



РИММА КАРАМОВА

ПРОСТЕЙШИЙ ЗАВЕТ  
ФИЗИКА ЛЮБВИ

# Римма Карамова

## Простейший Завет.

### Физика любви

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63620331](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63620331)  
Простейший Завет. Физика любви: АСТ; Москва; 2021  
ISBN 978-5-17-123216-0*

#### Аннотация

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.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	6
Кто я?	8
Д – детство	15
Опыт – знания – вера	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Римма Карамова

## Простейший Завет.

### Физика любви

*Посвящается Ирине А.*

© Карамова Р., текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

*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 сце-

нария, 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 лю-

дей. 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. Званные – 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 сорва-

лись – жаждут полюбить себя, стать счастливыми и дружно шастают по специалистам разных мастей на любой размер кошелька. Однако какую ты роль отводишь в решении своих душевных проблем совершенно постороннему человеку, пусть и специалисту? **Нет ли за этим желания скинуть с себя ответственность за свою жизнь?**

Для меня лично психология – это наука, основанная на книжных трудах незнакомых мне людей, о жизни и опыте которых ничего не известно. Откуда мне знать, справился ли человек с меланхолией, когда описывал её и называл причины её возникновения? Я понимаю примерно, как применять в жизни физику или биологию. Эксперименты и наблюдения проводят над природными и физическими явлениями, которые можно подвести хоть под какие-то постоянные величины и законы. Но как можно вывести в закономерность проявления души каждого отдельно взятого человека? Поэтому имеет ли смысл безоговорочно доверять, когда идёшь на приём просто потому, что в дипломе у доктора написано «психолог»?

Психология любит отправлять нас разбираться в детство, справедливо полагая, что все проблемы оттуда, потому что в пять лет на тебя наорала бабушка, родители развелись и отца ты вообще никогда не видела. За два года я получила мегабайты одинаковых писем, смысл которых сводится к одному: если бы не обстоятельства, сложившиеся в детстве, то эти люди сейчас были бы успешными, счастливыми, умными

и даже красивыми. Однако эта дорожка ведёт в никуда и даже дальше. Как оказалось, искать объяснение сегодняшней ситуации в обстоятельствах прошлого бесполезно. Это чрезвычайно увлекательный и совершенно бессмысленный способ, как не понять себя и никогда не изменить свою жизнь.

## Д – детство

Начиная историю о себе, хочу отметить, что в моих изначальных условиях жизни ничего не было особенного. Ни единого повода сказать мне сегодня: «Хорошо тебе рассуждать, сидя в доме на Рублёвке и раскатывая по Москве с личным водителем». Да, я живу за городом и у меня много чего есть, помимо водителей. И нет, это не история, как Москва слезам не верит или как Золушка понравилась, наконец, принцу.

Я родилась 40 лет назад в Нижневартовске, нефтедобывающем городе в Тюменской области. Но это я только родилась в городском роддоме, а вот жили мы на болоте, засыпанном песком и, может, чем-то ещё, ведь как-то на этих болотах строились даже дороги. Вокруг города было множество посёлков, подобных тому, в котором я жила до 12 лет. Такие посёлки местные традиционно называют «Шанхай». Это стоящие в ряд бараки, сколоченные из досок самими жителями, «бочки» в прошлом, железнодорожные цистерны и «вагончики», образующие собой улицы. Люди приезжали на Север со всех концов страны за длинным рублём, устраивались как могли, веселились, горевали, пили, тяжело работали, женились, разводились, рожали детей. Нормально жили. Я довольна своим исходником, хотя к нему можно придирааться бесконечно.

Условия жизни, или, как я её называю, игры, можно менять. Но для перехода на новый уровень каждый раз нужно делать выбор и решать, чего ты хочешь на самом деле и что ради этого готова оставить на предыдущем уровне. Это может быть что угодно: стабильность, выгодный брак, уважение в обществе, карьера и даже дети. Без выбора нет движения. Какое-то время можно жить по правилам, по которым живёт большинство тех, с кем ты рядом, или те, у кого ты родился. Впрочем, по ним можно прожить всю жизнь, даже не подзревая, что были ещё миллионы вариантов.

Да, действительно, я помню, что было в детстве, что я тогда чувствовала и переживала. Чего мне не хватало или страивало, как любого человека. Однако я и есть причина всего, что случилось тогда, есть сейчас и когда-нибудь случится. Значит, мне нужно было родиться там, именно у этих родителей, в апреле 1980 года. Это факты из прошлой жизни суть всегда здесь и сейчас.

Можно повспоминать, как и за что меня наказывали родители. Как не купили игрушку, потом лупили за двойку, а потом за курение. Затем пойти глубже и вспомнить первую ночь без мамы рядом и то, как отучали от горшка, выгоняя в туалет, стоящий на улице. **На посещения психоаналитика уйдут годы, наполненные увлекательными разговорами о себе и мотивах других.**

Ещё можно пойти на семейные расстановки, с помощью каких-то левых людей расковырять события, происходившие



до нашей эры, и прозреть насчет слов покойных родственников или соседей. Тоже вариант. Неизвестно, правда, сколько в полученной информации истины, а сколько домыслов ведущих тренинга. А главное, что с ними делать потом, со всеми этими знаниями?

Ещё вариант – пойти к гештальт-терапевту и вспомнить, как рассталась 15 лет назад с мужчиной, но ты не сказала ему, что он козёл. Найти его на другом конце земного шара и вывалить на него всё, о чём молчала полтора десятка лет. То есть пережить заново его нелюбовь, свою ненужность, **погрузиться в ситуацию, которой уже нет, а ты есть.**

Все эти методики объединяет одно: в каждой из них речь идёт о прошлом. Тебе предлагается погрузиться в слова, события и давным-давно забытые эмоции и искать в них смысловую нагрузку дня сегодняшнего, а значит, **тратить время своей единственной жизни на то, чего нет. Копаясь в прошлом, мы не живём в настоящем.** Именно это меня и смущает во всём вышепредложенном данной загадочной наукой. **Прошлого не существует сейчас, а значит, и нечего там искать.** Ни смысла, ни выгоды.

Я постоянно нахожусь в переписке с живыми людьми, со мной делятся самым сокровенным и больным. Иногда это очень страшные воспоминания, травмирующие случаи, уродующее тело насилие. Да, бывает, что условия игры изначально ужасны: раннее сиротство, беспросветная нищета, алкоголизм родителей, насилие в семье или неизлечимая бо-

лезнь. И любой, кто родился в них, может мне сказать: «Карамова, ты так не жила! У тебя нет такого опыта, ты не знаешь, каково это», и дальше перечень пугающих и на самом деле веских причин для несчастья. Да, у меня не было этого, у меня было другое, своё.

Но послушай, я уверена: каждый человек может всё. Нам всем даётся по силам. И кроме этих страшных условий у тебя есть ещё и другие. Какие-то были изначально, какие-то появились позже. Казалось бы, выжить после травмирующего опыта нереально, но ты же живёшь! Никто не может лишить тебя возможности взять из прошлого только свой уникальный опыт и жить. Развиваться, помогать, созидать, делиться, проявлять себя, вдохновлять других. **Принять свои условия игры и увидеть в них преимущества достойно творца.** И быть жертвой, тратя свою молодость, потенциал, время на страдания и разрушение себя, тоже никто не запретит, выбор всегда за тобой.

*...Кто не берет креста своего и следует за Мною,  
тот не достоин Меня.*

*Евангелие от Матфея, 10:38*

**Кто не берет своего опыта и ищет любви, тот не найдет Бога.**

Эту книгу в шутку я хотела назвать «Ри, где копать?». Рассказывая мне свои истории, люди просят посоветовать, выразить своё мнение, а как бы поступила я, будь на их месте. У меня только один ответ на этот вопрос – копай в се-

бе! Если тебе плохо в той точке, где ты сейчас находишься, менять нужно точку, а не мусолить причины, которые тебя в неё привели.

Если управлять лодкой одним веслом, она будет кружить на месте. **У лодки, в которой мы плывём по жизни, два весла: «думай» и «делай». Жизнь – это глагол.** Меняться, учиться, отдавать, получать, развиваться, идти – это все действия. Пока кропотливо вспоминаешь и обсуждаешь давно случившееся, думаешь о мотивах других, анализируешь прошлое, ты гребёшь одним веслом. И очевидным образом остаёшься на одном месте. Это физика.

Я не считаю психологов и их клиентов ненормальными, ненужными или глупыми. Мир огромен, проявления жизни бесконечны, все мы разные. Кому-то нужен психотерапевт, многолетнее копание в событиях давно минувших лет и поиск причины всего в других людях. Знаешь, в мире почти восемь миллиардов человек, каждый из которых волен жить, как хочет, и делать, что нравится.

Я не перечеркнула и не забыла **прошрое**, как это можно было бы подумать. Я просто знаю и умею его использовать. Это **мощнейший инструмент, и теперь он работает на меня.**

# Опыт – знания – вера

Я отправлялась на Бали с чётким убеждением, которое развеять не удалось до сих пор никому: Инстаграм создан для меня. Я уже крепко сидела на игле прямых эфиров и обратной связи с подписчиками. Генри Форд как-то сказал о себе, что, если бы у него было четыре доллара, он бы три из них вложил в рекламу. Так я и поступила, не зная тогда, кто это вообще такой. Эта его цитата попалась мне совсем недавно, и я вспомнила о своём решении вложить те небольшие деньги, что я имела, в рекламу своего блога. Где и как жить, хватит ли денег на следующий месяц, смогу ли я приспособиться к жизни на острове, будут ли люди меня слушать – ни малейшего представления об этом я не имела. Ещё до Бали я прошла обучение в школе онлайн-проектов, где рассказывали о стратегии ведения и развития блогов. Очень быстро я поступила так же, как и с общеобразовательной школой в своё время. На каком-то этапе мне стало невыносимо повторять чужие алгоритмы и действовать по шаблонам. Однако нужно что-то было есть и где-то жить.

Практически сразу, как я прилетела на остров, была попытка провести бесплатный недельный курс по той схеме, которую я получила на обучении, и на четвёртый день я со всеми участниками распрощалась, пообещав, что вернусь, но уже за деньги. Ещё неделю назад ты не знала, что такое

курсы, а уже сегодня говоришь людям: у меня для вас есть кое-что поинтереснее, чем бесплатная информация. Заметь, ничего про маркетинг или инфобизнес я не знаю; всё, что я делаю и говорю, происходит подсознательно, как бы загадочно это сейчас ни прозвучало. Через полтора года в голову мне пришло выражение «интуитивный профессионал». Уверена, это про меня.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.