





## **СОДЕРЖАНИЕ**

Заметки о любви 5

Практики для питания  
подлинной любви 109



# **ЗАМЕТКИ О ЛЮБВИ**

## СЕРДЦЕ КАК РЕКА

Если вы насыпете горсть соли в чашку воды, жидкость будет невозможно пить. Но если вы насыпете соль в реку, люди смогут продолжать брать оттуда воду для приготовления пищи и питья. Река безгранична, и у нее есть способность получать, принимать и трансформировать. Когда наше сердце скупое, то наше понимание и сострадание ограничены, и мы страдаем. Мы не можем принять или терпеть других вместе с их недостатками, и мы требуем от людей, чтобы они изменились. Но когда наши сердца расширяются, те же самые вещи больше не заставляют нас страдать. В нас появляется много понимания и сострадания, и мы можем принять других. Мы принимаем других такими, какие они есть, и тогда у них есть шанс на трансформацию. Поэтому главный вопрос звучит так: как мы можем возвращать наши сердца?

## ПИТАНИЕ ДЛЯ НАШЕЙ ЛЮБВИ

Каждый из нас может научиться искусству культивирования счастья и любви. Все нуждается в питании, чтобы жить — и даже чтобы любить. Если мы не знаем, как культивировать нашу любовь, она увядает. Когда мы подпитываем и поддерживаем наше собственное счастье, мы питаем нашу способность любить. Вот почему любить означает научиться искусству создания своего счастья.



## **ПОНИМАНИЕ — ЭТО ПРИРОДА ЛЮБВИ**

Понимание чьего-либо страдания — лучший подарок, который вы можете сделать другому человеку. Понимание — это второе имя любви. Если вы не понимаете, вы не можете любить.

## **УЗНАВАНИЕ ИСТИННОЙ ЛЮБВИ**

Истинная любовь дает нам красоту, свежесть, цельность, свободу и мир. Истинная любовь включает в себя чувство глубокой радости, говорящей нам, что мы живы. Если мы не чувствуем себя таким образом, когда чувствуем любовь, значит, она не истинная.

## **ПОЧИТАНИЕ — ЭТО ПРИРОДА НАШЕЙ ЛЮБВИ**

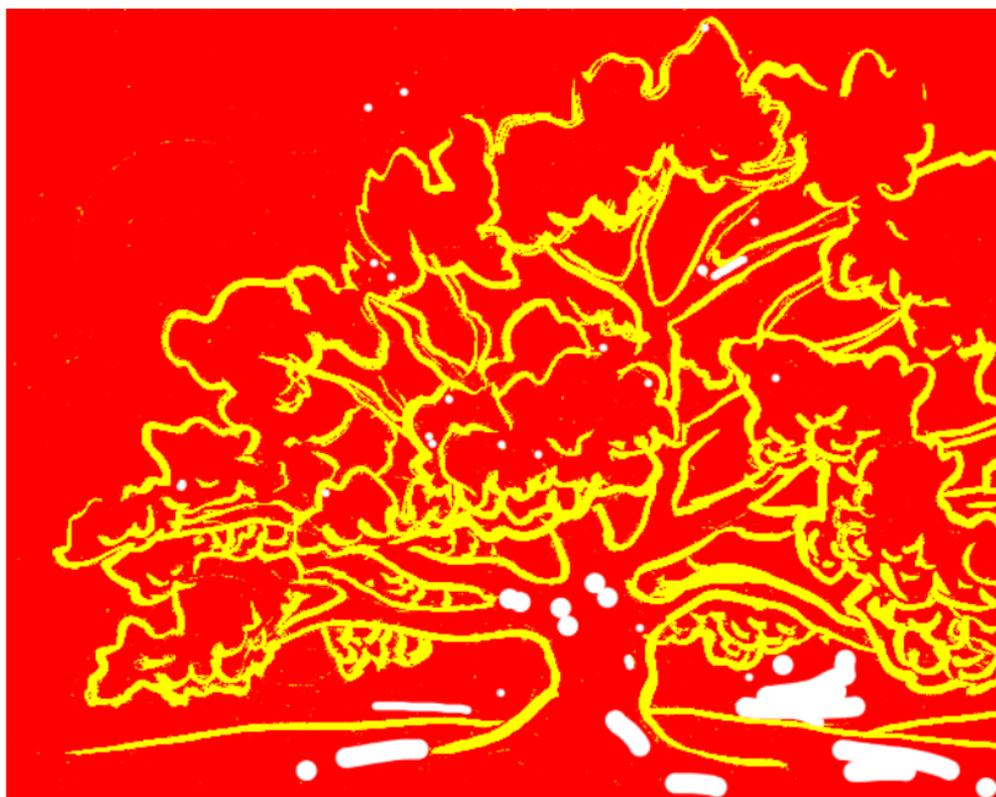
В Азии есть традиция обращаться со своим партнером со всем уважением, которое вы подарили бы своему гостю. Даже если вы вместе с любимым человеком уже долгое время, он всегда заслуживает нашего полного уважения. Почитание — природа нашей любви.

## **ЛЮБОВЬ СПОСОБНА РАСШИРЯТЬСЯ**

В самом начале отношений ваша любовь может включать в себя только вас и другого человека. Но если вы практикуете истинную любовь, очень скоро эта любовь станет расти и заключит в себя всех нас. В тот момент, когда любовь перестанет расти, она начнет умирать. Она как дерево — если дерево перестает расти, оно начинает умирать. Мы можем научиться питать нашу любовь и помогать ее росту.

## ЛЮБОВЬ ОРГАНИЧНА

Любовь жива и дышит. Нет необходимости заставлять ее расти в определенном направлении. Если мы начнем с того, что будем терпимы и нежны с самими собой, то обнаружим, что она находится прямо внутри нас — цельная и исцеляющаяся.



## ЧТО ОТВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ

Часто мы срываемся на других не потому, что по-настоящему любим и понимаем их, а для того, чтобы отвлечь себя от своих страданий. Когда мы учимся любить и понимать себя и относимся с истинным состраданием к себе, мы можем по-настоящему любить и понимать другого человека.

