

УДК 159.92  
ББК 88.3  
Л24

How to Be Loving: As Your Heart Is Breaking Open  
and Our World Is Waking Up by Danielle LaPorte  
© 2022 Danielle LaPorte, Inc. This Translation published by exclusive  
license from Sounds True, Inc.

Перевод с английского *К. Чайковской*

**Лапорт, Даниэлла.**  
Л24      Как любить? Если твое сердце разрывается, а прежний мир  
рухнет / Даниэлла Лапорт ; [перевод с английского К. Чайков-  
ской]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с. — (Книги, улучшающие  
жизнь).

ISBN 978-5-04-185019-7

Нам не нужно направлять все свои силы на то, чтобы «исправить»  
себя. Если мы сосредоточимся на том, чтобы жить из своего сердечного  
центра, из любви, все, что не соответствует этому свету, отойдет на  
второй план.

**УДК 159.92  
ББК 88.3**

**ISBN 978-5-04-185019-7**

© 2022 Danielle LaPorte, Inc. This Translation  
published by exclusive license from Sounds True, Inc.  
© Перевод К. Чайковская, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

«. . . всё обнаруживаемое делается явным от света, ибо всё, делающееся явным, свет есть».

– Послание апостола Павла  
к Ефесянам, глава 5, стих 13

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	6
Введение .....	10
<b>ЧАСТЬ 1. ВСЕМ СЕРДЦЕМ .....</b>	<b>13</b>
Глава 1. ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦЕНТР СЕРДЦА.....	14
Глава 2. ИСЦЕЛЕНИЕ НЕЛИНЕЙНО.....	22
Глава 3. ДУША УПРАВЛЯЕТ НАМИ.....	33
Глава 4. БЛАГОСЛОВИ И ОТПУСТИ .....	39
Глава 5. ВАША ИСТИННАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ .....	47
Глава 6. ПРАВДОПОДОБИЕ.....	57
Глава 7. ЗДРАВСТВУЙ, ЭГО!.....	64
Глава 8. АНАТОМИЯ ТРАВМЫ.....	76
Глава 9. СВЕТ И ТЕНЬ 80	
Глава 10. СТРАХИ И ФРАГМЕНТЫ.....	97
Глава 11. ПРИНЯТИЕ СЕБЯ.....	105
Глава 12. ПРИНЯТИЕ ЖИЗНИ .....	113
Глава 13. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ .....	124
Глава 14. РАЗУМ СЕРДЦА.....	133
<b>ЧАСТЬ 2. МЫСЛИ И ЧУВСТВА.....</b>	<b>141</b>
Глава 15. ЖЕЛАТЬ БОЛЬШЕГО .....	142
Глава 16. МЫСЛИ О ЧУВСТВАХ .....	153

Глава 17.	ЧУВСТВА, СВЯЗАННЫЕ С МЫСЛЯМИ.....	167
Глава 18.	ЛЮБЯЩИЕ МЫСЛИ.....	182
<b>ЧАСТЬ 3.</b>	<b>СЕМЬ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ .....</b>	<b>193</b>
Глава 19.	ДОБРОДЕТЕЛЬ ЛЮБВИ.....	194
Глава 20.	БОЖЕСТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ.....	206
Глава 21.	СОСТРАДАНИЕ.....	213
Глава 22.	МУДРОСТЬ .....	225
Глава 23..	ПРОЩЕНИЕ .....	234
Глава 24.	ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА .....	244
Глава 25.	УСТОЙЧИВОСТЬ .....	259
Глава 26.	СИЯНИЕ .....	266
<b>ЧАСТЬ 4.</b>	<b>РЕФЛЕКСИЯ В ЖИЗНИ.....</b>	<b>279</b>
Глава 27.	ЛЮБОВЬ МЕНЯЕТ.....	280
Глава 28.	ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ НА СЕРДЦЕ.....	294
Глава 29.	ВОСПРИИМЧИВОСТЬ .....	318
Глава 30.	ОБЪЕДИНЯЙ .....	323
Глава 31.	СЛЕДУЮЩАЯ ФОКУСИРОВКА .....	332
	СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ .....	343
	ОТЗЫВЫ О КНИГЕ.....	348

# ОТ АВТОРА

Обращаясь к своему сердцу, вы освобождаете свой разум.

Необязательно концентрироваться на том, чтобы себя «исправить». Если сосредоточить всё своё внимание на жизни из сердца и из Любви, тогда всё, что не будет соответствовать этому свету, отойдёт на второй план.

Вы отдаёте себе отчёт в том, что прогресс больше связан с умением отпускать, чем с овладением новыми навыками. Вы — это душа, а не просто тип личности. На самом деле вы хотите выражать Любовь всеми возможными способами: через отношения, работу, через своё тело и слова, которые создают вашу реальность. Как только вы обретёте это понимание, вас начнут интересовать более важные вопросы.

Долгое время я задавала себе один и тот же вопрос: «Какие чувства я хочу испытывать?» На этом я смогла построить свою карьеру.

Но даже если я не испытываю тех желанных чувств, я по-прежнему продолжаю своё движение к более высокой цели. Никакие проблемы не в силах помешать мне оказать помощь другу или почувствовать близость к Богу.

У меня появился новый вопрос: **«Что я хочу воплотить?»**

Ответ на этот вопрос был очевиден: **«Я хочу воплотить Любовь, невзирая ни на что».**

**Оказалось, что путь к ещё большей Любви лежит через саму Любовь.**

Наш божественно организованный сердечный центр и наша душа — это места для нюансов и сострадания. Именно там мы возвращаем глубокое принятие.

Только так мы сможем понять, *как испытать чувство Любви...*

**Когда вы отождествляете себя с Божественным «я», с Любовью, остальное теряет свою важность:**

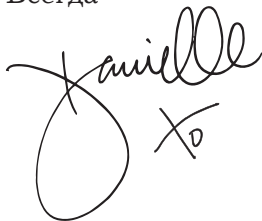
- Ваше эго, которое является всего лишь гипертрофированным ощущением обособленного «я», начнёт постепенно успокаиваться. Невозможно действовать через страх, потому что так мы только удваиваем это чувство. Вместо этого, **чтобы обрести истинную Любовь, необходимо обратиться к каждой своей части, к своему сердцу.** Мы все стремимся к лёгкости.
- Вы перестанете отговаривать себя от **своей естественной склонности к прощению.** Сердце дано нам для того, чтобы дарить свою Любовь. Сделав выбор в пользу силы Любви и продолжив свой путь с этим выбором, вы испытаете настоящее облегчение.

- Ваши мысли станут **более качественными**. Разум Любви способен успокоить нервную систему.
- **Вы сможете создать подходящие условия для исцеления.** Научившись принимать себя и ситуации такими, какие они есть, вы сможете высвободить большую часть своей жизненной силы. Её можно использовать для роста в новых направлениях.
- Ваши эгоистичные желания отойдут на второй план, а личные амбиции **перекинутся на окружающих вас людей**. Теперь любые эмоции, включая счастье и печаль, в большей степени будут зависеть от других.

Это и есть Любовь.

Всегда

ваша,



Danielle  
Xo

**ЛЮБОВЬ УНИВЕРСАЛЬНА**, но каждый из нас узнаёт о ней и выражает её по-своему. Испытывать чувство Любви — не значит чувствовать нечто *большее*. Это означает, что вы будете испытывать любые чувства с *большой* Любовью. Это **наивысшая степень вовлечённости**. В наших сердцах есть ВСЁ — и свет, и тени.

**Что происходит, когда вы начинаете отождествлять себя с Любовью как с душой, которая находится за пределами вашей личности?**

**Что изменится, если вы начнёте смотреть на себя и на других любящими глазами? Изменится абсолютно всё.**

**Мы можем последовательно выбирать более качественные мысли** и смело прерывать штампы отказа от своей теневой стороны. Мы можем **отучиться** от догмы, которая веками популяризировала перфекционизм. Мы можем перейти от последовательного **исцеления ран к прощению**.

**Призыв к мягкости** — это ещё один взгляд на силу сострадания, которая способна изменить жизнь. Это переосмысление страха и восприимчивость к Высшему руководству. Это инструкция, благодаря которой мы сможем использовать разум своего сердца для исцеления.

Встречаясь с Любовью как со своей истинной природой, мы перестаём ассоциировать себя с больными и становимся **целителями**.

# ВВЕДЕНИЕ

За последний год я не раз всерьёз подумывала о том, чтобы отказаться от своей творческой жизни. Надо сказать, что я склоняюсь к этим мыслям каждые несколько лет. Я становлюсь буквально одержима идеей медитировать по утрам в своей квартире, выращивать картошку на террасе, носить белые крестьянские блузки и никогда больше не проверять свои социальные сети. Но вместо этого я пришла в себя и написала эту книгу.

Моё сердце открыто из-за того состояния, в котором пребывает наш мир. Мы все жаждем Любви и истины. Мы как никогда нужны друг другу. Раньше я задавалась вопросом: «Какие чувства я хочу испытывать?» Это помогло мне написать книгу «The Desire Map»<sup>1</sup>, с которой началась моя карьера. Но потом я стала замечать, что даже если я не испытываю желанных чувств, то по-прежнему продолжаю идти к своей высокой цели. Временные трудности не мешают мне помогать другим, чувствовать себя полезной и быть ближе к Богу.

Тогда у меня возник другой вопрос: «Что я хочу воплотить?» Ответ был очевиден: «Я хочу воплотить Любовь, невзирая ни на что».


---

<sup>1</sup> Лапорт Д. «Живи с чувством». Буквальный перевод — «Карта желаний»

Развитие—это переход от жизни, основанной на эмоциях, к жизни, которая сосредоточена на сердце. Путь к ещё большей Любви лежит через саму Любовь. Для того чтобы обрести это чувство, необходимо проявлять мягкость и сострадание. Необходимо подружиться с реальностью. Испытывать чувство Любви—не значит чувствовать нечто *большее*. Это означает испытывать все чувства с ещё *большей Любовью*.

В этой книге говорится о принятии и осознании единства. Это любовное послание, которое обращается к свету, живущему в каждом из нас. Надеюсь, она поможет вам вспомнить, кто вы есть на самом деле.

С Любовью,

A handwritten signature in black ink. The name "Danielle" is written in a cursive, flowing script. Below the name, there is a large, stylized loop that forms a heart-like shape, and to its right, a small "X" mark.



# ВСЕМ СЕРДЦЕМ

ЧАСТЬ I

# ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦЕНТР СЕРДЦА

**Духовность — это практика мышления  
с Любовью.**

## **Ваше сердце открыто.**

И оно находится в таком состоянии постоянно. Что бы вы ни делали, у вас не получится его закрыть. Нам кажется, будто мы сами открываем или закрываем своё сердце. Мы генерируем мысли, которые скрывают осознание Любви, подобно облакам, плывущим по небу. Счастье пронесется мимо нас. Внутри созревает комок беспокойства, который превращается в целое дождевое облако. Эти облака эмоций, мыслей и чистого вдохновения приходят и уходят сами по себе. А всё остальное — это небо, которое в своей безбрежности и многозадачности вмещает в себя абсолютно всё. Небо не просто существует, оно расширяется и ещё больше открывает себя.

То же самое можно сказать и про наши сердца — про истинную природу нашей Любви. Никакое

количество мыслей не может её изменить. Как никакая погода не способна поглотить небо, так и эмоциональная картина не может повлиять на нашу божественность. Сердце — это безграничное светящееся пространство, которое пропускает через себя ментальную суть мысли и её форму. Мы не «закрываем свои сердца» друг от друга, от самих себя или от происходящего вокруг. Мы закрываем свой разум, будто это плотные шторы, которые способны защитить нас от солнца. **Духовность — это практика отсутствия предубеждённости, которая учит нас не воздвигать преграды на своём жизненном пути.** Мы открываем свой разум и ищем эту невероятную энергию сердца, которая терпеливо и без перебоев пульсирует у нас внутри.

Достигнуть просветления — значит настолько широко раскрыть свой разум, чтобы суметь раствориться в безграничном осознании Любви. Мы переходим от мышления к чистому бытию. Если мы будем действовать от сердца, то никогда не наткнёмся на стены идентичности, которые могли бы помешать нашему единству. Сердцу не нужны личностные комплексы или политические взгляды, чтобы спорить о так называемой правде. Мудрость сердца уничтожает эгоистичные конструкции и обнажает истинную реальность. Наблюдая за происходящим через сердечный центр, мы увидим всё таким, какое оно есть. Всё ЭТО и есть истинная Божественная любовь.

**Когда наши мысли и стремления исходят из состояния Любви, мы начинаем думать иначе.** На место мыслей, которые блокируют Любовь, приходят более объединяющие мысли, исходящие из нашего желания любить. В поисках «высших» мыслей вне себя нет никакого смысла. Иногда нужно просто побыть некоторое время неподвижным, чтобы понять, что мы являемся частью чего-то бесконечно творческого и всеобъемлющего.

**Отсутствие каких-либо предубеждений — это духовность. А духовность — это практика мышления с Любовью.** Мы можем постоянно тренироваться для того, чтобы каждый раз через свои мысли возвращаться к Любви. Мы всегда обращаемся к разуму своего сердца, чтобы узнать, как лучше поступить. Только потом мы задействуем ментальный разум в качестве поддержки своего сердца. В этом и заключается искусство правильно расставлять приоритеты. Сначала необходимо открыться Любви, а затем уже направить её своим разумом. Это и есть божественный порядок.

Любовь заставляет нас меньше рассуждать о том, кто «достоин» или «недостоин», что правильно, а что нет, когда становится слишком поздно или, наоборот, самое время. Любовь помогает нам разглядеть совершенство в человеке и в моменте. Благодаря ей мы получаем расши-