

# Выбор в пользу любви. Как обрести счастливые и гармоничные отношения

**Автор:**

[Барбара Анджелис](#)

Выбор в пользу любви. Как обрести счастливые и гармоничные отношения

Барбара де Анджелис

Спросите у Барбары

«Выбор в пользу любви» – вдохновляющее руководство по привлечению любви во все сферы вашей жизни. В своей новой книге Барбара де Анджелис, известный специалист по отношениям, предлагает открыть свое сердце и выбрать истинную любовь. Научитесь слушать себя, найдите гармонию в душе, откройте сокровища любви и обретите счастливые отношения, наполненные искренними чувствами.

Барбара де Анджелис

Выбор в пользу любви. Как обрести счастливые и гармоничные отношения

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

\* \* \*

Всем, кого я любила и люблю в жизни – в этой или иной.

Всем, кто любил и любит меня.

Всем моим Учителям любви в этом мире и в неизведанных Царствах  
Божественной Любви.

Тебе, читательница, которая решила идти возвышенным путем Сердца.

## Предисловие

Есть только один путь в Небеса. Мы, земляне, называем его Любовью.

- Генри Дэвид Торо[1 - Генри Дэвид Торо (1817-1862) - американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель.] —

От всего сердца - приветствую тебя в этом чудесном путешествии Любви и Пробуждения.

От всего сердца - я рада, что ты нашла дорогу к этой книге, ко мне и к воссоединению с Любовью, которой ты всегда был, есть и будешь.

От всего сердца - я признаю в тебе, читательница, великого искателя. Пусть я не знаю твоего имени, но раз ты читаешь эти слова, ты - моя попутчица на Великом Пути.

Я ценю расстояние, которое ты уже прошла, чтобы прибыть сюда. Все искатели преодолевают эти невидимые расстояния внутри себя. Их невозможно измерить в километрах, но они - самая трудная часть нашего человеческого приключения. Это переход от привычки отворачиваться «от» к умению повернуться «к»; от испуганной части твоего существа, которая твердит «я не хочу смотреть на себя, я не хочу смотреть в лицо разным вещам, я не хочу ничего чувствовать», к его

отважной части, которая наконец объявляет: «Я сделаю все, чтобы быть свободным».

Когда-то ты дала обещание. Ты пообещала быть здесь и сейчас, когда эта планета пробуждается. Ты обещала помнить, кто ты есть в этом теле и в этой жизни. Ты пообещала пробудиться первой, быть маяком света для других и напоминать им о пути домой. Ты пообещала выбрать любовь.

Почувствуй, как эта истина приходит в твое сердце. Откройся ей. Позволь ей наполнить тебя радостным узнаванием.

Прямо сейчас, в этот миг, если ты читаешь или слышишь эти слова, ты выполняешь свое обещание. Я обещаю вспомнить, кто я есть, пока я жива. Я обещаю не соблазняться слишком долго негативностью или забывчивостью. Я обещаю помнить, что я произошла от света, сколько бы голосов во мне ни пыталось убедить меня в обратном. Я обещаю идти по пути Любви.

И вот тебе мой первый подарок: как бы несовершенна ты ни была, на твой взгляд, сколько бы раз ты ни заблуждалась, какой бы трудной ни была твоя дорога, сколько бы испытаний ни выпадало на твою долю, сколько бы людей тебя ни разочаровывало, сколько бы времени ты ни потратила впустую, – ты держишь свое обещание.

Падая, ты поднимаешься.

Отчаиваясь, ты тянешься к надежде.

Забывая, ты вспоминаешь.

Ты не предала свой высший обет – пробудить свою душу и больше не давать ей заснуть в этой жизни.

И поэтому – пусть только на миг – я предлагаю тебе полюбить себя за тот путь, который ты уже проделала...

Когда-то я тоже дала обещание. Я пообещала жить, служа и подчиняясь любви. Более сорока лет моя жизнь была посвящена исполнению этого обещания и

помощи другим в исполнении их обещаний – пробудиться, вспомнить и искать свой обратный путь к любви. Все это время эта книга ждала момента, чтобы родиться и помочь мне еще лучше исполнить свое обещание.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Все мы рождены для любви, это принцип существования и его единственная цель.

– Бенджамин Дизраэли[2 - Бенджамин Дизраэли (1804–1881) – английский государственный деятель и писатель.] —

Есть в твоём сердце сила куда более могущественная, чем ты можешь вообразить. Эта сила – твоя любовь. Это беспредельная, возвышенная, космическая жизненная сила, которая одаряет смыслом все, чего она касается.

Когда любовь наполняет твои отношения, она приносит истинную близость и неразрывную связь. Когда любовь наполняет твой труд, она приносит безграничное творчество и прозрение. Когда любовь наполняет твой духовный путь, она ведет тебя к пробуждению.

Когда ты идешь по трудным дорогам жизни и встречаешь неожиданные препятствия, любовь становится твоим спасением. Прямо сейчас она приглашает тебя заново открыть ее во всей полноте, научиться пребывать в любви и жить как любовь.

Не обязательно находиться с кем-то в отношениях, чтобы любить. Не обязательно для этого победить свои страхи и исцелиться от прошлого. Все, что нужно делать, – это ощущать любовь, которая уже пылает внутри тебя; ее пламя, которое не погасит ни одна буря.

Любовь – живое противоядие от любого зла. Когда ты хоть на миг прикасаешься к центру своего сердца, ты – Дома.

Мы живем в беспокойные и тревожные для нашей планеты времена. Легко отчаяться или уйти в себя, отвернуться от жестокости и страданий, присутствующих в жизни. Многие из нас также переживают личностные трагедии и трудности, события, которые рождают у нас больше вопросов, чем ответов.

Но именно сейчас – больше, чем прежде, – важно сдержать твое обещание. Именно сейчас – больше, чем прежде, – миру нужно, чтобы ты жила своим высшим сознанием. Именно сейчас – больше, чем прежде, – каждый из нас должен ускорить свой процесс исцеления и пробуждения. Именно сейчас – больше, чем прежде, – нам нужно проснуться и больше не засыпать. Именно сейчас – больше, чем прежде, – нужно понять, что это значит: выбрать любовь.

Как бы быстро мы ни росли и ни менялись, это можно делать быстрее. Как бы полно мы, на наш взгляд, ни исцелялись, мы можем исцеляться полнее и отпускать больше. Как бы сильно мы, на наш взгляд, ни любили – и себя, и других, – мы можем любить сильнее. Именно сейчас – больше, чем прежде, – выбор в пользу любви становится важнейшей духовной практикой.

\* \* \*

Мудрость нельзя получить в готовом виде, ее открываешь сам, пройдя такой путь, который никто не может пройти за тебя, от которого никто не может тебя избавить.

– Марсель Пруст[3 - Марсель Пруст (1871-1922) – французский писатель и критик.] —

Для меня писательство – акт любви. Это заключительный этап глубокого, мистического и священного процесса: создание живой воронки энергии, которая будет названа книгой.

Слова в этой книге – не просто слова: это вибрационные мостики, по которым ты идешь, и вибрационные врата, в которые тыходишь.

Эта живая вибрация разбудит твое сознание и позволит тебе пережить собственные откровения и открытия. Поэтому я предлагаю тебе прочесть эту книгу от начала до конца много раз, когда тебе будет удобно, и взять из нее все, что она может предложить. Это невозможно сделать с одного прочтения.

Осваивая предлагаемые методы, ты начнешь воспринимать прочитанную информацию сердцем, а не только умом. Твои осознания и пробуждения возникнут не из-за моих слов, но из-за твоих собственных переживаний, созданных воплощением этих концепций и благодаря мудрости, которая возникает в результате этого воплощения.

## ТВОЕ СВЯЩЕННОЕ ПАЛОМНИЧЕСТВО

Для духовного путешествия есть лишь один прямой путь – Любовь.

– Сатья Саи-Баба[4 - Сатья Саи-Баба (1926–2011) – неоиндуистский религиозный лидер и гуру.] —

Моя главная цель – чтобы переживание этой книги стало для тебя глубоко осмысленным и просветляющим паломничеством. Что такое паломничество? Это не поездка и не экскурсия. Пускаясь в физическое паломничество, ты едешь к какому-то святому месту или на встречу с мудрым учителем или святым человеком. Твое единственное намерение – вернуться из своего поиска преобразившимся. Ты надеешься, что больше не будешь прежним, что вернешься заново воспламененной, перезаряженной вдохновением, вибрирующей ясностью.

Как в таком случае может быть паломничеством книга? Это возможно. У паломничества обычно есть график и структура – например поездка в Индию, посещение святого собора, ретрит на природе. Но истинное трансформационное путешествие и изменение, которое, хочется верить, с тобой произойдет, случается только внутри нас, когда мы идем по внутренней дороге – от забывчивости к воспоминанию, от ограничений к свободе, от разделения к любви.

Приглашаю тебя совершить вместе со мной на этих страницах паломничество, священной целью которого являешься ты сама; паломничество, которое обещает

тебе воссоединение с твоим внутренним храмом Сердечной Мудрости и твоим беспредельным Полем Любви.

Когда мы вместе пустимся в это путешествие, я предлагаю тебе принять любовь, которую несет эта книга; позволить мудрости и наставлению коснуться тебя, мягко подтолкнуть к самой сокровенной части тебя самой.

Да помогут тебе мои слова в твоём священном путешествии к цельности. Да раскроют они тебя, да исцелят, да поведут тебя обратно к твоему собственному чудесному океану Любви.

Спасибо за то, что держишь свое обещание.

С высшей любовью,

Барбара Де Анджелис

Октябрь 2016 г.

Санта-Барбара, Калифорния

Часть первая

Новые отношения с любовью

1. Вокруг одна любовь. Возвращение к себе через прекрасные врата сердца

Сердце – средоточие всех священных мест. Отправляйся туда и странствуй.

– Бхагаван Нитьянанда[5 - Бхагаван Нитьянанда (1897–1961) – индийский гуру и святой.] —

С момента рождения, а может быть, и раньше, каждый из нас отправляется в таинственное, чудесное путешествие души. Не важно, куда, по нашему мнению, мы идем, куда хотим попасть или отчаянно пытаемся не попасть; не важно, сколько раз мы отклоняемся от курса или сталкиваемся с непредвиденными задержками. Этот путь неизбежно ведет к одному-единственному месту – вратам сердца. Там мы обретаем откровение о том, что любовь, которую мы ищем, все время была и есть внутри нас.

Мы были зачаты и сотворены из любви, и ты, едва прибыв сюда, начала тянуться к еще большей любви и ни разу не останавливалась. В детстве первым твоим действием было потянуться к матери. Ты тянулась к контакту, утешению и питанию. Подрастая, ты стала тянуться к игрушкам, лакомствам и вещам, которые любила и которые хотела. Ты тянулась за одобрением родителей. Ты тянулась к дружеским связям, чтобы не оставаться в одиночестве. Ты тянулась к нежным чувствам любимых. Ты тянулась к человеку, с которым надеялась провести свою жизнь. Ты тянулась к продолжению этой любви в своих детях и внуках.

Я надеюсь, что за плечами у тебя немало прекрасных любовных переживаний. Но в конечном счете ты должна начать тянуться внутрь себя, чтобы добыть бесценное сокровище, которое ожидает тебя там.

Вот тебе история об этом путешествии домой, к сердцу.

В незапамятные времена Высший Источник, который мы часто называем Богом, создал Вселенную и все, что в ней, – всю физическую материю: растения и животных, звезды, планеты и галактики, а также свой шедевр – человеческих существ. Стоило Богу увидеть людей, как Он проникся к ним такой любовью, какой ты любил бы своих детей. Естественно, Он захотел вручить Своим отпрыскам величайший дар – память об их собственной божественности. Теперь каждый человек знал, что он – высшая любовь, и все люди были очень счастливы. Это сделало счастливым и Бога, и Он сел поудобнее, готовый наслаждаться пьесой жизни.

Бог только начал расслабляться, как вдруг группа высших повелителей, вождей и небесных существ потребовала срочной встречи с Ним.

– Бог, у нас возникла серьезная проблема. Ты дал человеческим существам знание об их истинной божественной природе. Знаешь, что теперь происходит? Каждый раз, когда кто-то из них сталкивается с трудностями в отношениях, он говорит: «Погодите-ка... я ведь то же самое, что и Источник Всего Сущего? Так зачем мне связываться со всей этой земной чепухой? Я вовсе не эта человеческая форма, в которой живу. Я един с Богом. Я есмь чистая любовь. Эти драмы раздражают меня и лишают сил. Зачем заморачиваться с какими-то там отношениями? Я просто сяду и буду сидеть здесь в одиночестве, погруженный в свое бесконечное присутствие».

– Этим-то они и занимаются, – сообщили члены Совета. – Люди решают, что нет смысла делать вид, будто они – не Бог. И тогда они вообще перестают что-либо делать. Они не усваивают никаких человеческих уроков, они не развивают в себе сострадания, даже не разговаривают друг с другом. Они выпадают из Космической Игры.

– Что ж, это очень тревожный факт, – признал Бог. – Вся цель Творения заключалась в том, чтобы человеческие существа учились находить дорогу к своей Божественности. Я хотел, чтобы у них была самая драгоценная вещь во Вселенной: память об их истинной высшей природе – любви. Но помня это, они теряют интерес к земной жизни. Эта ситуация требует решительных мер. Нам придется скрыть тайну о том, кто они на самом деле, чтобы им пришлось ее искать.

– У меня идея, – сказала одно из божественных существ. – На Земле есть очень высокие горы. Мы можем спрятать эту тайну в горах.

– Не получится, – вздохнул Бог. – Люди умеют решать самые трудные задачи. Они найдут способ вскарабкаться на гору.

Другое божество предложило:

– Спрячем тайну на дне морском. Они не умеют дышать под водой.

- Тогда они изобретут подводные лодки! - возразил Бог. - Спустятся вниз и отыщут ее.

- Придумал - спрячем эту тайну во внешнем космосе! - предложил какой-то ангел. - С планеты-то они никуда не денутся.

Бог покачал головой.

- Прошу прощения - я создал их очень умными. Они разовьют науку и однажды спроектируют корабли, которые будут летать по всей Солнечной системе.

- Я знаю! - прозвучал мягкий голос.

Бог поднял взгляд и увидел молодую женщину-ангела.

- Да, моя дорогая? - пророкотал Бог. - Где же нам спрятать тайну о том, кто они такие?

- Спрячем ее глубоко в человеческом сердце. Они ни за что не догадаются искать там божественную любовь.

Бог улыбнулся - Он понял, что они нашли идеальное укрытие. Человеческие существа во всем мире разом забыли, кто они есть на самом деле. И с тех пор люди ищут повсюду любовь, которая на самом деле живет внутри них.

Эта книга - о просветленных отношениях с самой могущественной силой во Вселенной, которая наполнит тебя, исцелит и поведет вперед - с твоим безграничным полем любви. Там, в своем сердце, ты найдешь скрытый космический дар любви, твой истинный источник и изначальный дом.

Что такое любовь? Мы обычно думаем о ней как об эмоции или о связи с близким человеком. Чтобы переживать новые, просветленные отношения с любовью, мы должны открыться новому пониманию того, что на самом деле представляет собой любовь.

Это изначальная энергия всего сущего и сама суть твоего существа. Она динамична и жива. Это самая важная вибрация и клей, на котором держится Вселенная.

Это все, что ты искала и продолжаешь искать.

## ВЕЛИКОЕ ВОССОЕДИНЕНИЕ

Вера – не привязанность к одной святыне, а бесконечное паломничество сердца.

– Абрахам Джошуа Гешель[6 - Абрахам Джошуа Гешель (1907–1972) – религиозный и общественный деятель, философ, педагог.] —

Во многих религиозных и духовных традициях круг с божественным центром был символом единства и целостности, который излучает творение. Четыре тысячи лет назад люди строили каменные круги. Многие древние культуры, включая египтян, друидов, кельтов и майя, включали кругообразные узоры в свои духовные ритуалы. Вероятно, ты видела изображение мандалы – духовного символа, распространенного в буддизме и индуизме и олицетворяющего Вселенную. Мандалы описывают путь от космического центра вовне, в проявленный мир, как и обратный путь, снаружи – внутрь.

Из священного пространства в центре круга возникает жизнь. Это истина нашего повседневного существования. Из центра нашего Солнца излучается мощь, которая создает свет и тепло, даря нам сегодня жизнь так же, как она дарила ее тысячи миллионов лет. Без нее нас бы не существовало.

Сходным образом из центра клетки, ядра, появляются все живые существа, включая и тебя. Ты росла из круга, из клетки, пока не приняла ту форму, в которой пребываешь сейчас. Священная геометрия круга присутствует повсюду, от роговицы глаза до кристаллов, из которых состоит вода, апельсин, снежинки и так далее – вплоть до спирали галактики. Все начинается в центре и движется из него наружу.

Ты можешь наблюдать этот принцип в действии, бросив камешек в пруд. Вокруг него образуется маленький кружок, он взаимодействует с водой и формирует следующий кружок, а тот – третий, пока не появится множество кругов, расходящихся все дальше и дальше от центра. Что это за круги? Они – проявление одной вибрации. Эта единственная вибрация создала все, что от нее исходит.

Такова твоя природа. В тебе есть та же божественная искра, тот же великий космический разум, что и в сути всего остального. Из этого божественного источника волнами распространялись воплощения творческого разума, пока не появился эмбрион, а потом и твое тело, личность, события твоей жизни, дела, которыми ты занимаешься, и переживания, которые ты испытываешь.

Ты делаешь вывод: «Так вот кто я – рябь на воде!» Но в действительности ты – это нечто намного большее.

Мы знаем, что сердце – это мышца, которая отвечает за перекачивание крови по телу и поддержание жизни. Но твое истинное сердце – метафизическое. Твое внутреннее сердце – вместилище высшей реальности. Оно служит входной точкой для божественной, беспредельной, изначальной энергии в твою физическую индивидуальность и форму. Это дом, из которого идут все волны того, кто ты есть.

Духовное сердце – это вибрационное пространство, о котором говорят мистики и упоминают древние духовные тексты. Это «средоточие всех священных мест», как прекрасно выразился Бхагван Нитьянанда, просветленный индийский святой. Это связующее звено между небом и землей, между вселенским сознанием и твоим.

Какова же природа вибрационного сердца? Это беспредельный океан любви. Твое истинное душевное путешествие – путь обратно к совершенству и целостности этого центра, который находится не где-то далеко: он твой источник и твоя сущность.

Обратный путь к центру сердца – это путь к твоей истинной родине, к источнику всей любви.

Это Великое Воссоединение. Это путь Домой.

Об этом космическом переживании пишут в священных текстах всех религий. У него разные названия и описания, но идея одна.

Из христианской Библии:

«Вот, Царствие Божие внутри вас есть» – Евангелие от Луки, 17:21.

«Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» – Евангелие от Матфея, 5:8.

Из книги Зоар, писания Каббалы:

«Бог скрывает Себя от нашего рассудка, но открывается нашему сердцу».

Из Бхагавад-Гиты:

Я – Атман, пребывающий в сердцах всех существ».

Из изречений Будды:

«Путь не в небесах. Путь в сердце».

Великие, святые и мистики говорят о своих самых важных мистических переживаниях: «Это была сплошная любовь». Люди, которые перенесли клиническую смерть, рассказывают, что входили в некое место и встречали любовь, которую невозможно описать словами.

Вероятно, Бог из нашей истории был прав: наши сердца – великолепный тайник для высшей истины, потому что большинство из нас ищет любовь где угодно, только не в сердце.

На самом деле «найти» любовь нельзя нигде, кроме как внутри тебя.

Можно найти отношения, но не любовь.

Следовательно, ощущение любви – это не ощущение эмоций.

Это твоя внутренняя связь с божеством и с высшей сферой любви.

## ОТНОШЕНИЯ: РАДОСТНОЕ СОЕДИНЕНИЕ ДУШ

Жизнь едина. Различия несущественны. Они есть только во внешнем. Одно великое общее Сознание пребывает внутри всех имен и форм, не только в людях, а вообще во всех существах.

– Рамануджан[7 - Сриниваса Рамануджан Айенгор (1887–1920) – великий индийский математик, не имевший специального образования. Рассказывал, что формулы и открытия ему внушает во сне богиня Намаккаль.] —

Ты открыл кран у себя дома, и полилась вода. Ты использовал ее для готовки, душа, мытья посуды и во многих других целях. Тебе нужна эта вода. Она дает тебе больше радости, легкости и наслаждения жизнью.

Как вода попадает в твой кран? Она приходит из огромного источника и собирается в более мелких резервуарах, предназначенных для снабжения твоего дома. Сложная сеть труб несет ее к тебе. Значит ли это, что трубы и вода – одно и то же? «Глупый вопрос! – думаешь ты. – Конечно, нет!» Трубы создают отношения между тобой и водой, они поставляют воду, но сами они – не вода.

Эта метафора поможет нам ответить на важный вопрос:

Если любовь – вибрационное поле божественной энергии, то в чем разница между любовью и отношениями?

Любовь подобна воде жизни. Это божественный неиссякаемый источник, который питает и поддерживает нас. Он нужен нам, чтобы выжить. У каждого есть свой резервуар этой любви, называемый сердцем. Наше сердце – то место, куда мы собираем воду из источника.

Когда два человека вступают в отношения, каждый из них берет эту воду из своего сердечного резервуара. У тебя есть твой персональный набор «труб», которые соединяют тебя с твоей любовью, а у другого человека – свои такие же «трубы».

Все составляющие отношений – привязанность, коммуникации, общие занятия и т. д. – служат для того, чтобы твоя любовь текла наружу и взаимодействовала с любовью другого человека. Так взаимодействуют друг с другом два энергетических потока (представь себе, как пляшут и плещутся, сливаясь, две струи воды). Но источник этой любви остается внутри тебя.

Отношения – не то же самое, что любовь.

Другой человек – такой же передатчик любви.

Но вы с ним – не источники любви.

Любовь не приходит в твою жизнь снаружи.

Любовь идет изнутри.

Так что же мы ощущаем, когда любим?

То, что мы называем «чувством» любви, – это вибрационное ощущение беспредельного поля космической энергии, которая течет в нас и через нас. Это означает, что вся любовь, которую мы чувствуем, – божественная!

Почему в один момент ты ощущаешь больше любви, чем в другой? Вот лучший способ описать это.

Вспомни, что у тебя есть собственный резервуар любви – твое сердце. Можно представить его как персональный океан, наполненный энергией любви.

1. Твой партнер, ребенок, друг делает или говорит что-то милое, доброе и заботливое.

2. Любящая энергия этого человека подобна ветру: она тревожит твой океан энергии любви и поднимает в нем волны.

3. Чем сильнее ветер вибрационной энергии другого человека, тем выше волны любви, которые вздымаются в твоём сердце.

Какой точный образ, не правда ли? Любовь, которую ты «чувствуешь», – это движение жизненной силы. Количество воды в океане всегда постоянно, но, когда поднимаются волны, кажется, что происходит нечто грандиозное, словно сам океан вдруг стал больше. Любовь всегда внутри тебя, но иногда она вздымается волнами – и ты «чувствуешь» любовь.

Пожалуй, новый перевод фразы «я люблю тебя» должен звучать так: «Моя любовь вздымается волнами» или «Твой ветер поднимает волны в океане моего сердца!»

Ты когда-нибудь задумывался над вопросом: «Как любовь другого человека проникает в меня?» Ответ: «Никак!» Никто не делает тебе переливание любви, не поставляет тебе любовь в бутылках, чтобы пить ее каждый день. Никто не поливает тебя мощной струей любви из шланга. Когда ты чувствуешь любовь, к тебе ничего не добавляется. Это всегда твоя собственная любовь.

Вспомни отношения, которые у тебя когда-либо были. Как бы они ни развивались – ужасно или замечательно, – ты всегда ощущала свою собственную любовь. Другой человек говорил или делал то, что позволяло твоей любви вздыматься. Но он не вкладывал ничего в твое сердце и ничего не прибавлял к объему твоей любви. Ты просто открывала клапан – и твоя любовь выходила наружу.

Любовь – не то, что мы получаем от кого-то.

Никто не может дать тебе любви, которой у тебя не было прежде.

Никто не может наполнить тебя тем, чем ты не обладаешь.

Любовь – это твой собственный источник.

Обычно мы ставим свое ощущение любви в заслугу другому человеку, словно он и есть источник наших чувств, – но это не так. Разумеется, отношения дарят тебе радость, наслаждение, утешение, дружбу и т. д. Другой человек может быть прекрасным «вздымателем волн». Но это твоя любовь – и твой океан.

Точно так же твоя любовь не покидает твое сердце и не затопляет чужое, изгоняя из него пустоту. Твоя любовь может взывать к любви другого человека, но не подарить человеку ту любовь, которой он не обладал прежде. Каждый из нас учится проходить сквозь врата своего сердца к своей сокровищнице любви, прежде чем мы ощущаем любовь к кому-то другому.

Вот на что ты можешь обратить внимание, когда в следующий раз будешь с тем, кого любишь.

Ты обнимаешь своего партнера, встречаешься с другом за обедом, смотришь, как играют твои дети или твоя собака или кошка вытворяют уморительные трюки.

Осознавай, как вибрация энергии – чувство, которое ты называешь любовью, – поднимается в твоём сердце. Обрати внимание, что волны этой любви вздымаются выше, когда ты ощущаешь энергию другого человека.

Не старайся специально ничего придумывать, чтобы заставить себя ощутить больше любви.

Просто признай, что твои ощущения – это твоя собственная любовь. Никто другой ничего тебе не давал.

**ЧТО ТАКОЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЛЮБВИ?**

Мы уже едины, но думаем, что это не так. То, что мы должны восстановить, – это наше изначальное единство. Чем мы должны стать – это то, что мы есть.

- Томас Мертон[8 - Томас Мертон (1915-1968) - американский поэт, богослов, публицист, общественный деятель, проповедник дзен-католицизма.] —

А если бы ты могла ощущать полноту вздымающейся любви каждый миг своей жизни?

Что, если бы ты научился все время пребывать «в любви»?

Если бы ты стала источником льющейся через край любви, которая возвышает и благословляет всех, кого ты встречаешь на пути?

Это то, что ожидает тебя, когда ты выберешь любовь.

Выбор в пользу любви - это сравнимый с божественным откровением сдвиг в твоих отношениях с энергией любви. Он зовет тебя в новое, просветленное переживание любви как вибрационного состояния бытия.

Это решение позволит тебе ощущать врожденную полноту твоего сердца.

Это решение зовет любовь течь сквозь тебя, работать через тебя, выражать себя через тебя и служить другим через тебя.

Это решение создает сознательные, преданные отношения со сферой любви, которая обитает внутри тебя.

Как мы увидим дальше, выбрать любовь означает не просто быть более ласковым с другими, совершать больше добрых поступков или чаще наполнять свои мысли любовью. В таком случае эта книга называлась бы «Решение любить». Это также не учебник, который научит тебя искать любовь или стимулировать других людей больше любить тебя. Такая книга могла бы называться «Погоня за любовью»!

Все мы хотим любви. Но мы ошибочно ждем внешнего события, которое подарит нам любовь.

Мы ждем, пока кто-то поведет себя так, что мы испытаем любовь.

Мы ждем, пока случится что-то такое, что вдохновит нас на любовь.

Мы ждем, пока сами совершим что-то или достигнем чего-то, чтобы ощутить любовь к себе.

Иными словами, мы дожидаемся, пока любовь выберет нас. Мы хотим, чтобы любовь проявила себя способом, который мы распознаем, а тогда уж мы позволим себе ощущать любовь. Выбор в пользу любви – это прямо противоположное.

Любовь – это выбор, который мы делаем каждую секунду. Не жди, пока Любовь выберет тебя. Каждое мгновение ты можешь выбирать Любовь.

Какое глубокое понимание! Мы не обязаны чего-то ждать, чтобы ощутить любовь – она может прийти в любой момент. Мы знаем, что любовь – это наше Первичное Состояние и наша истинная природа. Так что ждать нечего. Просто нужно сделать новый выбор. Вместо того чтобы искать любовь или ждать, пока мы ее получим или ощутим, мы учимся выбирать ее, находить высшую частоту любви и входить с ней в контакт.

Выбор любви означает решение восстанавливать контакт и вливаться в огромное поле любви, в твою самую насыщенную вибрацию.

Выбор любви – это направленное изнутри вовне движение вибрационного поля любви, которая существует внутри тебя.

Ты делаешь выбор – вывести внутреннее поле любви наружу, задав ему направление и место назначения.

Чувствуя, что любовь исходит из тебя, ты ощущаешь движение самой жизненной силы.

Делая выбор в пользу любви, мы настраиваем себя на возвышенную вибрацию и позволяем этой энергии обрести форму. Как безграничная энергия любви выражает себя? Она проявляется как восторг, страсть, сострадание, контакт, творческое начало, сознание, мудрость, честность, служение – и список ее

проявлений бесконечен!

У тебя могут быть отношения, о которых ты мечтаешь, а может их не быть. Ты можешь относиться к себе и к своей жизни хорошо или плохо. Но тебе не нужно чего-то ждать, чтобы ощутить любовь. Ты можешь просто выбрать любовь.

Это новое понимание расширяет наши возможности ощущать любовь. Это переход от «я люблю в данный момент» к «я люблю всегда».

Любовь обычно означает:

В ДАННЫЙ МОМЕНТ Я ЛЮБЛЮ (заполнить пробел).

В данный момент я люблю своего мужа, дочь, собаку, сад, новую машину и т. д.

Выбирая любовь, мы начинаем ощущать нечто новое.

Любовь становится способом нашего общения со всем миром, а не только с конкретным человеком или переживанием.

Я ЛЮБЛЮ – и все на моем пути будет ощущать эту любовь. Я – живое поле любви.

Мы можем сделать еще один шаг: не только твоя любовь вздымается, не только твоя любовь струится. Любовь существует только одна. ВСЯ ЛЮБОВЬ МИРА вздымается в тебе и струится через тебя.

Таково путешествие, которое мы совершим вместе на этих страницах. Ты найдешь путь к твоей божественной сущности, которая больше твоей личности и твоих обстоятельств. Ты узнаешь, как разблокировать каналы между тобой и безграничной космической силой, как удерживать и передавать еще больше изначальной энергии миру. Воссоединившись со своим бесконечным полем любви, ты сможешь принимать новые, просветленные, решения о том, какими будут твои отношения с собой и другими. Твое горячее сердце благословит эту планету любовью.

## ТЫ ВСЕГДА ПРЕБЫВАЕШЬ В ЛЮБВИ

Кого наполняет любовь, того наполняет Сам Бог.

– Св. Августин[9 - Аврелий Августин Иппонийский, также Блаженный Августин (354–430) – христианский богослов и философ, один из основателей христианской церкви.] —

Когда мы узнаём, что такое на самом деле любовь, нам становится легче понять всепоглощающее желание, которое тянет нас к людям. Нас влечет к зеркалу нашего «я» в другом обличье. Мы с восторгом вглядываемся в сердце-океан другого человека, в котором танцует любовь, и чувствуем, как наша любовь присоединяется к ней.

Любовь – это высшая духовная практика. Границы между нами и другими людьми тают, и мы ощущаем истинное Единство. Любовь – это способ, которым Божественное проявляет себя и струится от человека к человеку. Мы получаем возможность увидеть рай на земле, любя друг друга. Неужели ты не испытывала этого, глядя в глаза другого человека? Вы оба разные, и все же вы едины. Ощущение границ тает, появляется нечто, отличное и от тебя, и от него. Это и есть священное «мы», о котором дальше будет рассказано подробнее.

Когда твой океан любви и океан любви другого человека сливаются вместе, любовь начинает танцевать сама с собой.

Таковыми бывают просветленные отношения, если вы оба ощущаете любовь одновременно. Эта любовь – точно мост радости, соединяющий ваши сердца. Вместе вы празднуете чудо любви, которая танцует внутри каждого из вас и между вами.

Всем нам нравится переживать «влюбленность». «Хотелось бы мне влюбиться!» – мечтаем мы в одиночестве. Потом, когда у нас появляются отношения, мы вздыхаем: «Я помню время, когда мы только влюбились друг в друга. Как жаль, что мы больше не ощущаем ничего подобного!»

Но вот ошеломительная истина: высшая часть тебя резонирует с любовью. Твоя сущность и есть эта любовь. Следовательно, ты всегда пребываешь в любви!

Прямо сейчас ты пребываешь в любви. Ты всегда был в ней. Иначе быть не может. Ты можешь отвернуться от ощущения любви, или тебе трудно до него добраться. Но ты все равно остаешься в нем. Любовь – это всё, что есть. Она повсюду. Она есть всё. Она бесконечна. Следовательно, любовь – это всё, что ты есть. Это безграничный океан божественной энергии. И ты уже в нем. На самом деле ты и есть он.

Важно оказаться в состоянии любви прежде, чем мы вступаем в серьезные отношения. Научившись быть «в любви» самостоятельно, мы впервые испытаем истинную любовь.

## ПРОСВЕТЛЕННОЕ РЕШЕНИЕ: КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬ ЛЮБОВЬ

Я наполню мир любовью и создам Рай на Земле.

– Махариши Махеш Йоги[10 - Махариши Махеш Йоги (1917–2008) – индийский гуру, основатель трансцендентальной медитации.] —

Мы живем в вибрационной Вселенной. Современная наука говорит, что все во Вселенной – звук, свет, материя и мы сами – это просто чистая энергия, вибрирующая на разных частотах. То, что мы видим как материю, только кажется плотным, но если взглянуть на нее на субатомном уровне, она оказывается чистой энергией. Все мы – вибрирующее сознание.

Любовь – главная и высочайшая вибрация во Вселенной. Пребывая в пространстве и вибрации любви, ты настраиваешься на свою высочайшую возможную частоту. Выбирая любовь, ты выбираешь свое высшее состояние.

Поэтому выбор в пользу любви – это идеальное решение и идеальная поддержка. Нет ситуации, которая не выиграла бы от встречи с Любовью:

С чем бы ты ни сталкивалась, решение – Любовь.

Больше любви к себе. Больше любви к другим. Больше любви к твоей боли.  
Больше любви к твоему страху. Больше любви к твоим битвам.

Любовь – это тот ингредиент, которого всегда недостает в трудную минуту. Когда становится темно, то стоит зажечь хотя бы слабый свет, как темнота мгновенно исчезает. Тьмы больше нет. Такова любовь, ибо природа этой божественной энергии – свет. Если ты привнесешь во что-то любовь, тьма исчезнет. Вот почему, когда кто-то вибрирует сильной любовью, мы говорим: «Он просто светится!» Человек выглядит так, будто он освещен изнутри, – так и есть. Когда ощущаешь любовь, мир выглядит ярче. Становится легче видеть свет в других, потому что твое собственное зрение наполнено светом.

Вот как я пересказываю одну старую суфийскую легенду.

Темная Пещера жила в недрах земли, куда никто не осмеливался заглянуть. Пещера никогда не видела света и даже не могла вообразить, что он существует.

Однажды великое Солнце послало Пещере приглашение подняться в небо и увидеть свет. Пещера не поняла, что означает «свет», но, не желая проявить неучтивость по отношению к Солнцу, приняла приглашение. Когда она взобралась высоко в небеса, она была поражена тем, что узрела. Никогда прежде Пещера не видела света, и ее так ошеломило его величие, что она не хотела уходить.

Пещера ответила любезностью на любезность и пригласила Солнце к себе под землю – чтобы оно могло узреть тьму. Солнце никогда не видело «тьмы» и не представляло, что означает это слово, но с радостью приняло приглашение Пещеры.

На следующий день Солнце, как обещало, вошло в Пещеру. Оно принялось искать «тьму», о которой говорила Пещера, но, как ни старалось, видело только свет. Солнце повернулось к Пещере и сказало: «Прости меня, Пещера! Не хочу показаться грубым, но где же тьма, про которую ты рассказывала? Здесь все выглядит точно так же, как там, где я живу, – я вижу только Свет!».

Любовь несет свой собственный свет.

Она освещает любое пространство, к которому прикасается.

Как начать делать выбор в пользу любви?

Мы выбираем любовь к себе, какие бы испытания мы ни переживали и с чем бы ни сталкивались.

Мы выбираем любовь к себе, сколько бы раз мы ни падали и ни спотыкались.

Мы делаем выбор в пользу привнесения любви в свои отношения, даже когда трудности, разлад и другие причины заставляют нас закрыться, отстраниться, отвернуться и не любить.

Мы выбираем любовь и решаем видеть высшее в других людях, даже когда они сами забыли о нем или презрели его.

Мы делаем выбор в пользу привнесения любви в трудные и болезненные ситуации, даже когда наш разум говорит: «Здесь нечего любить. Здесь невозможно быть любящим».

Для меня выбор в пользу любви был и остается краеугольным камнем моего духовного пути, а любовь – моей важнейшей духовной практикой. Всякий раз, когда я не знаю, что мне делать и как быть дальше; когда меня придавливают страхи, тревоги или заботы; когда кто-то обижает меня, разочаровывает, ранит или предаёт, я взываю к любви. Я выбрала любовь, хотя поначалу не знала, что это означает или как это возможно.

На этих страницах нас ждет восхитительное трансформирующее путешествие. Вместе с наставлениями и мудростью я предложу тебе множество специальных упражнений, которые помогут тебе настроиться на твою высшую вибрацию любви и объединят тебя с твоим сердцем.

Для начала – самое простое и сильное упражнение из серии «Выбор в пользу любви».

## КАК ДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЛЮБВИ

Чтобы каждое мгновение выбирать любовь, задавай себе эти два вопроса:

Как мне привнести больше любви в [\_\_\_\_\_]\*?

Как бы это стало выглядеть прямо сейчас?

\*Впиши название или описание ситуации.

Это важнейшее упражнение, которое мгновенно повышает твою вибрацию, расширяет твое сознание и выплескивает наружу твою энергию любви. Я каждый день выполняю его по несколько раз и обучила ему тысячи учеников, которые говорят, что оно решительно изменило их жизнь.

Сила этих вопросов в том, что ты не спрашиваешь себя:

«Как мне исправить другого человека в этой ситуации?»,

или

«Что я могу сделать, чтобы управлять / контролировать / манипулировать / избежать этой ситуации?»,

или

«Что бы сделал на моем месте кто-то другой, чтобы привнести больше любви в эту ситуацию?»

Нет, ты обращаешься к своему высшему «я» и тем самым уже выбираешь любовь.

В тот момент, когда ты задаешься вопросом, «как мне привнести любовь в эту ситуацию?», ты уже переключаешься на вибрацию любви. Ты уже привносишь больше любви в эту ситуацию.

Когда ты задаешься вопросом: «Как бы это стало выглядеть прямо сейчас?», ты открываешь себе новую возможность и предлагаешь своему высшему сознанию показать тебе более просветленные варианты.

Важно понимать: эти вопросы действуют не так, как если бы ты сунул жетон в машину, а она в ответ выдала тебе приз. Это вибрационные вопросы, чье предназначение – перенастраивать тебя уже тем, что ты их задаешь. На вопрос: «Как мне привнести больше любви в эту ситуацию?» – ты поначалу можешь получить ответ: «Понятия не имею!» Не беспокойся, это нормально. Первым отвечает твой интеллект. Продолжай спрашивать, пока не появится выбор или направление – а это непременно произойдет. Уже задавая вопрос, ты призываешь любовь. В тот момент, когда ты начинаешь работать с этими вопросами, ты уже выбрала любовь.

Иногда полезно заменить общее слово ситуация конкретными формулировками. Вот некоторые примеры:

Как мне привнести больше любви в трудности, с которыми я столкнулась, работая над проектом? Как бы они стали выглядеть прямо сейчас? (Еще раз попросить о помощи. Радоваться прогрессу, который я уже совершила, вместо того чтобы казнить себя из-за недоделанного. Составить список трудностей, которые я преодолела в прошлом. Перестать сплетничать о моем партнере по проекту и мешать ему, не подключая его к моей работе.)

Как мне привнести больше любви в ссору, которая происходит у меня с мужем прямо сейчас? (Сказать ему, что я благодарна за его готовность обсуждать со мной этот вопрос, вместо того чтобы винить его в том, что он не соглашается со мной. Обнять его. Предложить сделать перерыв и пойти прогуляться. Напомнить себе, почему я люблю его, вместо того чтобы фокусироваться на том, как мне не нравится эта особенность его характера.)

Как мне привнести больше любви в мою нетерпеливость к ребенку / мероприятие, на котором я не хочу присутствовать, / трудный разговор, который предстоит мне с моим работником, / что угодно? Как бы это выглядело прямо

сейчас?

Ты можешь также использовать слегка измененную версию вопросов.

«Как мне привнести в эту ситуацию всю возможную любовь?»

Пребывая в пространстве и вибрации Любви, ты настраиваешься на свое высшее. Ты вибрируешь со своей высочайшей частотой. Выбирая любовь, ты можешь жить в своем высшем. Если больше ничто не может тебя направить, позволь этим вопросам быть твоим компасом и картой. Они поведут тебя в самый центр твоего сердца и вознесут к вершинам твоего просветленного сознания.

## КАК РАСКРЫТЬСЯ ПРИСУТСТВИЮ ЛЮБВИ

Мы – больше, чем просто физические существа, мы – шепот любви, танцующей на ветру.

– Майкл Тил —

Все мы стремимся к возвышенным духовным переживаниям, и самое священное из них – любовь. Только в ней мы поднимаемся над своей разобщенностью и можем на краткий миг увидеть, кто мы все – и каждый из нас – есть.

Любовь между тобой и другим человеком – это самый интимный способ участвовать в великом таинстве. Ты можешь получить опыт, в котором твои границы и границы другого человека растворяются.

На мгновение вы преодолеваете иллюзию разобщенности и сливаетесь в единое целое не только друг с другом, но и со всем мирозданием.

Вы становитесь любовью.

В своей жизни я провела много месяцев в долгих медитационных ретритах – сначала в юности со своим первым учителем, а потом, когда он ушел в отшельничество, в ашраме моего второго учителя. Это были идеальные периоды, чтобы полностью погрузиться в глубины сознания, практикуя по 12–15 часов медитации в день, иногда шесть месяцев подряд и живя почти в полном безмолвии. Я знаю, что многим людям это покажется кошмаром, но для меня это было блаженство.

Во время одного полугодового ретрита в начале 1970-х я пережила то, что считаю своей духовной инициацией в любовь. Это очень личная история, которую я никогда прежде не рассказывала, но без нее не обойтись в этой главе о возвращении домой, к сердцу.

Однажды во второй половине дня я медитировала в своей комнате, погруженная в безграничное состояние. Внезапно я начала расширяться, и расширяться, и расширяться... Все границы времени, пространства и реальности растаяли, я полностью вышла из этого тела, этого мира и этой формы существования.

Всякое ощущение себя, своей индивидуальности – все, кроме единства, исчезло. Я (хотя никакого «я» не осталось) находилась в великом Всём. Нет, «я» не чувствовала Любовь. Это «я» растворилось в Любви. Была только Любовь. Любовь была всем.

Пришло осознание, что всё во Вселенной сотворено из Любви. Даже то, что не похоже на любовь, что казалось отдельным от любви, все равно было любовью. Больше не было ничего – ибо как оно могло быть? Все было – сплошная любовь.

Даже это осознание было просто любовью. Ни восхищения, ни мыслей, вроде «ого, у меня случился великолепный духовный опыт», – поскольку не существовало никакой Барбары, которая могла бы так думать. Я была любовью, осознававшей себя как любовь.

Я пробыла в этом состоянии – как оказалось позже – несколько часов. В какой-то момент в бесконечной Любви забрезжило сознание «я». Я есмь. Я существую. Постепенно это «я» все больше осознавало себя: «Я есмь в теле, живущем на планете Земля. Мне нужно вернуться в это тело». Даже тогда сохранялось ощущение любви, возвращающейся в тело, любви, снова надевающей «костюм» Барбары, любви, принимающей форму.

В конце концов я обнаружила себя в теле Барбары, в моей комнате.

Из этого переживания я вышла преображенной навсегда. Впервые в жизни я знала, кто я есть. Я ощутила свое истинное родство – я была любовью. И я знала, что все остальные – тоже любовь.

Когда в тот вечер я вышла из своей комнаты и отправилась ужинать, все вокруг воспринималось иначе – и уже никогда не стало прежним.

Этот опыт изменил мою жизнь. Теперь, когда я знала, что любовь – это единственное и первичное состояние, источник всего, включая меня саму, я начала искать любовь повсюду. Я узнавала любовь везде, настраивалась на вибрацию любви во всем и возвращалась к любви в любых обстоятельствах.

Другим даром, который дало мне это переживание, было понимание, что, когда мы хоть на секунду подключаемся к любви, мы подключаемся ко всей ее целостности и ее источнику. Вот почему я рассказала свою историю. Она показывает, что наш выбор в пользу любви будет глубже, чем мы в состоянии вообразить.

Любовь, которую ты ощущаешь за один миг, – это любовь ко всему миру.

Любовь, которую ты ощущаешь к одному человеку, – это любовь к каждому.

Любовь ко всему – это любовь к Богу, Духу и Великому Источнику.

Вероятно, в твоей жизни тоже был особый момент, когда реальность отступила и ты почувствовала исполинскую волну Любви. Может быть, ты обнимала любимого человека, смотрела на своего спящего ребенка, находилась в церкви, была погружена в молитву или любовалась красотой природы. В это мгновение ты осознала, что все твои страхи – тебя никто не любит и ты недостаточно хороша, твои неудачи и шаблоны – это полная иллюзия. Ограниченное эго со всеми его фактами и свидетельствами того, что ты отделена от духа, выглядит как надоедливый клоун, который прерывает твое блаженство глупыми шутками! В этот момент ты знаешь, что любовь реальна.

Выбор в пользу любви – это духовный путь, который ведет нас назад к целостности. Мы учимся ощущать свою любовь без ограничений, открываться и покоряться ей, омывая в ней свои раны, чтобы стать чистым сосудом, способным принимать и нести эту любовь.

Тогда мы выходим из храма своего сердца, чтобы нести эту любовь вовне, в мир.

Обнаружив свою неистощимую любовь, ты почувствуешь опьяняющую свободу. Это свобода быть в любви независимо от того, кто тебя любит, а кто нет. Это свобода упиваться любовью, праздновать чудо ее присутствия в твоём сердце.

Любовь, которую никто не может отобрать, возникает из твоего собственного «я». Приглашай других войти в это состояние любви. Ты – источник любви. Помни: кто-то может прийти поплавать в твоём океане, но это твоя вода!

## КАК ОТКРЫТЬСЯ ПРИСУТСТВИЮ ЛЮБВИ

Я хочу предложить тебе еще один сувенир мудрости из первой части нашего путешествия. Это мантра перенастройки:

Я открываюсь присутствию Любви во мне.

Вспоминай эту фразу в любой момент. Возможно, тебе захочется удерживать ее в своём сознании, сидя с закрытыми глазами, или на прогулке, или перед отходом ко сну, или в любое время, когда тебе понадобится почувствовать себя более сконцентрированным и открытым. Ты можешь написать эти слова и повесить на своём холодильнике, компьютере, в машине или на зеркале в ванной.

Это не то же самое, что аффирмация[11 - Аффирмация (от лат. affirmatio – подтверждение) – краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет образ или установку в подсознании человека.]. Это вибрационные врата, которые открывают твоё сердце, а не только оставляют отпечаток в твоём сознании.

«Открываюсь» означает, что ты создаешь энергетическое пространство, чтобы в нем что-то случилось. Ты не ждешь, пока любовь что-то сделает, – ты выбираешь любовь.

«Присутствие» означает, что любовь уже есть в тебе. Она не должна приходить откуда-то. Она ждет, пока ты ее ощутишь. Ты не ждешь любви, надеясь, что она объявится. Любовь уже – всегда – ждет тебя.

«Во мне» напоминает тебе, что ты не ищешь присутствия любви вне себя. Это любовь внутри.

Цени это присутствие любви как ту самую, высшую любовь.

Помни: ты и есть эта любовь...

Я открываюсь присутствию любви, которая есть во мне. Да явит она себя сейчас. Да поднимется она величественными, чудесными волнами. Да приветствует она меня дома.

## 2. Таяние льдов

### ТРАНСФОРМАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ С ЛЮБОВЬЮ

Мы зря тратим время, ища идеальных возлюбленных, вместо того, чтобы создавать идеальную любовь.

– Том Роббинс[12 - Том Роббинс (род. 1932) – американский писатель.] —

У тебя есть отношения, о которых ты, возможно, забыла, хотя это самые важные отношения, какие у тебя когда-либо были и будут. Все твои прочие близкие связи – с партнером, детьми, родителями, друзьями и коллегами – зависят от них. Это твои отношения с любовью.

Отношения с любовью – не то же самое, что отношения с влюбленностью. Это способ твоего взаимодействия с самим источником энергии любви. Как партнерство или общение с человеком строится из определенных поступков и решений, так и у отношений с энергией любви есть свои интеракции.

Какими могут быть отношения с любовью? Сотрудничество или соперничество, гармония или вражда. Стабильные, последовательные отношения – или хаотичные и драматичные. Каждую секунду, сознательно или интуитивно, ты выбираешь, как взаимодействовать с любовной энергией внутри тебя.

Когда ты находишься в отношениях с другим человеком, то на самом деле это отношения трех сторон! У тебя есть два типа отношений одновременно: с этим человеком и с энергией любви внутри тебя.

Мне нравится говорить, что «любовь всегда в движении». Из курса физики мы знаем, что природа всей энергии – движение, и, как мы уже убедились, любовь – высший источник энергии. Так что природа любви в том, что ей нужно двигаться, струиться и выражать себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Генри Дэвид Торо (1817–1862) – американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель.

2

Бенджамин Дизраэли (1804–1881) – английский государственный деятель и писатель.

3

Марсель Пруст (1871–1922) – французский писатель и критик.

4

Сатья Саи-Баба (1926–2011) – неоиндуистский религиозный лидер и гуру.

5

Бхагаван Нитьянанда (1897–1961) – индийский гуру и святой.

6

Абрахам Джошуа Гешель (1907–1972) – религиозный и общественный деятель, философ, педагог.

7

Сриниваса Рамануджан Аиенгор (1887–1920) – великий индийский математик, не имевший специального образования. Рассказывал, что формулы и открытия ему внушает во сне богиня Намаккаль.

8

Томас Мертон (1915–1968) – американский поэт, богослов, публицист, общественный деятель, проповедник дзэн-католицизма.

9

Аврелий Августин Иппонийский, также Блаженный Августин (354–430) – христианский богослов и философ, один из основателей христианской церкви.

10

Махариши Махеш Йоги (1917–2008) – индийский гуру, основатель трансцендентальной медитации.

11

Аффирмация (от лат. *affirmatio* – подтверждение) – краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет образ или установку в подсознании человека.

Том Роббинс (род. 1932) – американский писатель.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/andzhelis\\_barbara/vybor-v-pol-zu-lyubvi-kak-obresti-schastlivye-i-garmonichnye-otnosheniya](https://tellnovel.com/ru/andzhelis_barbara/vybor-v-pol-zu-lyubvi-kak-obresti-schastlivye-i-garmonichnye-otnosheniya)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)