

Дмитрий Килев

КОРОТКИЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Руководство и правила,
следуя которым
вы можете не только обрести,
но и удержать своё счастье



18+

2018

Дмитрий Сергеевич Килев

Короткий путь к счастью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40487733

SelfPub; 2019

Аннотация

Книга является кратким руководством по достижению устойчивого ощущения счастья. Она состоит из простых духовных принципов и правил, следуя которым, можно чувствовать себя счастливым вне зависимости от расы, места жизни, сексуальной ориентации, религиозной принадлежности или ее отсутствия. Все изложенные правила, духовные принципы и практики являются частью моего личного опыта. В этой этой книге не написано ничего, чего бы я не прошел сам.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	10
Глава 4	13
Глава 5	15
Глава 6	19
Глава 7	21
Глава 8	23
Глава 9	25
Глава 10	28
Глава 11	31
Глава 12	32
Глава 13	35
Глава 14	36
Глава 15	37
Глава 16	44
Глава 17	46
Глава 18	48
Глава 19	53
Глава 20	55
Глава 21	58
Глава 22	59
Глава 23	62

Глава 24	63
Глава 25	65
Глава 26	67
Глава 27	69
Глава 28	71
Глава 29	73
Глава 30	74
Глава 31	76
Глава 32	79
Глава 33	81
Глава 34	84
Глава 35	85
Глава 36	87
Глава 37	88
Глава 38	89
Глава 39	90

Глава 1

Введение

Данная книга является кратким руководством по достижению устойчивого ощущения счастья. Она состоит из простых духовных принципов и правил, следуя которым можно чувствовать себя счастливым вне зависимости от расы, места жизни, сексуальной ориентации, религиозной принадлежности или ее отсутствия.

Все изложенные правила, духовные принципы и практики являются частью моего личного опыта. В этой этой книге не написано ничего, чего бы я не прошел сам.

Данная книга не создана для разового прочтения, и без действий её содержание мертво. Прочитав её раз, Вы всего лишь ознакомитесь с моей точкой зрения, с моим личным опытом, но пока это не станет частью Ваших личных переживаний, усвоить и добиться реальных результатов невозможно.

Чтобы то, о чём написано в книге, начало работать для Вас как можно быстрее, постарайтесь начать действовать с завтрашнего дня. Сделайте так, чтобы эта книга была всегда под рукой. В любой сложной жизненной ситуации возвращайтесь к ней и находите, какой из принципов, изложенных в ней, наиболее подходит для решения.

Помните, универсальных «ключей» и советов не суще-

ствуют. Все ситуации разные. Но, применяя данные духовные принципы, Вы всегда будете легко справляться со своими чувствами и интуитивно находить выход из любой, казалось бы, самой сложной жизненной ситуации.

Пусть Вас не пугает то количество упражнений и действий, которые придется выполнить на этом духовном пути. Помните «Тише едешь, дальше будешь». Не будьте слишком требовательны к себе. Всё большое всегда начинается с малого.

Начните с простых вещей, определите то, с чего Вы могли бы начать уже сегодня, и действуйте. Начинать всегда сложно, начинать что-то новое всегда тяжело. Но поверьте, не пройдет и двух недель, как Вы почувствуете, что то, что казалось Вам трудным и невыполнимым, превратилось в Вашу новую полезную привычку и делает Вашу жизнь радостней и счастливей.

И самое важное. Вся Вселенная будет помогать Вам на этом пути. Вы убедитесь в этом с первых дней следования.

И да прибудет с Вами Сила,
Д.Килев

Глава 2

Жить здесь и сейчас

Многие понимают значение этого утверждения, но не знают, каким образом практически можно начать жить моментом, не заглядывая вперед и не оглядываясь назад.

Первым шагом на этом пути является осознание простого принципа жизни в моменте. **То, что мы называем жизнью, – происходит с нами СЕЙЧАС.** ЖИЗНЬ – это не наши мечты, не наши фантазии, не наше прошлое, не наши страхи о будущем. ЖИЗНЬ – это то, что происходит В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Упражнение 1: Сосредоточьтесь на том, что Вас окружает прямо сейчас. Чувствуете ли Вы какие-то запахи, послушайте, как бьется Ваше сердце, сосредоточьтесь на Вашем дыхании. Что Вы видите? Какие цвета Вас окружают? Сосредоточьтесь на ощущениях. Постарайтесь провести в таком состоянии хотя бы 2-3 минуты. Это и есть – ЖИЗНЬ.

На чем мы сосредоточены каждый день? На собственных мыслях. Отражают ли наши мысли объективную реальность? Нет. Наши мысли – лишь субъективный поток сознания, который обращается к прошлому, которого уже нет. Мы как будто просматриваем слайды. Или улетаем в будущее, в котором мы фантазируем на тему: как бы могла развиваться моя жизнь; и, в зависимости от нашего эмоционального на-

строения, эти картины будущего могут быть солнечными и радостными или мрачными и угрюмыми. И того, и другого **НЕ СУЩЕСТВУЕТ В РЕАЛЬНОСТИ.**

Тем не менее, мы с готовностью проживаем эмоции, которые вызывают эти несуществующие картинки, рожденные нашим воображением, и то настроение, которое является результатом этого проживания **НЕСУЩЕСТВУЮЩИХ КАРТИНОК**, – становится нашей **РЕАЛЬНОСТЬЮ СЕГОДНЯ.**

Упражнение 2:Если Вы говорите с человеком, постарайтесь слушать внимательно, следить за тем, что он вам говорит, обратите внимание на его выражение лица, пластику, жестикуляцию, язык тела, взгляд. Задайте себе вопрос: «Почему он/она это мне рассказывает сейчас? Что стоит за словами?» Дайте собеседнику закончить и выдержите момент, чтобы появилась пауза. Обдумайте сказанное в тишине.

Часто вместо того, чтобы слушать собеседника, мы занимаемся собой, обдумывая в этот момент то, что мы скажем в ответ. Перебиваем, думая, что то, что мы скажем, важнее того, что говорит сейчас наш собеседник. Задайте себе вопрос: «Чем я занимаюсь, когда общаюсь с людьми? Мне интересно то, что они мне говорят? Или я слышу только себя? Пытаюсь ли я самоутвердиться за счет окружающих? Если да, – то зачем мне это нужно?»

Важным шагом в осознанность является умение задавать себе вопросы и честно на них отвечать. Именно честность с самим собой – важнейшее условие на

пути духовного роста. Есть редкий сорт людей, которым счастливая жизнь так и останется недоступна, это те люди, которые не способны быть честными сами с собой.

Упражнение 3: Если Вы на работе, постарайтесь полностью сконцентрироваться на том рабочем процессе, которым Вы сейчас заняты. Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Вдох и выдох. Почувствуйте кожей температуру окружающего пространства. Прислушайтесь к звукам. Удерживайте свое внимание на ощущениях так долго, насколько это возможно.

Выполняйте эти упражнения как можно чаще, особенно в ситуациях, когда Вы обнаруживаете себя погруженными в страхи и тревоги о несуществующем будущем или в сожаление об ошибках прошлого.

Завтрашнего дня не существует, как бы Вы ни старались его представить, – он всегда будет другим. Прошлого уже нет. И оно не вернется никогда, самое полезное, что оставило Вам прошлое – это опыт.

Мысленная установка: «У меня есть только сегодня, – и я проживу этот день счастливым!».

Глава 3

Кто рано встает – тому Бог подает

Просыпайтесь как можно раньше. Лучшее время – 6.30 утра. Каждый день требует подготовки, и на это нужно время. Настроив себя с утра на счастье и гармонию, Вы пройдете все жизненные ситуации, с которыми столкнетесь по дню, с позитивным настроем.

Многие скажут: «Нет это не для меня! Я – Сова!» Вообще в России это распространенный миф о том, что люди делятся на «жаворонков» и «сов». По сути, ложиться поздно – это всего лишь привычка, и, как любую привычку, её можно изменить, просто начав ложиться раньше.

Когда вспоминаю, чем я занимался, когда ложился спать после полуночи, то прихожу к выводу, что в большинстве случаев это было связано с тем, что я тратил время на деструктивные привычки. К таким я отношу посещение баров и прокрастинацию. Бесцельный просмотр сериалов, бесполезных кинофильмов и социальных сетей. Я попросту «убивал время». А если взглянуть глубже, то за всем этим убегал от себя самого. Всё, что угодно, только бы не оставаться наедине с самим собой и мыслями о своём бесцельном существовании.

Я был «совой» большую часть своей сознательной жизни. Я оправдывал свои ночные гуляния своей работой, всем, чем

угодно, лишь бы только не вставать рано. Самое главное, мне попросту не для чего было это делать. Я не видел пользы в раннем пробуждении. Если я просыпался рано, в силу каких-то обстоятельств, то опять же начинал «убивать время».

Только позже, когда жизнь натолкнула меня на необходимость раннего пробуждения, я понял всю мудрость этого прекрасного высказывания: «Кто рано встает – тому Бог даёт».

С вредным питанием и неправильным образом жизни моё тело приобрело весьма размытые очертания. То, что я видел в зеркале каждое утро, меня явно не устраивало. И я решил начать работать над своим внешним видом, то есть телом.

Поскольку мои рабочие часы начинались в 9.30 утра, а после работы я всегда испытывал усталось, то мне не оставалось другого времени как начать вставать пораньше. У моего тренера не было другого свободного времени кроме как с 7 до 8 утра. Время 6.30 было выбрано мной вынужденно, но постепенно это вошло в привычку, и теперь я вообще не понимаю, как я мог всю жизнь избегать этого удовольствия.

Вначале было тяжело. Я не мог перестроиться, продолжая по привычке ложиться в 1 час ночи или позже, я не высыпался и чувствовал себя измотанным и усталым. Однако уже на пятый день такого режима, я пришел домой с работы и рухнул спать в 8 часов вечера как подкошенный.

Проснувшись на следующий день в 6.30, я чувствовал себя бодрым и отдохнувшим. Я понял, мой мудрый организм

сам вернул меня к нормальному режиму и отрегулировал, когда мне нужно засыпать. С тех пор я ложусь спать не позже 10-11 вечера.

В выходные я позволяю себе поспать подольше, но уже не просыпаюсь позднее 8-9 часов утра. Буквально через две недели такого режима я начал чувствовать, что мой эмоциональный фон значительно изменился. Я стал более радостным и довольным жизнью. Ощущение, что я всё в своей жизни просыпаю – ушло. На замену ему пришла энергия и уверенность в собственных силах.

Я понял, какое важное значение имеет режим и насколько важно давать правильно и вовремя отдыхать организму. Я начал спать днём. Конечно, на это есть время только в выходные, но я стал чувствовать себя гораздо работоспособнее и активнее. Ранее выходные я просто отлеживался и пытался прийти в себя после рабочей недели. Теперь же, проснувшись в первый выходной, я понял, что за неделю особо и не устал, а выходные я могу потратить на любимое дело и достижение своей мечты.

Энергии становилось всё больше и больше, и тут меня раскрыло. Я понял смысл этой фразы. Что именно даёт Бог тем, кто рано встаёт, – НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ!

Глава 4

Утренняя зарядка

Проснувшись пораньше, обязательно разомнитесь. Пусть это будет 10-минутный интенсив (зарядка), йога, бодибилдинг, цигун, гимнастика, растяжка, бег или кардионагрузка. Подойдет любой вид упражнений, который заставит Вас пропотеть и размяться. Будет лучше, если Вы сможете уделять этому занятию до 45 минут. Не перегружайтесь, помните – впереди целый день, и Вам нужно оставить силы на него.

Утреннюю тренировку нужно делать не менее 4 раз в неделю. Делайте все упражнения в радость. Именно утренний комплекс физических упражнений запускает механизм выделения эндорфинов, которые отвечают в нашем организме за ощущение счастья и удовлетворенности жизнью.

Как и всё в моей жизни, это знание не далось мне просто так. Решение начать вставать рано утром и тренироваться пришло в один момент, я это описал в предыдущей главе. Естественно, у меня был опыт занятий различными видами спорта в течение моей жизни, но я никогда не тренировался с утра. Вместе с ранним пробуждением тренировки принесли в мою жизнь бодрость и хорошее настроение прямо с утра.

Я обратил внимание, каким бы ни было моё настроение при пробуждении, при выходе из зала и уже в процессе тренировки я становился счастливым и радостным. Теперь в мо-

ей жизни не осталось и дня, который бы я начал «не с той ноги». **Начало стало прекрасным всегда.**

Глава 5

Контрастный душ , обливание

Приучите себя принимать контрастный душ или обливаться прохладной водой. Это имеет важное значение для здоровья, закаляет и прекрасно тонизирует. После комплекса утренних упражнений (зарядки) и контрастного душа (обливания) Вы уже будете чувствовать себя великолепно.

Я представляю себе, как многие любители постоять под тепленьким душем сейчас поморщились. Проснуться в 6.30 утра, сделать зарядку, а потом ещё и в холодный душ лезть – это расписание для супермена или супервумен, но никак не для меня. Это неправда. Вы – супермен, а Вы – супервумен! Вы просто не знаете, на что Вы способны. Единственное, чего Вам не хватает, чтобы раскрыть собственный потенциал, – это мотивации. Настоящей мотивации. Поверьте, если от этого будет зависеть Ваша жизнь или жизнь Ваших детей, Вы подскочите и сделаете всё это в «темпе вальса». А если разобраться глубже, то это так и есть.

Жизнь стала высококонкурентна и дорога. Побеждают в этих «крысиных бегах» только энергичные, активные, полные энтузиазма люди. А самое главное необходимое условие для того, чтобы стать счастливым и успешным, это иметь здоровье.

«Закаляйся,если хочешь быть здоров!Постарайся поза-

быть про докторов. **Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров!**

Будь умерен и в одежде и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,

Всегда и всюду будь уверен

и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос

Даже в лютый, показательный мороз.

Ходи прямой, а не согнутый, как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней

солнце, воздух и вода! От болезней

помогают нам всегда. От всех болезней всех полезней

солнце, воздух и вода!

Бодр и весел

настоящий чемпион,

Много песен, много шуток знает он.

А кто печально нос повесил,

будет сразу побежден!

Мамы, папы! Не балуйте вы детей —

Выйдут шляпы

вместо правильных людей. Прошу вас очень, мамы, папы:—

Не балуйте вы детей!

Мне о спорте

все известно, мой родной,

Зря не спорьте

вы поэтому со мной. Прошу, – пожалуйста, о спорте

вы не спорьте, мой родной!»

В. Володин

Я специально процитировал, практически целиком, песню, известную поколению, рожденному в Советском Союзе. Да простят меня современники, не всё в нём, по моему мнению, было отчаянно плохо.

Посчитайте количество дней, которые Вы тратите на болезни в год. Да, да. Именно Вы тратите на это время. Это Ваш осознанный выбор. Давно известно, что большинство болезней – это просто пониженный иммунитет. Делая утреннюю зарядку или любой доступный вид гимнастики и физических упражнений, Вы экономите время на болезни и деньги на докторов. Стоит ли говорить о том, что во время болезни сложно чувствовать себя хотя бы немного счастливым просто по причине недомогания.

Итак, о чем же идёт речь? Речь идёт о двух минутах прохладного душа ежедневно, которые сэкономят вам много времени, денег и здоровья, которые Вы могли бы потратить на себя, своих родственников и близких.

Просто попробуйте! Это так приятно – быть здоровым и совершенно не болеть.

Глава 6

Молитва и аутотренинг

Я предполагаю, что среди людей, держащих эту книгу в руках, найдутся те, кто не верит в существование Высшего Разума, Высшей Силы или того, что в некоторых культурах называют Богом (Аллахом), – это не мешает Вам стать счастливыми и использовать эту простую программу. Воспримите данное упражнение как аутотренинг.

Упражнение: Встаньте на колени (сядьте на край кровати, займите удобную позу). Положите руки на колени ладонками вверх. Произнесите вслух или про себя следующую фразу:

«Господи (Высшая Сила, Высший Разум, Вселенная), позволь мне быть счастливым сегодня, быть дружелюбным, радостным, открытым, быть послушным инструментом в Твоих руках! Войди в моё сердце и мою жизнь! Даруй мне знание Твоей Воли и силы для Ее исполнения!»

После того как я выхожу из душа и вытираюсь полотенцем, я встаю на колени на специальный мягкий коврик в своем доме и совершаю эту молитву ежедневно. Со временем эта часть дня стала самой любимой и ценной для меня. Это то время, когда я могу пообщаться со своим Создателем на-

едине.

Глава 7

Медитация

По окончании молитвы проведите медитацию – 5-10 минут. Способов медитации очень много, выберите тот, который подходит Вам. Я предлагаю два упражнения, через которые Вы можете погрузиться в состояние медитации.

Упражнение 1. Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Вдох и выдох. Удерживайте свое внимание на ощущениях от движения воздуха в ноздри и обратно. Дышите глубоко. Постарайтесь представить, что дышите через сердце. Не торопите себя. Продолжайте делать это не менее 5-10 минут. Если мысли начнут разбегаться, возвращайте свое внимание к ощущениям.

Упражнение 2. Сосредоточьте свое внимание на ощущениях в центре своих ладоней. Если Вы будете предельно внимательными, то сможете почувствовать прохладное пламя собственной энергии. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях. Следите за тем, как «лепестки» этого пламени «гуляют» по Вашим ладоням. Сначала ощущения могут быть еле уловимыми, со временем вы начнете чувствовать ее течение постоянно. Удерживайте своё внимание на этих ощущениях. Продолжайте делать это в течение 5-10 ми-

нүт.

Глава 8

Гармония

Пройдя весь утренний комплекс упражнений, Вы будете ощущать бодрость, активность, приподнятое настроение и спокойствие в мыслях. Это и есть Ваше нормальное состояние. Прочувствуйте его. Это Ваш новый ориентир в жизни. Пока Вы пребываете в таком состоянии и поддерживаете его в себе, все будет складываться отлично.

Постарайтесь удерживать его в течение дня. Помните, Вы всегда можете легко вернуться в него при помощи 5-минутной медитации.

В течение дня нас многое может «выбить из колеи». Иногда просто звонок, негативно настроенный клиент – и наше спокойствие и позитивный настрой как корова языком слизнула. Важно особенно первое время, когда Ваш позитивный настрой не стабилен, постоянно следить за ним и возвращать себя в него при помощи медитации и дыхательных упражнений из Главы 7.

Наша привычка негативно и излишне эмоционально реагировать на жизнь крепко въелась в «рельсы» нашего существования. Должно пройти некоторое время, и Вам придется приложить определенные усилия для того, чтобы Ваши реакции изменились. Главное знайте, если Вы продолжите

практику данных упражнений, это обязательно произойдет.

Глава 9

Всегда говорите «Да»

Для того чтобы понять, как работает этот принцип, посмотрите комедию «Всегда говори «ДА» с Джимом Керри в главной роли. Не стоит воспринимать этот принцип слишком буквально и говорить «ДА» деструктивным инициативам. Просто будьте внимательны и открыты ко всем предложениям, которые поступают Вам в течение дня, – и говорите им «ДА». Таким образом, Вселенная начинает отвечать на наш запрос и работает в нашей жизни. Не пропускайте даже нелепых предложений, часто новые возможности скрыты в неожиданных местах и абсолютно не линейны. Вы можете пойти на урок игры в ложки – и встретить интересного человека, а помогая донести сумку до подъезда, – услышать ответ на свой давний вопрос.

Особенно внимательными стоит быть к возможности помочь кому-нибудь. Оказывая посильную помощь и служение, мы становимся проводниками Вселенской энергии, которая есть в каждом из нас. Позволив ей тем самым течь через нас, мы будем наполняться радостью и счастьем.

Задавайте себе вопрос всегда, когда хотите ответить «НЕТ». Не делаю ли я это из предубеждения, что данная затея провалится? Данное занятие не принесет мне ничего полезного? Это слишком сложно? и т.п. По сути у нас недоста-

точно информации для подобных предположений. Помните, сколько в Вашей жизни было случайных прекрасных встреч в совершенно неожиданных местах. Почему в молодости наша жизнь была более наполненной? Да всё потому, что, будучи молодыми, мы не слишком задумывались – мы действовали. Позже с годами пришла лень, появился цинизм, именно эти вредные привычки опустошают нашу жизнь и не позволяют Высшей Силе подключиться и обогатить её.

Но одно Вы точно можете предсказать. Оставшись дома или не совершив любое, пусть даже самое нелепое действие, Вы останетесь в той же точке жизни, в которой были вчера. В ней не произойдёт ничего нового.

Для некоторых такая «мнимая стабильность» представляет собой определённую ценность, возможно, эта книга просто не для них. Некоторые испытывают сильный страх перед любыми переменами в своей жизни. Хочу Вас успокоить, ничего плохого с Вами не произойдет. Все перемены будут происходить органично, а жизнь «расцветёт» постепенно.

Даже если Вы по природе «нелюдим» и не спешите заводить новых знакомств, по мере того как Вы станете счастливым, дружелюбным и открытым человеком, к Вам начнут тянуться множество людей.

И помните о словах великого Герберта Уэллса:

«Предубеждение перед изучением есть величайшая из глупостей!»

Хотя, честно говоря, я не нашел подтверждения, кому реально принадлежит это высказывание. Первый раз я услышал его в 1999 году и с тех пор стараюсь не совершать подобной ошибки.

Глава 10

Служение

В современном мире помощь, а тем более бескорыстная помощь стала чем-то вроде легкого помешательства. Мы во всем ищем выгоду. Человек, желающий помочь, воспринимается подозрительно: «Где-то он ищет свою выгоду!» Все стало за деньги или корыстный интерес. Иметь и защищать свои интересы – правильно и хорошо. Заниматься бизнесом, оказывать услуги, предоставлять качественный платный сервис – всё замечательно. Но сейчас не об этом. Служить людям это не значит бросить всё и начать раздавать свои деньги нищим. Нет. Служение – это в первую очередь доброта и человечность, тёплое слово, протянутая рука. Для того чтобы человек встал и пошел, ему иногда достаточно тёплого слова. Именно это теплое слово и есть любовь. Любовь в действии. Просто слова ничего не значат без действий. Любить – это тоже навык, и его нужно развивать. В первую очередь для себя. Любовь к людям – это проекция внутренней удовлетворенности собой.

Помогая другим, пусть даже в мелочах, мы растём в собственных глазах. Повышается наша самооценка, а с ней и ощущение радости в жизни.

Главный принцип служения – оказывать помощь или услугу, не ожидая ничего взамен. Не стоит переступать и

собственных границ, то есть помощь может быть оказана только при условии, что не наносится ущерб себе или кому-либо другому. Важно относиться к служению без фанатизма. Сердце Вам подскажет, где разумные пределы служения и помощи людям.

Начните с мелочей. Позвоните кому-нибудь из родных, спросите «как дела» и внимательно выслушайте, просто терпеливо, до самого конца. Во время рассказа постарайтесь понять, что именно волнует этого человека. Задавайте уточняющие вопросы, поинтересуйтесь здоровьем. Выслушайте и поддержите тёплым словом. Делайте такой звонок кому-нибудь из друзей, близких и знакомых каждый день.

Когда Вас будут просить о помощи, используйте эту возможность как шанс потренироваться. Налейте чай коллеге, переведите бабушку через дорогу, донесите тяжёлую сумку девушке до дома. Улыбка благодарности, которую они подарят Вам в ответ, дороже любых денег. Она осветит Вашу душу счастьем.

Наполняйте таким образом каждый день, пока это не превратится в Ваш нормальный образ жизни. Вы не заметите, как все вокруг начнут улыбаться. Через месяц люди уже издали начнут приветствовать Вас. Счастье начнёт переполнять до слёз. Мир вокруг изменится. Вы станете Солнцем своей собственной Вселенной!

Помните, что ожидать что-то взамен не обязательно по простой причине того, что «энергетическая река» не течет

вспять, но открывает канал, по которому Вы становитесь участником Вселенского созидательного потока под названием Жизнь.

Именно в этом и кроется смысл фразы : «Только отдавая, мы получаем». Отдавая доброту, заботу и любовь, мы получаем доброту, заботу и любовь Высшей Силы – **она дарит нам ЭНЕРГИЮ!**

Глава 11

Интуитивное мышление

Практикуя ежедневную медитацию и постоянно возвращая себя в состояние гармонии, Вы будете ясней слышать Ваш собственный голос мудрости, который будет подсказывать Вам, как поступать в той или иной жизненной ситуации. Чтобы проверить верность решения, задавайте себе вопрос: «А как бы поступил мудрый «СВОЕ ИМЯ»?»

Еще один хороший способ получать подсказки от Вселенной – задавать ей вопросы в медитации.

Упражнение 3. Удерживая внимание на энергии в утренней медитации, произнесите мысленно или вслух Ваш вопрос. Далее, в течение дня, будьте предельно внимательны к миру вокруг и к ситуациям, которые будут происходить. Ответ придет неожиданно – из любого информационного источника, будь то слоган из рекламы, отрывок фразы, случайно подслушанной в лифте, из книги, открытой на произвольной странице, или от коллеги по работе, высказывающего мысли вслух.

Будьте внимательны, потому что ответ может прийти из совсем неожиданного места или – от человека. Иногда даже от ребенка. Так Вселенная учит нас быть внимательным и слышать всех вокруг без исключения.

Глава 12

Позитивное мышление

Все, что ни делается, – делается к лучшему. Мы слышали это утверждение много раз, но верим ли мы в это? И что это на самом деле означает?

В тщетных попытках контролировать свою жизнь и жизнь других людей мы получаем много стресса, понимая где-то внутри, что мы не в состоянии ничего переделать. Еще сложнее поверить в то, что наша жизнь уже под контролем, но не нашим. Все, что мы можем контролировать, – это момент, в котором живем, и, минимально, – сегодняшний день. Все остальное, – в руках Вселенной (Бог, Высшая Сила, Вселенский Разум и т.п.).

Оглянувшись на прошлое, можно заметить, что все произошедшие ситуации, будь то позитивные или негативные, давали нам много полезной информации. Учили нас. Но если вспомнить те чувства, которые мы переживали в момент, когда это происходило с нами, – то это были страх, тревога, бессилие, беспокойство и т.д. Весь спектр негативных эмоций, которые приходят, как правило, всем «скопом», с потерей контроля над ситуацией.

Со временем эти чувства уходят, ситуации разрешаются, все временно. Им на смену приходит опыт, который помогает нам справляться с похожими ситуациями в будущем или

вовсе избегать их.

Для того чтобы понять смысл фразы «Все, что ни делается, делается к лучшему», нужно понять ее внутренний механизм. Это подсказка Вселенной. Если относиться ко всему – как к уроку, а к жизни – как к учителю, то все становится на свои места. Если мы относимся к Учителю с доверием, то знаем, что все, чего Вселенная хочет от нас, – это то, чтобы мы были счастливы. А урок нам дан для того, чтобы стать сильнее и разобраться, что нам мешает радоваться жизни в подлинном ее значении. Чувства страха и тревоги сменяются любопытством и благодарностью, зная, что любые перемены и события открывают дверь в новое лучшее будущее.

Молитва доверия: «Господи, войди в мою жизнь и помоги мне разобраться с «описание ситуации, в которой не знаете, как поступить (подробности излишни, – Вселенная и так все знает). Я отпускаю контроль над «имя человека, ситуации» и доверяю тебе разрешить все наилучшим для меня образом. На все Воля Твоя! Верю тебе!».

После молитвы помедитируйте 5-10 минут и не принимайте ничего, просто наблюдайте, как будут развиваться события. Останавливайте себя от любой попытки взять ситуацию под свой контроль. Помните, это не означает, что нужно пустить все на самотек и не совершать никаких действий, направленных на решение ситуации. Это лишь означает, что нужно предпринимать все возможные действия со своей стороны, а результат оставить Богу. Сохраняйте ощущение гар-

монии и постоянно возвращайте себя в него при помощи медитации.

Знайте, в ближайшие дни Вы узнаете о том, что ситуация разрешилась сама собой или Вам придет известие о способе наилучшего и легкого выхода из неё. Практикуйте это ежедневно в сочетании с другими принципами, изложенными в книге.

Глава 13

И еще раз служение

Старайтесь использовать принцип помощи окружающему миру даже в мелочах. Каждый день нам поступают просьбы о помощи, мелкие и не очень, используйте их как шанс взаимодействовать со Вселенной. Отдавая свое время, внимание и заботу, Вы становитесь проводником позитивной энергии и наполняетесь ею. Один из главных принципов служения – оказывать его не во вред себе или другим людям. Ничего не стоит делать с фанатизмом. Простые вещи: донести тяжелую сумку, подсказать путь, поддержать теплым словом, поделиться опытом, выслушать. Помощь и служение не обязательно должны быть материальными. Часто духовная поддержка имеет большее значение. Именно желание помочь и решить чью-то проблему лежит в основе любого успешного начинания: бизнеса или профессии.

Не стоит ожидать благодарности от людей, кому Вы оказываете служение, помните, – в конечном счете, Вы делаете это для себя.

Глава 14

Любовь к себе

Возлюби ближнего, как самого себя. Для того, чтобы это стало работать для Вас, нужно сначала полюбить себя. Мир вокруг – это наше зеркало, если мы не любим людей, значит, в глубине души мы не любим себя. Но как полюбить себя с практической точки зрения? Особенно если в прошлом было совершено много ошибок, которые мы иногда даже боимся признавать.

Для начала нужно избавиться от двух фундаментальных вещей, которые делают нас несчастливymi: обиды и чувства вины. И то, и другое, понижает нашу самооценку и не позволяет нам любить самих себя.

Безусловно, только этого недостаточно, есть и другие шаги. Но давайте по порядку. О том, как работать с обидами, читайте в следующей главе.

Глава 15

Обиды

Некоторые из нас просто состоят из обид. Вы, наверное, замечали людей, резко реагирующих на любое замечание и суперчувствительных к критике? Это верный знак человека, перенесшего в своей жизни много обид. Однажды сильно задетая самооценка превращается в оголенный эмоциональный нерв, часто такой человек быстро «выходит из себя» и подолгу не может успокоиться. Так или иначе, мы все подвержены обидам, в той или иной степени. Важное значение имеет статус человека, который «обижает» нас. Чем большее значение он имеет для нас, чем он ближе или авторитетнее, тем глубже обида.

Я поставил глагол «обижает» в кавычки потому, что если разобраться, – «обижаемся» мы сами, нас никто не в состоянии «обидеть», если мы сами этого не позволим. Будучи взрослыми, мы уже понимаем это, но все равно порой не можем не реагировать на критику, оскорбления, поведение других людей. Давайте разберемся почему.

Я бы сразу разделил «обиды» на две категории: детские и взрослые. Детские – самые важные, в детском возрасте мы восприимчивы к любому воздействию, открыты и верим нашим родителям, братьям, сестрам, членам нашей семьи.

Именно обиды, нанесенные в детстве нашими близкими,

ложатся в фундамент нашей личности и поведения.

«На обиженных воду возят», – все, наверное, слышали такое выражение? Значение его заключается в том, что такими людьми проще всего манипулировать.

«Ты что трус?» – если в детстве кто-то из близких упрекнул в трусости, такой человек побежит доказывать всему миру и себе, что он не трус, совершая уйму глупостей.

«Ты что жадный?», «Ты что дешевка?», «Ты что дурак?», «Ты нормальный вообще?» и т.п. Огромное количество таких вопросов, главная цель которых, – побудить Вас к действию. Действию, нужному оппоненту. Вами просто пытаются манипулировать.

Как же перестать испытывать душевную боль, обижаться и реагировать? Для начала нужно осознать несколько важных утверждений:

«Кто обзывается, тот сам так называется». Когда человек пытается Вас оскорбить, он проецирует негатив, который испытывает, на окружающий мир. Вспомните себя, когда Вы хотите оскорбить, или принизить кого-либо, в первую очередь, – это исходит от душевной боли, которую мы сами испытываем. Счастливый и радостный человек не хочет унижать и оскорблять других, у него нет на это времени и желания.

Еще одна шутка на эту тему. Человек идет по улице, к нему подбегает случайный прохожий и кричит: «Дурак! Урод! Негодяй!» – человек невозмутимо протягивает ему

руку и говорит: «Приятно познакомиться, а меня Семен!»

Запомните и повторяйте это себе как можно чаще: «Оскорбляя другого, я, в первую очередь, оскорбляю себя!»

Когда я злой, недовольный, голодный, уставший, невыспавшийся, настроенный негативно, по любому поводу я ругаюсь, срываюсь, негодую, обзываюсь на других людей. Так же и они!

Когда Вы сталкиваетесь с человеком, который ругается или пытается Вас оскорбить, помните – хуже всех на свете себя чувствует именно он!

«Больнее слов в нашей жизни ранят только поступки». Действия людей ранят нас тогда, когда они идут в разрез с нашими желаниями. Иногда нам даже обещают или клянутся, а потом все равно поступают иначе. Что заставляет нас кричать в порыве справедливого негодования: «Как же так?! Ты же обещал?!» Если человек пообещал и не выполнил, значит, он плохой, а я хороший/ая. Но что это дает? Обиду. Повод испытывать злость и жалость к себе. И вроде все правильно, но... Мы забываем в этот момент очень важную вещь. **НАМ НИКТО В ЭТОЙ ЖИЗНИ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН.** И кто-то, возможно, начнет с этим спорить, но давайте предположим обратное.

МИР ВОКРУГ ВАМ ДОЛЖЕН! Почему? На каком основании? Если должен Вам, то должен и другим. Может ли МИР угодить всем? Если только Вам, то в чем ваша особенность? Безусловно, мы все уникальны. Но почему мир дол-

жен крутиться вокруг Вас?

Возможно, Вы возразите: «Причем тут МИР в целом? Я имею претензии к конкретному человеку». Дело в том, что всё, включая наших детей, жен, мужей, родителей, погоду, правительство, курс валют, все, что находится за пределами нашего тела, является окружающим миром, который как бы мы ни хотели, **МЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ НЕ В СОСТОЯНИИ**. И чем раньше мы признаем это, тем лучше для нас.

Подведем итог: мы обижаемся на действия других людей, если они не совпадают с нашими желаниями. Мы злимся и негодуем на тех, кто разрушает наши планы.

Что есть наши планы на самом деле? Всего лишь фантазии на тему: «Как бы могли развиваться события в моей жизни». В попытке реализовать собственные фантазии мы испытываем стресс, когда все идет не так. Мы ищем виноватых, и часто ими становятся самые близкие.

Стоит ли верить в чудеса и мечтать? Конечно – да! Стоит ли идти к своей цели? Однозначно – да! Но нужно помнить, что все, что я могу контролировать, – это себя и мой сегодняшний день.

Мы подошли к самому главному. Что с этим со всем делать? Во-первых, нужно осознать свои детские и взрослые обиды и понять, как они влияют на мою жизнь сегодня. Во-вторых, принять тот факт, что на пути духовного роста, единственное, с чем Вам придется работать, – это с самим собой.

Упражнение: Возьмите чистый лист бумаги и опишите ситуацию, в которой эта обида была Вам нанесена. Опишите обстоятельства, детали и чувства, которые Вы испытали.

Пример проработки обиды, нанесённой в детстве:

Когда мне было 6 лет, папа пообещал сходить со мной в бассейн. Я очень обрадовался, заранее оделся и стал ждать у порога. К назначенному времени папа не пришел, не пришел и через час. Через два часа после назначенного времени, он позвонил маме и сказал, что не сможет прийти и встреча не состоится.

Чувства: мне было жалко себя, мне было одиноко, казалось, папа меня бросил, я чувствовал себя никому не нужным. Я плакал и долго не мог успокоиться.

Мысленная установка: я не заслуживаю любви, я плохой.

Последствия: у меня сформировалась четкая неприязнь к людям, которые опаздывают или не приходят на встречи. Когда же я сам опаздывал или не приходил на встречи, по каким-либо причинам, я чувствовал стыд, вину и пытался оправдаться любыми средствами.

Что я хочу изменить: я хочу перестать испытывать обиду и злость на моего отца. Я хочу принять тот факт, что как я, опаздывая на встречи и не выполняя обещания в своей жизни, не хотел причинить никому вреда, так и мой отец не хотел причинить мне вреда.

В этом примере я не указал важную главу – моя роль в

возникновении данной ситуации. Обычно в том, что произошло, так или иначе есть и моя роль, и каждому из нас очень важно понять ее. В ранних детских обидах «моя роль» присутствует не всегда, но я рекомендую при работе над обидами всегда задавать себе этот вопрос и прописывать его.

Пример проработки обиды, нанесённой в зрелом возрасте:

В 2016 году я заказал выполнение сайта своему знакомому, он пообещал выполнить его за один месяц. Мы договорились о цене, и мой знакомый попросил 100% предоплату, обосновывая это тем, что ему придется уйти с основного места работы, чтобы выполнить это задание в срок. С момента получения денег, мой товарищ стал уклоняться от встреч, через две недели был готов только дизайн. Мы явно не укладывались в сроки. Я попросил вернуть деньги за вычетом стоимости выполненного дизайна. Товарищ отказался сделать это.

Чувства: я был в бешенстве, злость, ненависть, обида, негодование.

Моя роль: когда я имел дело с ним в прошлом, он уже подводил меня. Мне не нужно было давать ему 100% предоплату. Проект был большой, и срок в 1 месяц был нереалистичным.

Сделайте это упражнение на TOP-10 «негодяев» в своей жизни. У каждого в жизни наберется чарт из 10-ти «отъявленных негодяев» из круга семьи, друзей, близких, началь-

ника, сослуживцев, партнеров по бизнесу.

Цель данного упражнения – обнажить проблему и увидеть те обиды, которые руководят нашей жизнью. Выявить те мысленные установки, которые они сформировали, а самое главное, – увидеть собственную роль в произошедшем.

Самое важное, что в результате данного упражнения Вы обнаружите, что более всего Вы не прощаете людям то, за что тайно ненавидите себя.

Молитва о прощении.

«Господи, прости мне то, что я прощаю другим людям. Дай мне сил и разума простить им то, что я прощаю себе».

Глава 16

Вина

Данные чувства – обида и чувство вины, это тот фундамент, который делает нас несчастливymi и тайно руководит нашей жизнью. Для того чтобы начать жить счастливой и свободной жизнью, нам необходимо его разрушить. Самый верный способ освободиться от этих чувств – осознать их природу и разобрать ситуации, в которых они были получены. Многим из нас не хочется «ворошить прошлое», особенно болезненные моменты, но это необходимо. Мы должны расчистить прошлое, перед тем как вступить в счастливое настоящее.

Еще при выполнении упражнения по обидам мы обнаружим, что многим из тех, на кого мы были так глубоко обижены, мы сами причинили вред. Это будет не единственным открытием на пути осознанности. Мы сможем увидеть нашу жизнь совершенно с нового угла зрения.

Именно с этих имен начнется наш список людей, кому мы причинили вред. Да, да. Нам понадобится составить список людей, кому мы причинили вред и преисполниться желанием загладить свою вину перед ними. Это важно. Важно, потому как с признания собственных ошибок, начинается путь духовных перемен.

Составив список людей, кому мы причинили вред, мы

должны искренне пожелать загладить свою вину перед нами. В некоторых случаях, извинения будет достаточно. В каких-то – потребуется материальное возмещение. Все зависит от ущерба, который мы нанесли. Пусть Вас не пугает перспектива возмещения ущерба, на этом пути Вас ожидает много приятных происшествий и сюрпризов.

Дело в том, что когда человек встает на путь духовных перемен и стремится изменить свою жизнь, вся Вселенная будет помогать ему в этом.

Если Вы захотите извиниться, у Вас найдутся силы это сделать. Если Вам потребуются деньги, они у Вас обязательно появятся. Ключевым моментом является признание своих ошибок и желание их исправить.

Пусть Вас не беспокоит, что какие-то возмещения нам сделать просто не по силам. Некоторые люди уже просто ушли из жизни. Обратитесь к ним мысленно, и извинитесь от всей души, этого будет достаточно.

Глава 17

Сегодня

Результатом практических действий по данному руководству станет новый взгляд на себя и на то, что происходит в Вашей жизни. Первый шаг на пути решения проблемы – её осознание, и Вы его сделали. Тот факт, что Вы держите в руках эту книгу и читаете сейчас эти строки, уже о многом говорит. Вы ищете новый путь в жизни и, может быть, Вам сейчас немного страшно от того, что Ваша жизнь изменится. Не стоит этого бояться, эти перемены к лучшему. Наградой за Вашу работу над собой будет радость от каждой минуты существования, новые возможности и душевный покой.

Пробуждаясь ежедневно рано утром, делая зарядку, принимая контрастный душ, мы учимся любить своё тело и заботиться о нем. Практикуя молитву, как форму аутотренинга, и медитацию, мы заботимся о нашей душе, улучшая наш осознанный контакт со Вселенной. Чувство гармонии, которое мы достигаем в медитации, помогает нам жить сегодня в состоянии умиротворения и позитивного настроения. Через знаки, которые посылает нам Вселенная в течение дня, мы начинаем видеть ответы на наши вопросы и с помощью них находить наилучшие решения жизненным ситуациям.

Мы чувствуем, что не одиноки, мы начинаем ощущать поддержку Высшей Силы и общность с миром, который

окружает нас. Страх и тревога за будущее покидает нас, теперь мы знаем, что бы ни произошло, мы всегда можем обратиться к нашей любящей Высшей Силе и получить ответ как поступить.

Завтра в нашем представлении перестает существовать, так как теперь мы знаем, что всё и вся – в руках нашей Высшей Силы, и нам больше не нужно тратить усилий в тщетных попытках контролировать окружающий мир и людей.

Практикуя данный духовный образ жизни и новые принципы, мы убеждаемся, что наша жизнь начинает удивительным образом меняться. Мы начинаем чувствовать доверие к процессу (происходящему). Радость, любовь и доверие наполняют нас. Поздравляю Вас! Вы на верном пути!

Глава 18

Разум

Если схематично изобразить то, из чего состоит наша личность, то получится круг, состоящий из трёх частей: тело, душа и разум.



Любовь к себе начинается с заботы о своем здоровье и теле. Любовь к своей душе начинается с духовной гигиены. Через ежедневную молитву и медитацию мы заботимся о ее чистоте и здоровье.

Что же есть разум и с чего начинается забота о нем? Приведем в пример питание. Если мы едим «нездоровую» пи-

цу: жирное, много сладкого, сильно солёное, переедаем, – мы чувствуем себя плохо физически и эмоционально. То же происходит и с разумом. Информация – это та «пища», которой мы «кормим» наш разум, и она тоже может быть вредной.

Первый уровень получения информации. Это наше окружение. Так или иначе, мы прислушиваемся и впитываем информацию, исходящую от людей, которые нас окружают. Избавьтесь от негативного окружения, как от злокачественной опухоли, потому как по факту, – именно люди, которые вечно жалуются на жизнь, злятся, проявляют зависть, агрессию, грубые, невоспитанные, люди с деструктивными взглядами и привычками, являясь вашим окружением – по сути являются Вашей средой. А среда, как известно, влияет на нас очень сильно, мы впитываем весь этот негатив и примеры поведения и становимся частью этой среды. Безжалостно избавляйтесь от таких людей в своем окружении, насколько это возможно.

Естественно кто-то из таких людей может быть членом нашей семьи, быть родственником, коллегой на работе, и с некоторыми из таких людей сложно будет ограничить общение. Тем не менее, постарайтесь свести его к минимуму и при неизбежном контакте с такими людьми выполняйте следующее упражнение:

Повторяйте про себя: «К моей жизни это не относится!» И это абсолютная правда, о которой Вам стоит как можно

чаще себе напоминать. Она заключается в том, что то, что делает их несчастными, они проецируют в окружающий мир. Впитывать или нет этот негатив – Ваш выбор!

Второй уровень получения информации. Телевидение, интернет и СМИ. Будьте максимально бдительными в выборе того, что Вы смотрите и читаете. Отличить «хорошую информационную пищу» от «плохой» – очень просто. Задайте себе вопрос: «Чему меня это учит? Что это мне дает? Обладает ли данная информация элементами агрессии или негативизма?» Если да, то немедленно перестаньте «отравлять» себя. Я использовал этот глагол не случайно. Дело в том, что так или иначе мы подвержены влиянию. Часто популярность человека, говорящего или рекламирующего (пропагандирующего) деструктивные взгляды и идеи, может казаться привлекательной. Сама идея того, что кто-то сильно популярен, заставляет прислушиваться к таким людям. Чтобы не поддаваться «стадному» чувству помните, что многие деструктивные идеи были очень популярны в свое время и были прикрыты очень привлекательными лозунгами (коммунизм, фашизм).

Выбирайте тщательно даже то, что Вы смотрите «фоном». Помните, даже если Вы не концентрируете свое внимание на той или иной тв-передаче, информация все равно влияет на Ваше подсознание и эмоциональный настрой.

Третий уровень получения информации. Наставник. Даже если мы не осознаем этого, в нашей жизни есть лю-

ди, которые являются нашими наставниками. Это может быть отец, старший брат, на которого мы хотим быть похожи, мать, подруга, начальник, футболист, теле- или интернет-звезда. Мы ловим каждое слово своего кумира и стремимся во всем походить на него.

Для того чтобы научиться чему-то, нужно выбрать себе в наставники того человека, который уже это умеет. Так же и со счастьем. Наставником в счастливой жизни может быть только счастливый человек. В нем должна чувствоваться умиротворенность жизнью, равновесие в чувствах и баланс во всём. Этот человек никогда не кричит, в нем нет агрессии и критики, он уверен в себе и не стремится везде и во всем доказать свою правоту. Мы называем таких людей мудрыми, и этой мудростью и светом веет от них издалека. Именно у таких людей Вы можете научиться многому, и именно такие люди помогут изменить Вашу жизнь к лучшему!

Счастливые люди обычно не высовываются. Еще говорят: «Счастливые люди счастливы в тишине». Оглянитесь вокруг и постарайтесь найти в своем окружении такого человека. Именно такие люди должны стать Вашим новым окружением на новом пути, и пусть вначале их будет немного. Постепенно, отбирая в свой круг друзей по такому принципу, Вы будете чувствовать себя счастливым только от сознания того, какие прекрасные люди Вас окружают.

Кого-то из таких людей стоит выбрать в наставники. Об-

ратитесь со словами о том, что Вам нужна помощь, поддержка и его/ее советы на пути изменений в жизни.

Этот третий источник информации самый важный. Помните об этом.

Глава 19

Принятие и смирение

Два странных слова, мало используемых в современном мире. Так какое же у них может быть истинное современное значение и применение ?

Для начала разберемся, что нужно принимать и как это сделать на практике. Нужно принять тот факт, что, отказавшись от бесполезных попыток контролировать свою жизнь, и через молитву и медитацию, впустив Вселенную (Высшую силу, Бога) наводить порядок в ней, мы приняли определенное решение, которому должны неуклонно следовать. На самом деле, наша жизнь никогда нам и не принадлежала, но признание этого факта и принятие решения отдать свою жизнь Воле Высшей силы – важный шаг на пути осознанности и духовности. Именно он обращает Вас лицом к Создателю, и Создатель обращает на Вас Свое внимание. Вы говорите ему таким образом: «Я признаю, что в моей жизни есть что-то большее, чем я, и обращаюсь за помощью!»

Далее Вселенная откликается на Ваш призыв и начинает творить чудеса в вашей жизни. В ответ ей нужно только Ваше доверие, что все, что будет происходить в Вашей жизни, Вы будете воспринимать с миром в сердце (смирение). Попросту не сопротивляться ей.

Та позитивная созидательная энергия, проводником кото-

рой вы согласились стать, не должна быть искажена Вашим сопротивлением.

Кому-то из Вас может показаться страшной идея впустить в свою жизнь что-то неведомое и при этом вручить контроль над своей жизнью чему-то более могущественному, чем Вы.

Мне очень нравится следующее сравнение: мы все живые марионетки в этом театре жизни, вообразившие, что главная роль принадлежит именно нам. Отказавшись видеть нити, и противодействуя движениям руки кукловода, мы исполняем чудовищный хаотический танец нашей жизни вплоть до занавеса. Отказавшись от собственного эго, просто расслабившись и доверившись нашему небесному кукловоду, наша жизнь превратится в прекрасный балет, который был изначально задуман и поставлен специально для нас!

Не стоит воспринимать буквально слово «расслабиться», Бог не сделает за нас все, что нам нужно сделать в нашей жизни, он просто даст карту, наметит путь, поставит знаки, но пройти этот квест нужно нам самим.

Через молитву и медитацию, мы обретаем мир в сердце, и нам важно его сохранять, что бы ни происходило в нашей жизни. Именно в этом и кроется значение слова «смирение».

Глава 20

Время

Времени нет. Причем его нет в разных значениях этого утверждения.

Когда я был подростком, мне казалось, что вся жизнь впереди. Но, еще не достигнув 20 лет, несколько моих друзей и знакомых, которые думали так же, как и я, – ушли из жизни. В промежутке между 20 и 30 годами я стал видеть родственников больше на похоронах. 1-2 раза в год кто-нибудь умирал. После 30 я снова стал слышать все больше и больше, что люди уходят из жизни еще до 40. Уходят по разным причинам, но уходят.

Времени нет и на самое важное: на близких, родных, любимых, детей. А самое главное, что когда оно есть, подлинно ли мы дарим любовь и тепло, общаясь с ними? Или мы опять что-то доказываем себе и миру? Не стоит самоутверждаться за чужой счет. Как часто наша игра с самим собой вовлекает в себя близких, которые порой даже не могут ответить и защитить себя в этой борьбе самооценок.

Что делать? Жить сегодня. Жить сейчас. Всегда помнить, что времени нет, и завтрашний день может просто не наступить для каждого из нас. А это значит, что именно сегодня нужно признаваться в любви, говорить ласковые слова родным, действовать в направлении мечты, провести время с

ребенком, научиться чему-то новому, смеяться, танцевать, сказать то, что давно хотелось, начать играть на гитаре или петь, пойти в поход или перечитать любимую книгу.

Сейчас. Знакомьтесь с девушками, а девушки – знакомьтесь с парнями. Не важно, кто подойдет первым и как это произойдет. Все, что вас останавливает, – это страх неудачи и удар по самооценке. Но только, – если вы в это верите. Начните верить в другое. В этот самый момент, кто-то очень хочет познакомиться, именно с Вами. Вы прекрасны и удивительны. И это правда. Особенно когда мы улыбаемся!

И этот кто-то терпеливо ждет и надеется, что у кого-то окажется больше смелости, чем у него, и подойдет первым. Иногда Вам будут говорить «нет», и это нормально. Моя мама всегда говорила мне: «Дима, ты – не водка, чтобы всем нравиться!». Это правда, я не могу нравиться абсолютно всем, мне этого и не нужно. Мне нужно найти тех, кто нравится мне, а там уж мы разберемся.

Действуйте. Действуйте сегодня. Хотя бы один час тратьте на свою мечту. Напоминайте себе: «Времени нет». Его нет на ругань, на склоки, на пустые бесполезные телепередачи, на все то, что называют «убить время». Пытаться ускорить то, чего и так чудовищно мало, – еще одна форма социально приемлемого безумия.

Бояться смерти не стоит, когда-нибудь она придет к каждому из нас. Нужно просто напоминать себе, что она уже в пути, и времени нет. И нужно жить сегодня. И действовать,

действовать, действовать!

Глава 21

Действие

Любое действие лучше бездействия.

Потому, что оно дает вам новую информацию, а бездействие не дает Вам ничего. Это старая истина – лучше сделать и ошибиться, чем не сделать ничего.

Любое действие – дает опыт. Если получается, то Вы на один шаг ближе к цели, если нет, то у Вас появляется информация о том, что так это задача не решается. Просто так – не работает. А это лишь означает, что нужно что-то изменить в подходе, – и снова попробовать. И это касается абсолютно всего в жизни. И нужно пробовать до тех пор, пока не получится. Исключением являются лишь деструктивные привычки: употребление алкоголя, наркотиков и курение. У Вас никогда не получится делать это и не причинять вред себе, своему здоровью и близким.

Важно помнить, что на все нужно время, и некоторые вещи при всем желании не происходят сами собой. **Нужно прилагать ежедневные усилия, а остальное оставлять Вселенной.**

Глава 22

Цель

Так или иначе, сама «цель» предполагает, что вы будете собирать нечто разрозненное – в целое. Достижение любой цели состоит из множества шагов к ней. И начинать их делать нужно именно сегодня. Иметь цель – важно, чтобы планировать действия сегодня. Иметь цель – важно для того, чтобы жизнь приобретала смысл. Можно ли жить без цели счастливо? Да, можно. Правильное слово здесь, скорее «существовать», но точнее не счастливо, а – радостно. В радостной жизни могут быть счастливые моменты, безусловно. Но счастье от служения, – неотделимо. Соответственно, бесцельная жизнь, по сути, эгоистична. У счастливого человека главная цель одна – служить другим людям, наполняя тем самым свою жизнь радостью, счастьем и успехом. Ничего страшного, если это звучит непонятно на начальном этапе. Это приходит само, по мере практики принципов, изложенных в данной книге.

Могут ли быть в жизни цели материального плана? Ведь все мы хотим, так или иначе, комфорта и обеспеченности в свои семьи. Конечно – да. Поговорим об этом.

Допустим ваша цель – купить автомобиль. И Вы страстно этого желаете. Или например, заработать 1.000.000\$. Это – хорошо. Это – замечательно. Нужно установить временные

рамки, в которых Вы планируете этого достигнуть. Цель и ее выполнение должны быть реалистичными. Для того, чтобы приблизиться к любой цели, нужен максимум 1 год. Советую брать себе всегда этот срок. Только 1 год, не больше и не меньше.

Откройте свою тетрадь для заданий и напишите дату и цель, то, что вы хотите к этому моменту иметь. Еще раз напоминаю, что цель должна быть реалистична и достижима. Если сегодня у вас 0 в кармане, и вы пишете, чтобы через год у Вас на счету будет 1.000.000\$, вероятность, того, что Вы достигнете этого, – ничтожно мала. Просто потому, что на все нужно время, и на большие цели уходит больше времени. Даже если Вы желаете в итоге владеть 1.000.000\$, начните с того, что в первый год поставьте целью 100.000\$. Во второй – 300.000\$, а в третий – уже 1.000.000\$. Помните, что к концу третьего года результат может быть непредсказуемым, может, там будет больше миллиона, а может, и меньше, но определенно, там не будет «нуля».

Для того чтобы понять, будет ли ваша цель достигнута, нужно понимать, что все это время Вам нужно будет находиться на пути духовного развития, и применять принципы во всех своих делах.

Желая обладать данной суммой денег, задайте себе вопрос: «Зачем мне эти деньги? Если они у меня будут, что я с ними сделаю? Хочу ли я их потратить на то, что причинит вред мне или кому-либо другому?»

Помните, Вселенная не даст вам в руки ничего того, что могло бы заведомо принести вред Вам или кому-либо другому. Она будет давать Вам частями, каждый раз проверяя, готовы ли Вы к ответственности владения чем-либо. И лишь уверенная в этом, будет переходить с Вами на следующий этап.

Пусть Вас не смущает то, что некоторые люди, которые владеют значительными материальными средствами, находятся на низком духовном или культурном уровне. Деньги – это инструмент, а не высшая из наград. И для некоторых – это испытание, данное лишь для того, чтобы выявить всю систему противоречий, скрытых в них.

Если в Вашей цели есть элемент служения, помощи людям, объективно решающая их проблему эта деятельность будет успешна и благословлена.

Глава 23

Благословение

На тонком плане – это просьба о наделении божественной энергией и участие в благом деле. Опять же в деле, которое несет пользу.

Просить о благословении можно в любом деле, напрямую, без всяких посредников. В действительности, после утренней молитвы и медитации вы уже благословлены на все дела в течение дня. Дополнительное благословение лишь напоминает Вам об этом и придает решимости.

Глава 24

Похвала и восхваление

Хвалите себя, хвалите близких. Радуйтесь своим, пусть даже небольшим достижениям. Это зерна, которые вы сеете в свое счастливое, успешное будущее. Мотивируйте себя и окружающих людей. Мы растём, поддерживая других. Чем активнее мы поддерживаем других, тем активнее мы будем развиваться. В этом, как и во многом другом, также работает принцип служения.

Высший Разум не нуждается в восхвалении, у него как у человека, отсутствует эго, которое требует самоидентификации. Потратьте это время и энергию на своих близких и любимых. Восхваляйте и поддерживайте их, они действительно в этом нуждаются.

Вспомните, какие чувства Вы испытывали в детстве, когда Вас хвалили. «Ты молодец!» «Какой хороший мальчик!» «Какая умная девочка!» Эти простые слова заставляли нас летать на «крыльях» нашего настроения. Они давали нам столько света и позитивной энергии.

С возрастом ничего не изменилось, внутри мы те же дети и так же нуждаемся в похвале и мотивации. Мы, а также наши родственники и близкие. Общаясь с ними, представляйте, что внутри них скрывается маленький ребенок, живущий по тем же законам, но вынужденный вести взрослую жизнь.

Протяните ему руку помощи, найдите тёплое слово.

Глава 25

Оставайтесь доброжелательным

Не распространяйте негатив, даже когда на душе очень плохо и хочется плакать и стучать ногами. Во-первых, никто вокруг в этом не виноват, а когда нам плохо, первое, что мы делаем, – это ищем виноватого и срываемся на нем. Осознайте это в себе, и не срывайтесь на людях. Даже если в том, что с вами происходит, кто-то виноват, – не распространяйте зло, вы сделаете хуже только себе. Если человек на самом деле виноват, то он уже наказан самим собой в глубине души.

Чувство вины осядет в нем, понижая его самооценку и делая его несчастливym. Если Вы сорвались на невиновного – Вы причинили зло себе и другому человеку. Тот же механизм сработает и на Вас. Избавление от этой вины – только через извинения. Если так случилось, что Вы не сдержались, извинитесь сразу же, как только осознали это. В тот момент, когда Вы осознаете причиненный вред, и не извиняетесь или не возмещаете ущерб, то неосознанное причинение вреда превращается в осознанное. А это очень опасная субстанция, помните об этом.

Чувство вины – это рак. Сначала это оседает на энергетическом уровне. Вроде мы пробежали, отмахнулись: «Подумаешь я нагрубил? Все грубят». Но это зло никуда не исчезает. Энергия вины копится и влияет на клетки нашего ор-

ганизма. Что измеряют

современные томографы?Излучение. У злокачественной опухоли совершенно другое излучение нежели чем у здоровой ткани. Излучение это энергия. Накапливая негативную энергию и проецируя ее на остальных, мы получаем её в ответ через осознанное и неосознанное чувство вины. Это наша расплата за нелюбовь к жизни. Чем больше мы не любим жизнь, тем быстрее мы из неё уходим.

Глава 26

Секреты

У каждого из нас есть секреты. У каждого. Свои «скелеты в шкафу». Будьте уверены, у самого приличного, с виду порядочного, образованного, хорошего во всех социальных отношениях человека, есть темные секретники, которые он/она боится рассказать даже самому лучшему другу. Эти темные, поросшие пылью «скелеты», все время находятся в темном чулане нашей памяти и понижают нашу самооценку. Секреты делают нас несчастливymi. От секретов нужно избавляться. Это сложный, но очень важный и широкий шаг на пути к собственному счастью.

Упражнение: Найдите человека, кому Вы можете доверять. Лучше, если это будет Ваш наставник. Человек должен быть достаточно мудр, чтобы не осудить Вас в этот момент. Ведь Вы откроете самое сокровенное. Некоторые мои друзья делали это с людьми, которых они видели первый и последний раз в жизни. Некоторые – специально уезжали в удаленные церкви на исповедь. Даже неверующие. Главное, чтобы Вы чувствовали себя в безопасности. Этот шаг требует сил и мужества. Но ничего не бойтесь, попросите благословления и начинайте говорить. Все произойдет само собой, так, как это должно быть. Награ-

дой будет невиданное облегчение. Ощущение легкости бытия, которого вы до сих пор не испытывали!

Глава 27

Чистота и трезвость

Чистота сознания – это необходимое условие для духовного роста. Алкоголь, наркотики или любые, изменяющие сознание вещества отравляют Ваше сознание и сбивают Вас с пути. Постарайтесь отказаться от них полностью, иначе это будет тормозить Ваше развитие.

Состояния измененного сознания и подлинное счастье – несовместимы.

Если вы не можете веселиться и танцевать без этих средств, значит, Вы себя не любите и стесняетесь себя. Страх оценки в Вас слишком велик. Для Вас алкоголь и наркотики являются решением Ваших личностных проблем.

Немедленно откажитесь от этих «костылей» существования. Следуйте этой простой духовной программе, выполняйте упражнения, и Вы научитесь любить себя таким/такой, какой/ая Вы есть.

Если Вы чувствуете, что не можете отказаться от употребления веществ, изменяющих сознание, – это уже зависимость. Обратитесь за помощью в специализированные учреждения. Не стоит осуждать себя, зависимость – это болезнь. В первую очередь, духовная, по изложенным выше причинам.

Уже существуют эффективные духовные программы, ко-

торые помогают алкоголикам и наркоманам во всем мире выздороветь.

Глава 28

Красота

Стремление к красоте заложено в каждом из нас. Тем не менее, каждому от рождения даны разные данные, порою не соответствующие социально популярным стандартам.

Существует мнение, что вне зависимости от того, как мы выглядим, Бог (Высшая Сила, Высший Разум) любит нас всех одинаково, но является ли это утешением для нас в повседневной жизни, ведь мы хотим быть привлекательными противоположному полу и нравиться самим себе? Конечно, нет. Взаимоотношения с Высшей Силой – отдельная статья, с людьми – отдельная. И, безусловно, никто из нас не сможет построить гармоничных любовных отношений, не научившись любить себя. Научившись любить себя, мы сможем познать любовь к другому человеку (людям).

Возвращаясь к главе, посвященной любви к себе, нужно помнить, что неотъемлемая часть любви к себе – это любовь к своему телу и забота о своем здоровье. Исключая из питания вредную пищу, отказываясь от вредных привычек, мы начинаем любить себя. Делая комплекс утренних физических упражнений ежедневно (не менее 4-х раз в неделю) на постоянной основе, мы придем в ту форму, в которой мы были задуманы Создателем (Природой).

Не нужно пытаться ускорять эти процессы. Все долж-

но быть естественно. Исключения составляют случаи, когда Вам показано употреблять различные добавки к питанию или фармацевтические препараты по состоянию здоровья и показанию врача.

Как правило, 3-6 месяцев вполне достаточно, чтобы организм перестроился и расцвел.

Следите за питанием, не злоупотребляйте вредной пищей, и результаты не заставят себя ждать!

Помните, вне зависимости от того, какие физические данные дала нам природа, когда мы любим себя, и светимся счастьем, – мы привлекательны и любимы!

Глава 29

Секс

Секс прекрасен во всем его многообразии. Все то, что не причиняет вред и делается по обоюдному согласию, является доступным благом и частью самой жизни.

У всех у нас различные сексуальные предпочтения и стандарты, поэтому ничто не является «плохим» или «хорошим», есть только то, что подходит Вам и Вашему партнеру.

Осуждая чьи-либо сексуальные предпочтения, Вы критикуете саму природу. Ничто в этом мире не является «запретным плодом», кроме насилия и причинения вреда деструктивным сексуальным поведением.

Наше тело дано нам для жизни и наслаждения ею. В обнаженном теле и сексе нет ничего постыдного или неестественного.

Нет количественных норм и стандартов сексуальной активности, для каждого из нас она индивидуальна.

Говорите свободно о своих сексуальных предпочтениях с Вашим предполагаемым партнером, и это сэкономит Вам время и нервы в будущем. Вы обязательно найдёте того человека, который примет Вас и Вашу сексуальность, достаточно быть просто честным.

Глава 30

Семья

Каждый из нас волен решать, жить ли ему/ей в семье или не создавать ее вовсе. Какое количество отношений иметь, и на какой срок их создавать. Это напрямую связано с нашей индивидуальностью и не может быть стандартизировано.

Счастье доступно всем: семейным и одиноким, многодетным и бездетным. Счастье – внутри нас и не зависит от внешних обстоятельств. Это знание на уровне опыта личных переживаний станет доступно Вам в практике медитации. Более того, это миф, что кто-то может сделать нас счастливым.

Давайте разберемся, почему. В нашем сознании счастье – есть нечто неопределенное, смесь комфорта, радости и удовольствия. В реальности же, счастье – это здоровье и позитивное восприятие мира. Может ли другой человек сделать нас здоровым? Нет. Даже если это и доктор, он только даст Вам перечень препаратов и предпишет действия, которые следует выполнять самому. Может ли другой человек изменить наше негативное восприятие мира? Поднять нашу низкую самооценку? Нет. Во-первых, сложно представить идеальную ситуацию, в которой Ваш спутник жизни будет постоянно находиться с Вами 24/7 и всячески поддерживать Вас. Даже если Ваш спутник и будет профессиональным психологом, готовым везде следовать за Вами и посвятить это-

му всю жизнь, это не отменит Ваших контактов с остальным социумом, который живет по своим законам, и не будет потакать Вам во всем, и исполнять любые Ваше желания.

Жить счастливым – это, в первую очередь, научиться с пользой для себя преодолевать жизненные трудности. Из каждой ситуации извлекать урок, поднимаясь на новый уровень развития. Именно такая позиция позволяет не становиться «жертвой обстоятельств». Изучение реальности как таковой, жизнь в моменте, позволяет стать здравомыслящим человеком, видящим в любых трудностях возможности для личностного роста.

Глава 31

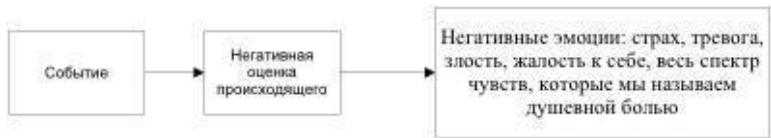
Здравомыслие

Здравомыслие – это умение подобрать оптимальный вариант решения любой жизненной ситуации (выбор модели поведения).

Для того чтобы правильно (адекватно) оценить любую ситуацию (задачу), нужно, в первую очередь, находиться в состоянии душевного покоя, его можно достичь только через молитву (аутотренинг) и медитацию. В отсутствии покоя лучше не принимать никаких решений, а, следовательно, и действий.

К сожалению, именно эмоции, как правило, управляют нашими решениями и действиями. А хуже всего то, что это негативные эмоции и следующее за ними негативное поведение.

Схематично это выглядит так:



В попытке избежать душевную боль или прекратить ее чувствовать, мы сразу переходим к «действию», пропуская важный блок – анализа и планирования:



Именно в таких случаях мы совершаем необдуманные поступки, говорим слова, о которых потом сожалеем. В этот момент мы теряем здравомыслие. Действуем «без ума». Становимся безумными. Такой род безумия я называю социально приемлемым.

Когда мы представляем себе умалишенных, нам видятся люди в пижамах и смиренных рубашках, накаченные препаратами. Эти люди были изолированы от общества по причине того, что их поведение представляло опасность, имело деструктивный характер.

Когда мы слышим, что на протяжении многих лет в семье происходят скандалы, или видим подобные примеры в кругу своих друзей, родственников или на работе, мы не торо-

пимся звонить санитарам. Мы списываем это на недостаток воспитанности, озлобленность, мы как бы оправдываем их поведение.

Хотя, если вдуматься, сколько разрушенных жизней, семей и судеб производит такая деструктивная модель поведения.

Именно такие его формы и являются тем, что «поедает» общество изнутри. Насилие, алкоголизм и наркомания, депрессии – лишь начало длинного списка последствий этих социально приемлемых форм безумия.

Глава 32

Что делать ?

Жить только сегодня. Останавливать себя в момент, когда мысленно улетаешь в страхи и тревоги о несуществующем завтрашнем дне. Не сожалеть и не винить себя за прошлое, воспринимая это как урок, выписав и усвоив тот позитивный опыт, который это прошлое принесло.

Рано просыпаться. Готовить себя ко дню с самого утра. Для этого Вам нужно как минимум 2 часа времени.

Любить себя. Любовь к себе начинается с простых действий. Заботьтесь о своем теле! Йога, спортивный зал, пилатес или зарядка – все это даст Вам заряд бодрости и активности на весь день.

Следить за питанием. Ориентируйтесь на здоровое питание. Видов и направлений много. Подберите тот вариант, который подходит именно Вам.

Молитва (аутотренинг). Вы уже убедились, что именно негативные установки делают нашу жизнь несчастливой. Мы приобретаем их годами. Пора изменить это. Стереть старое программное обеспечение и заменить его новым – счастливым.

Медитация. Постоянно возвращайте себя в состояние гармонии и душевного покоя, пока оно не станет Вашим нормальным состоянием. Напоминаю, несчастливыми мы были

годами, обратный процесс тоже требует времени.

Самоанализ. Жить в осознанности – это понимать, то есть полностью осознавать те процессы, которые происходят в Вашей жизни. Постоянно задавать

вопросы себе: **«Почему я среагировал в этой ситуации? Чем я сейчас занимаюсь? Что меня мотивирует? Каких целей я добиваюсь? Зачем мне это нужно?»**

Будьте максимально честны с самим собой, в этом ключ к успеху.

Служение. Бескорыстная помощь людям, поддержка, похвала, распространение любой формы позитивной энергии.

Глава 33

Чего не нужно делать ни при каких обстоятельствах

Не давайте советов. Когда мы советуем что-то другому человеку, мы выступаем в роли эксперта чужой жизни. Хуже совета может быть только категоричный совет. Хотите настроить против себя человека – расскажите, как ему нужно жить.

А Вы уверены, что точно знаете, как должны жить люди вокруг Вас? Вы этого знать не можете, по одной простой причине, Вы – это Вы, а другие люди – они просто другие. Они, возможно, другого возраста, воспитания, выросли в другой среде, имеют другие физические и интеллектуальные данные. Вы не можете знать, как каждому из них поступить в его, отдельно взятой, ситуации.

Хотите быть услышанным, искренне помочь человеку – стройте свою фразу так: «У меня была подобная ситуация, я поступил следующим образом по такой-то причине и получил такие-то результаты». Человек будет слушать с интересом и будет благодарен за то, что Вы делитесь своим опытом.

Ни в коем случае не стройте свою фразу: «Ты должен поступить следующим образом», «Ты говоришь какую-то ерунду, я объясню, что нужно делать», «Послушай меня!», «Сделай так, как я говорю».

Если Вы желаете человеку добра, – делитесь опытом, не

давайте советов. *Исключение составляет, если человек пришел за ним сам, но даже в этом случае, легко «перегнуть палку».*

Помните, давая совет, мы еще и берем ответственность за возможные последствия. Проверяйте себя вопросом: «А могу ли я гарантировать человеку, что он получит тот результат, о котором я говорю? Готов ли я разделить ответственность за последствия?»

Не употребляйте изменяющие сознание вещества. Вы просто убиваете себя. Алкоголь это тоже наркотик, помните об этом.

Не причиняйте вред себе или кому-либо другому. Исключение составляет необходимая самооборона. Если Вам пришлось защищаться, – действуйте решительно, Высшая сила с Вами.

Не берите чужого. Присваивая чужое, на тонком уровне, Вы признаетесь себе в бессилии созидательного начала. А это неправда, в Вас скрыт огромный потенциал, Вы просто сдаетесь без боя.

Не используйте людей, не манипулируйте. Таким образом Вы крадете чужое время и энергию, на тонком уровне, – Вы заявляете себе и Вселенной о собственном бессилии и бесполезности.

Не оскорбляйте людей, не делайте ничего, что могло бы понизить их самооценку. Таким образом Вы искусственно пытаетесь возвыситься над ними, не сделав ни-

чего достойного. На тонком уровне, Вы признаетесь перед собой и Вселенной в своей неспособности реализовать в жизни, сделать что-либо великое и достойное восхищения, то есть возвыситься заслуженно. А это снова неправда, это лишь означает, что Вы не верите в себя, но Вселенная верит в Вас и создала для великих достижений. Всех без исключений.

Не завидуйте. Все в жизни временно, и каждому свое. Следуя по духовному пути, Вы добьетесь невероятных успехов, Вам нечему завидовать, у Вас будет все, что будет приносить Вам радость. Зависть – это злоба и отсутствие веры в себя. Как только Вы через молитву и медитацию воссоединитесь со Вселенной, эти чувства пройдут.

Не вызывайте в людях зависть нарочно. Помните – жизнь прекрасна именно потому, что в ней есть взлеты и падения, это и делает ее захватывающей. Даже если у Вас всего в достатке, не стоит этим хвастаться перед людьми. Завтра все может быть иначе, и Вам будет сложно попросить о помощи. На тонком уровне, Вы обманываете себя, понижая собственную самооценку. Вы-то всегда точно знаете, сколько и чего у Вас на самом деле есть.

Глава 34

Мотивация

Мотивируйте себя на достижения, мотивируйте своих родных, близких, друзей и ,конечно, детей. Делайте это простыми фразами: «У тебя получится! Я в тебя верю! Я знаю, ты сможешь!».

Найдите себе драйвер-вдохновитель: читайте мотивационные книги, смотрите видео, подпишитесь на мотивационные паблики или чаты в социальных сетях. Некоторые из них публикуют хорошие крылатые фразы и мудрости на каждый день. Работа над собой требует времени. Но если в каждом Вашем вздохе будет желание и движение к переменам – Ваша жизнь начнет меняться на глазах.

Глава 35

Чудеса

Применяя принципы, изложенные в этой книге, с Вами незамедлительно начнут происходить чудеса. Мы их еще называем странными удивительными совпадениями. Поверьте – совпадений не бывает. Это -первые сигналы накопления позитивной энергии. Все в Вашей жизни начинает складываться. На Вас начнут сыпаться возможности и предложения, Вы станете отмечать, что интуитивно будете знать, кому и во сколько позвонить, Вы начнете мысленно формировать пространство вокруг себя. Ваши желания начнут материализовываться одно за другим. Исключения составляют желания, к реализации которых Бог не считает Вас готовыми. Помните, желать успеха, любви, здоровья мы можем, но просить их у Бога – не стоит. Это акт своеволия. Через служение и молитву мы отказываемся от своего эго и гордыни, признавая себя частью целого, частью Вселенной, таким образом, Вы открываете поток энергии через себя и становитесь проводником. Но упаси Вас Бог возгордиться! Все полученное в осознанном контакте с Высшей Силой принадлежит Вам, лишь пока Вы на этом пути и признаете, что существует Сила могущественнее, чем Вы сами. Именно она дает Вам достигать всего желаемого на пути служения Общему Благу – НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ЭТОМ!

Как только Вы возгордитесь и в своем сознании присвоите себе все достигнутое, – начнется процесс потерь.

Помните – все временно! И в этой жизни у нас нет ничего своего.

Глава 36

Чувства

Уже через 2 месяца практики Вы будете чувствовать себя счастливым ежедневно. Плохие дни уйдут. Разные события по-прежнему будут происходить с Вами, но Ваша оценка их и то, как Вы будете справляться с ними, – принципиально изменятся. Вас будет переполнять энергия и радость, иногда Вы будете плакать от счастья, без всякой причины. Вы начнете чувствовать любовь к окружающему миру, и желание поделиться этим с людьми. Это нормально. Пусть Вас это не пугает. Это счастливая жизнь и её новое качество. Постепенно Вы обратите внимание, как люди начнут к Вам тянуться. Ваше спокойствие, радость и умиротворенность будут магнитом для тех, кто еще это не обрел и для тех, кто уже счастлив и увидит в Вас человека своего уровня сознания. Помните, не стоит призывать людей к изменениям и стараться их убедить прочесть эту книгу. Если человек подойдет и спросит у Вас сам, что стало причиной столь сильных изменений в Вашей жизни, просто поделитесь своим опытом и укажите путь. Помните, человек может изменить свою жизнь только при определенной степени готовности к действиям. Без действий – эта программа мертва. Просто знание и их пересказ не даст Вам ничего.

Глава 37

Мысли

Вы научитесь отличать свои мысли от мыслей, пришедших Вам из источника, который я называю Вселенским Разумом. Это произойдет уже на 3-й месяц практики медитации и этой программы в целом. Это будет означать, что Вы установили Осознанный Контакт с Высшей Силой и находитесь на верном пути. Помните, что эти отношения нужно углублять и развивать (поддерживать) ежедневно, через практику молитвы и медитации. Данная практика должна стать частью Вашей ежедневной рутины, наравне с тем, как Вы чистите зубы и принимаете пищу. Прекращая практику, Вы потеряете этот контакт очень быстро.

Глава 38

Реализация

Постепенно Ваш потенциал начнет раскрываться. Вы начнете творить, сколько лет бы Вам ни было. Вы откроете в себе много разных талантов, и Вам захочется начать делать все и сразу. Помните о принципе «контролируемого мира», начните с чего-нибудь одного, но включите это занятие в ежедневную практику наравне с прочими дисциплинами. Составьте небольшой план, чего бы Вы хотели добиться на этом поприще ближайшие 6 месяцев. Представьте себя в конце этого пути: как Вы будете одеты, какое выражение лица, что Вы будете чувствовать при этом, закройте глаза и поживите в этом образе минуту. Регулярно повторяйте это упражнение. Но помните, визуализация мыслеобраза без действий – просто фантазии. Нужно тратить как минимум 1 час в день на свою мечту или цель. Мыслеобраз лишь даст команду Вашему мозгу сосредоточиться (сфокусироваться) на поиске оптимального решения для поставленной задачи.

Глава 39

Пробуждение

В определенный момент Вы достигнете просветления. Я называю этот момент «Пробуждение». Это великолепное чувство. Вы будете счастливы, активны, здоровы, полны радости и будете источать любовь.

Запомните, этот дар будет доступен Вам, только пока Вы делитесь им с другими.

Будьте счастливы, и да пребудет с Вами Сила!