

12

ПОДДЕРЖАНИЕ ПРОСТРАНСТВА ЛЮБВИ

- Способность поддерживать в себе пространство Любви можно развить. Из всех упражнений, которые я знаю для этого, самое лучшее такое. Нужно закрыть глаза и позволить себе стать абсолютно спокойным. Сознание необходимо сфокусировать внутри себя и подумать о том, что пробуждает в тебе самую чистую, сильную и яркую Любовь, которую ты только способен почувствовать...

- А если я ничего не почувствую? - прервал меня Ричард.

- На моих занятиях, Ричард, я часто спрашиваю участников: «Случалось ли вам, посмотрев на то, как живут окружающие люди, задаться вопросом: «Неужели все должно быть именно так, неужели нет возможности жить иначе?». Большинство безоговорочно отвечает: «Да». Если двигаться еще глубже, практически все вспоминают, что когда-то знали, что жизнь должна быть заполнена Любовью, заботой и поддержкой. И еще каждый вспоминает, как он сам отлучил себя от Любви.

Каждое поколение детей подвергается искушению, требующему забыть их собственный *опыт* существования в мире, основанном на Любви. Поддавшись ему, они заменяют мир Любви на мир, которым можно управлять с помощью страха, гнева и манипуляций. Им часто внушают, что такой обмен – единственный путь «достигнуть своей цели», «быть успешным» в «реальном» мире. Но древние Арамейские учения предупреждали нас, чтобы мы не позволяли изменять себя ради того, чтобы уподобиться окружающему миру.

Позволив себе вступить в колею «реального мира», мы часто отлучаем себя от Любви. Впоследствии это воспринимается как вакуум, чувство пустоты в сердце, когда мы вновь пытаемся вернуться к ощущению Любви, как в этом упражнении. Но если продолжать эту практику, то со временем ощущение Любви будет расти.

Когда ты почувствуешь Любовь, представь, что ты усиливаешь ее до тех пор, пока она не заполнит каждую клеточку в твоём *теле*. Следующий шаг - открой глаза и представь, что ты излучаешь Любовь через глаза и направляешь ее к какому-то человеку или к какой-либо ситуации в твоём мире.

Следующий шаг - окутай себя этой Любовью, по возможности, делай это перед зеркалом. Удели некоторое время этому упражнению, и скоро ты

обнаружишь, что Осознанная, Активная и Присутствующая в настоящем Любовь войдет в твою речь и в твою жизнь!

Когда Ричард впервые позвонил мне, он направлялся на Запад, чтобы начать новую жизнь. Теперь он задумался, будет ли его отъезд самым простым решением.

- В конце концов, - размышлял он вслух, - если никто не вызывает боли, жизнь прекрасна в любом месте.

Многие люди прибегают к «географическому» способу избавления от страданий, но это приносит только временный результат. Проблема «географического» лечения заключается в том, что мы берем с собой самих себя и всю нашу внутреннюю структуру реальности, и поэтому снова притягиваем в свою жизнь схожие ситуации. Бегство не может помочь, поскольку болезненная реальность находится внутри человека, который убегает. Решить проблему кардинальным образом можно, только обнаружив и исцелив тот источник, который порождает структуру реальности, вызывающую боль. **Единственным кардинальным решением будет выявление и исцеление самих корней, из которых произрастает структура реальности, вызывающая боль. Поддержание пространства Любви в то время, когда скрытая реальность выходит на поверхность – это путь нашего исцеления.**

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ – Обещание, опубликованное на обложке этой книги – это важнейший ключ к исцелению. В нем содержится набор инструментов, благодаря которым можно создать пространство Любви в отношениях с самим собой и другими людьми.