

18. ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ? МОЕ ОБЕЩАНИЕ

Мы с Ричардом вернулись к нашему разговору о Любви. Я высказал идею, что один из ключей в этом процессе это прояснение понятия Любви, которое долгое время было плохо определено, неправильно использовалось и искажалось. Важной частью основной работы является прояснение этого определения в нашем разуме.

Две тысячи лет назад нас учили, что Любовь является самым важным Законом жизни человека – она непременно должна присутствовать, если мы хотим сохранить наш разум. Учение о Любви не является религией, это самое практичное учение в мире. Одно из самых больших наших заблуждений заключается в том, что для нас любое учение о Любви звучит как религия. Многие люди отбрасывают учения, основанные на Любви, или не обращают на них внимания потому, что они думают, что эти учения являются религией, которую их потихоньку научили отвергать.

Ричард подумал, что идеи о Любви звучат хорошо, однако, он хотел знать, как можно любить того, кто тебя использует или обижает. Он сказал в отчаянии:

- Кто может в этой ситуации чувствовать что-то другое, кроме ярости и ненависти?

- Чтобы любить, ты сначала должен прояснить определение этого слова. Это не ново, Ричард, но люди, которые могут ощущать Любовь, когда подвергаются атаке, знают, что такое Любовь и у них нет внутри реальностей, которые называются ярость и ненависть.

- Но... - сказал Ричард.

- Одну минуту. Помни – наша цель состоит в том, чтобы избавиться от старых убеждений и манипулятивных учений для того, чтобы построить новые клетки мозга. Если, когда я закончу, то, что я скажу, будет казаться бессмысленным, ты сможешь это отбросить и вернуться к старому.

Любовь в арамейском языке не означает помогать человеку, который тебя бьет. Она не означает, что тебе нужно принимать с улыбкой все ужасы и притворяться, что все хорошо, когда все плохо. Любовь не означает, что люди не несут ответственности перед тобой за свое поведение. Любовь – это не пассивное состояние подавления твоей ярости, чтобы ты казался святым,- сказал я.

- То есть, если я испытываю ярость, когда на меня нападают, то это нормально!- радостно сказал Ричард.- Так я и думал!

- Реальность в твоей голове дает тебе информацию, которая не содержалась в моих словах. Нормально испытывать ярость по отношению к кому-то, если ты хочешь, чтобы твой разум был глупым, когда ты взаимодействуешь с ними,- ответил я.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: Разум без Любви глуп.

- Что это должно означать?- почти закричал Ричард. – Звучит так, как будто ты играешь со мной в игры, а я этого не люблю!

- Есть старая поговорка, что Правда сделает тебя свободным, но сначала она приведет тебя в дикую ярость,- сказал я полушутя, чтобы немного разрядить энергию.

Ричард, слово Любовь в нашей культуре настолько искажено, что его подлинное значение почти потерялось. Большая часть индустрии развлечений хочет, чтобы мы поверили, что Любовь – это сексуальная гимнастика и пресыщенность. Другие хотели бы, чтобы мы поверили, что это отвержение себя и жертвенность. Другие хотят, чтобы мы думали, что мы демонстрируем Любовь тогда, когда с радостью принимаем их атаки. Подумай об этом. Кто выигрывает от того, что мы поверим в такие странные определения Любви? - я почти слышал, как мозг Ричарда кипел в поисках ответа.

- Я не очень понимаю, что ты имеешь в виду.

- Если я поверю, что Любовь – это сексуальная гимнастика, как это показывают в кино,- сказал я,- то не буду ли я платить деньги за новые большие фильмы и требовать, чтобы мне показали еще более странные проявления сексуальности, чтобы я ощутил пресыщенность? Не буду ли я тогда думать, что то, что показывают в фильмах, является нормой, и не буду ли я тогда стремиться жить в такой же реальности, потому что я в нее поверю? Не начну ли я воспитывать у себя ужасные привычки, которые нам показывает наша знаменитая индустрия развлечений?

Нужно признать, Ричард, что исполнение наших самых разнузданных фантазий никогда не даст нам удовлетворения, но приведет к еще более ненормальным действиям. И пока мы это не признаем, мы будем продолжать повторять эти действия, думая про себя: «И это все? А что же со мной не так?» Если мы будем удерживать болезненную реальность в нашем разуме, то независимо от того, сколько «наград» мы получим в результате нашего неправильного понимания жизни, счастье будет нам недоступно. Независимо от того, сколько имущества, денег, секса, власти или славы мы сможем получить, все это никогда не даст нам удовлетворения, потому что эти вещи пусты и ложны. **Пресыщенность маскируется под удовлетворение, но когда мы ее ощущаем, она не может дать нам того, что обещала.**

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: Собственность не может заменить счастья.

Я сказал Ричарду, что мне очень нравится история одного старика на смертном одре, которого спросили про секрет счастья. Он сказал: «Долгие годы я искал то, что как люди говорили, могло сделать меня счастливым, а потом я решил быть счастливым без этого». **Счастье – это состояние разума, это выбор, который мы делаем, а не результат обладания вещами или возможности контролировать людей или обстоятельства. Люди часто используют ощущение, которое приходит из обладания вещами как замену счастья, отношений или как способ избежать встречи со своей привычной внутренней болью.**

В определении Любви в индустрии развлечений настоящие отношения мертвы. Бывало ли такое, что ты ощущал себя использованным в качестве сексуального объекта, и потом выброшенным? Любой, кто поверит в принятое в средствах информации определение Любви, станет сексуальным объектом в своем собственном представлении и в представлении других людей. И конечно, как и все другие объекты, их выбрасывают после использования,- добавил я.

- Я был по обе стороны этого сценария,- сказал Ричард грустно,- и я не понимаю, почему это должно быть так. Я бы очень хотел, чтобы это были настоящие, честные и правдивые отношения. Вероятно, это невозможно, пока я не исправлю некоторые из моих конфликтующих реальностей.

- Я думаю, что ты прав. Обычно мы живем точно так, как нас научили, и если нас использовали и на нас нападали, то нужно приложить усилия, чтобы начать жить по-другому. Отношения – это удивительное место для помощи, поддержки и исцеления, если мы можем убрать наши запутанные и конфликтующие реальности, которые мы прицепили к ним. Мой опыт общения с людьми, которые отвергают или не могут сформировать долгосрочные отношения, состоит в том, что у них накопилось столько боли в «папке отношений», что им нужно постоянно передвигаться, чтобы не столкнуться лицом к лицу с тем, что спрятано внутри.

- Я слишком долго бегу,- вмешался Ричард.- Но кто же поддерживает это безумие, почему в мире все так запутано?

- Чтобы ответить на этот вопрос, посмотри, кто получает преимущества от такого искаженного понимания Любви. Те, кто искажают Правду, чтобы получить что-то для себя, живут с такой болью и с такой внутренней бедностью, что они уже не могут жить честно. Они думают, что они должны манипулировать другими, чтобы получить что-то для себя, чтобы выжить.

Ты не замечал, что те, кто продвигают идею о том, что Любовь – это самопожертвование, всегда стоят с протянутой рукой, а те, кто безжалостно использует других, поддерживают идею, что Любовь – это радостное принятие такого насилия? Те, кто поддерживает идею Любви как секса,

получают в свое распоряжение намного больше сексуальных объектов, а люди с ментальностью жертвы получают преимущества, играя свою любимую роль,- добавил я.

- Я не успеваю понимать все то, что ты говоришь, но я понимаю, что это очень важно. Я думаю, что мне нужно разогнать туман, которому я позволил накопиться в моем мозгу, чтобы понять, что же такое Любовь на самом деле, принять это и построить новые клетки мозга – и только тогда я смогу полностью это осознать. Однако я готов слушать дальше. У меня есть вопрос, который волновал меня всю жизнь, Майкл. Что такое Любовь?

- Я не знаю, что это,- вырвалось у меня.

- Что? Почему ты тогда ведешь эту дискуссию о Любви, если ты даже не можешь сказать мне, что это такое?- спросил он.

- Я не сказал, что у меня нет идей на этот счет, Ричард. Я просто не хочу сводить такую важную материю только к словам. Слова слишком малы для такой темы. В арамейском языке Любовь означала то, что мы есть, это «суть» существования человека. Без нее мы не можем быть людьми, мы становимся животными. В арамейских рукописях говорится, что мы сделаны по образу и подобию Создателя, а Создатель и есть Любовь.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ – Если от слона родится слон, а от собаки – собака, то тогда что родится от Любви?

Ты помнишь, когда ты был ребенком и смотрел на мир вокруг и знал в своем сердце, что мир – о чем-то другом, чем то, что ты видишь, о чем-то другом, чем всеобщая борьба?

Посмотри в глаза ребенка. Сколько раз нужно подвергнуть его насилию, чтобы поселить в нем ненависть? Сколько пропаганды нужно, чтобы вырастить из него человека, который может убить, человека, который считает, что мир – это страшное место, что жизнь – это бедность, отношения – это ад, а секс грязен? Что нужно, чтобы люди поверили, что они грешники, и что они приговорены Создателем по имени Любовь, по образу и подобию которого они созданы? Почему в мире такая путаница? Чтобы найти ответ на этот вопрос, посмотри, кто выигрывает от этой программируемой неосознанности.

- Я не очень понимаю, что ты имеешь в виду,- сказал Ричард,- но я могу вспомнить, как в детстве я видел, как лицемеры борются друг с другом и унижают друг друга, и я знал, что мы должны вести себя не так. Я столько раз приходил к моим обидчикам с доверием и полной любовью, но они все время меня гнали прочь,- грустно сказал Ричард.

- И тогда ты начал вести себя как они?- спросил я.

- Что?! Я бы никогда этого не сделал!- вскричал он.

- Ты уверен?- спросил я.

- Я никогда ни на кого не нападаю. Я в жизни никого не ударил!

- А ты когда-нибудь отвергал Любовь, унижал или пытался контролировать других людей ради собственной выгоды? Ты не использовал ярость, деньги или вещи, чтобы манипулировать другими, чтобы они вели себя так, как хотел ты?- спросил я.- Ты когда-нибудь держал Любовь на расстоянии от себя?

- Да, но это же не насилие,- сказал он, защищаясь.

- Подумай снова о том ребенке, который продолжал любить своих обидчиков – он хотел только одного, чтобы его любили. Что он чувствовал, когда его Любовь отвергали, и им манипулировали с помощью денег, угроз и унижений?- спросил я тихо, понимая, что у него выходили на поверхность очень нежные чувства.

- Обиженным,- ответил он тихо. Я почувствовал, как у него подкатывают слезы, слезы, которые очень долго держались в глубине.

- Я чувствую, как будто здесь много грусти, горя и невыплаканных слез, которые просятся наружу, Ричард.

- Меня научили, что плакать неправильно,- его голос дрогнул, когда он пытался скрыть свою грусть.

- Это еще одна реальность, с помощью которой нам промывали мозги. Но быть мачо не получается. **Если мы не можем точно ощущать свои чувства, то мы теряем связь с очень важной системой руководства.** Помнишь, Ричард, что здесь работает принцип «если мне больно, значит, я ошибся». Боль – это попытка *тела* сообщить тебе об ошибке и помочь.

Заметь, что ты чувствовал себя обиженным, когда все то, что ты обычно делаешь по отношению к людям, включая себя, делали по отношению к тебе в детстве,- сказал я.

- Ты хочешь сказать, что я тоже обидчик? Я никогда не думал о себе так. Я всегда считал себя хорошим человеком. Я делал то, что считается нормальным,- добавил он.

- Это те действия, избежать которых удалось немногим. Это практически повсеместное явление, возможность исцеления, которую получает практически каждый из нас. К сожалению, обиды и эксплуатация стали нормой для многих людей, но от этого они не становятся естественными. Ты помнишь, что когда ты был ребенком, ты знал, что жизнь – это про Любовь, а обида была чужеродной идеей? Я думаю, что обиду можно получить в наследство, но обычно ей нужно учиться.

Люди, которые сами застряли в общепринятом мышлении – учителя, родители, политики или проповедники – через отвержение любящих чувств и использование обиды помогают построить множество искаженных реальностей в умах других людей. Потом эти искаженные реальности используются для того, чтобы контролировать и эксплуатировать других людей. Это делается с нашей же помощью, и реальности, которые мы выбираем для себя, направляют нас по пути, отличному от наших естественных наклонностей, которые сводятся к Любви.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: «Вся эксплуатация основана на добровольном или принудительном сотрудничестве эксплуатируемых. Как ни ненавистна нам эта мысль, но мы должны признать, что факт остается фактом: эксплуатации не было бы, если бы люди отказались подчиняться эксплуататору».

Махатма Ганди. *Индия моей мечты.*

- Я помню время, когда я знал, что я не должен был обращаться с людьми так, как я обращался.- Ричард говорил почти как ребенок.- Я всегда хотел любить людей, но меня так часто ранили, что я думаю, что я закалил себя до того, что стал язвительным к людям и начал их задирать.

Мы поговорили об идеях обиды и насилия и пришли к выводу, что **насилие и отвержение Любви являются наученной реакцией.** Нам стало ясно, что это поведение определяется структурой реальности в разуме большинства людей, которая формируется в результате их опыта искаженного опыта. Каждое искаженное переживание является результатом комбинации внутренних реальностей, взаимодействующих с факторами окружения.

- В арамейском языке, блокирование осознания обижающего поведения, Любви и/или чувств называлось «затвердением сердца». Каждое затвердевшее сердце убеждено, что действовать в соответствии с искаженной реальностью – это вполне нормально. Когда мы не можем чувствовать, мы можем придти к убеждению, что делать всякого рода безумные вещи в отношении себя и других – это нормально. Мы согласились, из опыта каждого из нас, что человек с затвердевшим сердцем остается в убеждении, что *его* действия совершенно правильны, когда их делает *он сам*, хотя когда то же самое делают *другие люди*, он говорит, что *они* безумны.

Ричард повторил, как он понимает то, что он называл «загадочным свойством» разума – **блокировку Правды. «Разум в режиме отказа буквально прячет информацию от себя; он не видит того, что противоречит его убеждению».**

- Похоже, что именно так оно и работает,- подтвердил я.- Если мы держимся за эмоционально нагруженную цель доказательства собственной правоты, то разум прячет все факты, которые позволяют нам увидеть Правду. Единственное, что нам доступно – это ошибка. Подумай о людях, которые обижают других, но отрицают это. Они интерпретируют свое поведение так, чтобы его оправдать или чтобы убрать Правду из осознания, чтобы они могли продолжать сохранять уверенность в своей правоте. Правда о нанесенной ими обиде для них невидима. Это состояние можно исправить только через Любовь к Правде.

Бывало ли с тобой такое, что по непонятной причине, или вообще без видимой причине, тебя вдруг выбросили из чьей-то жизни или ты выбросил кого-то из своей жизни, и потом думал, почему это произошло?

- Кстати, я как раз сейчас думал о случае, когда казавшаяся близкой дружба вдруг оборвалась после одного несущественного спора,- ответил Ричард.- Она обвинила меня в том, о чем я и представления не имел, и я не мог найти способ убедить ее подумать об этом по-другому. Я часто думал, почему это произошло, и я думаю, что ты только что дал этому объяснение. Я впервые это понял. Ее разум мог дать ей доказательства только моей неправоты, но он не мог дать ей возможность принять ответственность. Блокирование моей информации было ее способом защитить себя. Ее сердце отвердело к Правде.- Ричард глубоко задумался, когда говорил.

- Если хочешь провести интересный эксперимент, покажи кому-нибудь доказательство той Правды, которую они не хотят видеть. Если они не любят Правду глубоко, они:

1. Скажут тебе, что ты сошел с ума или что тебе все кажется, или что они «забыли» то, что произошло.
2. Уйдут, либо их разум перейдет к обсуждению других тем, и не будет слышать разговор, который ты пытаешься вести.
3. Прибегнут к манипуляции, чаще всего придут в ярость, чтобы помешать тебе давать им информацию или обвинят тебя в таком же недостатке и расскажут тебе о том, как ты сделал то же самое, как если бы это могло оправдать их поведение и сделать их правыми.
4. Бросятся на тебя в атаку, сила которой будет намного больше глубины обсуждаемого вопроса. Ты будешь удивляться тому, почему на тебя набросились. Есть вероятность, что человек больше не захочет видеть тебя в своей жизни.

И если ты будешь продолжать давать им информацию, которую они отрицают, то будь готов пригнуться, чтобы тебе не разбили голову,- сказал я полушутя,- потому что в нашей культуре столько безумия.

- Я узнаю это, и на меня нападали за то, что я делал именно это, но ты действительно думаешь, что многие люди стали сумасшедшими?- спросил он.

- Я говорю о безумии, а не сумасшествии, Ричард. **В этой работе, безумный разум определяется как такой разум, которому не хватает состояния Любви. Разум без Любви – это разум, у которого нет реальных возможностей для выбора, поэтому он безумен.**

В арамейском мышлении было известно, что людей без Любви очень легко использовать, поскольку они становятся слабыми и уязвимыми. Любовь – это основной ключ, потому что она дает разуму прививку против безумного поведения,- сказал я.- Вот почему они называли ее **Первым Законом**. Недостаточное понимание этого **закона** и есть рецепт безумия.

Он перебил:

- Я снова потерял нить. Это начинает быть понятным, а потом разумная часть начинает от меня ускользать.

- Именно это и происходит при построении клеток мозга. **Реальности, которые проявляются в твоём разуме из новых клеток мозга, являются хрупкими и легко искажаются противоречащими реальностями из прошлого.** Именно поэтому я прошу людей исследовать, думать об этих идеях самостоятельно и не верить ни одному слову из того, что я говорю.

- Да ладно, Майкл. Очевидно, что ты говоришь о том, что делаешь сам, поэтому люди тебе верят,- сказал он с тенью сарказма.

- Вообще-то, Ричард, нет. Я говорю то, что я говорю, чтобы создать рамку и инструменты, с помощью которых можно по-другому ощущать жизнь. Система мышления, построенная на переживаниях кого-то другого, является просто системой убеждений, и она будет легко рассыпаться под внешним давлением.

Например, ты раньше спрашивал про определение Любви. У меня нет такого определения, однако я точно знаю, как ее можно ощутить и какие сигналы говорят о том, что Любовь присутствует.

- И какие сигналы говорят о том, что Любовь присутствует?- спросил он.

- **Во-первых, разум, которые поддерживает состояние Любви – на древнеарамейском языке «Совершенная Любовь» - этот разум проявляет покой и терпение *при любых обстоятельствах*. Такой разум принимает ответственность за любое расстройство, которое в нем возникает и поэтому быстро исцеляет себя и создает пространство для исцеления других. Кроме этого, разум Любви включает состояния *мягкости, сострадания и нежности*.**

Разум, который пытается внушить страх во имя Любви либо хочет *обмануть*, либо сам *обманут*. Страх не может *сопутствовать* Любви.

- Это имеет смысл после такого количества бессмыслицы, которое я видел,- вздохнул Ричард.- Что ты имел в виду, когда сказал, что знаешь, как можно ощутить Любовь?

- Это можно назвать экспериментальным определением. Любовь, это то, что ощущаешь после того, как сделаешь *Истинное Прощение*. Это то, что остается, когда реальности разума уходят с дороги. Но если я тебе это скажу, а ты мне поверишь, то у нас возникнет еще одна система убеждений, еще одна система убеждений, которую нужно будет отстаивать и защищать.

Если ты будешь использовать инструменты и получишь *собственный опыт*, свой личный опыт, то будет ли здесь с чем бороться? Нет. Только неуверенные люди, которые не знают, что такое Любовь, должны силой отстаивать свою *систему убеждений*. Только неуверенным людям нужно, чтобы все верили точно так же, как и они, чтобы их убеждения не подвергались сомнениям и нападкам.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: Определение Любви на уровне ощущений: то, что испытываешь после Настоящего прощения.

- Ричард, мы все были созданы в состоянии Любви, и мы все заслуживаем того, чтобы ощущать это состояние двадцать четыре часа в день, семь дней в неделю. Если мы его не ощущаем, то что-то не так. Когда мы не даем другому свою Любовь, страдаем мы сами; именно мы ощущаем недостаток Любви. *Помнишь*, что ты знал ребенком о том, каким должен быть мир?

Моя функция в этом мире состоит в том, чтобы давать людям инструменты и указывать им на результаты, возможные при использовании этих инструментов. Моя цель состоит в том, чтобы вдохновить тебя на использование инструментов, чтобы ты пришел к своим собственным выводам о жизни. Конечно, я думаю, когда ты получишь свои доказательства, то поймешь, что эта работа правильна, но миру не нужна еще одна система убеждений. Миру нужно *ощущение* Любви.

Любовь в арамейском языке – это состояние разума, которое должен поддерживать каждый человек. Это то топливо, которое помогает разуму правильно работать.

Без Любви разум перестает правильно функционировать, и мы делаем безумные вещи. Скажи, Ричард, когда ты умнее всего? Когда у тебя больше всего гибкости, наибольшее количество возможностей для выбора и самый высокий уровень творческих способностей? Когда ты боишься? Когда ты враждебно настроен?- спросил я.

- Очевидно, что почти все, что я сделал такого, о чем пожалел, было сделано, когда я был в одном из этих состояний. Можно это уточнить? Ты говоришь, что Любовь является ключом к разумности?- спросил он.

- Если разумность означает способность делать выбор, то да. Заметь, что когда выбор делается в гневе или расстройстве – в состоянии недостатка Любви – то это вообще не выбор. Нами управляет резонанс – эмоциональные реальности из нашего прошлого – он заставляет нас делать что-то, часто против нашей воли. *Это происходит только с разумом, которому не хватает Любви*,- подчеркнул я.

- Этот недостаток Любви, который нарушает нашу разумность, привел большую часть человечества в кандалы религиозных и политических систем, основанных на страхе. Нам нужно понять, как можно прощать свои страхи, или как говорят в арамейских рукописях, «отогнать демона страха». Если мы этого не сделаем, то мы окажемся в положении, когда мы неосознанно будем поддерживать этого демона. Разум без состояния Любви усиливает и распространяет страх на каждом шагу. Ни один духовный учитель, который понимает, как устроена жизнь и разум, не будет использовать страх для мотивации.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: «Самое большое, чем вы можете мне помочь – это прогнать страх из ваших сердец».

Махатма Ганди. *Раманама*.

Ричард вмешался:

- Я видел, что страх мотивировал людей делать правильные вещи.

- Я согласен, но в краткосрочной перспективе. Ты можешь заставить людей делать что-то из страха. Ты заметил, что в долгосрочной перспективе результат всегда разрушителен? Например, родитель угрозами и насилием заставляет ребенка что-то сделать. Ребенок слушается из страха, но потом начинает ненавидеть родителя и передает принуждение и насилие другим. Причина состоит в том, что **инструменты, которые используются для получения результата, всегда будут производить такой же результат, как сами инструменты. Дети впитывают знания как губка, они верят всему. Они учатся тому, с чем живут, а потом они живут так, как научились.**

- В этом слишком много смысла!- все тело Ричарда как будто подтверждало его согласие с моими словами.

- Да, и покой приходит тогда, когда человек получает практическое понимание **инструментов, которые работают и имеет основу в своем разуме, которая усиливает это понимание.** Эта работа основана на результатах исследований разных наук; она дает прочную основу для избавления от неосознанности и для гармоничной и мирной жизни. Поскольку это синтез знаний из разных областей, то это очень большой кусок информации, которую нужно разжевать и проглотить.

Нужно терпение и время, чтобы построить клетки в мозгу и интегрировать знания, на которых основана эта работа. Эта основа делает инструменты доступными для нас. Естественно, что при разрушении старых шаблонов и переходе к новому пониманию и новому знанию будет проявляться некоторая неосознанность. Когда вы позволите всплыть более глубоким вопросам в присутствии Любви, они будут выжигаться, если можно так сказать. Если вы будете готовы

рассмотреть себя глубоко, свои взаимодействия в семье и динамику культуры, то исцеление ускорится.

Неготовность посмотреть глубже означает, что старые шаблоны будут передаваться следующему поколению. Сознательная, активная настоящая Любовь является ключом к решению любого вопроса, который нуждается в исцелении.

- А какой инструмент лучше всего подходит для того, чтобы по-настоящему войти в пространство Любви в отношениях с детьми, супругой или собой, и исцелить эти старые шаблоны из прошлых поколений?- спросил Ричард.

- Когда кто-то запускает возможность исцеления, первое, что нужно сделать, это принять на себя ответственность за то, что дает разум, простить и научиться удерживать состояние Любви в своем разуме при любых обстоятельствах – *независимо от того, что подсказывает разум*. Мы называем такую Любовь всеобъемлющей. Инструмент под названием *«Мое обещание»* из тренинга *«Исцеление через отношения»* был разработан для того, чтобы помочь создать это пространство Любви. Это сильный ключ для того, чтобы держаться цели и удерживать Любовь в своем разуме, когда вы ощущаете бурю. Это лучшее напоминание, которое я смог найти для того, чтобы вернуться в любящее состояние, когда на поверхность всплывает беспокойство. Произносите его хотя бы один раз в день вашим близким и говорите это себе, когда смотрите в зеркало.