могут раскрыть крылья и полетать, Я спросил его об этом, и он ответил:

— Если бы они были не в клетках, они бы улетели от меня.

Но все равно я не мог понять этого. Как можно любить кого-то и держать его в клетке против его воли? На моей родине есть пословица: «Если вы любите

кого-то, отпустите его на свободу. Если он возвращается к вам, он ваш; если нет, он никогда не был вашим».

Молодой человек вынул свою ручку и блокнот и начал делать заметки, а миссис Реншоу продолжала.

- У меня было очень странное чувство, что в рассказе старика есть особый смысл для меня. Не знаю почему, ведь на самом деле он никак не мог знать моих трудностей. Но рассказ меня взволновал, потому что он был слишком близок к моей ситуации. Я пыталась заставить моего любимого вернуться ко мне. Я всегда считала, что все будет хорошо, если только он останется со мной. Оглядываясь назад, я думаю, что мне просто не хотелось быть одной. Но ведь это нелюбовь, правда? Это просто страх одиночества.

Старик отвернулся и продолжал кормить голубей. Через несколько минут, обдумав его слова, я сказала, что нелегко отпустить на свободу того, кого ты любишь. Он кивнул.

— Но, — сказал он, — если вы не можете отпустить его на свободу, вы его не любите.

Мы немного поговорили об этом, и именно тогда он упомянул о секретах Истинной Любви. Это звучало слишком невероятно для меня, я всегда считала, что любовь либо суждена в жизни, либо нет.

Я не могла поверить, что можно как-то влиять на то, будет ли у нас любовь и любовные отношения. Только потом я поняла, что мы сами пишем страницы книги жизни. Судьбой управляют не столько звезды, сколько наши мысли, решения и действия.

Например, я всегда воображала, что узнаю радости любви, когда найду отношения, наполненные любовью. Но у меня все было поставлено с ног на голову: именно когда мы испытываем радость любви, тогда мы и создаем истинно любовные отношения.

Перед тем как уйти, старик дал мне листок бумаги... — продолжала миссис Реншоу.

— На котором был список из десяти имен и телефонных номеров? — перебил молодой человек.

Миссис Реншоу улыбнулась.

— Конечно. Я встретила с каждым из них по очереди и постепенно узнала больше о секретах Истинной

Любви. И, как ни удивительно, они действительно помогли.

— В чем помогли? — спросил молодой человек.

— Наверное, само понимание того, что я могу что-то изменить, что я не жертва, а хозяйка своей судьбы, мне чрезвычайно помогло.

Все секреты так или иначе помогли мне, по больше всего помогла, особенно в то время моей жизни... сила принципа «дать свободу».

Невозможно заставить любить. Нам нужно отпускать на свободу людей, которых мы любим, а иначе мы не лучше того голубятника. Если любишь кого-то, нужно позволить ему быть свободным. Свободным принимать собственные решения, свободным жить так, как он хочет, а не так, как хотим мы.

Не всегда легко отпустить на свободу того, кого любишь, но другого пути нет. Если не сделаешь этого, окажешься ожесточенным, злым и подавленным. Но я говорю не только о том, чтобы отпускать на свободу, когда отношения окончены, — нужно отпускать на свободу, когда есть взаимоотношения.

— Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек. — Если есть взаимоотношения, зачем отпускать на свободу другого человека?

- Потому что каждому из нас нужно пространство. Людям нужно быть свободными во взаимоотношениях, потому что иначе они чувствуют себя в ловушке. Если Действительно любишь кого-то, нужно уважать его желания и потребности.

Когда мы цепляемся за кого-то, мы можем эмоционально душить его, и это обычно делается из ревности, неуверенности или страха, а не из любви.

- Так что под словами «отпускать на свободу» вы имеете в виду «предоставлять человеку свободу», — сказал молодой человек.

— Да. Хотя это еще не все. Нужно освободиться не только от физической привязанности; нужно освободиться от всего того, что мешает любви,

— Например? — спросил молодой человек.

— Например, нужно освободиться от своих предубеждений и суждений о людях.

— Не уверен, что понимаю, — сказал молодой человек, подняв взгляд от блокнота.

— Ведь если у вас есть предубеждения против человека или категории людей, это неизбежно влияет на ваше поведение по отношению к ним. Мы вряд ли будем относиться с любовью к другому человеку, если будем настаивать на сохранении своих предубеждений. Быть предубежденным означает судить кого-то прежде, чем узнаешь его. В любом случае, большинство предубеждений неверны, это смешные обобщения о какой-то категории людей. Просто невероятно, сколько у людей предубеждений.

— Например?..

— Например, «все негры преступники», или «все ирландцы глупые», или «все женщины — плохие водители», или «все евреи скряги», или «все не-евреи — антисемиты». Все это такая чушь! И она мешает относиться к другим с любовью.

Еще нужно освободиться от своего эго. Мало кто понимает, что эго — одно из самых больших препятствий для Истинной Любви.

— В чем именно? — спросил молодой человек.

— Сколько ваших знакомых яростно спорят о пустяковых делах? Даже хотя предмет разногласия может быть совершенно неважным, они все равно спорят до последнего, даже забывая, о чем это они спорят! Они предпочитают доказать свою правоту даже ценой разрушения отношений.

— Но иногда ведь нужно откровенно поправить человека, вы согласны? — сказал молодой человек. — Если он в чем-то неправ, ему нужно сказать об этом.

— Я не говорю, что никогда не нужно высказывать свое мнение, — ответила миссис Реншоу, — особенно по поводу того, что для тебя важно, но если не имеет особого значения, кто нрав, то зачем тратить время и энергию на споры? Что из этого можно получить, кроме доказательства своей правоты и неправоты другого? Нужно спросить себя, действительно ли имеет значение то, в чем убежден другой человек? И стоит ли вредить отношениям, доказывая свое мнение? Если ответ на эти вопросы — «нет», то зачем зря тратить силы на спор?

Молодой человек заметил в этом логику. Это было так просто. Он съезжился, вспомнив, сколько раз он спорил с друзьями и знакомыми о мелких пустяках.

- Есть одна поговорка, — продолжала миссис Реншоу, — иногда в жизни нужно выбирать между тем, чтобы тебя любили, и тем, чтобы быть правым. Можно направить свои усилия или на то, чтобы победить в споре, или на то, чтобы завоевать любовь. Если предпочитаешь любовь, то не нужно доказывать, что кто-то другой неправ, а ты прав в мелочах. Можно освободиться от этого.

Помните, чтобы была любовь, нужно освободиться от всего того, что мешает любви. Наше эго — только одно из препятствий. Я думаю, что важнее всего освободиться от злости, обиды и ожесточенности.

— Но как освободиться от злости или обиды? — спросил молодой человек.

— Ответ в одном слове: «прощение». Если хочешь Истинной Любви, нужно уметь прощать.

— Но не лучше ли сравнивать счеты, отомстить. Око за око, зуб за зуб.

— Если бы мы все следовали такой философии, весь мир был бы наполнен слепыми и беззубыми. Обида разрушает душу, а прощение освобождает место для любви.

Никто на Земле не станет утверждать, что он совершенен, но, учась прощать, можно построить совершенные отношения. Каждый из нас допускает ошибки, и, если хочешь, чтобы другие тебя прощали, нужно быть готовым прощать их тоже. Даже самый закоренелый преступник начал жизнь невинным ребенком. Кто из нас может сказать, что, если бы у него было такое же воспитание, он был бы хоть в чем-то лучше?

Конечно, дать свободу — это только один из десяти секретов, и все они важны, но сила освобождения помогает относиться к другим с любовью тогда, когда это нужнее всего.

— Но вы же не утверждаете, что люди должны стараться подавлять свою злость и страх?

— Конечно, нет, — сказала миссис Реншоу. — Злость, страх, обида — все это естественные человеческие эмоции, и они играют свою роль в жизни. Я говорю лишь о том, что, если хочешь чувствовать любовь, нужно быть готовым освободиться от отрицательных эмоций. Когда мы удерживаем их, мы как бы сами создаем себе эмоциональную тюрьму, которая мешает любить.

Сила освобождения не просто помогла мне преодолеть эмоциональную боль разорванных отношений в то далекое время, она помогла мне потом во многих трудных ситуациях. Я помню тот день, когда мой отец умер в больнице. У него была последняя стадия рака, и ему было очень больно. Это был самый печальный день в моей жизни, и я отчаянно хотела, чтобы он не умирал, но я настолько же не хотела, чтобы он страдал. Я знала в моем сердце, что иногда любовь означает «отпустить на свободу».

В этот вечер после встречи молодой человек сел и прочитал все свои заметки. Всплывали воспоминания; развод его родителей, когда ему было всего шесть лет, и неудачные отношения с девушками в последние несколько лет. После своей встречи со старым китайцем он осознал, что он не только боится полностью посвятить себя взаимным отношениям с кем-то, но не меньше боится и одиночества. Он не мог так жить дальше, сохраняя боль прошлого. Пришло время освободиться от боли и страха и начинать каждый день как чистый лист. Но как? Он снова просмотрел заметки, которые сделал во время своей встречи с доктором Пачиа, и нашел способ преодолеть приобретенные в прошлом негативные подсознательные убеждения — аффирмации, позитивные утверждения! И тогда как будто чудом ему в голову вдруг пришла аффирмация: «Сегодня я освобождаюсь от всех моих страхов, прошлое не властно надо мной — сегодня начало новой жизни».

Он записал эту аффирмацию в конце заметок, которые он сделал на своей встрече с миссис Реншоу, а затем еще раз перечитал их;

Шестой секрет Истинной Любви — сила принципа «дать свободу».

Если вы любите кого-то, отпустите его на свободу. Если он возвращается к вам, он ваш, если нет, он никогда не был вашим.

Даже в истинно любовных отношениях людям нужно собственное пространство.

Если хочешь научиться любить, сначала нужно научиться прощать и освободиться от прошлых обид и печалей.

Любовь означает освободиться от страхов, преубеждений, эго и оговорок.

«Сегодня я освобождаюсь от всех моих страхов, прошлое не властно надо мной — сегодня начало новой жизни».

Секрет седьмой **СИЛА ОБЩЕНИЯ**

-- Одна из самых больших проблем для большинства людей не в том, что они не умеют любить, а в том, что они не умеют выразить и передать свои чувства. Чтобы создать любовь и любовные отношения, нужно уметь выражать свои чувства. Это явно было моей самой большой проблемой. Вот почему для меня одним из самых больших секретов Истинной Любви стала сила общения.

Молодой человек сидел напротив седьмого человека из списка, которого звали Крис Палмер. Мистер Палмер был таксистом — невысокий, худой человек с серебристо-седыми волосами и светло-голубыми глазами — па виду ему было около пятидесяти.

Был полдень, они сидели на уличной скамейке рядом со стоянкой такси и ели бутерброды.

— Удивительно то, что я даже не понимал, что у меня вообще есть эта проблема, пока не встретился со старым китайцем, — сказал мистер Палмер. — Я уже возвращался домой поздней ночью, когда он жестом руки попросил меня остановиться. Он спросил, могу ли я подбросить его до вокзала, ему нужно было попасть на поезд в 11.20 до Йорка. Хотя мне это было немного не по пути, я согласился довезти его туда.

Мы стали разговаривать, не о чем-то конкретном, просто об обычных вещах — новостях, погоде, спорте.

Но мы незаметно перешли к теме отношений между людьми и любви. Я сказал ему, что не хочу говорить на эту тему, — у нас с женой тогда было трудное время, и я не хотел об этом думать. И вот тут он сказал то, что мне надолго запомнилось. Он сказал:

- Одна из самых распространенных болезней, от которой страдают люди, — это неумение общаться друг с другом.

Естественно, я попросил его объяснить, тогда он повернулся ко мне и сказал:

- Я знаю человека, который не помнит, когда он в последний раз сказал своей жене, что любит ее. Он даже не помнит, когда он в последний раз поблагодарил ее за то, что она для него делает. Этот человек считает себя очень сильным, но у него нет смелости даже на то, чтобы сказать своей жене, что он ее любит. Можете себе такое представить?

Я мог себе такое представить, потому что его описание точно подходило ко мне самому.

— Но я уверен, что его жена знает, как он ее любит, — сказал я.

— Может быть, знает, а быть может, и нет, — ответил он. — Может быть, ей нужно иногда напоминать об этом. Вы не поверите, насколько бывает важно услышать от кого-то «спасибо» или чтобы кто-то сказал, что он тебя любит. Это часть человеческой природы, каждому нужно чувствовать, что его ценят.

Я сказал, что никогда так об этом не думал. Он посмотрел на меня и сказал:

— Это один из секретов Истинной Любви... сила общения.

Я бы попросил его объяснить, но мы как раз приехали на вокзал. Старик вышел, повернулся ко мне и сказал:

— Спасибо за то, что подвезли. Вы прекрасно ездите. Было приятно ехать с таким водителем.

Я был ошеломлен. За все те годы, что я водил такси, никто так искренне не благодарил меня и не хвалил меня за то, как я вожу машину. Тогда он заплатил мне и сказал: «Спасибо вам еще раз». Но когда я пересчитал деньги, я обнаружил, что он заплатил мне вдвойне. Я позвал его и крикнул, что он мне заплатил лишнее, он повернулся, улыбнулся и сказал: «Нет, что вы», развернулся и пошел дальше.

Тогда я взглянул на деньги и обнаружил записку с заголовком «Секреты Истинной Любви», в которой был список из десяти имен и телефонных номеров. Я выпрыгнул из такси и побежал за стариком, подумав, что эта записка может быть важна для него. Я вошел в здание вокзала и сразу пошел к справочной, чтобы выяснить, с какой платформы отходит поезд в 11.20 на Йорк, надеясь, что я успею его застать. В справочном бюро проверили расписание и сказали мне, что я, наверное, ошибся; не было никакого 11.20 на Йорк! «На самом деле, — сказали мне, — следующий поезд в Йорк отправляется только завтра утром».

На следующий день я позвонил всем людям из списка старика и удивился тому, что все они знают о старике и его секретах Истинной Любви. За следующие несколько недель я встретился по очереди с каждым человеком из списка и больше узнал об этих секретах. Тогда я был очень скептически настроен, но эти секреты действительно помогли. Они многое изменили к лучшему, особенно сила общения.

Вы знаете, например, что, когда людей, у которых проблемы во взаимоотношениях, спрашивают, что они считают причиной своих неурядиц, все они дают один и тот же ответ: у нас трудности с общением. И это правда; мы не говорим Друг другу о своих чувствах, мы не слушаем то, что другие на самом деле стараются нам сказать. Многие не разговаривают даже во время общей еды, а вместо этого сидят и едят перед телевизором. Если так подучается изо дня в день, мы перестаем по-настоящему общаться, и в результате перестаем по-настоящему любить.

Молодой человек записал что-то в блокноте, а мистер Палмер продолжал:

— Чтобы научиться любить, нужно сначала научиться общаться, а я никогда хорошо не умел делать это. Я держал свои проблемы при себе и редко делился своими чувствами. Через день после того, как я встретился со стариком, я решил сказать моей жене, что я люблю ее. Я не мог даже вспомнить, когда в последний раз говорил ей эти слова. Я несколько раз пытался это сделать, но почему-то слова просто не получались. В конце концов я набрал побольше воздуха и выпалил: «Я люблю тебя». Моя жена посмотрела на меня так, как будто она в шоке. Она была настолько поражена, что попросила меня повторить то, что я сказал. На этот раз мне было легче. На ее глазах появились слезы, она обняла меня и сказала: «Я тебя тоже люблю».

Это было так приятно, что, хотя был уже поздний вечер, я позвонил моему сыну, который учился в колледже, чтобы сказать ему, что я люблю его. Не думаю, что я говорил ему эти три слова с тех пор, как он перестал быть ребенком. Он поднял трубку, и я сказал: «Саймон, я позвонил тебе просто для того, чтобы сказать, что я люблю тебя. Я подумал, что пора сказать тебе об этом». На другом конце провода повисла тишина, а потом он сказал: «Пап, ты что, выпил? Ты знаешь, который здесь час?» Я забыл, что у него время идет на два часа вперед. Я сказал: «Извини, что я разбудил тебя, сынок. Я совершенно трезв, я просто хотел сообщить тебе, что люблю тебя». И тогда он сказал: «Я знаю об этом, папа, но все равно это приятно слышать. И кстати, я тоже тебя люблю. А сейчас я могу поспать?»

Некоторые люди сказали бы, что смешно считать, что эти три слова могут столько изменить, но они, очевидно, не пробовали их говорить.

Молодой человек глубоко вздохнул. Он был одним из таких людей. Он просто не мог сказать эти слова даже сноси матери, и уж, конечно, никогда — подруге.

— Если мы не умеем общаться и выражать свои чувства, — продолжал мистер Палмер, — мы не умеем давать и получать любовь. Чем больше я об этом думал, тем больше понимал, насколько это важно. Я изучил свое поведение и обнаружил, что не только никогда не говорил никому, что я его люблю, я даже редко делал комплименты или говорил людям, как я их ценю. Моя жена больше двадцати лет занималась для меня стиркой и готовкой, а я ни разу не сказал ей спасибо.

И знаете, произошло нечто удивительное; как только я начал выражать свои чувства и дал знать моей жене и окружающим меня людям, насколько я их ценю и забочусь о них, изменилось их поведение по отношению ко мне. Они начали говорить мне, насколько они любят и ценят меня, и очень скоро все мои взаимоотношения изменились, и все потому, что я начал общаться честно и открыто.

— Вы говорите, что никогда не делились своими переживаниями, — сказал молодой человек. — Это важно?

— Да. Я рад, что вы мне напомнили. Любить — значит делиться и общаться. Но это не ограничивается только тем, что вы чувствуете по отношению к кому-то другому. Это относится к вашим надеждам, опасениям и проблемам вообще. Когда вы держите все свои чувства запертыми внутри, мало того, что вы можете стать замкнутым и подавленным, вы к тому же не даете вашим близким возможности предложить вам свою помощь, симпатию или поддержку.

Молодой человек вспомнил слова старого китайца: «Каждая проблема приносит с собой дар, который может обогатить жизнь». Миссис Вильяме говорила о том же. Он подумал, что, может быть, в этом действительно есть какой-то смысл.

— Я ни капли не сомневаюсь, — продолжал мистер Палмер, — что, для того чтобы чувствовать любовь и улучшать свои взаимоотношения, людям нужно научиться общаться. Людям нужно знать, что их ценят, чтобы чувствовать себя любимыми. Мое самое важное открытие состоит в том, что любовь — это не нечто фиксированное. Люди часто предполагают, что если любишь кого-то, то это уже все, впереди жизнь, полная счастья. Но на самом деле любовь не бывает неподвижной, она похожа на растение, которое либо растет и цветет, либо вянет и умирает. Все зависит от того, что мы делаем с ним. Общение похоже на воду, без него растение не может выжить.

Молодой человек отвел взгляд в сторону, вспоминая о тех случаях, когда он слишком боялся сказать своим любимым, с каким вниманием он относится к ним.

— Я понимаю, о чем вы говорите, — сказал молодой человек, повернувшись к мистеру Палмеру, — но как же можно научиться общаться, если никогда этого особенно не умел?

— Я и сам не очень-то умел общаться. Так что, когда я научился силе общения, это настолько улучшило мои отношения, что жизнь моя совершенно изменилась, — сказал мистер Палмер. — Но уверяю вас, каждый может научиться общаться. Нужно только преодолеть свои страхи. Некоторые люди опасаются, что их слова будут глупо звучать или что другой человек их оттолкнет. Мне дали очень хороший совет, и я всегда помню о нем. Нужно только задавать себе вопрос: «Если бы ты должен был скоро умереть и мог позвонить по телефону тем, кому хочешь, — кому бы ты позвонил, что бы ты сказал... и почему ты не делаешь этого прямо сейчас?»

Всегда помните, что каждый раз, когда вы с кем-нибудь встречаетесь, это может быть последний раз. Так что говорите им то, что хотите, сказать, пока можете. Одно из самых больших огорчений в жизни — сожаление по поводу

того, что ты не сказал человеку, как к нему относишься и насколько он для тебя важен, прежде чем он умер.

И нужно общаться, чтобы предотвращать проблемы, накапливающиеся в отношениях. На самом деле причина большинства таких проблем состоит в неспособности одного или обоих партнеров сообщать свои мысли и чувства друг другу. В результате накапливаются обиды и злость, и в конце концов кто-то выходит из себя. Если мы научимся общаться, с мелкими проблемами можно разбираться, пока они еще небольшие и могут быть решены. Это значит научиться выражать свои мысли и чувства тем, кого мы любим, и уметь слушать то, что другие люди говорят о своих чувствах. Люди слышат слова других, но часто не слушают, что именно говорится.

И, конечно, если мы не выражаем своих чувств, — объяснил мистер Палмер, — мы не можем даже завести отношения. То есть трудно встретиться с девушкой, если не пригласить ее, правда?

Молодой человек кивнул и снова отвел взгляд в сторону. Сколько возможностей он упустил, опасаясь сообщить о своих чувствах?

— С тобой все в порядке? — спросил мистер Палмер после мгновения тишины, в то время как молодой человек отсутствующим взглядом смотрел на другую сторону улицы.

— Да. Все хорошо. Просто думаю, — ответил молодой человек, снова обратив внимание на мистера Палмера.

— Знаешь, — сказал мистер Палмер, — когда мы учимся общаться, открыто и честно делиться своими переживаниями и чувствами, жизнь меняется. Это похоже на историю о человеке, который заблудился в лесу.

— Что за история? — спросил молодой человек.

— Один человек заблудился в лесу, и хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то же место, откуда он начинал.

Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый и голодный, присел, чтобы обдумать, какую из тропинок теперь выбрать. Когда он размышлял над своим решением, он увидел, как к нему идет другой путешественник. Он крикнул ему: «Вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Когда они рассказали друг другу о том, что с ними случилось, им стало ясно, что они уже прошли по многим тропинкам. Они могли помочь друг другу избежать неверных тропинок, которыми кто-то из них уже прошел. Скоро они смеялись над своими злоключениями и, забыв об усталости и голоде, вместе шли по лесу.

Жизнь похожа на лес; иногда мы теряемся и не знаем, что делать, но если мы будем делиться своими переживаниями и опытом, путешествие станет не таким уж плохим и мы будем иногда находить лучшие тропинки, лучшие пути.

В этот вечер молодой человек перечитал заметки, которые он сделал в этот день:

Седьмой секрет Истинной Любви — сила общения.

Когда мы учимся общаться открыто и честно, жизнь меняется.

Любить кого-то означает общаться с ним.

Давайте людям знать, что вы их любите и цените их. Никогда не бойтесь сказать эти три волшебных слова: «Я люблю тебя».

Никогда не упускайте возможности похвалить кого-то.

Всегда оставляйте слово любви для того, кого любите, — может, вы видите его в последний раз.

Если бы вы должны были скоро умереть и могли позвонить тем людям, которых любите, — кому бы вы позвонили, что бы вы сказали и... почему вы не делаете этого прямо сейчас?

Секрет восьмой СИЛА ПРЕДАННОСТИ

На следующий день у молодого человека была назначена встреча с восьмым человеком из списка. Стэнли Конран был директором большой школы, расположенной в убогом районе старого города, где показатели преступности и безработицы были чрезвычайно высокими. Дома в этом районе были запущены, магазины заколочены досками, а тротуары покрыты мусором. Это явно был не тот район, где молодому человеку хотелось бы работать или жить. Однако когда он доехал до школы и вошел в школьные ворота, ему показалось, что он входит в другой мир. Чистые дорожки, проходящие между безупречно подстриженными газонами и красочными клумбами, были полной противоположностью общему обветшанию в окружающих кварталах.

Когда молодой человек пришел, его провели в кабинет директора. Мистер Конран, высокий, осанистый человек в очках с широкой оправой, из-за которых его глаза выглядели маленькими по сравнению с лицом, поднялся со стула и тепло поздоровался с молодым человеком.

- Вы легко нашли дорогу? — сказал он.

— Без каких-либо проблем, — ответил молодой человек.

- Пожалуйста, садитесь, — сказал мистер Конран. - - Так скажите мне, когда вы встретились со старым китайцем?

- Несколько недель тому назад, — ответил молодой человек. — А кто он такой?

— Я на самом деле не знаю, кто он и откуда. Я знаю только, что я не был бы сегодня здесь, если бы не он.

- Почему? — спросил молодой человек, которому было любопытно узнать что-то новое.

— Я встретился со стариком около двадцати лет назад, — объяснил мистер Конран. — Это было как раз перед Рождеством, я сидел один на вечеринке на работе, потихоньку доканчивая бутылку вина, когда вдруг рядом со мной оказался старый китаец. Я предложил ему стакан вина, но он вежливо отказался.

Мы начали разговаривать, и довольно скоро я уже изливал ему свою душу. Моя жизнь зашла в тупик. Несмотря на то что мне было чуть больше тридцати, я просто плыл по течению с одной работы на другую, от одних взаимоотношений к другим. Именно тогда старик упомянул о секретах Истинной Любви. Тогда мне казалось, что все это просто шутка, и на следующее утро я смутно помнил нага разговор. В какой-то момент я даже подумал, что старик мне приснился, но когда я обшарил карманы костюма, который был на мне в тот вечер, я нашел листочек бумаги со списком из десяти имен и телефонных номеров.

Молодой человек улыбнулся. Это стало знакомой историей.

— Не приходится и говорить, что любопытство взяло верх. Мне захотелось больше узнать о таинственном китайце, так что я встретился с людьми из списка и именно от них узнал о секретах Истинной Любви. Оглядываясь на прошлое, я вижу, как эти секреты повлияли на мою жизнь. Они полностью изменили мою отношение к жизни и то, как я жил. Я в другом свете посмотрел на себя и других людей. Мир как бы превратился из грязновато-серого в яркий и красочный.

Молодой человек начал делать заметки, а мистер Конран рассказывал свою историю.

— Но тем секретом, который тогда помог мне больше всего, — сказал мистер Конран, — была... сила преданности. Люди часто предполагают, что любовь — это просто романтика и нежные чувства, но это гораздо, гораздо больше. Любовь — это преданность.

— Не могли бы вы объяснить подробнее? — спросил молодой человек, подняв взгляд от заметок.

— Понимаете, это на самом деле очень просто; если вы действительно хотите истинной любви, если вы хотите любить и быть любимым, если вы действительно желаете долговечных полных любви отношений, вы должны быть привержены тому, чтобы относиться к другим с любовью. Оказалось, что одной из причин, по которым у меня не было продолжительных отношений, было просто то, что я боялся обязательств.

- Почему? — спросил молодой человек.

— Я отвечу вам одним словом. Страх!

Это слово молодой человек уже слышал много раз за последние несколько недель. Он вспомнил, как старик говорил: «Страх — это самая большая помеха любви», и оказалось, что большинство секретов Истинной Любви были связаны с преодолением страха, будь то страх отказа, страх насмешки или страх потери.

— Наверное, корни этого в моем детстве, — объяснил мистер Конран. — Мои родители развелись, когда мне было всего десять лет, и я видел и чувствовал боль разлуки. Я так и не узнал, что такое прочный, надежный дом, что такое семейная жизнь. Я думаю, это сыграло немалую роль в моей проблеме, и я не мог ничему полностью посвятить себя — будь то работа, дело или взаимоотношения.

Я не знал, что, пока не посвятишь себя полностью взаимоотношениям, не сможешь создать долговечных, истинно любовных отношений. Когда вы действительно любите кого-то, вы преданы ему и вашим отношениям с ним. Вы делаете все возможное, чтобы всегда быть готовым помочь этому человеку, и вы ставите его выше всего остального. Я убежден, что, если хочешь чего-то в жизни, — продолжал мистер Конран, — а особенно — любви, нужно стремиться преодолеть свои опасения и быть готовым посвятить себя всему тому, что тебе дорого.

Знаете, недостаток приверженности — распространенная проблема. Ведь если вы испытали отказ, насмешку или боль в прошлом, вы, естественно, избегаете повторения этого опыта. Поэтому люди, которым причинили боль в прошлом, подсознательно решают не позволять себе вступать в слишком близкие отношения с другим человеком. Они не готовы идти на риск эмоциональной травмы расставания и потери. Их страх боли больше, чем их желание любви, так что они живут в сером мире, лишенном любви, никогда не испытывая ни боли потери, ни радости любви. В конце концов они умерщвляют свои чувства и предпочитают жить в тихом отчаянии, зная, что любовь возможна, но опасаясь риска и боли ее потери.

— Но ведь они в чем-то правы? — сказал молодой человек.

— На самом деле — нет. Они похожи на ребенка, который говорит, что ему не нужны никакие подарки на Рождество, потому что он может их потерять. Лично я думаю, что неспособность людей быть преданными — это одна из основных причин проблем во взаимоотношениях.

— Это почему же? — спросил молодой человек.

— В любых взаимоотношениях есть свои взлеты и падения, хорошие времена и плохие, это так.

Молодой человек согласно кивнул.

- Жизнеспособность отношений зависит от того, как мы справляемся с такими периодами. Например, если каждый раз, когда двое спорят, один из них угрожает порвать отношения, рано или поздно эти отношения придут к концу,

потому что ими не дорожат. Эти люди не преданы любви как самому ценному, что у них есть.

Чтобы взаимоотношения были успешными, они должны быть для двоих важнее всего остального — важнее, чем карьера и деньги, важнее, чем машины и одежда. Короче говоря, расставание не должно рассматриваться даже как вариант. Не важно, насколько горяч спор, ни одна из сторон не должна угрожать разрывом. Как только расставание становится одной из возможностей — не имеет значения, насколько отдаленной, — впереди неприятности.

Если вы преданы чему-то, что бы это ни было, — работа, отношения или даже футбольная команда, это значит, что, даже когда становится трудно, расстаться — это не вариант. Проблема в том, что иногда мы просто не преданы и поэтому сдаемся.

Каждый хочет любви и настоящих любовных отношений, но вопрос в том, насколько вы привержены тому, чтобы относиться к другому с любовью и найти те единственные особые отношения?

— Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек, подняв взгляд от своего блокнота.

— Давайте я скажу об этом так: достаточно ли вы преданы, чтобы противостоять своим страхам отказа или неудачи и сделать все, что в ваших силах, чтобы создать любовь в своей жизни? Потому что, если вы хотите любви и настоящих отношений в своей жизни, только так вы их и сможете достичь. Поэтому когда вы принимаете решение о том, подходят ли вам отношения, вы можете задать себе один очень простой вопрос: «Предан ли я этому человеку и этим отношениям?»

Видите ли, преданность — это важный элемент жизни. Ведь любящая мать не говорит своему ребенку: «Сегодня я буду любить тебя, но не знаю, что я буду чувствовать завтра». Нет, она всегда любит своего ребенка, и когда приходится плохо, и когда хорошо. Проблемы появляются только тогда, когда мы не можем обеспечить такой преданности.

Разрешите мне привести пример: у меня было двое знакомых, у каждого из них была жена и двое детей. Один из них проводил все свое время на работе или играя в гольф, а другой специально искал работу, которая позволила бы ему проводить побольше времени с женой и детьми. Не нужно особых умственных способностей, чтобы угадать, кто из них скорее может создать истинно любовные отношения в своей семье.

— То есть, — сказал молодой человек, — нужно быть способным посвящать себя тому, что для тебя важно, если хочешь создать любовь и надежность в своей жизни и в жизнях тех людей, которых любишь и которые любят тебя.

— Я сам не смог бы выразить этого лучше, — улыбнулся мистер Конран. — Все это сводится к тому, что любовь и истинно любовные отношения должны быть важнее всего остального. Именно преданность отличает любовь от хорошего отношения. Я когда-то видел телевизионное интервью с сенатором, который рассказал о случае, который произошел с ним во время Второй мировой войны. Он получил тяжелые, глубокие ранения спины. Когда он рассказывал эту историю, на его глазах появились слезы. «Мой отец, — сказал он, — больше трех дней ехал поездом, чтобы увидеться со мной. Он был старым и его ноги были сильно поражены артритом, и все же он ехал в этом поезде три дня, при этом ему почти все время пришлось стоять, — в этот момент голос сенатора дрогнул. — Ему... ему, наверное, было ужасно больно, когда он приехал, его лодыжки опухли и покрылись волдырями... но он все-таки добрался».

Вот это преданность! Но не больше, чем у миллионов родителей, которые изо дня в день жертвуют собой, чтобы сделать все, что в их силах, для своих детей. Для них потребности и желания детей выше их собственных и выше всего остального. Преданность — это одна из настоящих проверок истинной любви. Простая истина заключается в том, что, если вы не преданы человеку, вы на самом деле не любите его.

— Это интересное правило, — сказал молодой человек. — А в нем есть исключения?

— Не могу себе представить исключений. Здесь мне нужно вернуться к тому, почему я стал учителем. Я уже говорил, что плыл по течению жизни, не связанный обязательствами ни с кем и ни с чем. После того как я встретился со стариком и узнал секреты Истинной Любви, я решил, что хочу сделать что-то стоящее в моей жизни и поделиться теми знаниями, которые помогли мне.

— Когда я взялся за эту работу, у меня были некоторые сомнения, — признался мистер Конран. — В те годы — двадцать лет назад — у нас были ужасные проблемы; некоторые дети принимали и даже продавали наркотики, ежедневно были стычки банд и на территории школы, и вне ее, и большинство детей едва умели читать, когда заканчивали школу. Но именно поэтому я хотел сюда прийти.

— А почему же вы захотели преподавать в такой школе? — спросил молодой человек.

— Потому что это было пробой сил. Мне очень хотелось изменить жизнь этих детей. Я прочитал историю об исследовательском проекте, проведенном в одной из худших трущоб Балтимора. Профессор социологии из городского университета договорился, чтобы его студенты посетили школы в этом районе и написали оценку будущего каждого ребенка. Все без исключений отчеты были возвращены с вынесенной характеристикой

«Безнадежен». Но через 25 лет другой профессор социологии решил довести до конца первоначальное исследование и поручил своим студентам выяснить, что случилось с этими детьми. Двадцать этих бывших детей с тех пор уехали, и их не смогли найти, но из оставшихся ста восьмидесяти «детей» сто семьдесят шесть достигли выдающихся успехов, получив дипломы юристов, врачей и уважаемых профессионалов. Профессор был настолько удивлен, что решил исследовать это глубже. В разговоре с каждым из них он задавал вопрос: «Кому вы обязаны своим успехам?» И в каждом случае ответ был один и тот же: «Моей учительнице».

Невероятно, но учительница была еще жива и, несмотря на свои почти девяносто лет, была крепкой женщиной с живым умом. Профессор встретился с ней и спросил, что такого она делала, обучая этих детей, благодаря чему 176 из 180 — все из трущобного района — достигли таких успехов, несмотря на свои жизненные обстоятельства.

— Это на самом деле очень просто, — сказала пожилая леди, весело рассмеявшись. — Я любила этих детей!

— Когда я прочитал эту историю, — сказал мистер Конран, — она затронула мое сердце и вдохновила меня последовать примеру этого учителя. Я знал, что с помощью силы преданности можно достичь всего, так что я вернулся к учебе и стал преподавателем, а затем пошел работать в школу в трущобном районе. Сначала это было непросто, и много раз я был готов отступить, но я всегда помнил, что, когда вы преданы чему-то, отступать — это не вариант. И теперь, как вы видите, нашей школой можно гордиться. У этих детей есть хотя бы шанс достичь успеха в жизни, не потому, что у них особенно хорошее образование, а потому, что мы заботимся о них, мы любим их и мы преданы тому, чтобы помогать им реализовать свой настоящий потенциал.

Вечером после встречи молодой человек перечитал заметки, которые он сделал:

Восьмой секрет Истинной Любви — сила преданности.

Чтобы любовь была истинной, нужно быть преданным ей, и эта преданность отразится в мыслях и действиях.

Преданность — это настоящая проверка любви.

Чтобы иметь истинно любовные отношения, нужно быть преданным этим отношениям.

Когда вы преданы кому-то или чему-то, оставить — это не вариант.

Преданность отличает прочные отношения от хрупких.

Секрет девятый СИЛА СТРАСТИ

На следующий день молодой человек сидел в кабинете девятого из списка. Его звали Питер Серджент. Мистер Серджент был руководителем крупного рекламного агентства, и у него был большой угловой кабинет на последнем этаже с панорамным обзором юго-восточной части города.

- О секретах Истинной Любви я впервые услышал больше десяти лет назад, — сказал мистер Серджент. — Я помню это, как будто вчера. Я задерживался на работе в офисе, было около восьми часов вечера. Я убирал все со стола и думал, как сказать моей жене, что я хочу с ней развестись. Я думал об этом уже несколько недель. Когда-то мы были безумно влюблены друг в друга. Не знаю когда и где, но все это начало разрушаться. Был ли какой-то конкретный момент, когда мы перестали любить друг друга, — мгновение, час или даже день? Я не мог вспомнить ничего конкретного. Я знал только, что мы потеряли все, что у нас было, и оставили попытки что-то с этим сделать. В нашем браке уже не было любви, мы просто притворялись. Даже в выходные мы редко проводили время вместе. И в этот вечер я решил, что пора закончить этот фарс. Единственным решением был развод.

Вдруг дверь кабинета открылась и вошел уборщик, старый китаец, насвистывающий Пятую симфонию Бетховена.

Молодой человек улыбнулся.

— Я спросил его, почему он так счастлив, и он ответил:

«Как же не быть счастливым, когда влюблен». «Влюблен? — сказал я. — Разве у вас это еще не в прошлом?»

«Благодаря любви, — ответил он, — я чувствую себя молодым и живым».

«Это, наверное, великолепное чувство», — сказал я.

«Да, — улыбнулся он. — Но я уверен, что такой человек, как вы, знает, что такое быть влюбленным».

«По правде говоря, это было уже давно», — ответил я.

«Вы говорите, как один мой знакомый, — сказал он. — Мой друг, у которого проблемы в семейных отношениях. Он хочет уйти от своей жены».

Я почувствовал комок в горле, и моя грудь напряглась, а старик продолжал: «Когда-то они очень любили друг друга, но с годами отдалились друг от друга. И вы знаете почему?» Я покачал головой. «Потому что они забыли секреты Истинной Любви!»

Тогда я впервые услышал о них. Он объяснил, что это десять вечных принципов, с помощью которых можно создать любовь и истинно любовные отношения... в изобилии.

Я отнесся к этому очень даже скептически. Какими бы ни были эти секреты, я не мог поверить, что они могут помочь мне изменить отношения с женой. Мне казалось, что с нашим браком все уже давно копчено, но я слушал старого китайца отчасти из вежливости, отчасти из любопытства, и мне пришлось признать, что многое из сказанного им было разумным. Прежде чем уйти, старик оставил мне листок бумаги со списком из десяти имен и телефонных номеров и сказал, что, если я хочу больше узнать о силе секретов любви, мне нужно встретиться с этими людьми.

Я запихнул листочек в карман и собрал вещи, чтобы идти домой, когда дверь кабинета снова открылась и вошла уборщица. Я сказал ей, что ее коллега уже прибрал в комнате. И тогда она сказала то, от чего у меня мурашки побежали по спине, — она сказала, что у нее нет никакого коллеги. Она единственная уборщица в этих кабинетах.

Я сразу же позвонил в фирму бытовых услуг, и мне подтвердили, что у них в списках нет такого человека. Это было полной загадкой. У меня в жизни давно не было таких волнующих событий. Я был настолько заинтригован, что мне нужно было рассказать кому-то о случившемся. Я позвонил своей жене с работы, хотя я редко это делал. Сначала она подумала, что случилась какая-то неприятность, но когда я рассказал ей о том, что произошло, она была почти так же заинтригована, как и я. Я поехал домой, и это был первый вечер за несколько месяцев, когда мы сидели вместе за ужином и по-настоящему разговаривали. Мы как будто вместе попали в приключение, стараясь выяснить, кто такой старый китаец и в чем суть секретов Истинной Любви.

В следующие несколько недель мы с женой встретились с людьми из списка старика и были буквально восхищены тем, какое влияние эти секреты оказали на нашу жизнь. Я бы никогда не поверил, что настолько простые вещи могут быть настолько важными в жизни. Начали происходить самые разные вещи: не только улучшились наши отношения и прежняя любовь вернулась в нашу семью, но изменились также отношения с друзьями, родственниками и коллегами по работе. И однажды я проснулся и осознал, что произошло: я снова влюбился, и не только в мою жену — я влюбился в жизнь.

— Эти секреты действительно так потрясающе помогли вам? — спросил молодой человек.

— Да. Каждый из секретов добавил новое измерение в мою жизнь, но тем секретом, который больше всего мне тогда помог, была..., сила страсти.

— Страсти? — воскликнул молодой человек, подняв взгляд от блокнота. — Но я думал, что любовь и сексуальное влечение — это разные вещи.

— Согласен, — сказал мистер Серджент. — Но страсть не ограничивается сексом. Страсть — это глубокий интерес и энтузиазм. Когда вы страстно любите кого-то — или даже что-то, — вы искренне заботитесь о нем, вы

постоянно заинтересованы в его благополучии. Вот почему, когда мы утрачиваем страсть к чему-то, мы теряем чувство любви. Ведь если теряешь интерес или энтузиазм по отношению к кому-то, трудно любить этого человека.

— Да, действительно трудно, — сказал молодой человек,

— Для истинно любовных отношений нужна страсть, — объяснил мистер Сердженг. — Вот почему большинство взаимоотношений так хорошо начинаются. Вначале двое обычно страстно любят друг друга. Оба

обычно относятся друг к другу с волнением, радостью и энтузиазмом. Проблема в том, что чисто сексуальная страсть непродолжительна. Становится скучно и неинтересно.

Страсть — это та магическая искра, которая воспламеняет любовь и питает ее; если теряешь эту искру, отношения медленно умирают. Не сразу же, но через некоторое время это непременно случается. Отношения начинаются с любви, и все идет волшебным образом, а однажды просыпаешься, а страсть ушла — и уже не любить.

Именно это произошло со мной и моей женой — вся страсть, волшебство и романтика исчезли.

— Но, когда они исчезли, что можно сделать, чтобы их вернуть? — спросил молодой человек.

— Создать их! — сказал мистер Сердженг.

— Как же можно создать страсть? — спросил молодой человек. — Я думал, что она похожа на химические процессы в теле. Либо она есть, либо ее нет.

— Страсть — это просто непреодолимая радость или энтузиазм, которые направляют интерес на что-то одно, — объяснил мистер Сердженг. — Ее могут стимулировать химические процессы в теле или сильное сексуальное влечение, но физическая страсть обычно непродолжительна и не может быть основой долговечных любовных отношений. Гораздо более сильная страсть исходит скорее из мыслей и чувств, а не из химических процессов в теле. Когда мы относимся к кому-то с интересом, волнением и энтузиазмом, мы испытываем к нему страсть. В отношениях между людьми это означает всегда обращать внимание на те качества и особенности Другого человека, которые вас интересуют и радуют.

— Все это красиво и хорошо звучит, — сказал молодой человек, — но иногда просто приходишь до того, что в другом человеке уже ничто тебя не интересует, а тем более — не радует.

— Тогда нужно найти в нем то, что действительно интересует или радует. Иначе отношения будут лишены страсти, и, когда такое случается, вряд ли кто-то из двоих будет счастлив во взаимоотношениях.

— Знаете, — размышлял вслух молодой человек, — думаю, что вы правы. Большинство из моих взаимоотношений закончились, не успев начаться, потому

что мне становилось скучно и я терял интерес к другому человеку. Сначала все было свежо, ново и волнующе, но когда мы лучше узнавали друг друга, отношения становились выдохшимися и скучными. Но как можно предотвратить это? Какие практические вещи можно сделать, чтобы не давать страсти угаснуть?

— Есть несколько способов поощрять страсть в отношениях между людьми, — объяснил мистер Сердгент. — Во-первых, можно воссоздать страсть во взаимоотношениях, воссоздавая случаи из прошлого, когда вы чувствовали ее. Например, можно вернуться с женой в ту гостиницу, где вы были в медовый месяц, или пойти в тот же ресторан, в который вы ходили при первом свидании.

Можно к тому же внести спонтанность в свои отношения. Иногда делайте сюрпризы своему партнеру, вызывайте у него смех и улыбку, и произойдет нечто удивительное... партнер неизбежно ответит взаимностью и будет стараться вызвать улыбку на вашем лице. И очень скоро ваши отношения наполнятся сюрпризами. Например, мы с женой делаем все для того, чтобы по крайней мере раз в месяц у нас было свидание. В один месяц я выбрал, что мы будем делать, и моя жена только потом узнала, куда мы собираемся, а на следующий месяц моя жена сделала выбор, и у меня был сюрприз на тот вечер. Мы пообещали друг другу, что, что бы ни случилось, у нас всегда будут наши свидания-сюрпризы каждый месяц.

Когда я впервые узнал о силе страсти, я стал сознательно делать то, что приятно моей жене; я покупал ей маленькие подарки-сюрпризы, я проводил больше времени вместе с ней дома и интересовался ее жизнью.

— То есть вы до этого не интересовались ее жизнью? — спросил молодой человек.

— Конечно, сначала интересовался, но потом все стало привычным. Каждый день был таким же, как и предыдущий, и наверное, годы монотонности убили всю ту страсть, которую мы испытывали друг к другу. Я настолько погрузился в работу, что не уделял особого внимания жизни своей жены. Я никогда не давал себе труда спрашивать, как прошел ее день, что она делала и куда ходила, но как только я начал проявлять интерес к ее жизни, что-то произошло... она начала больше интересоваться мной и моей жизнью. И с тех пор все начало разрастаться, как снежный ком.

Каждому из нас нужны вещи и люди, которых можно страстно любить, чтобы быть счастливым в жизни. Мы можем страстно любить свою работу, свои убеждения и способы отдыха, но больше всего нужно страстно любить тех людей, которые для нас важны. Суть любви и счастья одна; нужно только каждый день жить со страстью.

В этот день молодой человек вечером перечитал те заметки, которые он сделал на встрече с мистером Сердгентом:

Девятый секрет Истинной Любви — сила страсти.

Страсть воспаляет любовь и не даст ей угаснуть.

Долговечная страсть появляется с помощью не только физического влечения, но и глубокой преданности, энтузиазма, интереса и радостного волнения.

Страсть можно воссоздать, воссоздавая прошлые ситуации, когда вы чувствовали страсть-Спонтанность и сюрпризы создают страсть.

Суть любви и счастья одна; нужно только каждый день жить со страстью.

Секрет десятый СИЛА ДОВЕРИЯ

Уже прошло больше месяца с тех пор, как молодой человек встретился со старым китайцем и впервые услышал о секретах Истинной Любви. Не было никаких сомнений, что его жизнь изменится к лучшему... но он все еще был один, не приблизившись к тому, чтобы найти те единственные особые отношения, на которые он всегда надеялся. Он все еще иногда сомневался, найдет ли он их. Ему хотелось верить, что где-то кто-то ждет его, но он просто не мог за это поручиться.

Последним человеком в списке была Дорис Купер, пожилая женщина, которая жила в небольшом домике в деревне в двадцати километрах к северу от города. Молодой человек поехал туда на машине рано утром и доехал за 45 минут-Миссис Купер, несмотря на свои 87 лет, все еще работала в качестве семейного консультанта. Она была энергичной женщиной, полной жизни и, очевидно, горячо любящей свою работу. Во многих отношениях она напомнила молодому человеку старого китайца. У нее была широкая улыбка и светлые глаза цвета морской волны, которые искрились и лучились хорошим здоровьем. Но в ней было что-то очень знакомое. Молодой человек был уверен, что где-то он ее уже видел, но не мог точно сказать где.

Миссис Купер встретила молодого человека раскрытыми объятиями.

— Спасибо, что пришли, — сказала она. — Надеюсь, что вы хорошо доехали.

— Прекрасно. На всю поездку ушло меньше часа, — заверил ее молодой человек.

- Пожалуйста, заходите и будьте как дома, — сказала миссис Купер, проводя молодого человека в дом.

— Вы кажетесь мне очень знакомой, — сказал молодой человек. — Мы раньше где-то встречались?

— Мне кажется, что нет, — сказала миссис Купер. — Я иногда пишу статьи в журналы для женщин.

Миссис Купер провела молодого человека в свой кабинет, который также служил комнатой для частных консультаций клиентов.

- Хотите какой-то напиток? — спросила она. — У нас есть яблочный и апельсиновый сок, разные чаи, только скажите что.

— Спасибо, если можно, я хотел бы апельсиновый сок, — ответил молодой человек.

Миссис Купер пошла за напитками и оставила молодого человека одного. Осмотрев комнату, молодой человек был впечатлен количеством книг, которые заполняли у миссис Купер две стенки книжных полок. Большинство из них были связаны с психологией, взаимоотношениями и любовью. Комната была отделана в теплые персиковые и абрикосовые цвета, в ней был большой дубовый стол, диван и три мягких стула. Висели картины, изображающие восход солнца и виды на океан, а на дальней стене была большая декоративная доска, надпись на которой молодому человеку было трудно разобрать. Он уже собрался встать и пойти прочесть ее, когда миссис Купер снова вошла в комнату, неся поднос с кувшином апельсинового сока и двумя стаканами.

Она села на мягкий стул рядом с молодым человеком и подала ему стакан с соком.

— Я впервые узнала о секретах Истинной Любви приблизительно пятьдесят лет назад, — сказала миссис Купер, когда они сели друг напротив друга. — Я была замужем всего два года, но чувствовала себя очень несчастливой. Мне не нравилось, когда мой муж покидал меня хоть ненадолго. Как ни смешно, я огорчалась, если он хотел провести вечер со своими друзьями или сыграть партию в гольф в воскресенье. Мне казалось, что этим он отвергает меня. Мы всегда спорили об этом; я считала, что он чуждается меня, если предпочитает делать что-то без меня, а он говорил, что я не даю ему свободно дышать.

Все это вспомнилось мне во время выходных, когда мы пару дней отдыхали на берегу моря. Не прошло и десяти минут после того, как мы приехали, как мой муж доверительно разговаривал с портье, очень симпатичной блондинкой. Естественно, я очень расстроилась, и у нас была жуткая ссора в фойе гостиницы — я иногда выхожу из себя. Я выскочила наружу и пошла по парку рядом с гостиницей. В конце парка была скамейка с видом на море. Я присела там и выплакала все глаза. Мы выехали на выходные, чтобы постараться как-то наладить наши отношения, но не прошло и десяти минут, как мы уже поссорились.

Не знаю, как долго я там сидела, когда голос позади меня сказал:

«Извините, с вами все в порядке?»

Я оглянулась и увидела старого китайца, стоящего рядом.

Я пробормотала в ответ:

«Спасибо, все хорошо».

Он взглянул на море и сказал:

«Оно прекрасно, правда?»

Я подняла глаза и увидела, как море на горизонте окрашивается в багряный цвет. Это был прекрасный вид, но я была не в том настроении, чтобы оценить по достоинству вечернее небо, Я была слишком расстроена.

И тогда старик сказал:

«На моей родине есть пословица: каждое переживать несет в себе урок, который может обогатить жизнь».

Я продолжала молчать, но он все равно говорил дальше.

«Даже когда у нас проблемы в отношениях с другими, всегда есть урок, нужно только найти его».

Я подняла взгляд на старика. Он, наверное, слышал мою ссору с мужем.

«Послушайте, — сказала я, — я не сомневаюсь, что у вас добрые намерения, но я на самом деле...»

«У меня когда-то была знакомая, — перебил он, — прекрасная женщина, которая вышла замуж за чудесного человека. Они безумно влюбились друг в друга, но через несколько лет начали ссориться — почти каждый день. И знаете, в чем была суть проблемы? Она не доверяла ему, и поэтому у нее появилось собственническое отношение, она ревновала, как только он пропадал из ее поля зрения или говорил с другими женщинами. В результате он начал чувствовать, что ему не дают свободно дышать и что он в ловушке. Своими страхами она отталкивала от себя того, кого любила». Я обернулась к старику.

«Почему она это делала? — спросила я. — У нее, наверное, были для этого основания».

«Нет, не было. Ее муж: ее не обманывал. Она просто была очень не уверена в нем. И это можно было понять; ее отец был любителем женщин и после нескольких связей на стороне ушел от матери. Самый важный мужчина в ее жизни бросил ее и мать, и поэтому подсознательно она не доверяла и остальным мужчинам».

В груди у меня стало горячо и больно. Старше как будто пересказывал мою жизнь.

«Вы знаете одну интересную вещь, — сказал он, — наши трудности в отношениях часто являются результатом тех проблем, которые мы сохранили с детства»,

«Возможно, вы нравы, — сказала я. — Мы все находимся во власти своих детских переживаний».

«Только когда мы позволяем себе быть во власти прошлого, — ответил он. — Это и было тем важным уроком, который эта женщина извлекла из своих проблем в браке. Будущее не обязательно должно быть таким же, как прошлое.

Каким бы ни было прошлое, каким бы ни был жизненный опыт, у каждого из нас есть способность измениться».

Я спросила его, смогла ли эта женщина измениться. Уцелел ли ее брак? И он сказал, что ее брак не просто уцелел, они стали любить друг друга еще больше, чем в тот день, когда поженились.

«Как она добилась этого?» — спросила я.

«Секреты Истинной Любви», — ответил он.

Я понятия не имела, о чем он говорит, но тогда он подал мне листок бумаги. Я взглянула на него и увидела, что на нем был список из десяти имен и телефонных номеров, а когда я подняла глаза, китайца уже не было.

Я вернулась обратно в фойе гостиницы, чтобы выяснить, в какой комнате остановился старый китаец. Женщина, с которой до этого разговаривал мой муж, все еще дежурила. Я извинилась за свою истерику, и тогда она сказала мне, что мой муж спрашивал ее, может ли она посоветовать какие-то рестораны поблизости. Он хотел сделать мне сюрприз и пригласить меня на праздничный ужин! Старик был прав. Именно мои страхи были причиной моих проблем.

Я спросила, может ли она сказать, в какой комнате остановился старый китаец, и она ответила, что в гостинице сейчас нет китайцев. Даже среди персонала не было китайцев!

Я пошла в нашу комнату, и там был мой муж. Он все еще был очень расстроен. Я извинилась за свой поступок и сказала ему, как мне стало стыдно, когда я узнала, что он разговаривал с портье только для того, чтобы найти ресторан, куда пригласить меня на ужин. Я рассказала ему о своей встрече со старым китайцем и о секретах Истинной Любви. Он сказал, что нужно что-то менять, потому что мы не можем продолжать жить так, как живем уже два года, в постоянных ссорах и спорах.

Так что на следующей неделе я позвонила людям из списка, чтобы узнать о секретах и выяснить, возможно ли то, о чем говорил старик.

— Что именно? — спросил молодой человек.

— Что каждый из нас способен измениться.

— И это действительно так? — спросил молодой человек.

— Конечно. Все секреты Истинной Любви важны, потому что все они помогают создать любовь и построить по-настоящему любовные отношения, но самое большое влияние на мою жизнь оказала... сила доверия.

— Доверия? — сказал молодой человек. — А какое это имеет отношение к любви?

— Если мы не доверяем кому-то, мы не можем его любить.

— Почему же? — спросил молодой человек.

— Потому что без доверия мы становимся подозрительными, беспокойными и постоянно опасаемся того, что другой человек нас предаст. Это может

оказывать невыносимое давление на отношения — один партнер чувствует тревогу, второй чувствует себя в ловушке.

Нужно помнить одно — когда вы знаете и применяете секреты «Истинной Любви» в своей жизни, шансы на успешность вашего брака умножаются во много раз, потому что вы знаете, что необходимо для построения настоящих взаимоотношений. Вы женитесь или выходите замуж только тогда, когда вы на сто процентов преданы вашим отношениям. Ваш партнер вряд ли будет чувствовать тревогу, отсутствие любви или недоверие, если вы будете общаться с ним и давать ему знать, что вы любите его.

— Так вы утверждаете, что если не можешь доверять кому-то, то отношения обречены? — спросил молодой человек.

— Совершенно верно. Вот почему один из самых важных вопросов, которые вы можете себе задавать, если вы не уверены в своем выборе: «Доверяю ли я ему полностью и безоговорочно?». Если ответ «нет», вам стоит внимательно обдумать отношения, прежде чем посвящать себя им. И это, конечно, взаимно, другому человеку тоже нужно полностью доверять вам.

Один из самых важных уроков, который я извлекла, состоит в том, что доверие жизненно важно для взаимоотношений двух людей. Нужно не только уметь доверять другому человеку, нужно к тому же уметь доверять самим отношениям.

— Что вы хотите этим сказать? — спросил молодой человек.

— Понимаете, некоторые люди беспокоятся насчет возможности разрыва отношений. Они говорят сами себе: «Это слишком уж хорошо, чтобы быть правдой. Это не может продолжаться долго». В наше время люди нервничают по поводу своего брака просто из-за высокого показателя разводов. Они беспокоятся о разрыве отношений, даже когда они еще не начались.

Молодой человек почувствовал, что краснеет. Он говорил именно это старому китайцу, когда встречался с ним несколько недель назад. Он прокашлялся.

— Да, но ведь они в чем-то правы, разве не так?

— В чем? — ответила миссис Купер.

— Ведь показатель разводов действительно высокий, так что шансы на успешный брак не особенно велики.

— Да, но шансы на то, что брак будет успешным, все равно выше, чем шансы на то, что он закончится разводом. Направляя внимание на развод, вы только делаете его более вероятным. Именно поэтому важно доверять отношениям; жить так, что, произойди хоть пожар, хоть потоп, — взаимоотношения никогда не закончатся.

— В чем это может помочь?

— Помните, что мысли и страхи могут осуществляться просто потому, что они есть. Если вы воображаете проблемы, ваши страхи отражаются в вашем поведении, и вы в таком случае создаете проблемы. Именно это произошло со мной. Из-за того, что я не доверяла своему мужу, я стала навязчиво ревнивой и почти что оттолкнула его от себя.

— Я вас понимаю, — сказал молодой человек.

— Многие люди создают проблемы в своей жизни прежде, чем они действительно появляются. Но такое отношение не способствует любви и счастью. Единственный способ решения этой проблемы — научиться доверять себе, своему партнеру и жизни. А с другой стороны

— настолько же важно заслуживать доверие своим поведением, чтобы у вашего партнера не было оснований сомневаться в вас.

— Но как же можно научиться доверять людям, если корни проблемы находятся в вашем детстве? — спросил молодой человек. — Наверное, нужны годы терапии?

— Не обязательно. Подойдите сюда, — сказала миссис Купер, жестом приглашая его пройти за ней на другую сторону комнаты. Она указала на декоративную Дощечку, которую молодой человек заметил раньше. На ней было написано: «Жизнь меняется, когда меняемся мы».

Эта надпись — одна из самых ярких цитат, которые я вообще встречала, потому что в ней говорится, что не обязательно быть жертвой прошлого. Каждый из нас способен измениться. Как сказал мне старик: «Будущее не обязательно должно быть таким же, как прошлое». Мы сами пишем книгу Жизни. Следующая страница не обязательно должна быть такой же, как предыдущая. Мы можем начать новую главу, и именно это позволяет сделать знание секретов Истинной Любви — измениться! Не важно, что произошло в прошлом; у вас проблемы в отношениях или вам трудно найти истинно любовные отношения — с помощью секретов Истинной Любви вы можете измениться.

А встречала так много людей, которые были совершенно подавлены из-за своего одиночества и думали, что никогда не найдут долговечных любовных взаимоотношений. И я знала многих людей, которые чувствовали себя в ловушке лишенных любви, несчастливых отношений. Иногда они теряли надежду, становились разочарованными, ожесточенными и циничными. Они считали, что они жертвы, и поэтому становились жертвами и вели свою жизнь, чувствуя себя отчужденно и одиноко или в ловушке, надеясь, что когда-нибудь что-то необычное войдет в их жизнь и все изменит. Но на самом деле единственный человек, который может что-то изменить в вашей жизни, — это вы сами. Никто другой.

В этот момент входная дверь открылась, и вошел пожилой человек в длинном пальто. Миссис Купер представила своего мужа молодому человеку. Когда он снял свое пальто, молодой человек вдруг понял, где он видел миссис Купер и ее мужа.

— Теперь я вспомнил, — сказал он, щелкнув пальцами. — Вы оба были на свадьбе около месяца назад? Марк Элкин и Соня Спейд.

Миссис Купер подняла брови.

— Да, мы были там. А почему вы спрашиваете?

— Я там вас видел. Я заметил, как вы танцуете вместе. Помню, я подумал о том, насколько влюбленными вы выглядите, и мне стало интересно, в чем же ваш секрет.

— Теперь вы знаете, — сказала миссис Купер, улыбаясь.

— Так что вы тоже видели на свадьбе старого китайца, — сказал молодой человек.

— Старый китаец был на свадьбе Марка и Сони? -воскликнула миссис Купер.

— Именно там я его и встретил, — сказал молодой человек.

Позже вечером он перечитал свои заметки:

Десятый секрет Истинной Любви — сина доверия.

Доверие жизненно важно для истинно любовных отношений. Без него один человек становится подозрительным, тревожным и полным опасений, а другой чувствует себя в эмоциональной ловушке, ему кажется, что ему не дают свободно дышать.

Невозможно действительно любить кого-то, если полностью ему не доверяешь.

Поступайте так, чтобы отношения с любимым человеком никогда не закончились.

Один из способов решить, подходит ли человек для вас, это спросить себя: «Доверяю ли ему полностью и без оговорок?» Если ответ «нет», — внимательно подумайте, прежде чем брать на себя обязательства.

ЭПИЛОГ

Молодой человек сидел один, окидывая взглядом сцену свадьбы. Она не была такой уж великолепной или экстравагантной, как некоторые свадьбы, на которых он бывал, но здесь была оживленная, дружеская атмосфера, и около ста гостей явно были веселыми и радостными. Когда начал играть ансамбль, молодой человек в своих мыслях вернулся к той свадьбе два года назад, на которой он встретил старого китайца. Он не мог не улыбнуться, вспомнив, насколько цинично он тогда относился к любви.

Он улыбался, вспоминая, как он посещал людей из списка старого китайца. Хотя все они говорили искренне и вдохновляюще, где-то в глубине души у него оставалась тень сомнения. Он не был уверен, помогут ли ему секреты Истинной Любви. Но они, безусловно, помогли другим -людям, которые, как и он, искали любви и истинно любовных отношений, людям, которые были разочарованы и вели серую, одинокую жизнь, и даже людям, которые оказались в несчастливых, неблагополучных взаимоотношениях.

Молодой человек выписал в небольшом блокноте три отдельных списка, которые подытоживали секреты Истинной Любви и их применение в разных жизненных ситуациях, и носил с собой повсюду этот блокнот, чтобы черпать в них вдохновение в трудные минуты и передавать секреты другим.

Выводы были такими:

Десять секретов Истинной Любви — создавайте любовь в своей жизни.

1. Предпочитайте полные любви мысли.
2. Научитесь уважать себя и других.
3. Обращайте внимание не на то, что вы можете получить, а на то, что вы можете отдать.
4. Чтобы найти любовь, сначала найдите друга.
5. Обнимайте людей. Раскрывайте объятия, и тем самым раскрывайте сердце.
6. Освободитесь от страхов, предубеждений и оценок.
7. Выражайте свои чувства.
8. Будьте преданны — пусть любовь будет иметь самый высокий приоритет.
9. Живите со страстью.
10. Доверяйте другим, доверяйте себе и жизни.

Десять секретов Истинной Любви — как распознать своего партнера на всю жизнь.

1. Есть ли у него (нее) те физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные качества, которые вам нужны от партнера на всю жизнь?
2. Уважаете ли вы его (ее) ?
3. Что вы сможете давать ему (ей), чтобы удовлетворять его (ее) потребности?
4. Является ли он (она) вашим лучшим другом? У вас есть общие цели и стремления, общие ценности и общие убеждения?
5. Когда вы обнимаете друг друга, чувствуете ли вы, что составляете одно целое?
6. Даете ли вы друг другу пространство и свободу для роста и обучения?
7. Бы можете честно и открыто общаться друг с другом?
8. Вы оба преданы вашим взаимоотношениям?
9. Относитесь ли вы с решимостью и страстью к вашим отношениям? Значит ли он (она) для вас больше, чем все остальное?
10. Вы полностью доверяете друг другу?

Десять секретов Истинной Любви — как вернуть любовь в ваши отношения.

1. Думайте о потребностях и желаниях своего партнера не меньше, чем о своих собственных.
2. Научитесь уважать себя и своего партнера. Задавайте себе вопрос «Что я уважаю в себе?» и «Что я уважаю в своем партнере?».
3. Обращайте внимание не на то, чего вам хотелось бы от отношений, а на то, чего вы сами не вносите в отношения.
4. Подружитесь со своим партнером. Ищите общие интересы, общие стремления.
5. Нежно прикасайтесь друг к другу и раскрывайте друг другу объятия.
6. Освободитесь от прошлого и прощайте. Начните жизнь заново.
7. Открыто и честно выражайте свои чувства.
8. Посвящайте себя полностью своим взаимоотношениям. Ставьте своего партнера на первое место в своем списке приоритетов.
9. Воссоздайте страсть в своих отношениях.
10. Научитесь доверять своему партнеру, доверяйте своим отношениям и поступайте так, чтобы они никогда не закончились.

Постепенно включая десять секретов Истинной Любви в свою жизнь, он начал замечать изменения. Ничего очевидного или осязаемого. В его внешности

не произошло особых перемен, во всяком случае, ничего, о чем можно было бы сказать с определенностью, тем не менее произошли важные и глубокие изменения.

Его семья и друзья, и даже его сотрудники заметили, что его поведение изменилось. Он приветствовал их раскрытыми объятиями вместо формального рукопожатия. И он стал иначе разговаривать с людьми: внимательно, с уважением, всегда глядя в глаза. Он теперь уделял время другим и проявлял к ним искренний интерес и заботу. Он взял себе за правило помнить дни рождения знакомых или звонить тем, кого он долго не видел, просто чтобы сказать «здравствуйте» и дать им знать, что он о них помнит. Но что самое странное, он иногда спонтанно делал добрые дела просто так. Он нередко покупал букет цветов и, не говоря ни слова, дарил его незнакомке на улице, просто чтобы увидеть выражение смущения и удивления на ее лице. Ему было приятно просто оттого, что кто-то улыбается.

И его близкие друзья заметили, что он уже не озабочен тем, чтобы найти любимую. Они не знали, что он направил внимание на то, чтобы относиться к другим с любовью, веря, что его любовь вернется к нему и что в нужное время и в нужном месте он встретит девушку своей мечты. Некоторые из его сотрудников и друзей спрашивали его, что вызвало в нем такие изменения. Это какая-то новая религия, или он получил большие деньги? Может, он принимает какое-то поднимающее настроение средство? Мало кто верил ему, когда он рассказывал историю о маленьком старом китайце и секретах Истинной Любви. Но были и те, кто выслушал его историю без предубеждений, и все они через несколько месяцев звонили ему с благодарностью, рассказывая, насколько эти секреты изменили их жизнь.

Затем, как гром среди ясного неба, произошло нечто чудесное. Однажды вечером ему домой позвонили. Это была девушка, которая спросила, можно ли встретиться с ним. Она объяснила, что телефонный номер ей дал старый китаец. «Что-то насчет секретов Истинной Любви, — сказала она. Он встретился с ней на следующий день, и она сразу же поправилась ему, и не только теплотой своих глаз и красотой лица. Когда они разговаривали, он чувствовал, что нашел родственную душу, ту, с кем он может свободно говорить о самом важном.

И вот теперь она подходила к нему, протянув к нему руки, и ее физическую красоту можно было сравнить только с нежностью и красотой ее души. Все происходило как бы очень медленно. Глядя на нее, он на мгновение затаил дыхание, ошеломленный чувством любви. Этот момент он запомнил на всю жизнь, первое мгновение, когда он понял, что значит истинная любовь.

Это было то мгновение, о котором он всегда мечтал, но до встречи со стариком по-настоящему не верил, что такое может случиться с ним. Чего бы только молодой человек ни сделал, чтобы встретиться со старым китайцем,

просто чтобы поблагодарить его, чтобы хотя бы дать ему знать, насколько он помог изменить жизнь. Как он хотел бы пригласить его на свою свадьбу!

Все в зале встали, улыбаясь и аплодируя, когда молодой человек взял ее за руку и повел к площадке для танцев. Он был одет в светло-серый безупречно сшитый костюм, но когда он держал ее за руку, глаза всех были обращены на женщину рядом с ним. На ней было простое, но элегантное белое атласное платье с открытыми плечами, которое дополняло ее естественную красоту.

Когда они вышли на середину площадки, они и пристально посмотрели друг другу в глаза. Возгласы и аплодисменты стихли, и ансамбль начал играть свою песню.

Молодой человек поднял глаза на улыбающиеся лица своих родственников и друзей, которые стоя аплодировали и ободряли их. Но когда он обводил взглядом комнату, его внимание привлекла одинокая фигура в дальнем конце зала около выхода. Это был он! Старый китаец стоял там, улыбаясь.