

**LOVE**



ДЖЕЙ ШЕТТИ

# 8 ПРАВИЛ ЛЮБВИ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

бывшего монаха

о преобразующей силе любви

Настройте сердце  
на ЛЮБОВЬ и сберечь  
чувства в отношениях

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Ш52

Jay Shetty

8 Rules of Love: How to Find It, Keep It, and Let It Go

Copyright © Jay Shetty, 2022

This edition published by arrangement with Levine Greenberg  
Rostan Literary Agency and Synopsis Literary Agency

**Шетти, Джей.**

Ш52

8 правил любви. Настроить сердце на любовь и сберечь чувства в отношениях / Джей Шетти ; [перевод с английского А. С. Карапетян]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Психология романтических отношений и семейной жизни).

ISBN 978-5-04-198591-2

Джей Шетти — бывший монах, три года провел в ашраме, изучая древние тексты и познавая себя в медитации. Сегодня он тренер духовного роста, подкастер с многомиллионной аудиторией, автор бестселлеров о психологии счастья и успеха. Но блогеров и коучей сотни тысяч, а Джей Шетти один. В чем его уникальность? Его подход просто и естественно сочетает древнюю ведическую мудрость и все достижения современной психологии.

«8 правил любви» — это путь к раскрытию способности любить, растить любовь и дарить ее. Это пошаговый метод, который обнаружит лучшее в вас и в вашем партнере. Это инструкция к той невероятной силе, которая всегда находится внутри вас.

Вне зависимости от вероисповедания, культурной принадлежности или социального статуса вы научитесь применять универсальные духовные практики во благо современных отношений.

**УДК 159.92  
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-198591-2

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Моей маме — за то, что научила  
меня бесконечно любить.*

*Моей сестре — за то, что научила  
меня любить безусловно.*

*Моей жене — за то, что научила  
меня любить по-настоящему.*



# Оглавление

Введение .....	9
----------------	---

## **ЧАСТЬ 1. ОДИНОЧЕСТВО. НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ**

Правило 1. Позвольте себе побыть в одиночестве .....	25
Правило 2. Не пренебрегайте кармой .....	55
<i>Письмо о любви к себе</i> .....	96
<i>Медитация в уединении</i> .....	98

## **ЧАСТЬ 2. СОВМЕСТИМОСТЬ. НАУЧИТЕСЬ ОТДАВАТЬ ЛЮБОВЬ**

Правило 3. Определите, что такое любовь, прежде чем подумать о ней, почувствовать ее или признаться в чувствах .....	103
Правило 4. Ваш партнер — ваш учитель .....	133
Правило 5. Вначале определяется цель .....	165
<i>Письмо о любви к партнеру</i> .....	209
<i>Медитация для укрепления совместимости</i> .....	211

**ЧАСТЬ 3. ИСЦЕЛЕНИЕ. НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ  
ЧЕРЕЗ ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ**

Правило 6. Побеждайте или проигрывайте вместе . . . . .	215
Правило 7. Мир не рухнет, если вы расстанетесь . . . . .	254
<i>Письмо, которое поможет вам исцелиться . . . . .</i>	309
<i>Медитация для исцеления с помощью любви . . . . .</i>	311

**ЧАСТЬ 4. ДУХОВНАЯ СВЯЗЬ.  
НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ ВСЕХ**

Правило 8. Любите снова и снова . . . . .	315
<i>Письмо о любви к миру . . . . .</i>	341
<i>Медитация для создания прочной связи с миром . . . . .</i>	343
Благодарности . . . . .	345
От автора . . . . .	347
Примечания . . . . .	348
Следующий шаг . . . . .	377

# Введение

Один студент спросил преподавателя: «В чем разница между *нравится* и *люблю*?» В ответ он услышал: «*Когда вам нравится цветок, вы его срываете. Когда вы любите цветок, вы ежедневно поливаете его*». Этот часто цитируемый диалог иллюстрирует одну из моих любимых идей о любви. Нас привлекает красота, мы жаждем единолично владеть ею. Она словно цветок, который мы срываем и которым наслаждаемся. Но влечение, как и срезанный цветок, со временем увядает, и мы избавляемся от него. В тех случаях, когда влечение перерастает в любовь, ей требуется более бережное отношение. Когда вы хотите сохранить цветок, вы не срезаете его и не ставите в вазу. Вы высаживаете его в плодородную почву, поливаете его и ухаживаете за ним. А спустя некоторое время можете сполна ощущать всю его красоту, наслаждаться свежестью бутона и чарующим ароматом. Вы замечаете тонкие детали на каждом лепестке. Наблюдаете за тем, как растение реагирует на смену времен года. Вы радуетесь и испытываете чувство глубокого удовлетворения, когда появляются новые бутоны, и невероятный восторг, когда они распускаются.



Нравится



Люблю

Любовь привлекает нас, как привлекает цветок — прежде всего своей красотой и таинственным шармом, — но сохранить ее можно, только проявляя постоянное внимание к ней и заботу о ней. Любовь — это ежедневный труд. Этой книгой я хочу помочь вам развить в себе привычку любить. Я расскажу о некоторых практических инструментах, чтобы вы смогли мыслить по-другому, и вы полюбите так, что будете ежедневно наслаждаться плодами своих стараний.

Говорят, что главная цель в жизни человека — любить и быть любимым. Мы верим в любовь: так заложено в нашей природе. Нас увлекают любовные истории; мы тоскуем, когда не складывается наша личная жизнь, и надеемся обрести настоящую любовь. Но многие из нас также знают, каково это — быть цветком, который срезали и поставили в воду, где он постепенно увядает. Возможно, вы испытывали подобное чувство, а может быть, в свое время и сами срезали и выбросили не один цветок. Вероятно, вы еще не обрели свою любовь и отчаянно продолжаете поиски. Разочарование может скрываться под разными масками: вы поверили и влюбились, а потом были обмануты. Думали, что встретили

свою любовь, но позже оказалось, что это была мимолетная страсть. Были уверены, что нашли свою настоящую любовь, но поняли, что все происходящее — сплошная ложь. Верили, что ваша любовь будет вечной, но увидели, как она угасает. Может быть, вы боитесь разочарований, или выбираете тех, кто их испытал, или устанавливаете слишком высокую планку и не даете людям ни малейшего шанса. Возможно, вы все еще вспоминаете о бывшем партнере, а возможно, вам просто не везет. Я хочу, чтобы вы испытали безграничную любовь, которая действительно существует, вместо того чтобы поддаваться на сладкие речи и выбирать ненадежных партнеров, чувствовать опустошение, в очередной раз оставаться с разбитым сердцем и терять надежду.



Романтическая любовь одновременно понятна и сложна. Ее описывали в разных культурах во все времена. Преподаватель Гарвардского университета психолог Тим Ломас проанализировал пятьдесят языков и выделил четырнадцать уникальных видов любви. Древние греки считали, что существует семь основных ее типов: *эрос* — сексуальная или страстная любовь; *филия* — дружеская любовь или духовное родство; *сторге* — семейная любовь, любовь между родственниками; *агапе* — бескорыстная любовь; *людус* — любовь-игра; *прагма* — любовь прагматичная или по расчету; *филаутия* — любовь к себе. Анализ китайской литературы возрастом от пятисот до трех тысяч лет позволяет выявить множество форм любви: от страстной и навязчивой до преданной и совершенно обыденной. В тамильском языке<sup>1</sup> существует более пятидесяти слов, обозначающих различные виды и оттенки любви, среди них есть любовь как благодать, доверительная любовь между

---

<sup>1</sup> Тамильский язык — самый южный из дравидийских языков, один из 22 государственных языков Индии.

партнерами и даже внутреннее тепло, которое обволакивает в моменты влюбленности. В японском языке термин *koi no yokan* описывает ощущение, когда встречаешь человека и чувствуешь, что тебе суждено в него влюбиться, а слово *kokuhaku* равнозначно признанию в любви. В индийском языке боро термин *onsra* передает осознание того, что отношения вскоре угаснут.

В современной культуре любовь толкуется по-разному. Если мы посмотрим на топ-50 песен о любви всех времен по версии журнала *Billboard*, то увидим: Тина Тёрнер считает, что любовь — мимолетное чувство (песня *What's Love Got to Do with It*); фолк-группа *Ohio Players* утверждает, что любовь — американские горки (песня *Love Is a Rollercoaster*); Дайана Росс поет о любовном похмелье (песня *Love Hangover*); группа *Queen* называет любовь маленькой безумной штукой (песня *Crazy Little Thing Called Love*); певица Бейонсе сходит от нее с ума (песня *Crazy in Love*); несчастная любовь Леоны Льюис продолжает истекать кровью (песня *Bleeding Love*). Фильмы идеализируют любовь, но мы редко узнаем, что происходит после таинственной фразы «...и жили они долго и счастливо». Поскольку каждый день нас окружает множество историй, образов и притч о любви, я хочу, чтобы моя книга помогла вам сформировать собственное определение этого чувства и развить навыки, которые позволят вам наслаждаться невероятной любовью ежедневно.



Я пропустил свой выпускной в колледже и в возрасте 21 года отправился в ашрам в деревне недалеко от Мумбая. Там я провёл три года. Став монахом, я посвятил все время медитации, изучению древних писаний и волонтерской деятельности вместе со своими единомышленниками.

Мы изучали древние индуистские писания, которые называются Ведами. Их записывали на пальмовых листьях на

санскрите более пяти тысяч лет назад. Большинство таких пальмовых манускриптов не дошло до наших дней, но тексты сохранились. Некоторые из них даже можно найти в интернете. Меня всегда восхищала и вдохновляла актуальность священных писаний для современного мира. Я посвятил изучению ведических манускриптов шестнадцать лет, а те три года, которые провел в ашраме, изучал их особенно досконально. Когда я понял, что в них скрыта практическая и доступная мудрость, то начал делиться этими посланиями и знаниями с людьми по всему миру с помощью книг и записывая видео- и аудиоподкасты. Сегодня значительную часть времени я отвожу личному коучингу и работе с супружескими парами, а также обучению будущих специалистов. Разработанную мной программу, в основе которой лежат ведические принципы, за годы моего наставничества успешно прошло более двух тысяч человек.

Для формирования концепций в этой книге я использовал мудрость Вед. Я обратился к священным писаниям, потому что о любви в них говорится особым языком. Их тексты просты и доступны. Они словно старая линза, сквозь которую можно увидеть новые перспективы. Веды познакомили меня с фундаментальными идеями о том, что у любви есть стадии, любовь — непрекращающийся процесс и все мы хотим любить и быть любимыми. Работая с отдельными людьми и парами над отношениями, их обретением или утратой любви, я убедился, что справедливость этих концепций выдерживает испытание реальными ситуациями. Затем в комментариях к моим видео и в ответах на подкасты я увидел сообщения людей, сталкивающихся с теми же повторяющимися сценариями в отношениях, для многих из которых я уже ранее находил подходящее решение, используя ведические концепции. Эту книгу я написал для того, чтобы каждый мог получить доступ к этим идеям и обсудить их с друзьями, семьей и своим партнером. Я опирался на знания ведических учений, то, что помогло моим клиентам, свой опыт и то, чему научился у коллег-монахов. Мне нравится пересечение современной науки и древней мудрости

и то, что изложенные в этой книге идеи отвечают на запросы обоих направлений. Ведические концепции преобразованы так, чтобы вы смогли применить эти великие духовные практики к земным отношениям.

## Практика любви

Нас никто не учит, как правильно любить. Любовь окружает нас повсюду, но научиться ее испытывать, просто глядя на друзей и близких, окрыленных нахлынувшими чувствами, невозможно. Кто-то ищет любовь. Кто-то безрассудно влюблен и полон надежд. А кто-то может избегать этого чувства и играть с партнером в прятки. Некоторые люди остаются вместе, но не любят друг друга. Кто-то расстается, потому что просто не знает, как себя нужно вести и что делать. А некоторые, похоже, довольны своими любовными отношениями. У окружающих всегда наготове пара советов: *Любовь — все, что тебе нужно. Когда ты встретишь свою половинку, ты сразу узнаешь его (ее). Ты сможешь изменить своего партнера. В отношениях не должно быть трудностей. Противоположности притягиваются.* Но порой трудно решить, какому совету следовать и с чего начать. Нельзя рассчитывать на то, что мы сможем правильно понять любовь, если никогда не учились ее дарить и принимать. Как управлять своими эмоциями и взаимодействовать с проявлением чужих. Как понимать другого человека. Как строить и развивать отношения, которые будут устраивать обоих партнеров.

Большинство советов относительно любви сводится к тому, как найти подходящего партнера. Мы считаем, что существует идеальный человек, наша родственная душа, тот самый единственный, и приложения для знакомств только укрепляют эту веру. Безусловно, замечательно, когда все складывается идеально, но это случается далеко не со всеми. Главное отличие моей книги в том, что она не расскажет вам, как найти идеального партнера и оставить все на волю случая, — я хочу помочь

вам научиться целенаправленно выстраивать гармоничные отношения, наполненные любовью, а не надеяться, желать и ждать, что любовь сама к вам придет. Хочу помочь вам справиться с теми трудностями и несовершенствами, с которыми мы сталкиваемся на пути к любви. Я желаю, чтобы с момента обретения любви вы с каждым днем приумножали и развивали ее, а не просто достигали поставленной цели и на этом успокоивались. Вы не знаете наверняка, когда найдете свою любовь, но можете подготовиться к этой встрече и в нужный момент применить на практике полученные знания.

Веды описывают четыре жизненных этапа, и именно на их примерах мы будем изучать правила любви, чтобы вы научились распознавать ее и извлекать максимум пользы, когда она появится на вашем пути. Вместо того чтобы представлять любовь как некую бесплотную концепцию, священные писания определяют ее как серию последовательных шагов, этапов и практик, которые помогут вам выбрать для себя верный путь. Усвоив уроки одного уровня, вы перейдете на следующий. Если вы сталкиваетесь с трудностями или прерываете свой путь на определенном этапе, то просто возвращаетесь к тому жизненному уроку, который вам необходим. Сама жизнь подталкивает вас обратно к этому опыту. Я хочу рассказать вам о четырех жизненных этапах, или ашрамах, таких как *брахмачарья*, *грхастха* (или *грхастха*), *ванапрастха* и *санньяса*.

Если заглянуть в словарь, то можно заметить, что у слова «ашрам» есть несколько значений, одно из которых — «отшельничество». Значения слов на санскрите часто упрощаются при переводе, но на самом деле каждое из них обладает своим глубоким смыслом. Я определяю ашрам как школу роста и развития, место, где можно получить поддержку. Убежище для саморазвития, в чем-то похожее на ашрам, в котором я провел годы своего монашества. Нам необходимо учиться на каждом жизненном этапе. На каждом ашраме мы приобретаем новый опыт. И каждый ашрам выводит нас на иной уровень любви.