

РИММА КАРАМОВА

ПРОСТЕЙШИЙ ЗАВЕТ
Физика любви



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9

ББК 88.6

К21

Карамова, Римма.

К21 Простейший Завет. Физика любви / Римма Карамова. – Москва : Издательство «АСТ», 2021. – 256 с.

ISBN 978-5-17-123216-0.

В этой книге, несмотря на название, нет ничего про религию или церковь. В ней нет правил, канонов, обрядов, списков или инструкций. Человек устроен так тонко, что его нельзя осчастливить массово, дав готовые решения или выстроенные психологические схемы. У каждого свой набор обид и претензий к миру. Я написала о том, что человек только сам способен себя изменить и только в том случае, если он по-настоящему этого хочет, а не хочет этого хотеть. Любовь к себе нужна не всем, как и эта книга. Кому-то необходимо жить с долгами и страхами, чтобы не столкнуться лицом к лицу с самим собой. Желаю не потерять зря времени, прочитав её. До встречи в моем мире.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-123216-0. © Карамова Р., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Посвящается Ирине А.

28 сентября 2020
Москва,
гостиница «Украина»

Вчера я получила в электронном виде мою книгу, в которой я сама не написала ни строчки. Это были интервью и прямые эфиры, профессионально изложенные редактором, с которым я договорилась мне помочь перевести их в печатный текст. Сегодня я переехала из дома в гостиницу, полагая, что за пару дней я причешу написанное под себя. Но нет. Я переписываю всё и, возможно, не в последний раз.

...

И правда, не в последний, потому что эти строки я уже пишу из отеля в Дубае, сейчас октябрь. Теперь и книга, как вся моя жизнь, в прямом эфире реального времени. Без сценария, сроков, целей и конечного результата. Поэтому без компромиссов, условий и желания понравиться. Только желание, чтобы меня поняли. Я человек-эфир. Недостающий элемент в таблице Менделеева...

ВВЕДЕНИЕ

Привет, я Римма! Писать и говорить публично я начала в Инстаграме, поэтому назову себя блогером. Прочитайте книгу и сами обзовите меня так, как посчитаете нужным.

Мне 40 лет. Так вышло, что жизнью я распорядилась несколько иначе, чем многие из вас, поэтому не всем зайдёт то, о чём я здесь написала. Люди сторонятся инакомыслия, обходят тех, кто живет по своим правилам, они не хотят меняться. Люди хотят менять. Менять вокруг себя, а не в себе. В итоге не меняется ничего.

В своём микропространстве, которое принято называть аккаунт или блог, я высказываю мысли, выводы, основанные на моем опыте, пишу свои и не только реальные истории. Делаю это для многих непозволительно эмоционально, не стесняясь в выражениях и не выбирая слов. Некоторые из зашедших ко мне на страницу возмущаются, обижаются на мою реакцию на их же критику и пытаются меня призвать к стыду и совести.

Я стараюсь донести им, что это бесполезно, это их потерянное время. Я не испытываю ни стыда, ни чувства вины за то, какая я есть. Злость, несогласие, обида — это их эмоции, и на их проживание уходят минуты, дни, годы жизни этих людей. Собственно, об этом я и написала в этой книге. О разрушающих нашу жизнь эмоциях. Прочитав её, возможно, ты сможешь сам ответить на самый популярный ко мне вопрос: как стать счастливым или как полюбить себя?

P.S. В моём путешествии по жизни, создавая свои правила и меняя их же в любой момент под себя, я опираюсь на Новый Завет. Да простят меня религиозные люди, однако Веру и Религию я разделила и оставила себе только Веру. Новый Завет стал для меня учебником. Учебником божественной науки Любви.

КТО Я?

Я обнимаю Александру, целую и спускаюсь к такси, которое меня увозит через минуту в аэропорт «Шарль де Голль». Самолет на Бали вылетал через четыре часа. На билете стояла дата: 16 ноября 2018 года. В Париже я оставляла бывшего мужа с дочкой, предложение руки и сердца от французского любовника, стабильность на ближайшие годы и кое-как налаженный после развода быт. Вся прежняя жизнь в эти минуты оставалась в прошлом. В настоящем — только самое необходимое: авиабилет в один конец, паспорт,

деньги за распроданную перед отъездом одежду, айфон, штатив, постельное бельё и четкое понимание, что, если оставлю всё как есть — умру. Про будущее я не знала ничего, но это меня не пугало.

Совсем скоро была жизнь на Бали, утомительные перелёты до Парижа к дочери, переезд в Москву, первые сотни тысяч подписчиков в Инстаграме и эфиры. Сотни эфиров. Благодарные письма от женщин, мужчин и даже детей, нестандартные финансовые решения, первые миллионы рублей, потом долларов, быстрый рост собственной команды, встреча с единственным и дорогим сердцу другом, жизнь с дочкой и любимым мужчиной. И эта книга.

Она о моём опыте. Как в реалити-шоу, в прямом эфире моя жизнь за два года поменялась полностью. Люди, подписанные на этот публичный эксперимент, могут наблюдать это исследование себя человеком, который нашёл свой талант говорить и вдохновлять. Званые — могут просто наблюдать. Избранные — так же пробуют поиграть в эту игру и со временем понимают,

что нет ничего важнее и дороже опыта. Я меняю свою жизнь, а следом меняются чужие.

Всё, о чём я говорю и пишу в блоге, касается только того, что было со мной лично. Нет ни одной теоретической мысли в моих словах, не подтвержденной собственным опытом. Обиды, зависть, желание быть хорошей, ревность, страхи и прочий мусор в моей голове я выметаю прямо на эфире. Нет тут ни одного завершённого процесса, здесь движение снизу вверх и вперёд. Я не пришла к людям их учить и рассказывать, как я добилась успеха и просветления. Я каждый день не волшебник, я блудный сын. Я каждый день только учусь.

А вы не называйтесь учителями, ибо один у вас Учитель — Христос, все же вы — братья...

Евангелие от Матфея, 23:8

Поэтому нет в написанном мной никакой истины, что подходит для всех, и нет здесь менторского тона, который утверждал бы, что жить нужно, как я, и не иначе.

Когда человек остаётся один на один с собой, без цели и страха завтрашнего дня, его неизбежно настигают вопросы. А зачем я родился? Какой во мне смысл вообще? Какую идею преследовал Бог, когда создавал меня? И он находит ответы, когда замедляется и успокаивается, не сотрясая собственный мир, который, как и тысячи лет назад, вертится только вокруг каждого.

Я и ты, мы все живём, чтобы найти и воплотить в жизнь свой талант, иначе мы незачем. Бессмысленный плевок цивилизации во Вселенную. Деньги, отношения, слава, комфорт, здоровье — это следствия. Причина, основа, вся несущая конструкция смысла жизни — наш талант, а между нашим талантом и нами стоят эмоции, разрушающие душу и тело: обида, вина, долги и страхи. На место этого деструктива приходит всё то, о чём мы мечтаем, пока эти эмоции в нас есть. Без них же пропадает смысл гонки за этими мечтами и успехом. Одно разрушает другое, и наоборот. Претензии к себе и миру в целом порождают мечты о том, чего нет.

Я допускаю, что нашла свой талант. Этим словом я назвала своё дело, о котором

постоянно думаю, и, не откладывая, реализую свои идеи 24/7. У меня нет целей и дедлайна чего-либо. Нет мечты и желания добиться успеха. Я просто есть, и есть мой бесконечный диалог с самой собой через разговоры с человеком, который живёт по ту сторону экрана телефона. Сидя в тот вечер в такси, я вела прямой эфир только потому, что не могла этого не делать. Зачем-то я вслух проговаривала всё, что происходило со мной, и описывала свои эмоции. Ко всем и всегда в онлайн-жизни я обращаюсь на ты. Я говорю именно с тобой, а не с абстрактным человеком, которого вычисляют маркетологи при исследованиях о среднем количестве съеденной зубной пасты в год. Эта книга о нас с тобой и для нас двоих.

Улетая из Парижа с билетом в один конец, я отказалась от любых знаний. Жила ли я как-то не так, как нужно, правильно ли поступаю, садясь в самолёт, и что со мной будет завтра, я не знала и не знаю этого сейчас. **Нет знаний — нет сомнений, и по этой причине появляется миллион вариантов дальнейших событий,** не закупоренных в Веру в конкретику. Ведь нам даётся по вере. Мне хотелось поиграть в жизнь.

Конечно, всё началось не в тот вечер в такси. У меня, как и у всех, есть своя история. В ней нет выпускного бала в школе, нет диплома о высшем образовании, работы в офисе, ипотеки и свадьбы. Я в какой-то степени фрик. Моя история не сильно похожа на стабильную и нормальную жизнь, хотя мне уже сорок. Она, скорее, похожа на кривую, построенную кардиографом: от роскоши до проживания в метро, от попытки суицида до решения, накрывшего через секунду, жить во что бы ни стало. Мне порой кажется, что я испытываю на себе всю гамму человеческих пороков и добродетелей. Я знаю, как это — воровать, врать, манипулировать, продавать своё тело, выходить из запоя и умирать. Ещё я знаю, как сострадать, любить, делиться, благодарить, верить и жить. Я по чуть-чуть есть в каждом человеке. Может, поэтому меня одни любят, а другие ненавидят. Смотря у кого чего больше внутри.

Ко мне часто обращаются как к психологу, хотя я кто угодно, но не психолог. Методы, с помощью которых я провожу свой эксперимент над своей жизнью, не имеют ничего общего с тем, как работают профессионалы в этой области. Знаю,

потому что сама посещала этих специалистов — было такое. Да. Два раза по одному.

В то время я тоже думала, что можно и нужно искать себя во внешнем мире. Что причина моего вечного недовольства, пьянок, отсутствия настроения и периодического желания сдохнуть сидит в ком угодно и где угодно, только не во мне. В этих поисках я была много кем: женой, домохозяйкой, мамой, любовницей, стриптизершей, массажисткой, фитнес-тренером и даже поваром. Потом начались эксперименты с телом: я меняла питание от отдельного до фруктового, переписывала программы тренировок, готовилась к карьере в спортивном клубе, ходила по косметологам и даже добралась до хирурга, который увеличил мне грудь. Когда дошло до голодания вперемежку с алкоголизмом, мой теперь уже бывший муж настоял на сеансе у психотерапевта. Выбрали двоих, говорящих на русском языке. Досидев оба сеанса до конца, по второму разу я не пришла ни к одному. Тогда ещё было непонятно, что разобраться во мне получится только у меня самой. Сейчас я получаю пачками истории о том, как люди годами получают терапию, тратят сотни тысяч рублей и ждут результата. Все как с цепи сорвались — жаждут полюбить себя,