



## Упражнение «Помоги себе сам»

*Адаптировано из «Семи герметических писем»  
д-ра Георга Ламера.*

### Поддерживай сам себя

Это значит, выполняйте сами всю работу, которая принадлежит к ежедневному обеспечению вашего существования. Застилайте кровать, убирайте и проветривайте спальню, мойте все тарелки, которые запачкали. Выносите мусор, вытирайте пыль. Насколько позволяют другие профессиональные обязанности, участвуйте в приготовлении еды: чистите картошку, мойте овощи, ходите за покупками, и более того, накрывайте стол, убирайте со стола, участвуйте в мойке посуды. Конечно же, все это делается, исходя из ваших личных обстоятельств, возможностей, материального положения.

Вы не обязаны никому давать объяснения по поводу вашей деятельности.

Ограничьте себя общими ответами. Вы найдете слова, которые сокроют истинную природу ваших действий, не входя в конфликт с истиной. Не так важна ручная механическая работа, как то внутреннее ощущение, с которым вы делаете это.

Вы должны делать все это с радостным настроением и счастливым услужливым сердцем. Практикуйте и особенно держите контроль над вашими мыслями. Никогда не позволяйте чувствам усталости, скуки или критичности принудить вас оставить это упражнение. Всегда держите в сознании, что все видимые вещи, с которыми мы вступаем в контакт, есть тело Высшего, его божественное откровение, его внешнее одеяние. Если вы любите Высшее, вы должны так же любить все эти вещи. Любите Создателя через им созданное. Наполните ваше сердце этим чувством, чувством сакральной любви. Любви не к самим вещам непосредственно, но к Безграничной Силе и Космической Энергии, находящейся за ними. Любви, которая превышает всех вещей.