

## ЗМІСТ

Передмова .....	7
<b>Частина 1. Самотність: як навчитися любити себе .....</b>	<b>21</b>
<i>Правило 1.</i> Побудьте на самоті.....	23
<i>Правило 2.</i> Не ігноруйте карму.....	50
<b>Частина 2. Сумісність: як навчитися любити інших.....</b>	<b>91</b>
<i>Правило 3.</i> Перш ніж відчувати любов, думати і говорити про неї, дамо їй визначення .....	93
<i>Правило 4.</i> Партнер — це ваш наставник .....	120
<i>Правило 5.</i> Насамперед — мета.....	148
<b>Частина 3. Зцілення: навчитися любити в боротьбі.....</b>	<b>189</b>
<i>Правило 6.</i> Разом перемогти або програти.....	191
<i>Правило 7.</i> З дивного дива розриву не буває.....	227
<b>Частина 4. Зв'язок: наука любові до всіх .....</b>	<b>279</b>
<i>Правило 8.</i> Любов і ще раз любов.....	281
Подяки.....	308
Авторська примітка .....	310
Примітки.....	311
Наступні кроки.....	331

## ПЕРЕДМОВА

«У чому полягає різниця між захопленням і любов'ю?» — питає учень.

І вчитель відповідає: «Коли тобі подобається квітка, ти просто її зриваєш. Та коли ти квітку любиш, то плачеш і поливаєш її». Цей часто цитований діалог чи не найкраще ілюструє моє уявлення про любов. Краса вабить, ми прагнемо її і бажаємо нею володіти. Це квітка, яку ми зриваємо, щоб насолодитися нею. Із плином часу захоплення слабшає — квітка в'яне, і ми її викидаємо. Та якщо захоплення переростає у любов, ми маємо забезпечити їй більше турботи. Коли нам хочеться, щоб квітка залишалася свіжою якомога довше, ми не зрізаємо і не ставимо її у вазу. Ми даємо їй сонячне світло, ґрунт і поливаємо. І лише після того, як подбаємо про неї, збережемо їй життя, зможемо належно насолодитися нашою улюбленицею — її свіжістю, ароматом, кольорами. Милуватимемося ніжним візерунком кожної пелюсточки. Будемо спостерігати за тим, як вона змінюватиметься залежно від пори року. Тішитимемося появі кожного нового пуп'янка і неабияк хвилюватимемося, щойно той розпуститься.

Спершу любов вабить нас, мов квітка — красою і чарами, — однак єдиним способом зберегти їй життя є постійна турбота про неї. Любов — це щоденна праця. У цій книжці я хотів би прищепити вам звичку до неї. Пояснити, які засоби і вправи, яке мислення спроможні навчити вас любити так, щоб кожного дня і кожної пори року це давало вам свої плоди.

## 8 ПРАВИЛ КОХАННЯ



Кажуть, що в житті людина найбільше прагне кохати й бути коханою. Ми віримо в кохання: нас природно ваблять любовні історії, ми мріємо зустріти свою половинку і сподіваємося, що справжнє кохання таки існує. Та багато хто з нас знає, як це — бути квіткою, яку зірвали й поставили у воду: рано чи пізно вона зів'яне й утратить чарівні пелюстки. Можливо, так траплялося і з вами, а може, ви самі колись зірвали й відтак позбулися декількох квіток. Або ви досі не знайшли свого кохання. Причиною для зневіри може бути будь-що. Здавалося, що кохаємо, а в той час самі себе водили за носа. Плутали кохання з хіттю. Були певні, що закохалися, та згодом приходило прозріння. Сподівалися, що кохання буде довгим, та помалу почуття згасало. Імовірно, ви боялися зобов'язань або вибирали тих людей, які їх вам нав'язували. Або забагато вимагали від інших і надто швидко розривали стосунки. Чи досі думаєте про колишню пасію. А може, у вашому житті почалася смуга невезіння. Та замість того, щоб вірити порожнім обіцянкам ненадійних партнерів, зациклюватися на поразках, втрачати надію і впадати в розпач, я хочу, щоб ви відчули всеосяжну любов, яка все ж існує.

## ПЕРЕДМОВА

\* \* \*

Романтичне кохання є простим і складним водночас. Його описували безліч разів у різних культурах і в різні епохи. Психолог Тім Ломас, викладач Гарвардського університету, що читає там лекції в рамках «Програми процвітання людини», проаналізував п'ятдесят мов і визначив чотирнадцять окремих видів любові. Стародавні греки вважали, що всього їх є сім: *Ерос* — сексуальна, або пристрасна любов; *Філія* — дружба; *Сторге* — любов до родини; *Агапе* — любов універсальна; *Людус* — тимчасове кохання, яке ні до чого не зобов'язує; *Прагма* — ґрунтується на відповідальності та інших інтересах, і *Філавтія*, себто себелюбність. Аналіз китайської літератури від п'ятисот до трьох тисяч років її існування показує багато форм кохання: від пристрасного й одержимого до відданого або випадкового. У тамільській мові<sup>1</sup> є понад п'ятдесят слів для позначення різних видів і відтінків любові, наприклад: любов як прихильність, кохання у повноцінних стосунках, млість, що її породжує закоханість. У японській мові словосполучення *кої-но йокан* описує передчуття закоханості під час зустрічі з незнайомою людиною; а *коку-хаку* означає клятву вірності в коханні. На боро, одній з мов спілкування в Індії, *онсра* виражає впевненість у швидкоплинності майбутніх взаємин.

Наша власна культура описує кохання в безліч способів. Послухаймо 50 найкращих пісень про любов в історії зі списку журналу «Білборд»: там нас запевняють, що кохання є скопійованим в інших почуттях (Тіна Тьорнер), американськими гірками (гурт *Ohio Players*), похміллям (Даяна Росс),

---

<sup>1</sup> Тамільська мова — дравідійська мова, поширена в південній Індії, Шрі-Ланці та Сінгапурі. Є рідною для приблизно 66 мільйонів людей. (Тут і далі — прим. ред., якщо не вказано інше.)

## 8 ПРАВИЛ КОХАННЯ

божевільною штучкою (гурт *Queen*), Бейонсе воно туманить голову, а Леона Льюїс навіть ним кровоточить. Кінострічки ідеалізують кохання, але ми ж ніколи не знаємо, що там далі — після щасливого фіналу. Серед такої навали визначень, описів і притч я хочу, щоб моя книжка допомогла вам самотужки осягнути сенс любові й розвинути навички, необхідні для того, щоб ви могли щодня насолоджуватися цим чудовим почуттям.

\* \* \*

Коли мені минув двадцять перший рік, я вирішив не чекати кінця свого навчання в коледжі й приєднався до ашраму<sup>2</sup>, розташованого в одному із сіл поблизу Мумбая. Я провів там три роки як індуїстський чернець: медитував, вивчав стародавні тексти й добровільно працював разом зі своїми товаришами.

Древні індуїстські твори, які ми там вивчали, називаються Ведами. Їм уже понад п'ять тисяч років, і вони були написані санскритом на пальмовому листі, більша частина якого не збереглася, але самі тексти залишилися. Деякі з них навіть можна надібати в інтернеті. Те, як вони перегукуються із сьогоденням, завжди дивує і надихає мене. Я вивчаю Веди вже понад шістнадцять років і найглибше занурився в них упродовж тих трьох років, коли був ченцем. Збагнувши, якою корисною і доступною для всіх може бути їхня мудрість, я почав ділитися нею з людьми з усього світу за допомогою подкастів, книжок і відео.

---

<sup>2</sup> Ашра́м — обитель мудреців і відлюдників у Давній Індії, яка зазвичай розташовувалася у віддаленій місцевості — у горах або лісі. У контексті сучасного індуїзму цей термін часто використовується для позначення духовної чи релігійної громади, куди людина приходить для медитації, молитви, здійснення ритуалу і духовного оновлення.

## ПЕРЕДМОВА

Значна частина моєї роботи сьогодні — це консультування окремих людей і пар, а ще я треную інших — навчаю їх ділитися цими знаннями. Завдяки цьому мені вдалося зростити вже понад дві тисячі сертифікованих коучів, і всі вони тепер використовують програму курсів, яку я розробив на основі ведичних принципів.

Мудрість Вед слугувала мені орієнтиром для пояснення того, що я хотів розповісти у книжці. До Вед я звернувся тому, що в них написано про любов не так, як усюди. Їхнє вчення є простим і доступним — мов стара лінза, крізь яку дивишся на все по-новому. Веди познайомили мене з такими ключовими ідеями: кожна любов має свої етапи, кожна любов є процесом і всі ми прагнемо кохати й бути коханими. Коли я працював з окремими людьми і парами над їхніми взаєминами, переходом до стану закоханості й виходу з нього, то мав нагоду пересвідчитися, що концепції з Вед витримують випробування реальним життям. Відтак із коментарів під моїми відео та з відповідей на подкасти я дізнався, що люди у своїх стосунках борються з тими самими проблемами, які я вже допомагав розв'язувати своїм клієнтам завдяки поняттям, які використовуються у Ведах. Цю книжку я написав для того, щоб усі могли ознайомитися з цими поняттями і поділилися ними потім із друзями, рідними й партнерами. Джерелом для мене слугували Веди, а також увесь мій досвід: усе те, що я вивчав із братами-ченцями, що осягнув у роботі з клієнтами і що дізнався під час власних подорожей. І мені подобається таке поєднання сучасних підходів і стародавніх знань. Міркування, викладені тут, підтримують обидва табори, хоча ми по-новому переосмислюємо ведичні концепції, застосовуючи духовні поняття до земних стосунків.