

Курт Теппервайн

На пути к успеху обходите неудачи стороной

Loslassen was glücklich nicht macht



Издательства: АСТ, Астрель, 2005 г.

Мягкая обложка, 144 стр.

ISBN 5-17-032389-1, 5-271-12403-7, 3-478-08346-X

Тираж: 4000 экз.

Формат: 84x108/32

Kurt Tepperwein «Loslassen was glücklich nicht macht»

LdGray <http://www.infanata.org>

От издателя:

Быть счастливым и довольным, жить в гармонии и добиваться успехов - кто об этом не мечтает! Избавьтесь от всего, что мешает вам быть счастливым и, благодаря внутренней свободе, появятся силы, которые помогут осуществиться вашим желаниям.

Введение

Глава 1 Совершенство

Смысл нашей жизни — наша жизненная задача

Этап, на котором мы сегодня находимся?

Анкета «Жизненные ситуации»

Гармония

Анкета «Гармония»

Текст-внушение «Гармония»

Глава 2 Избавление

Почему?

Никогда не поздно!

Вы есть то, что есть ваше мышление

Причины и действие

Упражнение «Сидеть в тишине, не двигаясь»

От чего вы хотите избавиться?

Пробуждение интуиции

Глава 3 Как мы учимся избавляться?

Дисциплина и мысли = дисциплина мышления

Анкета «Мысли»

Мысленное внушение

Прodelайте упражнение для тренировки своих мыслей:

Концентрация

Упражнение для концентрации

Определение целей

Анкета «Личные цели»

Духовное развитие

Улыбка

Глава 4 От чего мы избавляемся

Список негативных мыслей

Избавляйтесь от всего негативного

Подсознательное мышление

Подсознательная речь

Желание не оказывать давления на поступки детей

Внушение против желания оказывать давление на поступки детей

Страх

Анкета «Страх»

Внушение против страха

Суждения и предрассудки

Внушение против предрассудков

Проблемы

Несправедливость

Злость, досада, гнев

Анкета «Злость, досада, гнев»

Радоваться вместо, того чтобы злиться

Ожидания

Стресс

Анкета «Стресс»

Нечестность

Проблемы с партнерами

Действительностью называется жить с партнером в реальности.

Анкета «Партнерство»

Негативное представление о себе

Болезнь

Медитация

Анкета «Болезнь»

Психосоматические взаимосвязи

Аллергии

Зависимости

Слабое зрение

Вздутия

Кровяное давление

Понос

Простуда

Проблемы с кожей

Температура

Боли в сердце

Головные боли

Боли в суставах

Боли при менструациях

Ноли в спине

Запор

Глава 5 Заключительная медитация

Глава 6 Слова для раздумий

Смысл жизни

1. Накапливай знания

2. Наполняй момент

3. Познай свою задачу

4. Самореализация

5. Смерть как увенчание жизни

Семь ключей к счастью

1. Сокращай потребности

2. Избавляйся

3. Правильно мысли, чувствуй и действуй

4. Реализуй момент

5. Люби своих близких

6. Находи счастье в самом себе

7. Медитируй и молись

Развитие и раскрытие

1. Воспринимай правильно

2. Дистанцируйся правильно

3. Принимай правильно

4. Живи правильно

5. Прощай правильно

6. Дыши правильно

7. Питайся правильно

8. Определяй правильно

9. Молись правильно

Избавиться от злости

1-й ключ

2-й ключ

3-й ключ

Изменение привычек

1. Познать вещи как таковые

2. Определить: что было бы идеально, а что по силам?

3. Шагнуть к цели

4. Сделать первый шаг

5. Принять помощь от партнера

6. После достижения каждой промежуточной цели

7. Действовать как знаток/Бог

Изменение своей ситуации

1. Сейчас я лишь только тихий наблюдатель

2. Я определяю цель,

3. Я контролирую свое поведение

4. Я определяю оптимальное поведение

5. Я составляю расписание

6. Я создаю предпосылки

7. Я начинаю

Ты всегда ищешь лишь себя!

тогда ворота, ведущие к этому пути, сами откроются перед тобой!

Три правила, чтобы жить счастливой и наполненной жизнью

1. Играйте главную роль в своей жизни

2. Учитесь «искусству наслаждения»

3. Живите своей жизнью

Исчезают мои...

Исчезают мои разочарования

Исчезают также и мои ожидания

Исчезают мои агрессивные состояния

Исчезает мое чувство собственной неполноценности

Исчезает мое прошлое

Исчезает мой эгоизм, тщеславие и зависть,

Исчезает моя привычка

Исчезает чувство самосострадания,

Исчезает также и раскаяние,

Наконец, я избавляюсь от своего упрямства

Приложение

От автора

Дорогая читательница, дорогой читатель!

Быть счастливым и довольным, жить в гармонии и добиваться успехов — кто об этом не мечтает! Почти все люди стремятся к этому, но везет лишь немногим. Однако не так уж и трудно жить полной и счастливой жизнью. Девиз таков: Избавление — избавление от всего, что обременяет нас и, следовательно, мешает жить соответственно нашему назначению. Я хочу помочь вам распознать и найти истинный смысл своей жизни, добиться намеченных целей.

Отбросьте все, что считаете не присущим вам. Многие из того, что раньше было вам нужно, теперь вам только мешает. Сейчас наступило время позаботиться о главных вопросах вашего бытия.

Избавьтесь от всего, что не дает вам быть счастливым, и, благодаря внутренней свободе, появятся силы, которые помогут осуществиться вашим желаниям. Приятного вам чтения и больших успехов в работе над собой!

Курт Теппервайн

Глава 1

Совершенство

Смысл нашей жизни — наша жизненная задача

Смысл нашей жизни заключается в достижении совершенства. Уже в Библии говорится: «Вы должны быть совершенными, как совершенен Отец на небесах». Давайте однажды осознаем, что наша истинная суть была совершенна издревле, что она все еще по-прежнему совершенна и что она должна оставаться совершенной. Поэтому, собственно говоря, для обретения совершенства нам не нужно ни работать, ни молиться. Нам также не нужно надеяться на совершенство или бояться его. Есть только один-единственный путь обретения совершенства: избавление от всего, что мешает нам быть совершенными. Мы сами чиним себе препятствия на пути его достижения, потому что допускаем в нашу жизнь несовершенное.

Идея этой книги заключается в том, чтобы показать, как мы можем избавиться от всего, что обременяет нас, что не дает нам достичь совершенства. Для этого, в первую очередь, нужно научиться избавляться от собственного упрямства и своеволия. Собственно лишь только после этого наша душа станет свободной и счастливой, и нашей целью является обретение этой свободы. Если вы пройдете со мной этот путь, вы найдете то, что искали: гармонию.

Мне не хотелось бы скрывать, что осуществление этого желания — не простое дело. Оно подразумевает работу над собой, дисциплину, познание самого себя и некоторые другие вещи, которые вначале могут восприниматься вами как отречение. Но чем больше вы будете познавать, чем больше узнавать о духовных законах, тем легче будет вам справиться с этим мнимым отречением, и однажды наступит день, когда оно для вас не будет больше существовать.

Этап, на котором мы сегодня находимся?

У каждого человека есть своя задача в жизни. Она может быть чем-то большим, значительным, а может быть и чем-то таким, что многими не будет замечено вообще. Это не играет вообще никакой роли. Важно лишь одно, чтобы каждый знал свою жизненную задачу и выполнял ее, поскольку в ее выполнении заключается смысл его жизни. Судьба спросит с нас не только за то, что мы не делаем ничего плохого, — нет, мы будем привлечены к ответственности за то, что не предпринимали ничего, чтобы делать хорошее. Возможно, сейчас вы спросите: «Откуда я знаю, что делать и чего не делать? Где тот правильный путь, чтобы обрести гармонию и стать совершенным?»

Чтобы найти ответ, вы должны встать на «путь к себе». Задачи различны, они индивидуальны, у каждого своя жизненная задача. Учитесь познавать себя, свое предназначение, и вы найдете свое призвание. Мы поможем вам в этом, предложив заполнить специальные анкеты, которые дадут вам более четкие представления о своем пути.

Если вы однажды, в полной тишине, уже размышляли о своей жизни, то вам станет ясно, что есть одна красная нить, которой можно следовать из прошлого в сегодняшний день. Поэтому прежде всего найдите немного свободного времени, усадьтесь поудобнее, позаботьтесь о том, чтобы никто не нарушал ваш покой, и подумайте о своей жизни, оглядываясь назад в прошлое и обращая взор к будущему.

Анкета «Жизненные ситуации»

С какими ситуациями я сталкиваюсь постоянно

- в личной жизни?
- на производстве?
- Какие проблемы возникают постоянно?
- Какие вопросы постоянно встают передо мной?
- Какие разочарования я часто переживаю?
- В какой области у меня наибольшие успехи?
- Какие задачи я могу легко выполнить?
- Какие давние желания до сих пор еще не осуществились?
- Какие чувства проявляются у меня чаще всего?
- Какие мысли возникают у меня чаще всего?
- Вижу ли я постоянно повторяющиеся сны?

— Что ожидаю я от будущего, чего боюсь?

Вы можете дополнить этот список своими вопросами. При этом вы заметите, что постоянно натываетесь на сходные проблемы и что постоянно возникают одни и те же вопросы. Причина кроется в том, что эти проблемы еще не решены и у вас еще нет ответов на эти вопросы. Теперь вашей задачей становится внести сюда ясность, чтобы могла возникнуть гармония. Это является основной предпосылкой жить полной жизнью вообще, поскольку там, где есть нерешенные проблемы, не может быть никакого покоя.

Гармония

Гармония является основным законом природы. Все определяется гармонией, будь то здоровье, успех, счастье или удовлетворение. А вы находитесь в гармонии с самим собой?

Анкета «Гармония»

— Живу ли я в гармонии с самим собой?

— Могу ли я в любой ситуации обрести внутренний покой?

— Пребываю ли я в душевном равновесии; спокоен ли я? Не может ли что-либо поколебать меня и сделать совершенно не уверенным в себе?

— Как обстоит дело с моими личными связями?

— Гармонична ли моя семейная жизнь, хорошая основа для моих дружеских отношений?

— Влияют ли уравновешенность и общение с друзьями на мою повседневную работу?

— В чем у меня дисгармония? Что мешает моей гармонии?

— Есть ли сферы жизни, в которых постоянно господствует напряжение?

— Почему это происходит; кто создает такие ситуации?

— Каково мое отношение к этим ситуациям?

— Какие возможности у меня есть, чтобы уладить ситуацию?

— Я уже пытался сделать это?

— С каким успехом?

— Почему я не пытался сделать это?

— Хорошо ли я себя чувствую, если живу в мире с самим собой и с окружающими?

— Нужен ли мне стресс, люблю ли я спорить, всегда ли я хочу быть победителем?

Чтобы вы смогли открыть себя для гармонии, мы хотим предложить вам текст-внушение, которым можно воспользоваться, если испытываете желание обрести внутренний покой. Вы можете наговорить текст на кассету и проигрывать ее, или сами произносите его вслух, например, утром, когда моетесь, или проговаривайте этот текст мысленно, по пути на работу.

Текст-внушение «Гармония»

«Я спокоен, совершенно спокоен и уверен в себе. Мои мысли сосредотачиваются на моей высшей сути. Я погружаюсь в себя. Покой призывает меня. Я дышу спокойно и ощущаю, как дыхание проникает в мое тело. Мое дыхание становится все глубже и глубже. Я чувствую, как оно снимает напряжение, — мои плечи и мышцы лица расслабляются, в ногах появляется ощущение легкости. Я чувствую себя хорошо.

Я растворяюсь в своем дыхании. Я чувствую, как спокойно и равномерно бьется мое сердце. Проблемы уходят от меня, исчезает чувство злости — мне становится легко и свободно. Сильное чувство умиротворения растет, растет и растет. Я нашел свою середину, полон гармонии и положительных чувств. Это наполняет меня радостью и придает мне уверенность. Все окружающее приятно мне, я ощущаю его тепло и свет. Все хорошо».

Самым важным в жизни и нашей главной задачей является приведение в соответствие нашего тела, духа и души, т.е. нашей общей сути. Представьте-ка себе на минутку, что наше тело состоит из почти

200 миллиардов клеток. Каждая клетка сама по себе является маленькой Вселенной, поскольку любая отдельная клетка состоит из бесчисленного числа атомов, а каждый атом опять-таки является для самого себя солнечной системой: с расположенным в центре солнцем, с плутонами и нейтронами — законченная солнечная система! Наше сознание управляет состоянием этой Вселенной. Всякое изменение в нашем сознании сразу же откликается изменением в сознании каждой отдельной клетки. Клетка реагирует и отвечает на это действие соответствующим образом. Вот видите, как важно мудро обходиться с нашей личной Вселенной и хорошо управлять этими 200 миллиардами клеток?

Необходимой предпосылкой для правильного управления функционированием нашего тела является разумное питание. Мы должны питаться правильно, в нужное время и в нужных количествах. Но еще более важным является упорядочение нашего мышления, чтобы мы всегда думали только позитивно и конструктивно. Деструктивные мысли действуют разрушающе, поскольку, в первую очередь, они направлены против нас самих. Мы направляем свои мысли против созидательного мышления и тем самым порождаем дисгармонию в созидании. Думать, чувствовать, говорить и действовать творчески, пребывая в состоянии гармонии, — вот это и является нашей главной задачей. Все остальное мы можем спокойно опустить, для нас это только балласт, препятствующий течению наших позитивных энергий и мешающий нашему бытию.

Если мы достигли этого состояния гармонии, то можем считать свою жизненную задачу выполненной, теперь мы вновь обрели свое первоначальное состояние совершенства. Сообща, мы встали на путь достижения этой цели. Мы пройдем этот путь вместе, шаг за шагом. Я покажу вам упражнения и дам инструкции, чтобы вы смогли добиться состояния гармонии и единства с самим собой..

Счастье охотно заходит в тот дом, где царит хорошее настроение.

(Японская мудрость)

Глава 2

Избавление

Почему?

Собственно говоря, нет ничего удивительного в том, что в мире, в котором большое значение имеют материальное и показное, вопрос о смысле жизни, о бытии, о значении бытия становится все важнее, и все больше и больше людей начинают задумываться над этими важными вещами.

Вы уже знаете, что счастье заключается не в обладании красивыми домами, не в кругосветных путешествиях или в меховых шубах. Вы осознаете, что накопление внешних богатств является лишь кратковременным удовольствием. Удовлетворение, умиротворение и радость в любом случае нельзя заполучить подобным образом. Знание того, что все, чем мы обладаем здесь, является всего лишь данными на время дарами жизни, поможет нам легче избавиться от несущественного.

Мы родились нагими и нагими снова вернемся в вечный круговорот жизни. Все наше имущество является лишь красивым украшением — и, возможно, даже грузом — для нашего нынешнего существования. Украшаться не вредно, также как не вредно жить в роскоши. Но как много людей тратит большую часть своей жизни на приобретение вещей, которыми они смогут пользоваться лишь определенное время — короткий отрезок своего земного бытия — и позже вынуждены будут оставить. Поистине беден тот, кто в свои последние дни поймет, что хотя он и скопил целую кучу денег, но просмотрел и проигнорировал существенное. Поэтому никогда не бывает поздно привести в порядок свое мышление, наметить приоритеты, познать настоящие ценности и смысл жизни.

Порадуемся нашим внешним попутчикам, таким как богатство, профессия, в которой мы добились успеха, знатное имя или сила. Порадуемся нашим партнерам по жизни, людям, которые сопровождали нас в течение определенного отрезка времени. Насладимся всем этим, будем благодарны за все, но не надо забывать назначать этим вещам ту цену, которую они заслуживают в действительности.

Никогда не поздно!

И если настал момент, когда вы осознали, что тоже прошли этот путь внешних формальностей и у вас уже появилась потребность к переменам, в таком случае немедленно принимайтесь за работу. Не говорите: «Сейчас я зашел так далеко, что никогда больше не смогу вернуться назад». Никогда не поздно изменить свою жизнь. Сейчас у вас появился шанс осуществить то, что вам только что дало осознание.

Если вы решились с сегодняшнего дня идти другим путем, тогда никому и ничему не позволяйте удерживать вас от этого. Ни в коем случае не считайте признаком неудачи то, что у вас с этого момента наметились другие цели. Все, что вы переживали, передумали и достигали до этого момента, было необходимо для того, чтобы вы могли стать таким, каким вы являетесь сегодня: открытым для нового, восприимчивым к главным вещам жизни и готовым идти другим путем — желание сбывается и вы наполняетесь глубоким внутренним умиротворением.

Как-нибудь все же попытайтесь представить себя на месте альпиниста, который после многочасового марша вынужден осознать, что выбрал неверный путь — путь, который неизбежно приведет его в пропасть. Он поворачивает назад и именно в том месте и в тот момент, в который он это осознал. Он даже охотнее пройдет весь путь назад, потому что знает, что только это спасет его жизнь.

Точно также обстоит дело и с вами: вы поворачиваете и идете назад. Это, конечно же, несколько обременительно, но лучше трудный, правильный и надежный путь, чем неверный, который неизбежно приводит к пропасти.

На обратном пути вы, возможно, уже почувствуете вес своего груза, который вы все время носили с собой.

Как часто вы уже размышляли о бесполезных вещах? Сколько нервов стоило вам добиться того, что теперь больше не представляет для вас никакой ценности? Сколько терпения, денег и сил потратили вы на то, что больше вам не служит и не нужно? Вы можете избавиться от всего этого без особого труда.

Намного сильнее вы ощутите новую свободу. Вы заметите, как тяжелые камни ложного багажа сваливаются с вас, насколько свободнее вы начинаете дышать, как походка становится более упругой, а внутри вас поселяются покой и радость. Вы снова видите перед собой цель, яркий свет, который указывает вам путь к новым измерениям.

Вы есть то, что есть ваше мышление

К избавлению относится, как мы уже поняли, не только знание, но и понимание самих себя. Нам нужно учиться владеть собой — это называется дисциплиной. Только дисциплинированный человек может достичь совершенства. Дисциплина начинается с дисциплины мышления. Ничто не случается в этой жизни прежде, чем об этом не будет подумано. Отсюда вы можете видеть, какой силой обладают мысли и как важно иметь правильные мысли. С помощью наших мыслей мы создаем предпосылки для нашей жизни.

Вы есть то, что есть ваше мышление.

Проверьте это:

1. Какие представления были у вас о своей жизни
 - 10 лет назад?
 - 5 лет назад?
 - 1 год назад?
2. Как развивалась ваша жизнь? Вы осуществили свои мечты?
3. Каким вы представляете свое будущее сегодня?
4. Сомневаетесь ли вы в том, что добились своих целей?
5. Вы были убеждены в своих целях?

Проверьте в повседневной жизни, как осуществляются ваши мысли. Утром подумайте о том, что вы хотите сделать сегодня и как это должно происходить. Вечером подведите итоги.

Если вас все еще одолевают сомнения, тогда поупражняйтесь с такой довольно часто встречающейся

проблемой, как место для парковки автомобиля.

Мысленно представьте себе следующее: «У меня всегда будет место для парковки и именно там, где мне нужно». Это работает — даже в большом городе!

Причины и действие

Кто не может управлять своими мыслями, тот полагается на случай. Но не существует никакого случая! Случай означает, что с вами точно случится то, чего вы заслуживаете. Если вы не несете ответственности за свою жизнь, то есть не думаете ответственно и серьезно, тогда ваши мысли неизбежно сопровождаются соответствующими ситуациями: происходят «случайные» вещи. Следствием такой недисциплинированности является то, что с вами происходит один случай за другим: жизнь испытывает вас на прочность.

Возможно, вы скажете: «Нет счастья, мне постоянно не везет, мне ничего не удастся». Однако, если вы глубже вникните в дело и заглянете за внешние аргументы, то поймете, что подобные внешние проявления являются совершенно неверными. Если вы не можете добиться в чем-либо успеха, нет везения, то причина кроется в вашем образе мыслей, в недостатке дисциплины. Дисциплинируйте себя, займитесь только положительными аспектами, и тогда ваши мысли непременно отразятся в реальных поступках и делах.

Тот, кто все же живет без цели и бездумно, не должен удивляться тому, что его жизнь остается предоставленной случаю и негативных ситуаций становится все больше и больше. Здесь очень четко просматривается взаимосвязь между причиной и действием.

Не произойдет ничего, даже самой незначительной мелочи, если для этого не было никакой причины — и, первой причиной, как всегда, была мысль об этом! Проникните внутрь этого положения, примите его во внимание, когда вы рассматриваете свою прошлую жизнь, и извлеките из этого познания полезное для будущего!

На одном простом примере попробуйте определить, можете ли вы контролировать свой дух и тело.

Упражнение «Сидеть в тишине, не двигаясь»

Сядьте на стул, не забывая о том, чтобы позвоночник оставался выпрямленным и не касался спинки стула. Положите ладони рук на бедра, ступни ног поставьте на небольшом расстоянии друг от друга. Теперь закройте глаза и оставайтесь сидеть в таком положении в течение пяти минут.

Дышите медленно, ровно и глубоко. Не моргайте, не двигайте пальцами рук. Если вдруг покажется, что вы ощущаете зуд, то подавите в себе желание почесать зудящие места. Не давайте себя смутить никому и ничему. Лучше всего поставьте будильник, чтобы знать точно, что вы можете застыть в такой позе действительно на пять минут.

Вы сделали это! Поздравляю!

Если же вам не удалось сделать это, то тоже нет ничего страшного. Всему свое время, и через несколько дней тренировок вы уже сможете проделывать это упражнение.

Я дам вам небольшой совет, чтобы вы смогли быстрее освоить это упражнение. Наговорите этот текст, по возможности под сопровождение медитативной музыки, на кассету:

Я закрываю глаза и расслабляю тело. Сейчас я полностью неподвижен. Я больше не делаю ни одного движения, только дышу. Я контролирую свое тело. Пока мое тело неподвижно, я медленно и осторожно погружаюсь в самого себя.

Я отключаюсь от внешнего мира и погружаюсь в самого себя. Перед своим духовным оком я вижу светлый, теплый воздух. Очень медленно, в полной тишине я погружаюсь в этот свет, поскольку я сам есть свет. Я покоюсь в свете своего настоящего Я. Мое тело легко и неподвижно. Я покоюсь в свете, в тишине, в себе. Я ощущаю благодатную атмосферу, окружающую меня.

Сейчас я буду расширять свое сознание. Я позволяю своему сознанию расширяться. Я воспринимаю пространство, в котором я нахожусь, все мое сознание поглощает это пространство, и я ощущаю благодатную атмосферу. Я могу открыть свое сердце, и я чувствую себя в согласии с самим собой, с жизнью и с космосом. Я ощущаю тепло, свет и любовь. Чем больше позволяю я течь любви, тем больше она втекает в меня, и я ощущаю, что это любовь Бога, она захватывает меня, окутывает и пронизывает всего. Я открываю свое сердце еще шире и позволяю Его любви протекать сквозь меня.

Все наполнено Его любовью.

В этом единстве сознания я познаю, что могу жить только в окружении Его любви. Я живу под покровом Его милости и в окружении Его любви. Мною движет любовь Бога. Мною движет Господь, живущий во мне и действующий через меня. И где бы я ни был, я позволю Его любви течь сквозь меня и действовать через меня.

Его любовь, действующая через меня, повсюду делает мир светлее, спокойнее и наполняет Его любовью. Так я становлюсь посланником Его любви и сам живу в окружении Его любви.

Но впечатления, полученные с помощью этой медитации, я возьму с собой в свою повседневную жизнь и дам им возможность действовать, я позволю любви протекать сквозь меня и с этого момента стану воспринимать каждого человека таким, каков он есть. Я открою для него свое сердце, отброшу предрассудки, критику и стану видеть лишь положительное. Я понимаю, что у каждого человека есть право быть таким, каков он есть, и что каждый по-своему достоин любви, поскольку каждый человек представляет Бога.

С этим сознанием я сейчас возвращаюсь назад в свою жизнь, на внешнюю поверхность своего бытия. Я возвращаюсь в Сюда и Сейчас. И если я готов, я открываю свои глаза и снова нахожусь в полном сознании Здесь и Сейчас.

Чувствуете себя хорошо? Вы просидели в тишине, не двигаясь, пять минут и совсем не заметили этого, поскольку ваше внимание было направлено на другие вещи. Вот видите, это совсем не трудно.

Пока вы следовали за своими мыслями, в это время вы избавились также и от своего прежнего образца поведения. Вы избавились от своего Эго и приняли в себя новые вибрации: вибрации сознания, единения и любви. И эти измененные вибрации оказали воздействие на все без исключения клетки вашего тела. Теперь каждая клетка является более сознательной, она стала шире и наполнилась большей любовью. Если вы станете проделывать такие упражнения ежедневно, то сможете заметить значительные изменения не только внутри себя, в своем поведении, в жизненной позиции, но также и в своем теле. И, как следствие, в своем отношении к окружающему вас миру. В любом случае необходимо последовательно работать над собой каждый день, чтобы ежедневно открывать и расширять свое сознание, позволять любви течь, и чтобы самим становиться любовью.

Многие люди говорят: «Мир настолько плох, люди так ворчливы и агрессивны. Я всего лишь маленькое колесико и ничего не могу изменить в этом огромном мире». Но это не так. Каждый из нас может внести свой вклад в то, чтобы сделать нашу жизнь достойнее, красивее, светлее и более наполненной любовью.

И лучше всего начните с себя самого. Далее все пойдет по системе «снежка»: маленький снежок становится тем больше, чем дольше катить его. Маленькие позитивные моменты создают большие позитивные действия. Также обстоит дело и с вашим излучением, и с вибрациями, которые от вас исходят. Испускайте положительные импульсы, будьте позитивны; ваше излучение будет достигать других людей, которые тоже испускают положительные импульсы. Таким образом, наш мир станет светлее и ярче.

Мы выяснили, что основным законом жизни является гармония. Когда гармония разрушается, возникают негативные ситуации: войны, болезни или всевозможные удары судьбы. Поэтому нашей главной задачей должно стать создание гармонии в нас и вокруг нас. К этому, в первую очередь, относится знание о взаимосвязи причины и следствия, а затем — дисциплина.

Тому, кто доволен собой и своей жизнью, не следует меняться, потому что его время для дальнейшего развития еще не наступило. Он должен оставаться на таком уровне сознания так долго, пока не появится готовность к изменению для улучшения себя. Работа над собой имеет смысл лишь тогда, когда желание исходит изнутри. Тот, кто работает над собой только потому, что к этому его принуждает партнер, или потому, что так делает его начальник, будет лишь напрасно тратить время. И это будет длиться до тех пор, пока желание к изменению не станет исходить из него самого.

От чего вы хотите избавиться?

Составьте список того, от чего вам хотелось бы избавиться. Будьте честны сами с собой и не ограничивайте себя. Запишите все, что вспомните, и сохраняйте этот список. Вы можете понемногу дополнять этот список каждый день. Вы удивитесь, каким длинным станет ваш список...

После того, как изучите эту книгу, составьте новый список. Затем сравните и дополните прежний и

новый список, и вы удивитесь тому, как много работы пришлось вам проделать.

Я хотел бы избавиться:

Через две недели рассортируйте отдельные пункты согласно своим приоритетам:

Пробуждение интуиции

Другой важный пункт для ответа на вопрос, почему мы нуждаемся в избавлении, мы находим в слове «интуиция». Лишь тот, кто свободен от бремени повседневности, кто может освобождать свою душу от забот, стресса и суеты, тому также дано познать и интуицию. Интуиция развивается из внутренних глубин. Каждый человек обладает интуицией, однако многие люди по-настоящему похоронили ее. Они утратили ее с течением времени, потому что ориентируются на внешнее и гонятся за материальными благами, поэтому то важное, что находится внутри себя, легко забывается. ; Вы также можете называть интуицию внутренним голосом. Интуиция — это нечто, что нельзя попробовать физически, но можно очень хорошо ощутить. Если вы начнете снова прислушиваться к своему внутреннему голосу, то интуиция может заработать. Действовать интуитивно значит поступать в соответ-

ствии со своими чувствами. Ваш внутренний голос или ваша высшая суть, знает свою истинную позицию, знает, чего вы хотите, и воспринимает вибрации окружающего мира.

Если вы положитесь на свою интуицию, тогда вы станете делать правильное в правильный момент, потому что ваша интуиция знает точно, когда наступает этот момент. Интуиция покоится глубоко в подсознании. Успешные люди уже давно положились на нее — намного больше, чем на свой разум.

У каждого, в зависимости от его жизненной задачи, свои цели и своя «ноша», которую он должен сбросить, то есть избавиться от нее. В последующих главах мы по отдельности займемся основными обременяющими нас вещами, такими, как страх, болезни, предрассудки и проблемы. Но прежде чем перейти к деталям, давайте еще раз осознаем, почему мы избавляемся:

— мы хотим сделать нашу жизнь счастливее и наполненней;

— мы стремимся к совершенству.

Поэтому основная мысль этой книги посвящается гармонии. Все, к чему мы стремимся, это дать возможность гармонии расти, обрести ее вновь, укреплять ее, так чтобы мы прониклись гармонией и чтобы наши вибрации ширились и смогли бы найти свой путь во всем мире.

Если струна инструмента может звучать — прикоснитесь к ней, чтобы она зазвучала.

(И-Цзин)

Глава 3

Как мы учимся избавляться?

Величайший процесс обучения происходит в нас самих — в нашем сознании, затрагивает наши мысли и чувства. Если мы однажды поймем, что каждый момент предоставляет только один-единственный шанс, тогда, возможно, мы поймем еще и то, как много возможностей в нашей жизни мы уже упустили, как много возможностей мы вообще не заметили и как много мы не использовали. Любая возможность, любой момент, остающийся неиспользованным, пропадает навсегда — он никогда больше не вернется назад. Получим ли мы когда-нибудь еще подобную или похожую возможность, мы не знаем. Поэтому мы должны всегда стараться позитивно использовать любой предоставляющийся нам счастливый случай. Живите совершенно осознанно Здесь и Сейчас. Воспринимайте все, что происходит вокруг вас, воспринимайте происходящее с вами, будьте начеку. Чем осознаннее вы переживаете момент, тем скорее узнаете предоставляемую моментом возможность и затем сможете использовать ее.

Дисциплина и мысли = дисциплина мышления

Нам нужна дисциплина, чтобы с ее помощью мы смогли использовать момент. Мы контролируем свои мысли. Мы решаем, О ЧЕМ нам думать. Поэтому здесь также справедливо утверждение: стать осознанным. Осознайте свои мысли: Вы много думаете? О чем вы думаете? О ком вы думаете и, прежде всего, КАК вы думаете?

Анкета «Мысли»

Составьте список, в который внесите свои мысли, разделенные на две категории: позитивные и негативные. Каждый вечер выделяйте для себя 10 минут, еще раз мысленно просмотрите произошедшее с вами в течение дня и спросите себя:

- О чем я сегодня размышлял?
- Какими были мои мысли — позитивными или негативными?
- Я злился?
- Я радовался?
- Смог я увидеть позитивное в каждой ситуации?
- Осуществились ли мои мысли?
- Удалось ли мне решить проблемы?
- Создал ли я хороший настрой своими мыслями?
- Начал ли я день с позитивной установки?
- Как я закончил этот день?

Начертите линии — горизонтальные линии, короткие или длинные — для обозначения длины и интенсивности своих позитивных или негативных мыслей. Если вы сердились на себя или на других людей, то это, естественно, отрицательные энергии. Злостью вы не измените ничего, а только еще больше обремените себя.

Спустя неделю после начала пересмотра образа мыслей ваш список покажет вам, что является сутью нашего мышления. Если соотношение позитивных и негативных мыслей находится в отношении 50 на 50, то это уже является достаточной причиной интенсивнее работать над собой и учиться думать позитивно. Вы можете без особого труда сделать 50 процентов негативных мыслей позитивными. Это произойдет, если вы осознаете свои мысли. Этой стадии вы достигнете посредством последовательной работы с вышеприведенной анкетой.

После прояснения ситуации с вашим образом мыслей переходите к практической работе, к дисциплине: как только вы заметите, что появляется негативная мысль, сразу же останавливайте ее. Не говорите: у меня возникла мысль; потому что ОНА (мысль) отождествляется с вами. Внутренне прорабатывайте каждую отрицательную мысль. Будьте более конструктивны. Если вы не видите никакого положительного аспекта, тогда поищите его. Не бывает такой ситуации, из которой вы не смогли бы найти выхода! Посмотрите на вещи с другой стороны — думайте по-другому, думайте по-новому, думайте конструктивно и позитивно. Конечно, вы удивитесь многообразию точек зрения, если вы хотя бы один раз постараетесь избавиться от старых образцов.

Даже у тех людей, у которых, казалось бы, нет ничего достойного, можно открыть что-нибудь

позитивное. Возьмите, например, свекровь, которую вы едва терпите, потому что она постоянно вмешивается в ваши семейные дела. Как только вы видите свою свекровь, у вас сразу же появляется чувство отторжения.

С сегодняшнего дня подойдите к этому с совершенно другой стороны: спросите себя, что делает ваша свекровь для семьи. Подумайте о том, что благодаря ей у вас всегда есть еда в доме, что свекровь присматривает за детьми и помогает вам в домашней работе. Если вам удастся изменить свою основную позицию, считайте, что вы уже достигли многого. Но все же этого еще недостаточно. Следующий шаг также важен: ваше отношение.

В ближайшее посещение просто похвалите свою свекровь. Ваша свекровь, окрыленная похвалой, станет еще больше укреплять ваши позитивные черты. Основа для ваших отношений изменится, общение станет гармоничнее, более мирным и обогатит обе стороны. Подобный процесс пойдет далее автоматически, если вы будете настроены позитивно. В любом случае вам не нужно ожидать, что ваша свекровь изменится сразу же. Но ведь и вы тоже изменились не за одну ночь, для этого вам понадобилось понимание, благоразумие и время.

Если вы пересмотрели свои мысли, то выясните, остались ли у вас еще некоторые негативные мыслительные комплексы. Подобные мысли вам нужно записать в отдельный список. При этом речь может идти о личной антипатии к определенным людям, о нежелании работать, о негативном отношении к жизни вообще или к самому себе. Возможно, вы заметите только сейчас, что у вас появилась тенденция смотреть на все скептически: будь то театральная постановка, новая работа или строительный проект вашего знакомого. Все происходит под девизом: «Ну, из этого ничего не получится». И поэтому вы окажетесь правы. С такой позицией, с таким настроем не может появиться ничего хорошего: театральные спектакли вам не понравятся, новая работа не будет приносить удовольствия, дружба будет омрачена. Но все находится в ваших руках — вы можете посмотреть на все это с другой точки зрения.

Рассматривайте свои проблемы, навязчивые негативные мысли со всех сторон. Смотрите на подобные ситуации с нейтральной позиции; постарайтесь видеть только положительные аспекты. И если вы действительно вообще ничего не можете найти положительного, тогда сами создайте этот положительный аспект. Мыслите творчески, развивайте в себе исследовательские способности — и гордитесь собой, если вам повезет. Если вы когда-нибудь позже столкнетесь с похожей проблемой, то вспомните мысли, которые промелькнули у вас сейчас. Мыслите позитивно, даже если вы все еще не верите: все будет развиваться положительно!

Иметь симпатии и управлять ими похвальнее, чем избегать симпатий.

(Новалис)

Мысленное внушение

«Я хозяин своих мыслей — я решаю, о чем мне думать, о ком я думаю и какие энергии вкладываю я в свои мысли. Я выбираю прекрасное, позитивное и творческое. Я реализую свои мысли с любовью — любовью к себе, к своим близким, своему окружению. Во мне растут гармония и радость, находящие выражение в каждой мысли. Я знаю, что всякая мысль является мощной материализующейся силой. Я есть то, о чем я думаю. Я есть лучащийся свет. Посредством своих мыслей и последующих из них дел я передаю этот свет дальше. Мне дано превращать все в хорошее, и я радуюсь этой задаче, которую ежедневно выполняю с подъемом. Я думаю о прекрасном, и прекрасное становится явью. Во мне покой и гармония. Все хорошо так, как оно есть».

Проделайте упражнение для тренировки своих мыслей:

Выберите 10 негативных мыслей, которые вы преобразуете в положительные.

Пример:

негативные

позитивные

— Я так устал!

— Поэтому я могу хоро-

шенько выспаться.

— Погода в выходные дни всегда плохая!

— Я могу чудесно побездельничать, наконец-то закончить письма, убрать в доме или пригласить друзей.

— Мне не нравится мой сосед.

— Он спокойный человек, но дальнейшие отношения с ним мне поддерживать не обязательно.

— Мне не по себе, потому что я не смог купить билеты на концерт.

— Я сэкономил кучу денег и могу купить себе пластинку.

— Я попал в автомобильную аварию.

— Хорошо, что это всего лишь вмятина на корпусе автомобиля.

Концентрация

Дисциплина неразрывно связана с концентрацией. Концентрация имеет своим корнем слово «центр» и означает, что вы должны направить свое внимание в одну точку, сделав ее центром. И это должно быть именно то, чем вы занимаетесь в данный момент. При этом не имеет особого значения, разрабатываете ли вы проект или режете петрушку для салата. Все, что вы делаете, должны делать сосредоточенно, тогда вы сделаете это эффективно и добьетесь наилучшего результата.

Все, что вы переживаете, должны переживать осознанно, сконцентрировавшись на этом. Всегда важно лишь одно — то, что вы делаете в этот момент.

Не все спешное и срочное является важным. Учитесь отличать существенные задачи от несущественных, подразделяйте дела на срочные и такие, которые могут подождать. Наметьте приоритеты. Сначала выполняйте то, что важно для вас, и концентрируйтесь на том, что делаете именно в этот момент. Таким образом вы сможете добиться замечательных результатов, потому что все ваше внимание будет направлено только на вашу деятельность, таким образом вы наиболее полно и со смыслом сможете использовать каждый момент. Мы знаем, что каждый момент представляет собой какую-либо возможность.

Вы пишете письмо. И в это время вы думаете о том, что нужно еще постирать белье и что господин Майер ожидает вашего звонка. Для написания письма вам потребуется намного больше времени, потому что вы не сконцентрированы на нем, вы будете недовольны своим результатом. Вы распылили свою энергию, вы направили ее на господина Майера и стирку белья, письмо осталось незаконченным. Или вы напишите его еще раз, или отошлете, оставшись недовольны самим собой.

Как раз сейчас вы читаете эти строки. Одновременно начните перерабатывать новые знания: избавьтесь от всех мыслей, которые не имеют ничего общего с нашей темой и мешают вам сосредоточенно воспринимать эти слова.

Упражнение для концентрации

Усядьтесь поудобнее и позаботьтесь о тишине; дышите глубоко, пока полностью не успокоитесь. Вы ощущаете, как дыхание проникает в ваше тело, как брюшная поверхность медленно поднимается и опускается. Вы ощущаете свое дыхание и избавляетесь от своих мыслей. Теперь представьте себе летний луг. Вы видите чудесный зеленый луг, усыпанный красивыми цветами. Сосредоточьтесь на этом луге. Радуйтесь голубому небу, слушайте, как поют птицы, наблюдайте, как шмель перелетает с одного цветка на другой, смотрите, как качаются на ветру цветы. Сконцентрируйтесь на этом луге. Вы видите чудесный летний луг, и если вы сейчас сконцентрируетесь на своем обонянии, то сможете даже ощутить запах цветов. Они пахнут летом.

Наслаждайтесь этим чувством, почувствуйте себя прекрасно на своем летнем луге. Если вы достаточно отдохнули, тогда медленно возвращайтесь в Сюда и Сейчас. Вы возвращаетесь в Сюда и Сейчас, открываете глаза и чувствуете себя прекрасно.

Если вы видели, ощущали и слышали запахи своего личного луга, то знайте, что вы можете очень хорошо концентрироваться. Этот луг, собственно говоря, есть воплощение концентрации ваших мыслей, вашей силы воображения, которая опять-таки становится возможной лишь посредством концентрации.

То, что делаешь, нужно делать основательно; иначе все это бессмысленно.

(Бальзак)

Определение целей

Наша цель — избавиться от всего, что мешает нам быть счастливыми, чтобы стать свободными и идти своим путем к совершенству. Это является нашей жизненной задачей и нашей главной целью, однако есть еще и личные цели, которые нам нужно определить. Данная анкета призвана помочь вам в этом. Чтобы лучше познакомиться с самим собой, четче представлять свой путь и, в конце концов, суметь получше узнать окружающих вас людей, вы должны как можно точнее ответить на вопросы анкеты.

Анкета «Личные цели»

- Как выглядит мое представление об идеальной жизни?
- Чего бы мне хотелось добиться в личной жизни?
- Чего бы мне хотелось добиться в профессиональной/общественной жизни?
- Какие склонности и способности у меня есть, и хочу ли я развивать их дальше?
- Я уравновешен?
- Я еще могу испытывать чувство радости?

- Счастлив/доволен ли я чем-то, не хватает ли мне чего-то?
- Какие спортивные амбиции у меня есть? Чем бы я хотел заняться для расширения своего кругозора, какие увлечения интересуют меня?
- Наполнен ли я духовно?
- Как обстоит дело с моим здоровьем?
- Достаточно ли я делаю для поддержания своего тела в порядке?
- Какие мечты/представления/идеи есть у меня?
- Чего из этого я добился?
- Чего я еще не добился?
- Насколько важны для меня мои цели?
- Что делает меня счастливым — в данный момент/долгосрочно?

После того, как вы проработали анкету, примите решение, какие цели вы хотите наметить конкретно, запишите их в порядке степени важности.

Я хотел бы добиться:

Теперь на листе бумаге начертите вертикальную линию. Верхний конец линии указывает на цель. На соответствующей высоте линии отметьте свое положение на данный момент. Каждую линию для определенной цели — личная жизнь, карьера, здоровье и т. д. — сделайте разного цвета, выбрав цвет по своему желанию.

Сейчас ваши познания уже намного больше. Вы четче видите состояние своего сознания на данный момент. Вы знаете, чего вы еще хотите и что реально достижимо и стоит, чтобы этого добиваться. Однако, если вы не хотите оставаться на этом уровне знания, тогда именно сейчас вам предоставляется наилучшая возможность добиться своих целей.

Духовное развитие

Лишь после того, как мы познакомились с собой и познали самих себя, мы можем продолжить наше дальнейшее развитие. Каждый человек в своем духовном развитии стоит на ступени, которая соответствует его состоянию сознания на этот момент. Жизнь предоставляет нам многочисленные возможности для дальнейшего развития, каждый день дает нам шанс приобретать и изучать новые знания и опыт. Мы можем отталкиваться от этих событий, с их помощью достигать осуществления других целей и тем самым расширять наше сознание и достигать его высших ступеней. Однако не всякий успешный человек находится на высоком духовном уровне. Было бы очень забавно, если бы мы могли видеть каждого человека в его духовном одеянии, соответствующим его духовному возрасту. Как бы это смотрелось, если бы большое количество людей еще бегало вокруг нас в своих конфирмационных костюмах, хотя их возраст уже давно перешагнул свой шестидесятилетний рубеж. Впрочем, как выглядит ваше духовное одеяние? Духовное развитие не имеет ничего общего с внешним успехом или интеллектом, оно действует в другой плоскости.

Рассмотрим похвалу и порицание. Каждый радуется, когда его хвалят за что-либо хорошее, сделанное им. Это нормально, и мы охотно принимаем похвалу. Когда же нас критикуют, тогда дело обстоит совсем по-другому. В большинстве случаев мы вначале сердимся и находим критику несправедливой. Затем мы переходим к действиям и нападаем на критикующего, делаем ему что-либо неприятное. В этот момент нам хорошо, однако это ничего не меняет в положении вещей.

Но если мы поймем, что критика настолько хороша, как и человек, который ее высказывает, то мы можем получить совершенно новые знания. Может быть даже так, что мы допустили ошибку, которую

еще не осознали, и тогда мы должны быть благодарны критикующему за его помощь. Критика дает нам возможность понять свою ошибку и в следующий раз действовать лучше и правильнее.

Если же мы не допускали никакой ошибки, мы можем не соглашаться с критиком, но должны отнестись с пониманием к такой интуиции. Он видит вещи со своей точки зрения, со своей плоскости сознания, которая не соответствует состоянию нашего сознания. В этом случае вы можете совершенно спокойно не воспринимать критику, она не важна для вас, поскольку не соответствует вашему сознанию.

Другим примером является эго-случай: кто-либо дает вам хороший совет и говорит вам, как вы могли бы лучше действовать в какой-либо определенной ситуации. Ваше эго шепчет вам: «Мне это вообще не нужно. Советчик тоже, в конце концов, ничего не сможет сделать, только может лишь разглагольствовать».

Если вы вступили на этот путь, не обманывайте себя насчет важного познания: а именно, что истина не зависит от поступков человека, который дал вам совет. Своим советом он только дает вам шанс реализовать истину. Однако же, увидев, что сам он не живет, руководствуясь своим жизненным опытом, вы теряете его ценный совет. Чему вы еще научились из нашего примера? Вы научились тому, что между посланием и тем, кто его передает, есть различие. Все же как легко склонны мы отождествлять послание и посланника. Учитесь различать, сохраняйте ясный взгляд и открытое сердце, и вы переживете много нового и сможете приобрести чудесный новый опыт, новые знания. Вы познаете перспективы, которые до сего времени оставались для вас скрытыми.

Ваше эго — это симпатичный малый, который постоянно подшучивает над вами и который постоянно становится ленивее и жирнее. Он хотел бы идти только удобным путем и делает все, чтобы вы доставляли ему эти удобства. Вашей задачей является приручить и обуздать это Эго, указать ему, каким путем оно должно идти. Вполне допустимо, что вы можете не так строго обходиться с вашим Эго, если увидите в нем маленькую личность, маленького человечка, любезного, дружелюбного, но очень своевольного и крайне ленивого.

Не останавливаться на месте, а смотреть вперед и идти дальше своим путем, — вот наш девиз. Мы должны оставить груз прошлого позади, избавляться от прошлого и становиться свободными для нового. Если мы чего-то хотим, то мы должны что-то делать для этого. Если мы не хотим войны, тогда мы должны бороться за мир. Эта борьба начинается не в мировой политике, а прежде всего в нас самих. Создадим мир в нас самих, в своих семьях, на рабочем месте, в кругу друзей. Мир, имеющий основательную базу, ширится и обретает постоянство.

Мы обретаем в себе мир, если заботимся о себе, о своей жизни и все делаем для этого. Вы убедитесь, что это совсем непросто. Это означает постоянную трудную работу над собой, дисциплину и терпение. Но вознаграждение за работу будет весьма щедрым.

Чтобы суметь жить в мире с другими людьми, прежде всего нужна терпимость. Выберите-ка из круга своих знакомых кого-нибудь, с кем вы не особо ладите, потому что он не очень дружелюбен по своей сути. Обращайтесь с ним хорошо, будьте всегда приветливы и дружелюбны, даже сердечны.

Через пару недель вы поймете, что еще ничего не изменилось. Ваш знакомый по-прежнему остается таким же, каким и был — ваше дружелюбие совсем на него не подействовало.

Тем не менее, вы должны быть ему особенно благодарны, потому что он хороший учитель для вас. Он помогает вам узнать, как у вас обстоит дело с терпимостью. С помощью своего поведения вам хотелось бы сделать так, чтобы другой человек менялся, становился дружелюбнее, чтобы он брал с вас пример. А собственно, почему? У него есть право жить так, как он хочет — он всю свою жизнь может быть недружелюбным, и если он этого хочет, он может быть таким в течение многих жизней. Это не наше дело, изменять его. Наша задача состоит в том, чтобы принимать, терпеть и действовать, не ожидая ответного результата.

В нашей медитации мы говорим: «Я принимаю каждого человека таким, какой он есть». До тех пор, пока мы хоть немного надеемся повлиять на кого-нибудь, подобные слова останутся лишь пустыми словами.

Еще раз пересмотрите свое поведение, попытайтесь понять и принять всех своих знакомых. Как часто вы потом будете говорить: «Я уже принял бы Дитера, если бы только у него не было таких ужасно вызывающих манер»? Будьте благодарны каждому человеку, который на свой манер держит перед вашими глазами зеркало, отражающее ваши недостатки.

Все, что случается с вами, — указывает вам на вашу точку зрения и вашу позицию. Окружающий мир адекватно реагирует на ваши излучения, как в прекрасный летний день каменное строение отражает жару, и вечером камни по-прежнему отдают солнечное тепло, точно так же действует и ваше излучение. Все, что вы отдаете, возвращается к вам назад; иногда непосредственно, иногда вы этого не замечаете, — но вы это ощутите. И чем глубже вы проникните в эту материю, тем чувствительнее станете к подобным вибрациям.

Если вы уже поняли, что не можете изменить своего недружелюбного знакомого, тогда вам следует спросить себя, почему, собственно говоря, он вам не нравится. Мы все являемся частицами одного, ваш знакомый тоже частица великого сознания, так же, как и вы. Тогда почему же он вам не нравится? Если его принимает Бог, как вы дошли до того, что отвергаете его и, тем самым, одновременно и Бога в нем? Здесь вы еще раз открываете в себе недостаток: вы судите, осуждаете кого-либо. Ваша собственная точка зрения нуждается в изменении, если вы так думаете. Попробуйте полюбить окружающих вас людей, даже если вам не хочется этого делать в отношении того или другого человека. Обратитесь к позитивному в нем, и позитивное ответит вам, тогда вам будет легче полюбить его.

Посредством такого процесса развития вы используете возможность, которую дает вам жизнь, чтобы развиваться, чтобы зреть и расти. Это трудная работа, но вы сможете пожать ее плоды.

Любовь вообще является «чудесным» средством, которое в любой сфере жизни может творить настоящие чудеса. Как часто различные мнения являются «пусковой кнопкой» для давно устаревших споров. И это естественно, что каждый человек на базе личного опыта и своего индивидуального характера имеет свое собственное мнение, которое, само собой разумеется, не всегда может совпадать с мнением окружающих. Кто полюбит своих близких и сможет принимать их, у того больше не будет проблем в этом отношении. Он любит другого человека и принимает его таким, каков он есть, с его мнением, опытом и сутью. Кроме того, кто знает, какое мнение является правильным? Каждый полагает, что его мнение верно. Но все же, какое мнение на самом деле является правильным?!

Пока мы в любви, пока любовь является объединяющей силой, то в это время различные мнения никому не мешают. Каждый может принадлежать к своей политической партии, может быть приверженцем своей религии, жить своей жизнью.

Давайте приведем себя в порядок, поскольку порядок начинается внутри и развивается вовне. Для этого нам нужны:

- дисциплина;
- дисциплина мышления;
- концентрация;
- готовность к дальнейшему духовному развитию; принятие во внимание принципов суждения и действия;
- осознанные жизнь и переживание;
- гармония в нас и в нашем окружении.

Улыбка

Все становится намного легче, если сопровождается улыбкой. Если вы улыбаетесь сам себе, тогда вы любезный человек. Начиная каждый день с улыбки: стоя перед зеркалом, поприветствуйте себя улыбкой. А затем улыбнитесь первым десяти людям, которые встретятся вам. Для каждого из них день станет милее и радостнее, ваша улыбка будет передаваться дальше, множиться и распространяться дальше. Вы можете быть уверены, что ваша улыбка, излучаемая вами по утрам, к вечеру увеличится в сотни раз.

Кратчайшим путем между двумя людьми является улыбка. Стрела может не попасть в цель, улыбка же — никогда. Вот видите, улыбка является нашим мощным, миролюбивым инструментом, чтобы сделать мир лучше: мы изменяем часть мира, а именно нас самих. И посредством этого мы изменяем весь мир.

Когда вы улыбаетесь, вы изменяете что-либо: мир становится другим, не таким, как прежде. С помощью улыбки вы изменили часть мира. Улыбнитесь еще раз, ваша улыбка действует как огонь,

зажигает другие огни, которые в свою очередь тоже зажигают огни. Улыбка делает вас сильным.

Не забывайте о выражении своего лица, когда идете на работу или делаете работу по дому. Не опущены ли уголки вашего рта? Я слышу, как вы говорите: «Сегодня я чувствую себя не очень хорошо, я могу в любой момент остановиться, это ни на ком не отразится!» Если вы так думаете, то вы ослабляете не только себя, но и все ваше окружение. Избавьтесь от всего негативного, улыбайтесь! Вы заметите, что сразу же все станет выглядеть намного лучше!

Глава 4

От чего мы избавляемся

Во время генеральной уборки дома наведите в квартире надлежащий порядок, основательно отсортируйте вещи, оставив то, что вам хотелось бы, и выбросите все старое, бесполезное. По этой же схеме вам нужно провести основательную духовную чистку. Пришло время составить «инвентарный» список. Поройтесь в своих мыслях как в старом сундуке, вытащите на свет скрытые образцы мыслей, даже если они слегка запылены. Именно старые, «скрытые» образцы мыслей, которые вами, возможно, так и остались неосознанными, и определяют ваше поведение.

В полной тишине пройдите по закромам своих мыслей и осмотритесь там повнимательнее. Смотрите направо и налево, вверх и вниз. А затем решите, какие мысли еще ценны, какие можно оставить, какие мысли конструктивны, плодотворны и позитивны. Затем решите, от каких мыслей вам хотелось бы избавиться. Дело пойдет намного эффективнее, если вы сохраните результат своей работы по наведению порядка в письменном виде. Запишите все мысли, которые дороги вам и которые вы хотите укрепить.

Негативные, беспокоящие вас мысли лучше всего выпишите на отдельный листок, чтобы его можно было просматривать время от времени. Например, сейчас вы решили избавиться от чувства зависти к вашим соседям, от чувства неудовлетворенности своей жизнью. Вам хотелось бы вот именно с этого момента видеть в людях только положительное. Вы выбрали положительное. Наилучшие поздравления с таким шагом!

Список негативных мыслей

Я избавляюсь от следующих мыслей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Избавляйтесь от всего негативного

Или возьмите свои негативные мысли и упакуйте их в коробку, закройте ее покрепче и поставьте где-нибудь в кладовке в темный угол. Там эту коробку и оставьте. Или просто выбросите свои мысли, как выбрасываете старые вещи. Запишите все негативное на один (или несколько) листов бумаги и затем разорвите их на мелкие кусочки, которые затем упакуйте в большой пакет. Затем поднимитесь на башню или на верхний этаж вашего дома, опустите руки в пакет и, набрав полные ладони обрывков, бросайте этот негативный груз вниз. С радостью наблюдайте, как обрывки бумаги медленно улетают прочь.

Точно также избавляйтесь от своих негативных мыслей. Избавляйтесь от них, без злости и упреков, они ведь тоже имели значение в вашей жизни и были необходимы для вашего развития. Но вот теперь эта фаза закончилась, и вы идете новым путем, у вас новые цели, и для этого нужна внутренняя и внешняя свобода.

Подсознательное мышление

Естественно, чудес не бывает, и изменение не произойдет за один день. Долголетние образцы

поведения закрепились глубоко и сегодня еще определяют вашу жизнь (возможно, будут определять ее еще и завтра). Но теперь вы живете осознаннее, можете легко распознавать негативные мысли и работать над избавлением от них. Новое сознание является основой для изменения вашей жизни.

Мысленно вернемся в прошлое. Как часто вы бездумно пользовались такими высказываниями как, например, «мне помешала прийти погода». Подобные высказывания отражают основную жизненную позицию, четко указывая на ее пассивность, указывают на подсознательный образец поведения. Никого нельзя принуждать к чему-либо, иначе случится так, что он позволит себя принуждать. Идет ли при этом речь о погоде или о каком-либо другом человеке, в конечном результате это не играет никакой роли. Решающим является то, что объект выбирает пассивную роль, которая соответствует его образу мышления. Если бы он осознавал свои слова, тогда бы понял, что другие люди или «обстоятельства» оказывают на него влияние, потому что он дает им возможность руководить своими действиями.

Тот, кто слабо осознает свои жизненные обстоятельства, кто разрешает другим руководить собой, тот не является хозяином ни своих чувств, ни жизни, он позволяет командовать собой! Поэтому вы должны уделять огромное внимание своим мыслям: каждый момент жизни следует жить осознанно и решать самому, что стоит делать. Ваши мысли осуществляются, они являются первопричиной всему, что происходит в вашей жизни.

Если вы омрачаете свое настоящее деструктивными мыслями, тогда вы можете исходить из того, что ваше будущее будет не намного лучше. Вот один пример по этому поводу. После многолетних поисков Эрих нашел чудесную квартиру. Именно такую, какую он себе всегда представлял: вид на горы, среди красивого ландшафта, удобные дороги, и к тому же материально доступную. У него были очаровательные соседи, и уже через несколько дней он прекрасно чувствовал себя в новом окружении. Но через полгода радость ушла, он начал жаловаться и сетовать, что контракт на аренду жилья был заключен всего лишь на пять лет. После этого квартиру должен был занять сын владельца. Всегда, когда мы встречали Эриха, мы могли с уверенностью сказать, что темой разговора непременно будет договор об аренде жилья. Эрих спрашивал, почему именно он должен будет съезжать из этой чудесной квартиры, почему именно с ним должно случиться такое несчастье. И его жалобы постоянно заканчивались одними и теми же словами: «Больше я никогда не найду такой прекрасной квартиры».

Эрих является идеальным примером проявления силы неконтролируемых мыслей. Своими мыслями он испортил себе четыре с половиной года своей жизни, при этом не будучи полностью уверен, придется ли ему съезжать из этой квартиры. Его мысли по поводу смены квартиры уже так глубоко укоренились в нем, что он из-за этого мог попасть в ужасную ситуацию.

Ну и чего же достиг Эрих с такими вот мыслями? Он пессимистично смотрит в будущее, отравляет свое настоящее, не испытывает чувства радости и не создает никаких предпосылок для улучшения ситуации. Если ему действительно придется оставить эту квартиру, то жалобы тут не помогут. Ему лучше следует наслаждаться каждым днем, он должен радоваться тому, что он вообще может проживать в течение пяти лет в такой прекрасной квартире. Обстоятельства могут основательно измениться. Ему могут предложить купить эту квартиру; он может жениться, и тогда квартира станет для него маленькой, а может статься и так, что сын владельца не захочет въезжать в эту квартиру.

Есть много событий, которые могли бы произойти, однако из-за внутренней позиции Эриха такие шансы погибнут еще в зародыше. Был бы он открыт для нового, мыслил бы позитивно и с уверенностью ожидал, что его желание подольше пожить в этой квартире осуществится, то он сам предоставил бы себе лучшие шансы.

Вы осознали свои негативные мысли во время «уборочных работ». С помощью целенаправленного тренинга вы можете полностью избавиться от негативных мыслей. Продолжайте идти вперед, шаг за шагом, избавляйтесь от проблем по очереди. Не требуйте от себя слишком многого, в конце концов вы всего лишь человек. Но вы хотите стать лучше, совершеннее, и это удастся, если делать это постепенно маленькими, но уверенными шагами, а в окончательной фазе — очень быстро.

Выберите комплекс негативных мыслей и ежедневно занимайтесь им понемногу, конечно, не негативным, а позитивным образом. Преобразуйте свои «опасения» позитивным образом.

Вернемся к Эриху: он мог ежедневно представлять себе, что сможет жить в этой квартире всегда. Одновременно ему следовало осознавать, как он счастлив, что нашел такую квартиру. Он должен был наслаждаться своим счастьем, совершенно осознанно открывать глаза, смотреть вокруг и радоваться

прекрасным пейзажам и милым соседям. Если он видит все эти позитивные аспекты, тогда ему не остается ничего другого, как позитивно смотреть в будущее. Позитивное всегда притягивает позитивное.

С помощью таких упражнений вы увидите, как можно взять под контроль свои мысли, и станете чувствовать себя лучше. Ваша жизнь меняется, вы приобретаете полезные знания. Ваши ближние стали добродушнее, вам больше везет, чувство радости от жизни растет. Разве это недостаточный стимул делать что-нибудь для себя и работать над собой?

Подсознательная речь

Однажды вы уже замечали, как много людей говорит, не говоря ничего. Я называю это подсознательной речью. Подсознательная речь является, в первую очередь, следствием подсознательного мышления. Мы приняли решение взять под контроль свои мысли и руководить ими. Естественно, мы должны принять решение также взять руководство над своими словами.

Как-нибудь в течение дня проследите за своими словами. Вечером сядьте с листом бумаги в дальнем уголке и мысленно представьте себе события этого дня. Спросите себя, что вы действительно говорили. Что вы хотели сказать? Как это воспринималось другими? Запишите все ситуации, в которых вы были недовольны собой.

Если вы контролируете свои мысли, тогда вам будет не так трудно взять под контроль свои слова. Вы больше не будете «говорить» просто так, а «говорить» осознанно, высказываясь о чем-либо.

Кто немногословен, но чьи слова полны смысла, тому уделяется больше внимания, чем человеку, который постоянно болтает без умолку. Вряд ли кто больше станет слушать его. Каждый знает, что количество слов не равнозначно их важности. Обращайте внимание на свои слова, сосредотачивайтесь и четко и недвусмысленно выражайте свои мысли. Для овладения таким мастерством нужны постоянные упражнения.

Один мудрец как-то сказал: «Слова должны иметь лишь три цели: помогать или лечить, благодарить и благословлять». Сколько целей у ваших слов? Каждое слово должно быть подарком. Сколько подарков делаете вы своими словами? Своим словом вы определяете, к чему именно вы обращаетесь, говоря с человеком, и на каком уровне проходит беседа. Если вы обращаетесь к рассудку своего собеседника, его рассудок ответит вам. Если вы заговариваете с его чувством, душа будет отвечать. Если вы обратитесь к его истинной сути, она тоже даст вам ответ.

Конечно, можно произойти и так, что ваш собеседник находится на другом уровне, он может быть невежливым или сердитым. Не следует смущаться, оставайтесь вежливыми, оставайтесь в своей гармонии. Чуть позже он присоединится к вам.

Будьте примером для другого человека, дайте ему шанс, используя тайну слова. Разговаривайте с другими со своего самого высокого уровня. Это предполагает, что вы знаете свои ступени сознания, что вы всегда следите за тем, чтобы самому быть выше сознанием. Если вам это под силу, тогда спокойно и уверенно вступайте в каждый день, — вы избавились от стрессов, злости, ложных понятий, ожиданий, от всего, что еще мешает вашему счастью. Если вы избавляетесь, вы можете действовать и быть уверенным. Уверенность означает позволять жизни быть такой, какова она есть, и познавать, что все, что случается с вами, является ценным и неизбежным. Это важно для вас, очень важно, что вы не можете отказаться ни от какого знания. Если у вас нет ничего против чего-либо, тогда может происходить только хорошее, и вы сможете от всего сердца сказать: «Все хорошо так, каково оно есть».

Все несчастья выходят из рта.

(Японская мудрость)

С речью, естественно, очень тесно связано и слушание. И здесь извлекайте из всякой ситуации только лучшее: тренируйте свое самообладание и осознанно слушайте все, даже если вы уже слышали эту историю сотни раз, даже если вам надоело выслушивать ее во всех деталях. Слушайте слова собеседника и учитесь при этом, пониманию и терпимости. Не каждый на своем пути находится уже так далеко, как вы. Воспринимайте другого таким, каков он есть, со всеми его добродетелями и дурными привычками. Умение осознанно слушать станет вашей личной победой.

Желание не оказывать давления на поступки детей

У нас считается совершенно нормальным, что у родителей существует конкретное представление о жизни своих детей. Дети должны получить определенное образование, по возможности получить выбранную родителями профессию. И, конечно же, они должны вступать в брак с партнером, которого выбирают родители. С самого раннего возраста на детей вешается груз представлений родителей и тем самым задерживается их собственное развитие.

Но наши дети не являются нашей собственностью; дети — это задача в нашей жизни или, по меньшей мере, часть этих задач. И целью родителей должно стать такое воспитание детей, чтобы они смогли найти себя и стать взрослыми, обладающими чувством ответственности. Нет, в смысле созидания не стоит загонять детей в жесткие рамки, предписывать, что им можно делать, а что нет, какими они должны быть и какими нет. Наша задача — воспитывать в них позитивное, дать им полную свободу для развития, соответственно своим способностям и представлениям. Мы должны поддерживать их во всем, что служит их развитию, при этом мы должны учиться сдерживать себя. Убедительнейшим способом воспитания является личный пример.

Карл начал посещать наши занятия. Когда я с ним познакомился, он был худым, изнуренным и очень неуверенным молодым человеком. Он едва отваживался громко разговаривать в кругу незнакомых людей, и уж если ему Приходилось что-либо сказать, то говорил он неуверенно, медленно, запинаясь и очень тихо. Выяснилось, что Карл вырос в богатой семье. Как единственный сын он должен был принять руководство большим семейным предприятием. Но у Карла не было никакого интереса ни к деньгам, ни к руководству предприятием; его способности лежали в области искусства.

Карл умел рисовать, и раньше, когда у него было больше свободного времени или, вернее, когда семья позволяла ему располагать большим количеством свободного времени, он рисовал прекрасные картины, которые охотно раскупались его школьными товарищами. Это закончилось, когда он стал работать в приемной конторы своего отца. Карл должен был вникать во все ситуации фирмы, чтобы его отец мог бы затем спокойно передать империю в его руки. Поскольку Карл был воспитан в послушании с детства, он был послушен и теперь, делая все, что от него ожидали.

Конечно же, со временем он утратил интерес к жизни. И что еще хуже, особенно для семьи, он стал принимать неправильные решения в фирме. У него пропало внутреннее понимание предприятия, он не испытывал радости от занятий бизнесом — вот так он выполнял свои обязанности. Во время наших занятий ему стало ясно, что его жизнь пройдет впустую, если он как можно быстрее не освободится от оков своих родителей.

Как много еще детей имеют подобную судьбу только лишь потому, что родители, даже если они желают только хорошего, хотят влиять на их жизнь, так как не в состоянии избавиться от собственнических желаний и своего эго.

Как вы обращаетесь со своими детьми? Вы уже вбили в детей свои представления о будущем, как будто бы поставили оттиск подобно почтовому штемпелю, или предоставили детям свободу? Выдали своим детям пространство для развития, вы позволили им самим обрести себя? Если вы делаете это, то я поздравляю вас, вы осознаете свою ответственность. Если вы держите своих детей в духовном плену, тогда сейчас вам предоставляется прекрасная возможность заняться изменением.

Избавьте детей от своих ожиданий. Ваши дети не годятся для того, чтобы осуществлять ваши надежды, мечты и желания. Для этого у вас в собственной жизни будет достаточно других возможностей.

И еще не верьте, что ваши дети должны готовиться прожить вашу жизнь. Дети уже живут, каждый день они находятся в центре жизни, и при этом они живут своей собственной жизнью.

Не запрещайте им этого, наоборот, делаясь своим опытом, помогайте им открывать себя, раскрываться и реализовываться. Каждый ребенок уникален, вы особенно хорошо заметите это, если у вас несколько детей, имеющих одинаковое генетическое происхождение. И хотя все они растут в одинаковой среде, и я исхожу из того, что вы любите их всех одинаково, все равно все дети разные, каждый по-своему. Каждый из них является индивидуумом, личностью, у каждого из них свой характер, своя суть.

Подумайте также о том, что ребенок, который позволяет легко управлять собой, не обязательно должен быть хорошим ребенком. Он является всего лишь удобным ребенком, и, вообще-то, нам всем бы хотелось иметь легковоспитуемых детей, поскольку упрямство означает споры, разногласия, напряжение и утомление.

Итак, если упрямый ребенок будет назван «плохим ребенком», то со временем мы убедим его в этом, говоря ему: «Ты плохой ребенок, потому что ты не убрал в своей комнате» или «потому что ты снова получил плохую оценку по математике».

Как часто при этом мы путаем такие понятия, как поступок и проступок. Мы наказываем детей отсутствием проявления любви. Отсутствие проявления любви, пусть даже на одну секунду, — совершенно непригодное для воспитания средство. Намного лучше сказать ребенку следующее: «Я люблю тебя, но это не хорошо, что ты не занимаешься математикой и получаешь плохие оценки; также не порядок, что ты не убираешь свою комнату, но я люблю тебя. А теперь позаботься о том, чтобы в комнате всегда был порядок и учись хорошо».

Если вы обходитесь со своими детьми таким образом, тогда вы выполните свою жизненную задачу. Вы сможете дать своему ребенку или детям шанс жить своей жизнью и вырасти самостоятельными личностями, которые смогут понять свою жизненную задачу и выполнить ее. Разве эта мысль не делает вас счастливым?

Внушение против желания оказывать давление на поступки детей

«Я всем сердцем люблю своих детей и хочу, чтобы они стали самостоятельными личностями, могли раскрываться и развиваться в соответствии со своей внутренней сутью. Я содействую развитию их способностей. Я в любое время нахожусь в распоряжении своих детей. Радость и любовь наполняют меня, когда я вижу, как они обретают свой собственный путь, раскрывают свои способности и осуществляют свои желания. Я содействую им в обретении позитивной жизненной позиции, даю им уверенность и защиту. Одновременно я отказываюсь от давления на них, не навязываю им своих представлений. Я понимаю, что моя задача состоит в том, чтобы не мешать моим детям идти своим собственным путем. Я даю возможность своим детям самим распоряжаться своей жизнью, приобретать свой жизненный опыт, на котором они будут учиться жить. Я стараюсь, чтобы они больше доверяли мне, показываю им позитивное и прекрасное. Я даю им возможность идти своим путем, и в своих мыслях и со своей любовью я всегда буду с ними».

Страх

Широко распространенной болезнью нашего века является страх. Почти каждый человек испытывает страх перед чем-либо: страх перед болезнью, бедностью, войной, потерей партнера или перед смертью. Есть еще и другие, с объективной точки зрения «малые» страхи, которые, однако, для подверженного им человека являются большими: страх перед тем, что сосед будет жаловаться, потому что ночью хлопнули дверь, страх перед незнакомыми людьми, страх перед неумением преодолеть жизненные трудности. Этот список мы можем продолжать, дополняя его по своему желанию — ведь это просто ужасно, сколько у нас поводов для страха.

Слово «страх» в немецком (die Angst) происходит от латинского «angustus» и означает «теснота, узость». Страх всегда предполагает наличие узкого сознания. Чтобы вы смогли расширить свое сознание, ощутить великую любовь Бога и взрастить в себе чувство уверенности и силы, я предложил вам еще в начале книги медитацию. Вам нечего бояться, если вы живете с сознанием того, что сами являетесь бессмертным сознанием, что вы будете жить вечно. Если вы глубоко поверите в это, тогда не будет ничего, что могло бы напугать вас. У вас не будет страха ни перед войной, ни перед атомной бомбой и смертью, потому что вы знаете, что всегда возвратитесь, что ваша бессмертная душа найдет себе новую телесную оболочку. Вы есть то, чем будете всегда, несмотря на то, что происходит вокруг вас, вы всегда здесь. Так почему же вы должны чего-то бояться?

Уточните свои страхи. Если вас ведет и наполняет любовь Бога, разве и после этого вы испытываете страхи?

— Страх перед будущим? Что может с вами случиться? Что у вас будет меньше денег? Тогда учитесь обходиться меньшими суммами.

— Вы боитесь, что не сможете поладить с неприятным для вас человеком. А кто вообще решает, что этот человек неприятен? Это человек настолько неприятен вам, насколько вы находите его таковым. Если бы вы любили его, если бы понимали его, он не был бы для вас неприятным. Своеобразие заключается в том, что этот человек мог бы стать для вас приятным, если бы вы полюбили его. Вы не верите в это? Попробуйте!

Рассмотрите какого-либо неприятного для вас человека с другой точки зрения. Не смотрите больше на свекровь глазами невестки или зятя, посмотрите на нее глазами внуков, сына или соседей. Вы

придете к совершенно другому выводу и сможете полюбить ее. Изменится даже отношение к самому себе — по мере того, как вы откроете все больше новых черт, которых до сих пор не видели или не хотели видеть. Вы принимаете решения по поводу своей жизни и, соответственно, также принимаете решения относительно того, живете ли вы в гармонии и любви, избавляетесь ли вы от чего-то или что-то приобретаете для себя. Итак, избавляйтесь от заблуждения, поскольку именно заблуждением является то, что кто-то может быть неприятен. От вас лично зависит то, какими вы воспринимаете других людей.

Возможно, вы боитесь заболеть? В этом случае также сами позаботьтесь о себе. Позаботьтесь о гармонии в своем теле. Эта гармония возникает в ваших мыслях и материализуется в вашем теле. Телесная гармония — это и есть здоровье.

— Кто боится потерять своего любимого человека, также может спокойно избавиться от этого страха. Все, что действительно принадлежит ему, он не может потерять. Но он не может и удерживать то, что не принадлежит ему. Итак — чего же тогда нужно бояться? Если вы и ваш партнер принадлежите друг другу, вы будете вместе. Страх не изменит этого состояния, просто лишь оттягит вашу жизнь.

Страх имеет другое, внешне неприятное свойство: если мы ничего не предпринимаем для борьбы с нашим страхом, тогда он увеличивается, и не только это, он распространяется на другие сферы жизни.

Тут мы должны еще заняться страхом перед смертью, страхом перед собственной смертью или страхом потерять любимого человека. Уясните себе, что вы не можете потерять то, чем не обладаете. Никто не может обладать другим человеком. Следовательно, вы никоим образом не можете потерять любимого человека. Даже с его смертью вы не теряете его, потому что смерть не разлучает, она только умерщвляет тело, в котором мы живем сейчас и сегодня. Человек, или то, из чего состоит человек — дух и душа, — остаются существовать. И вы продолжаете поддерживать связь с этим человеком. Вы любите его, он любит вас, только на другом уровне. Внешней оболочки, тела, больше нет, но любовь продолжает существовать. И вы увидите любимого человека, когда-нибудь и где-нибудь, когда тоже покинете физическое тело. Поэтому не стоит испытывать страх перед потерей через смерть.

Очень часто за большой любовью стоит только страх, страх потерять. Этот страх не имеет ничего общего с любовью. Скорее всего, это чистый страх, страх потерять то, что делает вам добро, что вам приятно и удобно. Вы чувствуете себя настолько беспомощным, растерянным, когда его или ее нет рядом с вами. Вы представить себя не можете, с чего нужно начать. Вот где кроются корни вашего страха. Это не страх потерять любовь, а всего лишь страх потерять то, что вам удобно, страх перед переменой, страх перед изменением привычек. Будьте честны сами с собой. С помощью честности вы выявите правду о самом себе и своих настоящих страхах, и тогда вы сможете избавиться от них и приняться за работу над собой.

Анкета «Страх»

Чего я боюсь?

Часто ли я испытываю чувство страха?

Причиняет ли вред мой страх? (Бессонница, паника, нервозность и т.д.)

Когда я впервые испытал чувство страха и при каких обстоятельствах?

Почему я испытываю страх перед:

1. _____
2. _____
3. _____

Что может произойти со мной в самом худшем случае?

1. _____
2. _____
3. _____

Ничего действительно плохого со мной не может случиться, поэтому я могу избавиться от своего

страха. Если это любовь, то и дальше продолжайте оставаться со своим любимым человеком. Но если это всего лишь удобство для вас, тогда вы должны быть благодарны, что могли так долго удобно жить, но сейчас наступил момент сделать что-либо. Оставьте своего партнера и сами проявите инициативу в своей жизни, вместо того чтобы руководствоваться выбором — удобно это или неудобно для вас.

Нет страха без содержания, есть лишь состояния страха без осознанного содержания. Это означает, что вы вытеснили причины возникновения своего страха куда-то в подсознание. Вы больше не можете вспомнить, не можете больше знать и, вполне вероятно, даже не хотите знать, на чем основывается ваш страх. Но чтобы избавиться от него, вы должны добраться до его корней, должны спросить себя, откуда у вас этот страх. Вспомните закон причины и следствия.

С помощью анкеты вы немного конкретизировали свои страхи, теперь нужно придать лицо своим страхам. Вы знаете, откуда происходит ваш страх. Просмотрите список своих страхов и вы поймете, что все они имеют общий знаменатель:

- вам трудно принимать жизнь такой, какова она есть;
- вам трудно принимать Здесь и Сейчас;
- вам трудно принимать ситуации.

Все причины кроются в том, что вы отождествляете себя со своим Эго! Вашему Эго хочется лишь удобств. Ничто его не должно напрягать, все должно быть прекрасно, доставлять удовольствие и ни в коем случае не причинять боль и страдание. Но жизнь сложна, в ней есть место не только для удовольствий. Мы находимся в школе жизни, и самым важным в любой школе является занятие. Как мы уже знаем с детских лет, занятия не всегда доставляют удовольствие.

Наша подлинная суть, наша душа, не интересуется удовольствиями. Наша душа интересуется эволюцией, прогрессом. Но и здесь вам нужно снова принять решение. По крайней мере, всегда есть две возможности. Альтернативой является путь познания. Этот путь действительно труден, поскольку он полон препятствий. Кому этот путь неудобен, он вынужден будет идти другим путем: он учится через страдания.

Ничто не минует процесса обучения, и никто не может избежать этой школы, потому что этой школой является жизнь. Кто не проложил путь познания, тот учится через страдания. И если ему «жаль» страдания, тогда он обратится к познанию, поймет, что ему нужно сделать, и тогда сможет покончить со своим страданием.

Внушение против страха

«Я полон покоя и гармонии. Мое дыхание равномерно и спокойно. Я покоюсь в своей середине. Я знаю, что Бог хранит меня. Я допускаю, что высшая сила направляет и ведет меня, и с этим сознанием я могу воспринимать все спокойно и уверенно. Со мной происходит только хорошее. Все, что я переживаю, служит моему развитию. Поэтому я могу радоваться каждому новому дню. Я полон мира и гармонии. Я притягиваю хорошее и прекрасное. Бог защищает меня. Ничто не может помешать этому миру. Все хорошо таким, каково оно есть».

Суждения и предрассудки

Быстрый ритм нашего времени оказывает влияние и на наше мнение: быстро высказывать суждение и выносить приговор — это девиз нашего времени. Просто необходимо снова научиться восприятию, научиться нейтрально и объективно воспринимать ситуацию. Я приведу вам один пример по этому поводу.

В Индии пять слепых ходили по улицам и наткнулись на слона. Первый слепой ощупал ногу слона и описал другому, как выглядит слон. Он сказал: «Слон похож на колонну, основательный и устойчивый». Другой слепой, который схватил хобот, сказал: «Нет, не как колонна, неверно. Слон скорее похож на шланг, полый внутри и подвижный». А слепой, который ощупывал живот, сказал: «Ну, колонна и шланг — все неверно. Слон похож на ядро». Но тут возразил тот, кто ощупывал ухо: «Нет, он похож на морского ежа, такой же плоский и подвижный». А тот, который держал в руке хвост, сказал: «Ничуть он не похож на морского ежа. Он выглядит как огромная кисть, только очень шершавая». Каждый слепой сказал кусочек правды. Но ведь каждый думал, что только он знает всю правду. Если бы они обменялись своими познаниями, тогда, возможно, была бы воссоздана цельная картина. Но поскольку каждый судил лишь по тому крошечному кусочку, что знает, он заблуждался,

потому что полагал, что его впечатление правильно, а другие судят неверно. Таким образом, ни у кого из пяти слепых вообще не было никакой возможности узнать правду.

Даже когда мы задействуем наши глаза, очень многое остается скрытым от нас, потому что у многих из нас уже есть заранее составленное мнение, ограничивающее или затуманивающее наш взгляд. Учитесь наблюдать, упражняйтесь воспринимать события нейтрально. Избавляйтесь от своих суждений и особенно от предрассудков. Предрассудки еще хуже суждений, потому что они на 90% основываются не на собственном опыте, порождают только деструктивное отношение и тем самым показывают внутреннюю ограниченность. Вслушайтесь повнимательнее, как охотно судят и осуждают, как часто приходится вам слышать выражения типа: «У кого длинные волосы, тот ленив», «Кто однажды был судим, тот снова будет осужден», «В ... повсюду грязно». К сожалению, этот список бесконечен и наносит вред не только тому, к кому относятся эти слова, но и тому, кто питает эти предрассудки. Этим самым он только показывает, какой он поверхностный, недалекovidный, а иногда даже сердитый.

Если вам вообще нужно высказать суждение, тогда суждение может звучать только так: Все хорошо так, как оно есть. Все, что со мной происходит, хорошо, и поэтому я все принимаю. С такой основной позицией вы получите еще один маленький кусочек своего совершенства.

Внушение против предрассудков

«Я избавляюсь от всего, что ограничивает меня и мой дух. Я открываю свое сердце для жизни и могу все воспринимать с любовью. Все, что происходит, имеет смысл, поэтому мне легко быть открытым для каждой новой ситуации, каждой новой встречи и каждому незнакомому человеку. Я вижу в нем божественное начало, все собой затмевающее. Я избавляюсь от застарелых представлений, которые меня ограничивают, и открываюсь для всеохватывающей любви. Я излучаю любовь, и любовь возвращается ко мне».

Проблемы

Если вам удастся воспринимать свое положение таковым, каково оно есть, тогда вы автоматически избавитесь от своих проблем. Но что такое проблемы вообще? Проблемой всегда является то, из чего вы сами делаете проблему. Осмотритесь вокруг: у каждого из нас свои проблемы. Это отголоски прошлого, каждой индивидуальной жизненной ситуации и, особенно, из отношения к жизни вообще. Для одного проблемой являются седые волосы, для другого — то, что он никогда не может сказать «нет», если кто-то от него чего-то хочет.

Но проблема — это тоже подарок жизни для вас. В каждой проблеме уже заложено ее решение. Представьте себе проблему в виде пакетика, большого или маленького, который очень хорошо упакован вами. И вот вы начинаете распаковывать его: развязываете узлы, разматываете бумагу и таким образом один за другим удаляете с него слои упаковки. В зависимости от проблемы, речь может идти о тяжелой или легкой работе. Ее можно проделать быстро, а можно и очень медленно. Если вам удалось добраться до содержания, то есть до ядра проблемы, и устранить препятствия, вы стали благоразумнее, вы сделали еще один шаг на своем пути к совершенству. И это подарок, который вам сделала ваша проблема.

А как обстоит дело с нашим эго? Что хочет наш маленький дружок толстячок? Наше эго совсем не хочет таких подарков, которые заставляют мучиться. Наше Эго не любит работу, он хотел бы только развлекаться. Поэтому он пытается просто игнорировать подобные проблемные пакеты. Там, где возможно, оно уклоняется от препятствий, лавирует, до тех пор, пока пакеты не скапливаются. А потом оно уже не может больше уклоняться, оно вынуждено приниматься за работу, которая за все это время выросла до размеров непреодолимой высокой горы. Наша жизнь была бы бессмысленной без проблем, это означало бы духовный застой.

Когда мы знаем, что все, что случается с нами, хорошо для нас, потому что служит дальнейшему нашему развитию, тогда мы можем принимать проблемы как часть нашей жизни. Мы можем избавиться от заблуждения, что негативное случается с нами лишь потому, что мы столкнулись с проблемой. Ничего не происходит, если мы не создали для этого предпосылку. Все, что случается с нами и что мы переживаем, служит нам и нашему благу, поэтому мы не должны отказываться ни от чего. Даже от совсем маленького опыта, к тому же, может быть, болезненного. Мы не можем отказываться ни от боли, ни от болезни, мы также не можем отказываться от своего страха — все это дает нам шанс поработать над собой.

На вопрос о своих проблемах некоторые посетители моих занятий ответили: «Слишком много смотрим телевизор по вечерам». Но ведь у телевизора есть маленькая кнопка, не так ли? Однако кажется бесконечно трудным нажать на эту кнопку. Всего лишь одно нажатие кнопки — очень просто. И это не было бы проблемой как таковой. Что удерживает вас от того, чтобы нажать эту кнопку? Страх пропустить что-либо, мысль, что в следующий момент, возможно, могло бы произойти что-нибудь увлекательное? Решитесь нажать на кнопку, и вам обеспечен вечер без телевизора, вечер тишины и покоя, или вы решите проводить свое время в ожидании. Если вы выбираете телевизор, тогда наслаждайтесь напряженным состоянием. В этом случае это время также не потеряно напрасно. Я утверждаю, что все проблемы разрешаются так же легко, как и упомянутая проблема с телевизором. Быть может, сейчас вы рассматриваете это утверждение как провокацию.

На семинарах постоянно возникала тема «неизлечимые болезни детей». Нет никаких неизлечимых детских болезней, есть лишь неизлечимые люди. Если дети поражены так называемыми неизлечимыми болезнями, тогда это опять-таки имеет свой смысл. В этом случае также действует закон причины и следствия.

Тот, кто не выполнил свою жизненную задачу, тот снова столкнется с такой же задачей в следующей жизни, и это будет продолжаться до тех пор, пока он ее не решит. Это может проявиться в виде неизлечимых детских заболеваний. Кто не решает задачи в своей жизни, тот подвергается опасности родиться в следующей жизни с каким-либо дефектом или с неизлечимым заболеванием. Даже если ребенок умирает, тогда вы должны позволить его душе закончить жизненное обучение, потому что он (ребенок) выучил свои уроки. Что еще ему нужно здесь? Умиравший ребенок, возможно, не смог осознанно пережить смерть, уже будучи взрослым в своей прежней жизни. Быть может, смерть наступила внезапно, на войне, от выстрела, и он умер мгновенно. С этим человеком все произошло очень быстро, он вообще не прочувствовал свою смерть, и у него есть желание пережить этот процесс осознанно. Его единственной задачей в этой жизни является осознанно умереть. Дайте этому человеку умереть. Он выбрал тело, о котором знал, что оно скоро умрет. Он выбрал это тело и теперь может осознанно и в полном покое познать свою смерть в этой жизни. Все имеет свой смысл, и все хорошо таким, каково оно есть. Только от нас самих зависит то, хотели бы мы прийти в мир в следующей жизни с неизлечимыми заболеваниями, или хотим ли мы жить с каким-либо физическим или ментальным дефектом. Потому что все, что мы делаем сегодня, проявится завтра; своей нынешней жизнью мы определяем нашу следующую жизнь.

Мы получаем тело соответственно нашему сознанию. В придачу к нему мы получаем душу соответственно нашему сознанию. Мы определяем степень нашего сознания, и мы определяем уровень развития нашего сознания. Вы тоже хотите изменить свое сознание, иначе вы не купили бы эту книгу. Это решение не должно иметь своей подоплекой никакую внешнюю принудительную необходимость, достаточно иметь желание измениться, просто хотеть познать смысл жизни, стремиться к обретению здоровья и счастья.

Если некоторые мысли и предложения повторяются, это означает, что ваше маленькое эго продолжает руководить вами, оно снова хотело бы идти удобным путем. Наверняка, оно говорит так: «Ах да, я уже это знаю, мне больше не нужно это читать». Постарайтесь узреть в повторениях возможность углубить свои знания. Проверьте еще раз, действительно ли вы познали все, что касается этих знаний, проникли ли вы внутрь себя и, что еще важнее, сделали ли вы уже из этого все необходимые выводы.

Возможно, что при повторении вы познаете совершенно новые перспективы, совершенно другие аспекты, не открытые вами до сих пор. Просто не пропускайте при чтении подобные повторения, а впитывайте слова в себя и позволяйте им действовать на вас. Ваше знание — это ваша собственность, оно будет помогать вам в дальнейшем. Однако чистое знание тоже может стать грузом, в том случае, если вы остановитесь только на накапливании знаний и не будете применять их в повседневной жизни. Постарайтесь увидеть в повторениях возможность не только расширять свои знания, но и применять их на практике.

Несправедливость

Уметь обходиться с несправедливостью является не таким уж и простым делом, однако тому, кто познал ее принцип действия, можно не очень-то и беспокоиться по этому поводу. Мы избавляемся от несправедливости с помощью того знания, что несправедливости вообще не существует.

Один человек рождается в богатой семье, другой в бедной. Уже здесь начинается несправедливость.

Несправедливости есть во всех сферах бытия. Господина Мюллера обманули с наследством, фрау Маейр теряет выдержку, срывается, потому что один из ее коллег плохо о ней отзывается. Все это несправедливо, но это всего лишь кажется несправедливым. Жить означает учиться.

Испытывая несправедливость, мы учимся работать над своей точкой зрения, над своей жизненной позицией, учимся познавать любовь Бога, чувствовать любовь Бога через переживание несправедливости. Бог любит все свои создания, и именно потому что он любит всех одинаково, несправедливости не существует. Однако Господь заботится о том, чтобы каждый получал то, что ему нужно, чтобы он мог идти дальше по пути своего развития. Некоторым нужна мнимая несправедливость, чтобы они учились приобретать новые знания и обретать гармонию. Если вы столкнулись с несправедливостью, то это всего лишь урок, который вам нужно проработать.

Хермине была хорошей ученицей. Ее самым большим желанием было стать оперной певицей. Поэтому ее постоянно особенно огорчало то, что в спектаклях она никогда не получала важных ролей. Надежда воспряла в ней с новой силой, когда в школу пришел новый учитель музыки. Но ситуация не изменилась. Хермине по-прежнему продолжала чувствовать себя несправедливо обиженной. Она тихо страдала в душе до тех пор, пока ее первая любовь не стал восторгаться ее спортивными способностями. Приободренная, она постоянно улучшала свои результаты в этой области, и успехи в спорте помогли забыть ей о карьере певицы. На последней олимпиаде, участницей которой она была, Хермине сопутствовал большой успех.

Что было показано ей посредством так называемой несправедливости? То, что ее способности лежали не в музыкальной области; несправедливость уберегла ее от неудовлетворенности и неудач.

А как протекает ваша профессиональная деятельность? С вами обращаются постоянно несправедливо? Вам предпочитают других? Вы слишком мало зарабатываете? Вам приходится слишком много работать? Является ли ваша профессия вашим призванием?

Злость, досада, гнев

Учась правильно обходиться с несправедливостью, спрашивайте себя, о чем хотела бы вам сказать несправедливость. Одновременно учитесь не злиться на несправедливость, потому что зло в любом случае бессмысленно. Является ли это несправедливостью или воспринимаете ли вы что-нибудь как несправедливое, злость ничего не может изменить в такой ситуации. Злость лишь истощает силы и нервы, она может даже подорвать ваше здоровье. В любом случае, вы лишь напрасно тратите свое время.

Злость портит вам настроение, может повысить ваше кровяное давление и повлиять на пищеварение. Тот, кто постоянно злится, может со временем приобрести лишние морщины и угрюмое выражение лица. Однако причины вашей злости продолжают оставаться и дальше, и вы могли бы злиться даже и на это! Злость бесполезна и влечет за собой лишь отрицательные последствия. Это знание вы уже приобрели, теперь попытайтесь изгнать злость из вашей жизни. С сегодняшнего дня злости больше нет места в вашей жизни.

К этому времени вы уже стали профессионалом в составлении списков, и составление еще одно списка не займет у вас много времени. Впишите в него

10 пунктов, по которым у нас возникает чувство злости. Под этим я понимаю досаду, неприятности, которые вас постоянно преследуют. А теперь принимайтесь по очереди избавляться от этих неприятностей. Более сильной формой злости является гнев. Гнев — это спонтанная, неконтролируемая реакция проявления злости. Вам будет приятно услышать, что вы можете избавиться от гнева так же, как от всех других негативных черт, воспитывая в это время свою душу.

Анкета «Злость, досада, гнев»

Я сержусь никогда редко часто постоянно

Когда я сержусь, тогда я агрессивен подавлен несправедливлив взволнован

Я сержусь каждый день по поводу:

1. _____
2. _____
3. _____

Я могу изменить ситуацию при:

В этом случае я не могу изменить ситуацию:

Поэтому я изменю свое отношение:

Как?

Займитесь психогигиеной. Под психогигиеной понимают ежедневную чистку психики. Для нас является само собой разумеющимся, что мы моемся и ухаживаем за своим телом. И тем более непонятно, почему мы так беззаботно обращаемся с нашей психикой, не ухаживаем за ней и не чистим ее. Однако никогда не поздно начать эту чистку: достаточно лишь выкроить для этого несколько минут по утрам. Мысленно представьте себе, что вам предстоит сделать сегодня днем. Осмотрите все предстоящие вам дневные заботы своим духовным оком и мысленно направьте себя на осознание всех ситуаций.

Вы хотите поговорить со своим шефом о зарплате. Вы достаточно хорошо изучили своего шефа и знаете, что он говорит «нет» только один раз. Решение вашей проблемы будет уже у вас в руках, если вы по утрам настроитесь на эту реакцию. Мысленно подводите итог тому, что случится: вы высказываете свое желание, в своем сознании слышите его «нет», чтобы через три дня услышать «о'кей».

Подготовившись таким образом, вам не нужно подходить к этому сроку с бьющимся сердцем. Вы знаете точно, что случится, потому что вы подготовились к этому, потому что вы на это настроились. Так же, как вы ухаживаете за своим телом, бреетесь и пользуетесь косметикой, также подготавливаете вы свой дух к предстоящему дню.

Вечером поступайте подобным образом. Мысленно просмотрите все события прошедшего дня. При рассмотрении критических ситуаций спросите себя, как бы вы смогли сделать это лучше. И если вы на этот раз потеряли самообладание, если разозлились, тогда переживите эту ситуацию повторно, однако уже с другим отношением. Представьте себе, что вы остались спокойным и уверенным, что вы не позволили спровоцировать себя. Да, вы знаете, что вы принимаете решение на уровне чувств. Но переживая подобные ситуации, вы таким образом решаете проблемы. Когда в следующий раз вы окажетесь в подобном положении, то сможете лучше реагировать на него, потому что вы настраиваете себя исключительно на позитивную установку — никогда больше не поддаваться гневу, установку, при которой не сможет появиться зло. Вы учитесь владеть своими чувствами. Это пойдет вам на пользу в любом отношении и в любой ситуации.

Счастье охотно заходит в тот дом, где царит хорошее настроение.

(Японская мудрость)

Прodelайте упражнение под девизом:

Радоваться вместо, того чтобы злиться

Представьте себе неприятные ситуации, которые часто случаются в вашей жизни. А теперь измените эти ситуации так, чтобы вы могли радоваться. Это упражнение проделывайте каждый день и каждый день с разной ситуацией: вы удивитесь, как быстро вы сможете избавиться от злости.

Ожидания

Сейчас, в этот момент своей жизни вы можете решительно изменить свою жизнь, решив избавиться

от всех своих ожиданий. Вы больше не будете злиться, не будете разочаровываться.

Вы можете больше никогда не чувствовать себя разочарованным: у кого нет ложных ожиданий, тот не может расстраиваться. Кто ничего не ждет, тот и не может злиться. Никто не сможет оскорбить вас, унижить или обидеть.

Если вы ничего больше не ожидаете, тогда с вами может происходить все только позитивное, поскольку вы больше не тешите себя ожиданиями. Представьте, у вас якобы есть 100 ожиданий от жизни, в таком случае вы ограничили себя или свою жизнь на одну долю своих возможностей. А как это выглядит в действительности? Почти в 95% происходит то, чего вы не ожидаете, и в этих 95% вы испытываете чувство злости, разочарования или печали. И только в 5% случаев происходит то, что вы ожидаете. И хотя ожидание реализовалось, вы не чувствуете себя счастливым. Вы же это и ожидали, то есть, вы рассчитывали на это. И если рассчитывают на случай, то этому можно больше не радоваться спонтанно. В итоге вы можете прийти к выводу.

Избавляйтесь от своих ожиданий, иначе они лишают жизнь всех возможностей доставлять вам радость. Этим вы очень сильно ограничиваете себя.

И если вы просто избавитесь от своих ожиданий, жизнь станет интереснее и красивее. Конечно, в таком случае не всегда будет происходить то, чего вам хотелось бы всей душой, однако поскольку вы ничего не ожидаете, то сможете воспринимать все намного легче. Вы открыты для всего происходящего и готовы учиться. Вы знаете: все, что случается, это хорошо. И если вы готовы принимать все, тогда что-либо особо приятное станет случаться с вами намного чаще. А это уже настоящая причина для радости! Это сюрприз. Вы предоставите жизни намного больше возможностей доставить вам радость. Поэтому избавляйтесь от ожиданий!

Однако не путайте радость с ожиданием. Радоваться означает нечто другое. Слово «ожидать» ясно означает: что-то будет дано, вы что-то получите со временем. Радость — позитивное чувство, идущее изнутри. Вы можете обрадоваться комплименту, гостю, но вы не должны ожидать милых слов, ни того, что вечер с вашим участием будет грандиозным. Если вы все же что-то делаете для себя, для своего излучения, потом все будет происходить само собой, потом вы сможете радоваться. Жизнь — это единственная радость, и уже одно то, что вы живете, является достаточной причиной радоваться. Принимайте все, что происходит, у вас будет постоянная причина для радости. И из этого рождается ваша жизнерадостность.

Избавление от ожиданий относится к самым трудным упражнениям, поэтому здесь нужно быть очень терпеливым. Найдите время для себя, не важно, продлится это год или пять лет, или три минуты. Вы сами решаете, как быстро вы избавитесь от своих ожиданий, как важно для вас стать свободным и счастливым и в каком темпе вы хотите развиваться дальше.

Избавление является делом секунд и минут, теоретически вы можете избавиться от всех своих ожиданий за несколько минут. На практике вы каждый день сталкиваетесь со своими ожиданиями, которые вы лелеяли уже в течение многих лет. Чем последовательнее вы работаете над избавлением от своих ожиданий, тем быстрее вы от них избавитесь. После этого вы сможете испытывать больше радости и наслаждаться внутренней свободой. Ваша жизнь изменится в тот самый момент, когда меняется ваше сознание. Возможно, это произойдет сейчас, в этот самый момент, может быть, только через три дня или пять лет — все зависит от вас.

Вам также следует избавляться от своего упрямства. Не думайте, что вам придется действовать против творческой воли. Позвольте жизни действовать через вас, и вы добьетесь больших успехов в любой области, больше, чем вы смогли бы добиться за всю жизнь, полную усилий и мук. Пусть происходит все, что происходит, не препятствуйте этому.

Стресс

Каждый охотно избавился бы от стресса, но мало кто может это делать. Мы найдем тысячу оправдательных причин, чтобы позволить стрессу и дальше пребывать в нашей жизни. Аргументы типа «муж требует это» или «мой начальник этого так хотел бы», или «коллега оставила меня в беде» являются лишь простыми предлогами, но не объяснениями. Однако мы сами определяем, что нам принимать, что — нет. Если ваш начальник за десять минут до окончания рабочего дня приносит кучу работы и ждет, чтобы вы разобрали эту почту сегодняшним вечером, то принятие решения, что делать, зависит только от вас. Вы могли бы сказать ему, что для разборки почты нужно два часа, а рабочий день заканчивается через десять минут. Вы могли бы попросить его объяснять вам, как

возможно закончить такую работу за десять минут. Теперь решение за вашим начальником — он может попросить вас задержаться на работе, или вы можете подумать вместе, какие есть еще другие решения этой проблемы.

Поговорите с ним, вместе найдите выход. Возможно, ваш начальник даже не знает, что работа займет два часа; может быть, он не осознает, что рабочий день заканчивается через десять минут. И вся эта проблема из-за того, что вам не хватает мужества сказать начальнику, что вы не можете сделать двухчасовую работу за десять минут, что вечером вы лучше пойдете домой. Избавление от стресса зависит от вас. Не давите сами на себя! Вы тот, кто вечером, полностью закончив работу, возвращается домой, затем не высыпается и на следующий день не может хорошо работать, потому что не выспался, потому что угнетен. Вы попадаете в замкнутый круг, который сами себе создали.

Вполне вероятно, что вы боитесь поступить неправильно, боитесь, что будете уволены, если не задержитесь на работе. Здесь тоже стоит избавиться от страха. До-веряйте своему внутреннему голосу и осознайте, что все хорошо так, как оно есть. Если вам действительно придется уволиться, потому что вы избавились от стресса, тогда вы найдете себе другое, еще лучшее место работы, поскольку ваше время для прежнего места работы закончилось, это место больше не подходит для вас.

Анкета «Стресс»

Где я страдаю от стресса?

— На работе?

— Дома?

Кто доводит меня до состояния стресса?

Почему я позволяю доводить себя до состояния стресса?

Что мешает мне избавиться от стресса?

Как я веду себя при этом?

Составьте свою личную антистрессовую программу

а) для личной жизни

б) для профессиональной деятельности

Желаю успеха!

Нечестность

Гармония требует честности, честности по отношению к самому себе и ко всем людям. Это означает прощание с маленькой вынужденной ложью, с маленькими удобными отговорками. Это означает говорить «да» своему мнению и самому себе.

Одна из пациенток, Агнес, рассказала мне, что на моих занятиях она познала важность честности. Она решила быть честной и в своей профессиональной! деятельности. Однако ее начальник потребовал, чтобы она всегда отвечала на телефонные звонки, что] его нет, когда он не хотел, чтобы ему мешали работать. Такое состояние доставляло Агнес дополнительные проблемы, и она плохо себя чувствовала. Она попыталась поговорить со своим начальником, но он не проявил никакого понимания к ее ситуации. Он не хотел, чтобы ему мешали, и эта «вынужденная ложь» была для него самым удобным путем.

Я посоветовал Агнес сказать своему начальнику, что она больше не намерена из-за него лгать, в конце концов, он ведь тоже требовал от нее честности. Впредь она должна говорить только правду. Я приободрил Агнес, поскольку она очень боялась потерять свое место. Она пришла к следующему осознанию: «Если я потеряю свое место, потому что желаю быть честной, так тому и быть». С этим осознанием Агнес решила на беседу с начальником. И что же случилось? Он лишь пару раз пришел в бешенство, но ее увольнение его вообще не устраивало. Решительный поступок Агнес научил его ценить ее не только за рабочие качества, но и за честность. Сегодня она является его ближайшим помощником, пользуется доверием и занимает одну из главных должностей. Агнес чувствует себя хорошо, ее шеф тоже доволен.

На этом примере мы можем видеть, что каждый для себя должен решить, какой путь он выбирает. Самый удобный путь не всегда является самым разумным. Спросите себя, где, в каких сферах жизни вам приходится прибегать к вынужденной лжи. Учитесь постоять за себя и свое мнение. Если сегодня у вас нет желания обедать вместе с друзьями, так и скажите им это, вежливо, но без всяких уверток. Не отговаривайтесь работой или головными болями, если у вас просто нет настроения. Нечестность сильно утомляет, ведь нужно долго размышлять, что, кому и как сказать. И у остальных людей есть хорошее чутье на ложь, если это «лишь» вынужденная ложь. Нет такой нужды, которая заставляла бы лгать.

Проблемы с партнерами

Сейчас мы подошли к такой сфере жизни, в которой есть много такого, от чего нужно избавиться. Партнерство в большинстве случаев начинается с состояния влюбленности. Мы знакомимся и видим другого человека сквозь розовые очки, потому что мы влюблены в него. Его неприятные черты мы не видим или не хотим видеть. Мы наслаждаемся волшебным чувством, плаваем в облаках, раскатываемся в такт с другой душой. Короче говоря, мы влюблены и счастливы. Но обычно такое состояние длится не особенно долго. Сможет ли влюбленность перерасти в любовь, выясняется очень быстро, а именно в тот момент, когда мы сталкиваемся с действительностью.

Действительностью называется жить с партнером в реальности.

Хорошее партнерство нуждается в двух столпах, без которых оно не сможет существовать долгое время:

- восхищаться партнером и
- иметь общую задачу.

Без этих двух столпов у любви нет никаких шансов. При этом не играет никакой роли, восхищаетесь ли вы своим партнером за то, что он хорошо выглядит (что, естественно, может измениться со временем), или за то, что вам нравится его сила, чувственность, или потому, что вы просто хорошо чувствуете себя в его присутствии.

Также не имеет никакого значения, состоит ли ваша общая задача в том, чтобы воспитать детей, открыть свое дело или найти другую, свою форму жизни. При этом важно лишь одно: оба должны иметь одну и ту же цель. Если один из этих двух критериев отсутствует, тогда у партнерства нет шанса продлиться долго, даже если любовь по-прежнему сильна. Пересмотрите свои отношения, свое партнерство.

Анкета «Партнерство»

У меня идеальный партнер?

Что восхищает меня в моем партнере?

Какая у нас общая задача?

Чего мне недостает в нашем партнерстве?

- в эмоциональной области?
- в духовной области?
- в других областях?
- Что я могу предложить своему партнеру?
- Какие претензии у меня к своему партнеру?

— Что сможет улучшить наши отношения?

До недавнего времени у китайцев было обычным делом, когда родители сами подбирали партнеров своим детям, — обычай, практикуемый в течение многих столетий у большинства азиатских народов. И что удивительно, там было и есть намного больше счастливых браков, чем у нас на Западе. Китайцы сравнивают брак с горшком, наполненным водой. Они говорят: «На Западе дело с браком похоже на горшок с горячей водой: его снимают с печи и он медленно остывает. У нас совсем наоборот: мы ставим горшок с водой на негаснущий огонь обоюдного внимания, восхищения, общей задачи, и оттого, что мы постепенно подогреваем друг друга, возникает любовь. Нет никакого вреда в том, если оба человека подходят друг другу, любят друг друга и имеют общую задачу».

Это, без сомнения, очень поучительно для тех, кто жалуется на несчастливый брак, это поможет выяснить, почему не состоялись их отношения. Конечно, есть и такие люди, которые хотели бы постоянно пребывать в состоянии влюбленности, вдали от реальности. Но как только волшебник из мира влюбленности ослабит бдительность, то есть, как только реальность войдет в этот мир грез, такие люди разочарованно говорят: «К сожалению, любви не получилось», ищут нового партнера и влюбляются вновь. И жизнь, таким образом, проходит как своего рода бродяжничество, от одной влюбленности к другой, от одного человека к другому, от одной надежды к другой. Есть люди, которые так и не встретили любовь за всю свою жизнь, хотя были постоянно влюблены.

Любовь — это знание, что будешь любим, независимо от того, спорят партнеры между собой или придерживаются различных мнений, независимо оттого, сидит ли любимый человек рядом с тобой или находится от вас за тысячи километров. Любовь — это вибрация, проникающая в сердца. Тот, кто постоянно находится только лишь в состоянии влюбленности, обманывает самого себя, лишаясь прекрасного. Его можно сравнить с мотыльком, перелетающим с одного цветка на другой, но никогда не знающего, как зреет плод. Влюбленность — это короткое цветение, которые выглядят чудесно, но длится недолго. Смысл цветения заключается в том, чтобы принести плод. Используйте время влюбленности, чтобы во взаимном внимании и восхищении отыскать общую задачу, с помощью которой можно взрастить любовь. Врагом любви является страх, а именно страх потерять партнера. Кто цепляется за партнера, тот уже сделал свой первый шаг к прекращению отношений. Любовь может развиваться, жить и расти только на свободе. Кто пытается силой привязать к себе партнера, лишь угнетает его и тем самым разрушает любовь. Доверие и открытость являются важными моментами в партнерстве, а честность просто необходима.

С честностью вы можете обходиться различными способами. Для своей честности вы можете выбрать бессердечную, черствую форму. А можно подавать другому человеку правду, как палочку, чтобы он мог надеть его, если готов к этому. Не следует бить партнера своей правдой, как мокрой тряпкой по ушам. Всегда следите за тем, чтобы выбирать для высказываний правильное время и правильное место, чтобы не упустить важных моментов. Невысказанное разрушающе действует на любые отношения: когда-нибудь оно выяснится, и в большинстве случаев это происходит в неподходящий момент. Без честности вы не долго продержитесь вместе: она является основой для взаимного доверия и устраняет неуверенность.

Если вам нужно сказать своему партнеру неприятные вещи, тогда выскажите ему свое мнение открыто и четко. Следите за тем, чтобы не обидеть его. В правильном тоне, любезными, ласковыми словами вы можете сказать ему все.

Если речь идет о материальных вещах, тогда оставайтесь на материальной плоскости, не персонифицируйтесь. Когда речь заходит о личностных качествах, в этом случае спросите себя, как обстоит дело с вашей позицией. Если вы придерживаетесь мнения, что есть качества, которые ваш партнер может изменить, тогда поговорите с ним об этом, в противном случае, сами измените свое мнение.

Вы также должны быть честны к самому себе. Убедитесь, действительно ли любите вы своего партнера, или есть другие причины, которые сохраняют ваши отношения. Как вы отреагируете, узнав о том, что ваш партнер обманывает вас?

Вы уверены, что он уже долгое время имеет отношения, о которых вы ничего не знали. Что же будет

теперь с вашей любовью? Представьте себе это в полном объеме. Любите ли вы его теперь меньше? Если вы согласны с этим, тогда это уже не любовь. Любовь не зависит от других отношений, не зависит от внешних вещей.

Попытайтесь как-нибудь нарисовать свою любовь в виде цветной картины. Какие цвета доминируют на картине? Это светлые, яркие краски, или вы видите больше темных красок? Подарите картину своему возлюбленному как осязуемое, осязаемое выражение своей любви.

Чувствуете сомнение, плохие мысли, неуверенность, когда думаете о своей (своем) возлюбленной (возлюбленном)? Прислушайтесь к своим чувствам, так как они расскажут вам больше о ваших внутренних ощущениях и сути вашего партнерства, о состоянии ваших отношений. Потом вы всегда можете решить, избавиться ли вам от этих отношений или вы « сможете поставить их на другую основу. Сейчас вы еще можете что-то изменить. Вы можете работать над своей позицией, можете вместе учиться любить. Любви можно учиться. Любовь — это искусство, которое следует изучить в корне.

Всякая кажущаяся незаменимой потеря в конце концов оказывается исцеляющей силой.

(И-Цзин)

Большинство из нас должны учиться обращаться друг с другом нежнее, что вовсе не означает «любезнее». Нежнее означает дарить другому любовь, не требуя ничего взамен. Мы предпринимаем так много усилий, чтобы быть любезными. Каждый пытается преподнести себя в лучшем свете, часами сидит у парикмахера, непомерно много денег расходует на одежду. Многие посещают школы для дальнейшего образования, другие для поддержания тела в форме занимаются в фитнес-залах. Подобного рода усилия предпринимаются для того, чтобы быть любимыми, чтобы привлечь любовь!

Лишь немногим удастся понять, насколько они односторонни. Они хотят получить любовь, но сами отдавать не хотят. Такие люди охотно верят в случай. Они верят, что нужно лишь встретить нужного партнера, который их любит. При этом они просто забывают о том, чтобы самим стать или быть идеальным партнером. Однако идеального партнера можно встретить лишь в том случае, если сам стал идеальным партнером. И здесь мы опять сталкиваемся с законом соответствия: можно получить лишь то, что тебе соответствует; если ты посредственный партнер, тогда будешь притягивать только посредственных партнеров. Давайте избавляться от опосредованности, станем нежнее, от-крытее и тогда сможем получить настоящую любовь.

Следующей главой этой темы является «ревность». Есть справедливая и несправедливая ревность, а есть и болезненная ревность. Мы должны избавляться от всех трех форм. Явно никто не хотел бы быть ревнивым сознательно, просто ревность — это реальная вещь. Не зря ведь говорится: «Ревность — это мучительная страсть, которая усердно старается доставлять страдание».

Но ревность приходит не просто так, наскоком. Ревность имеет основание, причины. И только в том случае, если мы сможем понять причины, мы сможем избавиться и от ревности.

За всякой ревностью скрывается заниженное чувство собственного достоинства, неприятие самого себя: это означает, что вы не чувствуете себя стоящим, достойным, потому вам кажется, что другой человек остается с кем-то еще. Это происходит именно потому, что вы сами не очень-то цените себя. Естественно, едва ли кто-либо думает так осознанно, однако если человек в подавленном состоянии, то это чувство сильно выделяется. Из этого мы делаем вывод, опять-таки неосознанно: «Если я не нравлюсь сам себе, как же тогда я смогу нравиться другим?» Чтобы больше не быть ревнивым, вы должны учиться любить себя. Если вы любите себя, тогда вам охотно верится, что другой тоже будет вас любить. При избавлении от нашей ревности мы никогда не должны забывать, что наш партнер не является нашей собственностью. Любовь расцветает только будучи свободной и может жить и выживать только на свободе. Претензия на обладание является тюрьмой для чувств.

Избавляйтесь от ревности! Все, что принадлежит вам, в любом случае останется у вас.

То, что действительно кому-то принадлежит, не может быть утрачено, даже если было бы выброшено.

(И-Цзин)

Негативное представление о себе

Уверенность может возникнуть лишь тогда, когда вы уверены в себе, то есть обладаете Само-Уверенностью. Сомнение в себе, в своих способностях оказывает негативное воздействие на все

стороны жизни. Вы не уверены в себе, при малейшей критике в свою сторону чувствуете себя подвергающимся нападению. Эта неуверенность определяет ваше мышление и, как следствие, ваши действия. Настал тот самый момент, чтобы заменить свой негативный портрет, который вы сами нарисовали. Обратите внимание на свои преимущества:

- Что в вас позитивно и достойно любви?
- Какие положительные черты характера у вас есть?
- Какими способностями вы обладаете?
- Что вам особенно нравится в своей внешности?

Запишите все на бумагу. Это длинный список, который становится тем пространнее, чем интенсивнее вы работаете над собой и чем лучше вы познаете себя. Осознайте себя, и тогда вы сможете спокойно избавиться от всего, что не соответствует вашему образу. Вы есть то, что вы думаете: думайте о себе позитивно, тогда укрепятся ваши позитивные способности и установки.

Выработайте свое собственное внушение, в котором особое внимание уделите еще имеющимся «слабым местам».

Вы настолько нежны, привлекательны и успешны, насколько сами видите себя таким. Вы самый нежный человек в этом мире, поскольку вы любите себя. Поэтому вы излучаете столько любви и посылаете столько позитивных вибраций, что делаете этот мир прекраснее, умиротвореннее и гармоничнее. Я рад, что вы есть.

Болезнь

Как мы уже знаем, даже малейшее переживание действует на наши клетки и вызывает определенное изменение в нашем теле. Все это происходит на уровне подсознания.

- Как обстоит дело с вашим здоровьем?
- Вы работоспособны, динамичны и спортивны?
- Ваша душа живет в здоровом теле?
- Вы заботились о гармонии в своей жизни? Если вы можете утвердительно ответить на эти вопросы, тогда у вас здоровые клетки, то есть хорошее здоровье.

Болезнь всегда является выражением дисгармонии, дисгармонии между телом, душой и духом. Всякая картина болезни имеет свое собственное «лицо», свое собственное выражение. Только лишь когда мы понимаем суть болезни, если мы находим ее причины, тогда мы сможем применить нужное лечение.

Кто обращается со своим телом как с предметом обихода, как с автомобилем, он никогда не сможет познать всепобеждающее чувство единения между телом, духом и душой. Он сделает свое тело гаражом для автомобиля, объектом медицинских исследований. Сломанное чинится, старое заменяется запасными частями. Все довольно-таки просто.

Кто ведет себя так, тому не нужно удивляться, если однажды его тело забастует, потому что ему не хватает нужного питания. Об этом питании каждый должен позаботиться сам, поскольку такие продукты питания просто-напросто не лежат на полках супермаркета. Нужно хотеть работать над духовным содержанием, вырабатывать его.

Если внутреннее искривлено, а внешнее принимает блестящие формы, какая тогда польза от законов?

(Чжуан Цзы)

Если у вас нет проблем со здоровьем, тем лучше. Вы и дальше будете оставаться здоровы, пока будете работать над собой и заботиться о гармонии внутри себя и вокруг себя. Все, что происходит с вами, является выражением вашей позиции и постоянно четко показывает вам, где, в каком месте вы находитесь на пути к познанию. У вас есть выбор: или вы учитесь добровольно, или через страдание. Болезнь — лучший пример пути страданий. Страдание длится до тех пор, пока вы не выучите свои уроки.

Приведем практический пример:

У вас болит левое колено, наверняка, сначала вы пойдете к врачу. Все исследования не дали никаких конкретных результатов. Вы идете к другим докторам — результат не лучше. И сколько будет специалистов, у которых вы консультируетесь, столько будет и диагнозов, один лучше другого — вот только само латинское название своих болей не смягчит и не утолит их. Возможно, вы знаете, что за болезнь у вас, но это не меняет вашей болезненной ситуации. И до тех пор, пока вы не поймете послание своего тела, вам придется жить с болью.

Поэтому лучше всего сразу же начните учиться. Подумайте, что мешает вашей гармонии внутри вас. Избавьтесь от этого, и ваши боли моментально покинут вас. Вот так быстро! Конечно, практика труднее, поскольку многие застарелые болезни еще не осознаны нами, и часто это длится до тех пор, пока мы не поймем язык нашего тела, чтобы суметь извлечь из этого необходимые выводы.

Проработайте свой список и выясните, почему жизнь посылает вам длительное предупреждение в форме болезни. Вы несомненно узнаете, что не ваше или больше не принадлежит вам. Как только вы сбросите с себя этот груз, ваше тело отреагирует на это.

Итак, если вы успешно выполняете свой урок, работаете над собой и избавляетесь от всего, что не относится к вам, тогда боли в колене пройдут очень быстро. Врачи будут удивляться, не смогут найти этому медицинского объяснения и станут объяснять ваше выздоровление «везением». Однако мы, вы и я, знаем, что нет ни везения, ни невезения, также, как не бывает случая. Есть только причина и действие.

Тело не заболевает само по себе вообще, поскольку оно сконструировано совершенно. Оно функционирует безукоризненно, если не мешать или не чинить препятствия механизму. Рассмотрите свое тело, как видимый знак своего сознания. Допускали ли вы | в своем сознании вещи, которые порождают дисгармонии? Вне сомнения, вы снова точно сможете определить в своем теле каждое в отдельности мешающее вам поле — в виде болезни или боли.

Как только вы это поймете, все дисгармонии — то есть все причины ваших заболеваний — сразу же исчезнут, пройдет боль, так как после этого мы сможем запустить механизм самоисцеления. Здоровье, первобытное состояние вашего тела, будет отражать вашу внутреннюю гармонию.

Именно в области здоровья есть экстремальные примеры для нашей мысли:

Винценту, мужчине в расцвете лет, был поставлен диагноз «рак толстой кишки». Он был прооперирован, то есть врачи разрезали его и сразу же снова зашили — метастазы были уже повсюду. «Безнадежный случай», — сказали врачи. Пациенту об этом не сказали, но его жена узнала всю правду. И она сделала кое-что достойное восхищения: она собрала все свое мужество и сказала своему мужу правду, чтобы он не провел свои последние дни в неведении и смог подготовиться к смерти.

Эта новость стала для Винцента ужасным шоком, и ему потребовалась пара дней, чтобы осознать это. После этого он пришел ко мне. Он без обиняков описал свою ситуацию и сказал, что ему осталось жить не более двух недель. Он хотел знать, что он мог бы сделать для своей будущей жизни. По этому поводу я смог дать ему следующий совет:

«Правильно проживать каждый момент этой жизни: изменить мышление, чувства, речь, отношение. Вы не сможете сделать что-то лучшее. Будьте таким, каким вам хотелось бы быть в следующей жизни. Избавляйтесь от всего, что не относится к вам. Будьте самим собой. Реализуйте совершенство своей истинной сути. Тогда вы правильно начнете свою следующую жизнь. Вы получите гармоничную душу и, следовательно, здоровое тело». Он последовал моему совету. Спустя полгода я еще раз увидел его: загоревшего, бодрого, в хорошей форме. Он только что возвратился из отпуска, занимался теннисом, у него были планы на будущее, он сам был воплощением цветущей жизни. Обследования были закончены, он был здоров.

Так необычно звучит эта история, я сам пережил ее, и она является доказательством действия духовных законов. Этот мужчина, недвусмысленно приговоренный к смерти, явно в последние недели своей жизни сумел посредством радикального избавления от всех несовершенств продлить свою жизнь. Избавление даровало ему здоровье — выражение внутренней гармонии. Между тем прошло пять лет; он по-прежнему жив, здоров и своим примером вселяет в других людей мужество. Он стал идеалом, примером, что никогда не поздно изменить что-либо.

Но его история также является доказательством того, что нет никаких неизлечимых болезней, есть лишь неизлечимые люди. Кто не готов изменить свое сознание, тот вынужден так долго терпеть

болезненный урок, пока к нему не придет понимание и он не изменится. Тело не может изменить сознание, оно может лишь показать, что что-то не в порядке. Это изменение, а зачастую именно оно может сыграть решающую роль, действует не посредством таблеток или уколов, которые снимают лишь симптомы.

Истинное, глубокое изменение можете провести лишь вы один. Эту работу никто не сможет сделать за вас. Однако вы должны быть благодарны своему телу за то, что оно указывает вам, что с вами не все в порядке. Без страдания и боли вы бы не осознали некоторые глубоко скрытые в вас неполадки, и у вас не было бы возможности добиться улучшения, не смогли бы обрести гармонию и совершенство.

«Избавление от всего, что не мое или больше не относится ко мне», — познание этого излечит вас. Ваше тело полностью излечит себя само. Все симптомы исчезнут сами по себе, так же как они сами по себе появились.

Медитация

Вот маленькое упражнение, которое сделает вас более гармоничным. Найдите спокойное место, расслабьтесь и проделайте медитацию.

Я закрываю глаза.

Я избавляюсь от своего тела.

Я полностью неподвижен.

Я погружаюсь в себя.

Совершенно осознанно я ощущаю, как изменяется атмосфера в этой комнате сразу же после того, как я стал полностью неподвижен.

Я ощущаю в себе этот благодатный покой и погружаюсь в свой внутренний свет.

Я покоюсь в своей середине.

Я проверяю, обширно и открыто ли мое сознание.

Я позволяю своему сознанию стать очень обширным, заполняю все пространство своим сознанием.

С этим чудесным чувством мира и свободы я могу очень легко принимать всех людей такими, какие они есть.

Я избавляюсь от всех ожиданий.

Я принимаю все таким, каково оно есть.

Я избавляюсь от всех ожиданий и принимаю каждого человека таким, каков он есть.

Я ощущаю как этот благодатный покой струится сквозь мое тело, как сквозь меня протекает любовь к жизни.

Я — гармония.

В этом единстве я возвращаюсь назад на поверхность : бытия.

Я возвращаюсь назад в здесь и сейчас.

Хочется вам сейчас узнать, что выражает ваше тело? Если вы больны или склонны быстро простужаться, или частенько плохо себя чувствуете, тогда спросите себя, как вы оцениваете свои болезни или, как мы только что назвали их, «осязаемые дисгармонии».

Анкета «Болезнь»

— Я сильно страдаю от: _____

— Чаще всего у меня бывают следующие болезни: _____

— Я регулярно принимаю следующие медикаменты: _____

Когда я чувствую себя плохо, я иду к врачу или целителю.

☐ да ☐ нет

Я много слушаю о болезнях (по телевизору, радио, лекции и т.д.)

☐ да ☐ нет

Как только я слышу о болезнях, меня охватывает ужас, что я тоже мог бы заболеть ими.

— Мне очень приятно, когда моя семья/мои друзья заботятся обо мне и балуют меня, когда я чем-то болен.

☐ да ☐ нет

— Когда я плохо себя чувствую, то сразу же начинаю беречь себя и уделять себе особое внимание.

☐ да ☐ нет

Если на большинство вопросов вы ответите «да», тогда вам нужно будет очень интенсивно проработать эту главу. Вы знаете, что своими мыслями вы оказываете сильное влияние на свою жизнь, вы ведь знаете, что вы принимаете решения посредством своих мыслей. Если вы так много занимаетесь темой «Болезнь», тогда из этого не получится ничего другого, кроме болезни.

Вы есть то, о чем вы думаете. Думайте здраво! С этого момента следите за тем, чтобы мысленно обходить дальней дорогой все, что имеет дело с болезнью. При этом я все же ни в коем случае не хочу сказать, что вы должны игнорировать сигналы своего тела.

Если у вас головные боли, пусть они будут. Мысль «у меня нет головных болей» ничего не меняет в этой ситуации. Но вы можете позаботиться о том, чтобы избавиться от головных болей, сделайте это посредством своих мыслей. Если при высоком атмосферном давлении вы часто страдаете мигренями, тогда, вероятно, вы склонны бояться такой погоды; ваш девиз: «В такую погоду у меня наверняка будет завтра мигрень». И что же произошло? У вас появились головные боли, вы сами настроились на это.

Сломайте такой образ мышления. У вас не будет мигреней, если вы этого не хотите. Спокойно относитесь к так называемым «опасным дням», уверьте себя, что у вас все будет хорошо. Конечно, это удастся не всегда. Очень часто налицо замечаются практикуемые в течение многих лет образцы мышления, настолько глубоко укоренившиеся, что от них невозможно избавиться с помощью одной-единственной новой мысли. Здесь поможет только последовательная работа и терпение, терпение и еще раз терпение.

Избавьтесь от всех мыслей о болезни. Вы можете быть здоровы уже только потому, что глубоко внутри себя желаете этого.

Ханнелоре была довольно симпатичной пожилой женщиной, однако из-за многочисленных операций на бедрах она была вынуждена ходить на костылях.

Те, кто был знаком с ней довольно давно, знали, что эти костыли были нужны ей не только для того, чтобы передвигаться. Ее костыли были костылями жизни в прямом смысле этого слова.

Ханнелоре находилась в полном подчинении у своей властолюбивой матери, никогда не училась отстаивать свои потребности, она не могла развиваться. Как только она начинала поступать по-своему, мать подвергала ее действия критике. Ханнелоре рано вышла замуж, чтобы избавиться от этого угнетения.

Не имея никакой внутренней уверенности в себе, она искала путь добиться успеха. Когда вскоре после свадьбы у нее появились сильные боли в бедрах, она неосознанно ухватилась за эту соломинку. Она была больна. И хотя она хорошо справлялась со своими задачами, скоро ей удалось сделать так, чтобы все — и семья, и друзья, — опекали ее. В какой-то момент она даже почувствовала, что обладает силой. Она, постоянно страдавшая под властью матери, теперь ожила.

Она искала элегантные пути наслаждаться этим новым и приятным чувством. Не предпринималось почти ничего, потому что чего-то Ханнелоре не могла, а что-то было для нее утомительным. И вот ей исполнилось шестьдесят, операции прошли удачно, и она вполне могла бы ходить без костылей.

Врач составил для нее обширную программу, включавшую в себя терапию движения, ванны и компрессы, а также план по снижению веса. И если бы мил последовательно проделала все это, костыли были бы ей больше не нужны, она смогла бы передвигаться свободно. Но этого Ханнелоре

не хотела ни в коем случае. Костыли были наглядным признаком ее инвалидности, так что даже всякий незнакомец уделял ей внимание. Все делали то, чего хотела она. Этим самым она компенсировала свои комплексы неполноценности, эти комплексы были ее душевными «костылями», от которых она не могла и не хотела отказываться.

Болезнь не всегда является пассивным страданием, она может действовать и активно, быть действенным средством оказания давления. Кого вы посадили под пресс своей болезни? Возможно, вы даже деятель и жертва в одном лице? Ответьте на следующие вопросы:

- Облегчит ли моя болезнь жизнь?
- Стану ли я избалованным?
- Станут ли все заботиться обо мне, будут ли мне уделять много внимания?
- Относились бы мои друзья, семья, коллеги ко мне по-другому, если бы я был здоров?
- Дает ли мне преимущества моя болезнь?
- Кто страдает от моей болезни?

Болезни — это годы учебы искусству жизни и формирования души.

(Новалис)

Избавляйтесь от своих болезней. Суть бытия — это гармония. Вы можете развить эту гармонию в самом себе. Следуйте задаче бытия, сделайте совершенство своей подлинной сутью, и вы будете жить счастливо, вы будете здоровы и довольны. Однако предпосылкой для этого является избавление от всего, что не принадлежит вам, что делает вас несовершенным, что нарушает вашу гармонию.

Для здоровья имеют значение те же самые правила, что и для остальных сфер жизни:

- дисциплина мышления;
- осознанное мышление и действия;
- знание причин и следствий.

Если вам приходят в голову только негативные мысли, тогда поставьте охранника у дверей своего сознания. Как только к вашему сознанию приблизится что-то негативное, он не позволит ему войти. Все мысли, не вызывающие никакого позитивного действия, останутся вне вашего сознания. Вы больше не допустите подобных импульсов.

Читайте правильное, осознанно прислушивайтесь к правильному, думайте правильно, и постепенно вы наполнитесь созидательным, конструктивным, положительным мышлением.

Охранник у двери вашего сознания, конечно же, будет следить за тем, что выходит из вашего сознания. Он не пропустит наружу ни одну негативную мысль, потому что эта мысль имеет большое значение, она выносит приговор вашей судьбе. Поэтому ваш охранник особенно критичен, и это пойдет вам лишь на пользу.

Тщательно продумывайте каждую мысль. Если с ней все в порядке, тогда можете, ни о чем не беспокоясь, дать ей ход, она послужит вашему дальнейшему развитию.

Если по этому пути пойдет все больше и больше людей, тогда приемные врачи опустеют, потому что врачи вам больше не понадобятся. Вы сами станете лечить свои болезни убеждением, что каждый может исцелить себя сам. Это выгодно вам и, по крайней мере, помогает улучшить свое состояние, когда врачи уже бессильны что-либо сделать.

Вы получаете то тело, которое соответствует уровню развития вашего сознания, и, естественно, ту судьбу, которая также соответствует уровню развития вашего сознания. Со своим сознанием вы разберетесь сами. Вы читаете эту книгу, потому что к этому привела вас ваша душа, потому что она хочет показать вам, что вы можете избавиться от всего, что делает вас больным. Вам совсем не нужно быть больным; вам не нужны удары судьбы. Вам нужно всего лишь соответствовать своей жизненной задаче, вы сами должны быть полным совершенством. Момент познания является первым импульсом для начала изменения.

Мне хочется помочь вам занять правильную позицию, поэтому я даю вам небольшой список вопросов,

определяющих взаимосвязи тела и души.

Психосоматические взаимосвязи

Аллергии

являются защитными механизмами.

От чего вы защищаетесь неосознанно?

Что вы не можете переносить?

Измените свое отношение к этому или избавьтесь от этого.

Зависимости

например, от алкоголя, никотина, наркотиков, медикаментов, указывают на слабость, недостаток сил решать проблемы; любая зависимость является бегством от действительности, бегством от самого себя. Укрепляйте свою уверенность, самосознание, чувство собственного достоинства.

Продумайте ситуацию и наметьте цели; ищите позитивное в повседневной жизни. Избавляйтесь от своих «костылей» — вы можете обходиться без них.

Слабое зрение

Что вы не хотите «видеть», не хотите воспринимать? Вы не видите близлежащие предметы (дальноточки), или вы отказываетесь смотреть в даль, в будущее (близоточки)?

Избавьтесь от своей манеры смотреть ограниченно, иначе вы не заметите то прекрасное, что есть в жизни.

Вздутия

создают вам проблемы с пищеварением и брожение мыслей.

Почему вы не покончите с ними? Почему вы их не переварите?

Кровяное давление

Высокое кровяное давление: постоянные нагрузки и проблемы всегда держат вашу систему в напряжении. Низкое кровяное давление: недостаток жизнерадостности, апатия, малоподвижность наполняют вашу жизнь.

Все следует изменить, приступите к этому немедленно.

Понос

Вы хотите быстро избавиться от неприятных вещей. Найдите причины, правильно решите проблему, и затем вы можете спокойно от всего избавиться.

Простуда

Тлеющие длительные конфликты ослабляют защитные силы. Ведите себя сообразно ситуации.

Проблемы с кожей

(покраснения, аллергия и т.д.) Кожа тоже является зеркалом души, и она показывает все, что вас угнетает.

Температура

Проявление защитной реакции тела на активные проблемные разногласия и споры.

Боли в сердце

«Проблемы в отношениях», сильные душевные нагрузки и страх перед потерей партнера являются вполне возможными причинами этих болей. Так откройте же для себя свое сердце! Любите себя!

Головные боли

частенько затрудняют жизнь рационально мыслящим, людям. Они указывают на перегрузку головы.

Живите веселее, проявляйте свои чувства!

Боли в суставах

являются выражением духовной неподвижности, застоя и малой гибкости. Тренируйте не только свое тело, дух тоже нуждается в движении, чтобы оставаться здоровым.

Боли при менструациях

четко указывают на недостаток женственности.

Будьте оригинальны и наслаждайтесь тем, что вы женщина.

Ноли в спине

указывают на сильные нагрузки и трудноразрешимые проблемы. Сбросьте свой груз!

Запор

Не могут открыться и не хотят избавляться. Познайте чувство свободы, с помощью которого вы освободитесь от всех видов принуждения и насилия.

Сделайте эти слова своим девизом:

Если мы начнем не с начала, мы не сможем продвинуться дальше.

(Сеум)

Глава 5

Заключительная медитация

Мы вместе прошли долгий путь, сообща преодолели некоторые препятствия, — остальные трудности преодолевайте сами, одну задругой. Вы становитесь все спокойнее, уравновешеннее и умиротвореннее. В той мере, в которой вы изменяетесь, изменяется и окружающий вас мир. Вы встречаете верных друзей, находите идеальное место работы, ваше внутреннее состояние приводит к выздоровлению вашего тела.

Вы все ближе и ближе подходите к своей цели по мере того, как избавляетесь от всего, что вам мешает! Мудрец прекращает действовать избирательно, он воспринимает жизнь и позволяет ей действовать через себя.

Чем больше вы приближаетесь к вершине, тем сильнее дует ветер; чем ближе вы к своей цели, тем труднее предстоящие вам испытания. Но это является необходимым условием, чтобы познать совершенство, чтобы стать совершенным. Когда вы избавитесь от последнего, не принадлежащего вам кусочка, тогда вы станете действительно свободным.

К сожалению, желание заполучить огромные знания, не проверяя, реализовали ли мы уже простые знания, является распространенной человеческой чертой. Если вы действительно избавились от всей своей злости, разве нет больше ничего, что разозлило бы вас? Поймите, что всегда есть над чем поработать.

На прощание мне хотелось бы оставить вам одну из своих медитаций.

Я совершенно спокоен, мое тело неподвижно. Я погружаюсь, я погружаюсь в себя.

Я избавляюсь от внешнего мира и погружаюсь в свой внутренний свет.

Я погружаюсь в свой светлый внутренний мир.

Там я вижу луг, — я иду к этому лугу, вступаю на него и воспринимаю все окружающее меня.

Я воспринимаю луг всеми своими чувствами.

Я ощущаю траву под ногами, теплое солнце на своей шляпе. Я слышу чирикание птиц и шуршание листьев на ветру. Я глубоко вдыхаю свежий и чистый воздух.

Я чувствую себя прекрасно.

Здесь я нахожу мир, покой и гармонию — я могу избавляться, могу избавляться от всего.

Я слышу бурление источника и отправляюсь на его поиски. Под большим деревом я вижу, как из-под земли выходит вода.

Вода совершенно прозрачная и чистая.

Я пью со своей ладони холодную воду и ощущаю, как она очищает и проясняет меня.

Я чувствую себя таким свободным и счастливым.

Я раздеваюсь и вхожу в источник.

Я моюсь, окунаюсь в воду с головой.

Я наслаждаюсь приятным благотворным купанием и ощущаю, как вода очищает все мое бытие.

Здесь легко избавляться от всего, что не принадлежит мне. Я ощущаю, как вода очищает все мое бытие и забирает все, от чего я избавляюсь.

Я еще раз осознаю освобождающее действие купания, затем я выхожу из воды очищенным и проясненным.

Я одеваюсь в новые одежды внутреннего покоя и гармонии. Я чувствую себя бесконечно счастливым.

Поблизости я вижу гору, — я отправляюсь к этой горе. Приблизившись к подножию горы, я вижу дорогу, ведущую к вершине.

Я иду вверх спокойным и ровным шагом.

И с каждым шагом возрастает мое сознание.

Спустя некоторое время я добираюсь до вершины, вершина утопает в свете.

Я развожу руки в стороны и целиком обращаюсь к свету. Я ощущаю, как этот лучащийся свет очищает и проясняет все мое тело.

Все мое бытие является светом.

Посредством внешнего света начинает светиться мой собственный внутренний свет, это яркий и лучистый теплый свет.

Моя истинная суть излучает свет из моего тела.

Мой собственный свет сияет из моего тела и становится единым с космическим светом.

Оба света сливаются в один.

Я полностью осознаю себя, я одно целое со светом.

В этом единстве со светом мое сознание открывается очень широко.

Мое сознание открывается широко и становится единым с космическим сознанием.

В единстве со светом, в единстве с космическим сознанием я передаю Богу все, от чего мне хотелось бы избавиться. В этом единстве я предстаю перед Богом и передаю ему все, что больше не относится ко мне.

Я вижу, как все, от чего я избавляюсь, растворяется в огне любви.

Я передаю одно за другим и вижу, как это сгорает в огне любви.

Преисполненный благодарности, я передаю Богу все, от чего мне хотелось бы избавиться, что больше не принадлежит мне.

Пока я смотрю, как все растворяется в огне любви, я ощущаю, как становлюсь свободным.

Наконец-то я свободен, свободен от всего, что больше не принадлежит мне.

Я передал это Богу и избавился от этого.

Наконец-то я свободен.

Я с благодарностью принимаю его любовь, и я свободен. Если у меня есть вопрос, я могу направить

его в единстве со светом и космическим сознанием Богу.

Пока я задаю вопрос, я уже ощущаю в себе ответ, который Бог дает мне через мою внутреннюю уверенность. Возможно, в этой уверенности я познаю еще что-либо, от чего мне хотелось бы избавиться.

Я использую эту возможность и также передаю этот груз Богу.

И я благодарю Бога за Его любовь, которая делает меня свободным.

С этого момента я живу в этой любви и под Его покровительством.

Я ощущаю, как любовь Бога изменяет мою внутреннюю сущность, делает меня новым.

Я допускаю, что Его любовь действует во мне.

Я целиком отдаю себя Ему.

Я позволяю этому чудесному чувству гармонии, мира и любви действовать во мне.

Затем я осторожно выхожу из этого переживания и возвращаюсь в Сюда и Сейчас.

Я свободен, легок и полон мира.

Я нахожусь Здесь и Сейчас.

Глава 6

Слова для раздумий

Смысл жизни

1. Накапливай знания

Деньги, имущество, власть, признание, наша семья и наши друзья — все это мы оставим здесь. Единственное, что мы возьмем с собой, — это наши знания. Мы пришли в этот мир голыми, голыми и уйдем из него. Наши знания — единственное, что остается нам от долгой жизни.

2. Наполняй момент

Шанс, который нам дает жизнь, мы используем оптимально лишь в том случае, если действительно наполняем каждый момент. Это означает совершенно осознанно воспринимать то, что сейчас происходит. Познать задачу, которую перед нами ставит жизнь, шанс, который она предоставляет нам именно в этот момент, а также подарок, который она хотела бы сделать нам сейчас. Это может быть улыбка ребенка, доверие друзей или знание. В любом затруднении, в любой проблеме мы должны видеть подарок, поскольку судьба хочет нам лишь услужить и помочь. Но этот момент проходит окончательно и никогда не вернется, его нужно использовать совершенно осознанно.

3. Познай свою задачу

Я пришел в эту жизнь с определенным намерением. Я хорошенько подготовился к его реализации и взял с собой все предпосылки, которые мне нужны для его осуществления. Итак, я воспринимаю то, что хочет от меня жизнь, вместо того, чтобы постоянно лишь спрашивать, чего от жизни хочу я. Я познаю свою задачу, свой путь и свою цель, принимаю и выполняю их.

4. Самореализация

Я познаю свою истинную суть и позволяю своему совершенству действовать через себя. Я узнаю, что самореализация не означает делать только то, что мне хочется, ибо тогда я буду являться лишь рабом своей страсти; я должен передать моей истинной сути господство над всеми своими действиями и бытием и таким образом реализовать свое самообладание. Я развиваюсь для того, чтобы моя истинная суть смогла раскрыться и моя жизнь отразила бы мое бытие.

5. Смерть как увенчание жизни

Я постоянно проверяю, действительно ли я подготовился к последнему испытанию жизни, делаю то, что еще должен сделать, избавляюсь от всего, к чему я еще привязан — моя семья, мое состояние и т.д. Избавиться означает лишь снять путы и порадоваться этому, пока это так, — и я стану свободным. Я уверенно иду по жизни и готов уйти из нее в любую минуту.

Семь ключей к счастью

1. Сокращай потребности

Скромность, умеренность исходят от знания, осведомленности. Познajte, как мало нужно человеку, чтобы быть просто счастливым, потому что счастье нельзя ни выгнать, ни заполучить. Счастье — это состояние души, и его можно найти только в себе.

2. Избавляйся

Всякая зависимость однозначно означает страдание, и, таким образом, мы можем быть действительно счастливы лишь тогда, когда мы избавимся от всех зависимостей. Сюда же можно отнести и все ожидания от других, поскольку у каждого человека есть право быть таким, какой он есть на самом деле. В конце концов, я избавляюсь от всего, что незначительнее Бога, и в качестве верного дара получаю счастье и гармонию.

3. Правильно мысли, чувствуй и действуй

Все мы постоянно о чем-нибудь думаем... и действуем в соответствии с нашими мыслями. Правильные мысли порождают правильные действия. Но вершиной всего является вера. Со всеми нами все происходит по нашей вере, это духовный закон. Так позаботимся же о том, чтобы думать правильно.

4. Реализуй момент

Чтобы мы ни делали, мы должны сделать все до конца, поскольку ценится то, что делается вообще, а еще больше ценится то, что делается хорошо. Познаём же задачу, которую перед нами в данный момент ставит жизнь, и выполним ее в совершенстве. Таким образом, выстраивая в цепочку одну выполненную задачу за другой, мы приходим к полноценной жизни.

5. Люби своих близких

«То хорошее, что вы сделали своему ближнему, то вы сделали и мне», — сказал Иисус Христос, и это является самым лучшим, что вы можете сделать для себя. Делай других счастливыми, и ты сам станешь счастливым. Не взирая на лица, давай тому, кто сейчас нуждается в твоём даре, поскольку Бог и получатель дара, дар и дающий.

6. Находи счастье в самом себе

Мы должны искать счастье не для своего нынешнего Я, а стараться реализовывать свою истинную суть. Счастье существует не как внешнее имущество, а как внутреннее существование. Так, из наивного поиска счастья и случайного обладания счастьем вырастает постоянное счастливое бытие посредством гармонии и творения.

7. Медитируй и молись

Этот последний ключ является самым важным, так как без него наше счастье не может быть совершенным. К истинной молитве относится избавление от всякого вида своеволия и готовность с радостью выполнять Божью волю. В молитве я обращаюсь к Богу, в медитации Бог говорит со мной.

Развитие и раскрытие

1. Воспринимай правильно

Мы должны стать беспристрастным наблюдателем и воспринимать действительность такой, какая она есть. Действительность — это то, что действует.

2. Дистанцируйся правильно

Мы можем осознанно удалять и избавлять наше сознание от всего нежеланного, негативного. Негативные мысли мы должны сразу же перерабатывать, преобразовывать в позитивные (переживать их ментально).

3. Принимай правильно

Мы должны осознанно принимать все позитивное, созидательное, креативное.

4. Живи правильно

Живи так, как ты считаешь нужным. Делай то, что с твоей точки зрения хорошо и правильно. Не говори больше, что это нужно и должно сделать, просто претворяй это в жизнь.

5. Прощай правильно

Мы познаем, что можем прощать то, что прежде лишь осуждали. Итак, мы не должны больше судить, а должны всех поддерживать и по-настоящему прощать. Мы познаем, что любой человек может быть несовершенным и что все мы несовершенны. Мы принимаем другого таким, каков он есть, и мы помогаем ему стать таким, каким он должен быть. Мы помогаем ему познать свою истинную сущность и реализовать ее. Мы также прощаем самих себя и избавляемся от всякого чувства вины.

6. Дыши правильно

Воздух является основным продуктом нашего питания. Мы не можем жить без воздуха, но хотя мы пользуемся им бесплатно и в необходимых количествах, большинство людей все же злоупотребляют даже воздухом. Здоровье и хорошее самочувствие зависят от правильного дыхания — физического и духовного.

7. Питайся правильно

Мы должны питаться не ради удовольствия, а для поддержания жизнедеятельности. К процессу питания нужно подходить осознанно, то есть во время еды только есть, не читать, не спорить, а основательно пережевывать. Духовно питаться тоже нужно правильно, и при этом познавать, что все, что существует, всегда является одним целым. С помощью своего сознания мы определяем качество того, что едим. Мы можем питаться хладнокровием, а можем принимать духовную пищу.

8. Определяй правильно

Многие люди отождествляют себя со своим телом. Но мы не только тело, мы также чистое индивидуализированное сознание. Мы — это часть единого сознания. Итак, давайте видеть в себе осознанно совершенство нашей истинной сути.

9. Молись правильно

Мы не должны постоянно беспокоить Бога, моля его, чтобы он давал нам то, чего нам хочется. Во время молитвы мы должны возвышать свое сознание.

Избавиться от злости

Три ключа, чтобы научиться никогда не злиться.

1-й ключ

Мы не правы, когда думаем, что нам нужно разозлиться на то или на это. Действительно, это целиком зависит от нашего собственного решения. Мы пресекаем в себе зло, прощая другому человеку его поведение, даже если до этого мы начали злиться. Конечно, можно отплатить ему за его поведение. Мы можем сделать все, чтобы навредить себе, но зачем нам это нужно? Осознаем совершенно четко, что ни у кого в мире нет власти и силы злить нас, мы сами обладаем ею, и пока мы сможем прощать, мы избежим зла.

2-й ключ

Мы злимся, потому что действительность не всегда совпадает с нашими ожиданиями. В этом случае мы должны стараться привести действительность в соответствие с нашими ожиданиями, что не всегда возможно. Но всегда возможно разрешить свои ожидания. И как только у нас больше не станет никаких ожиданий, действительность больше не сможет беспокоить нас, не сможет нас ни с чем сталкивать, и мы станем свободны от злости. Мы никогда больше не будем чувствовать себя разочарованными, оскорбленными, обиженными, униженными, мы никогда больше не будем

агрессивны.

3-й ключ

Мы больше не задаемся вопросом, КТО разозлил нас, мы спрашиваем себя, ЧТО разозлило нас, если нас еще продолжает что-то злить. Таким образом, общение с другим человеком остается неомраченным, потому что зло больше не отождествляется с каким-либо человеком. Мы охотно разговариваем друг с другом и слушаем друг друга и изгоняем зло из этого мира. Если нас действительно еще продолжает что-то злить, в этом случае мы вспоминаем, что это является всего лишь преходящим состоянием, и, вместо того чтобы волноваться, мы воспользуемся силой и временем, чтобы привести вещи в порядок.

Изменение привычек

1. Познать вещи как таковые

Вначале мы должны познать причину привычки, познать в ней зашифрованное послание и требование. Помогает ли все еще старая привычка продвигаться мне дальше, является ли она все еще моей, можно ли ее улучшить? Что это? Страсть = тоска = поиск себя (в самом себе)? Отыщите недостающее, добавьте в этот список, переработайте ложное.

2. Определить: что было бы идеально, а что по силам?

Затем мы можем наметить цель, желаемую привычку. Действительно ли я хочу этого, приведет ли это к цели? Для этого необходимо изменить прежнее представление о себе и создать новое. Будьте не против старого, будьте за новое!

3. Шагнуть к цели

Примитесь за распознавание препятствий. Наметьте приоритеты и промежуточные цели, в этом вам поможет ваш распорядок дня. Будем благодарны всему прежнему, старому, оно привело меня к нынешнему моему состоянию, и убедим себя в том, что новое поможет нам. Таким образом мы сможем выжить ментально и задействуем душу через самовнушение для того, чтобы познать и принять помощь.

4. Сделать первый шаг

Теперь мы можем посредством постоянно осознанного повторения ментально и физически сделать новое привычкой. В этом нам очень поможет список с предпринимаемыми действиями и одобрение своих действий. Проговаривайте все свои аспекты, информируйте себя. Вы можете избавиться от всего старого, если запишете это на листок и сожжете. Вы находитесь в постоянном раздумье: что еще может помочь? Что еще следует изменить? Поищите отклик извне.

5. Принять помощь от партнера

Принимайте отклики и пожелания, рассказывайте всем о своих новых привычках. Этим самым вы возьмете на себя личные обязательства и заключите договор с самим собой. Советуйтесь со своим «внутренним мудрецом», он поможет вам стать сильнее и будет вести вас. Присоедините свою душу к так называемому «внутреннему мудрецу». Ищите единомышленников.

6. После достижения каждой промежуточной цели

Теперь мы можем точно определять и постоянно корректировать конечную цель, и проверять все познания на практике. Контролируйте свои шаги с помощью ежедневной психогигиены!

7. Действовать как знаток/Бог

Постоянно проверяйте, оптимально ли это, совершенно ли? Созвучно ли это с творением, с моментом? Пусть в вас действует ваш «внутренний мудрец», а также Бог. Не обращайте внимания на предрассудки.

Изменение своей ситуации

1. Сейчас я лишь только тихий наблюдатель

Сейчас я воспринимаю лишь одно, а именно ситуацию такой, какая она есть в данный момент. Трезво, детально, объективно, до тех пор пока я не стану воспринимать действительность такой, какова она есть на самом деле.

2. Я определяю цель,

а именно «желаемое конечное состояние». Это может быть близкой целью или моей жизненной задачей.

3. Я контролирую свое поведение

Является ли мое нынешнее поведение действительно таковым, чтобы помочь мне добиться намеченной цели? Чему мне нужно учиться, что нужно изменить, укрепить и т.д.?

4. Я определяю оптимальное поведение

Какими средствами лучше всего добиться своей цели, какой способ является наилучшим, самым быстрым, надежным? Какими должны быть мои ближайшие шаги?

5. Я составляю расписание

Я определяю приоритеты, познаю, что важно, что — неважно, что нужно сделать в первую очередь.

6. Я создаю предпосылки

Я устраняю препятствия, усиливаю свою мотивацию, нахожу помощника и делаю все, что я могу, чтобы добиться успеха.

7. Я начинаю

Я узнаю, что лучший момент для начала изменения ситуации наступает тогда, когда она только появляется в моем сознании, а именно СЕЙЧАС!!! Я делаю то, что должен делать, я упорно делаю все, пока намеченная цель не достигается. Всякая неудача для меня — лишь трамплин на пути к несомненному достижению успеха!

Путь в самом тебе

Совершенно не имеет значения, где ты находишься и что делаешь, не имеет значения и то, что ты думаешь о себе. Все равно, во что ты веришь и как сильна твоя вера, успешен ли ты или твоя жизнь кажется цепью неудач; Также не играет никакой роли, что ты себе желаешь и что ты ищешь в своей жизни.

Ты всегда ищешь лишь себя!

Делая то, что тебе нравится делать, ты однажды найдешь путь. Ты сам решишь, будет это трудный путь, или ты пойдешь путем легкого существования — выбор за тобой. Если ты сам думаешь так, что другого выхода нет, что ты всего в шаге от пути,

тогда ворота, ведущие к этому пути, сами откроются перед тобой!

Как только ты вступишь на свой путь, тогда и начинается настоящая жизнь. У тебя есть выбор, ожидать этого еще несколько лет или даже несколько инкарнаций, но ты также можешь начать эту настоящую жизнь прямо СЕЙЧАС, в этот момент. Самым лучшим временем всегда является СЕЙЧАС!

Все же как только ты вступишь на свой путь, то, что до этого времени тебе казалось важным и достойным достижения, станет совершенно неважным, например, успех, деньги, имущество, власть, признание; и что тебе до этого времени казалось неважным, например, познание, развитие, «самосознание», вдруг становится важнейшим в твоей жизни.

Ты будешь открывать на своем пути способности и силы, о которых ты даже не знал, и жизнь будет предлагать тебе возможности, о которых ты до сих пор даже не отваживался подумать. Все же это является твоим духовным наследием, уже с давних времен оно ожидает, что ты проснешься и овладеешь самим собой. Тебе нужно лишь избавиться от своего прежнего Я, чтобы могла засиять твоя внутренняя суть прямо СЕЙЧАС!

Три правила, чтобы жить счастливой и наполненной жизнью

1. Играйте главную роль в своей жизни

Восхищайтесь самим собой. Думайте всегда о том, что тот, кто хочет победить, сам себе покупает лотерейный билет. Будьте сами «смыслом жизни». Перестаньте искать, потому что цель — это вы!

2. Учитесь «искусству наслаждения»

Учитесь делать из совершенно обычного дня что-либо особенное. Познайте, что все для вас может стать подарком. Любовь — это путь, в который пускаются вдвоем, чтобы, в конце концов, прийти к самому себе.

Учитесь «позволять душе балансировать» и не так серьезно воспринимать события.

3. Живите своей жизнью

Любовь — это игра, в которой вы можете только выиграть. Дайте жизни шанс по-царски оплатить ей за то, что вы делаете, что приносит вам больше всего радости. Всякое «куда» уводит вас прочь от самих себя.

Снимите «рюкзак прошлого» и познайте, что жизнь является путем от Я к Себе% Позвольте миру жить, как он хочет, и позвольте жить самому себе, как вы хотите! Таким образом вы станете парусом для каждого, кому повезет встретить вас.

Исчезают мои...

Исчезают мои разочарования

от знания, что я до сих пор явно жил в некоем разочаровании, а некто другой болезненно оборвал это разочарование. Вообще-то, я должен быть ему лишь благодарен, что он заставил меня обратить внимание на действительность, потому что если я живу в действительности, у меня есть шанс изменить ее и преобразовать по своему желанию.

Исчезают также и мои ожидания

от знания, что я больше ничем не разочарован, потому что перед каждым разочарованием всегда стоит ожидание. Если я избавлюсь от своих ожиданий, то не смогу больше разочаровываться, а также не злиться, оскорблять, обижать, унижать и т.д. Как только я избавлюсь от своих ожиданий, я буду открыт для жизни, такой, какая она есть на самом деле.

Исчезают мои агрессивные состояния

от знания, что моя жизнь такова, какой я ее сделал, и что я в любой момент могу изменить ее. Но моя агрессия еще проявляется, она делает меня нелюбимым другими и еще больше усложняет мою жизнь. Итак, я осознаю, собственно, что мне мешает в действительности, изменяю себя и свою жизнь до тех пор, пока она мне не понравится.

Исчезает мое чувство собственной неполноценности

от знания, что никто не может считать неполноценным, так как каждый есть часть одного сознания, часть одной силы, которая создала все, и я ничем не хуже других, мы все равны, одинаковы, только просыпаемся по-разному.

Исчезает мое прошлое

от знания, что оно ушло и никогда больше не вернется. Так почему же я по-прежнему должен с ним носиться? Итак, я избавляюсь от всего, от чего я зависю, а именно от представлений, границ, целей, опережающих программ, образцов и штампов, негативного мышления, негативного представления о себе, роли, которую я играю, а также от своего воспитания и влияния окружающих и тем самым от норм и клише. Я также избавляюсь от неподходящей профессии, избавляюсь совершенно осознанно от всего, что действительно мне больше не нужно, и я наконец-то волен быть самим собой.

Исчезает мой эгоизм, тщеславие и зависть,

почему я должен завидовать кому-то другому, если я могу всего добиться сам? К тому же видеть все в черном свете является бесполезной нагрузкой для души. Если вы однажды взглянете на свои хлопоты, которые вы сами себе создали, вы поймете, что большинство из них не оправданы. Будьте готовы к самому худшему, но ожидайте самого лучшего.

Исчезает моя привычка

затягивать или откладывать дела, которые должен был бы сделать еще вчера, привычка уклоняться от неприятных ситуаций, вместо того чтобы справляться с ними, когда они появляются. Исчезает привычка слишком много говорить и слишком мало слушать, потому что нельзя ничему научиться, если только разговаривать самому, однако всегда чему-то научишься, если умеешь слушать других. Я избавляюсь от потребности в мести за реальные или воображаемые обиды, нанесенные мне другими, потому что, знаю что ни у кого нет власти действительно обижать кого-либо.

Исчезает чувство самосострадания,

поскольку мы не можем изменить прошлое, тут не поможет никакое самосострадание. Однако будущее принадлежит нам; здесь еще все возможно, поэтому мы никогда не должны растрачивать себя на самосострадание. В конце концов, мы сами определяем свою судьбу, и мы единственные, кто может изменить ее, так что принимайтесь за работу. Нам нужна вся наша сила для осознанного преобразования своего будущего. Самосострадание является излишним, поскольку я в любое время могу изменить обстоятельства, достойные сожаления. Только так они станут другими, в то время как самосострадание ничего не изменяет, я только напрасно трачу свои силы, время и подрываю здоровье. Как только я найду у себя хотя бы один признак самосострадания, я схвачу его и избавлюсь от него, прежде чем он сможет овладеть мною. Самосострадание ослабляет, человек становится бесполезным для общества и грузом для самого себя, кроме того, своей деструктивной позицией человек вызывает к себе антипатию со стороны окружающих. В конечном счете, это ведет к депрессии, когда человек постоянно испытывает к себе жалость и, в конце концов, изнуряет также и свое окружение.

Исчезает также и раскаяние,

поскольку нет большей напрасной траты времени и энергии, чем раскаяние. Вы можете очень просто изменить свою жизнь, если всякий раз, когда думаете: «Если только...», вы сразу же преобразовываете эти слова так: «в следующий раз...». В следующий раз я буду говорить открыто. В следующий раз я не упущу свой шанс. Пусть вашей привычкой станет делать то, что нужно сделать, если наступил тот самый следующий раз.

Наконец, я избавляюсь от своего упрямства

от знания, что без него жизнь даст мне лишь только самое лучшее. Избавляйся от желания быть спрошенным, понятым, уважаемым и любимым, быть всегда правым, успешным, избавляйся от желания знать что-либо лучше других. Избавляйся от желания быть больше, чем другие, даже от желания быть хорошим человеком. Избавляйся от желания побеждать, быть счастливым, в конце концов, вообще от желания хотеть и, наконец, стань свободным, таким, как есть.

Приложение

Все, кто до этого момента следовал за мной и хотели бы добиться большего, кто хотел сделать очевидным свой результат, теперь могут последовательно работать над собой по моему 10-недельному плану, который я использую также и на своих семинарах.

Возьмите свой самый первый список и тщательно проверьте еще раз, от чего вам хочется избавиться. Подтвердите приведенные там пункты или добавьте новые, или, может быть, вы уже избавились оттого или другого пункта?

Сегодня составьте свой окончательный план. Впишите в список все, от чего вам хотелось бы избавиться. Записывайте каждый отдельный пункт в соответствии с его значимостью:

Я избавляюсь от всего, что мешает мне быть счастливым:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Сейчас у вас снова есть написанное черным по белому, что мешает вам добиться своей жизненной цели. Вы можете избавляться от всего, можете решать проблемы или откладывать их на потом. Ничто больше не будет обременять вас, если вы этого не хотите.

Вы принимаете решение, какой должна быть ваша жизнь. Если до сих пор вы еще ясно не представляли себе этого, то я надеюсь, что эта книга открыла перед вами новые перспективы. Теперь ваша очередь: идите указанным путем, вооружившись дисциплиной, хорошими созидательными мыслями, сосредоточенно и, прежде всего, с любовью к себе и к задаче, которую вы сами себе ставите.

Как вы уже видели, в начале мы займемся лишь десятью темами. Если вам необходимо избавиться от большего количества, тогда продолжайте продвигаться указанным способом и выработайте 12-или 15-недельную программу. Если вам нужно избавиться от меньшего количества проблем, тем лучше, поскольку эту работу вы уже сделали раньше.

Впрочем, работа над самим собой продолжается в течение всей жизни. Девиз «Кто бездельничает, тот ржавеет!» годится не только для спорта. Никогда не упускайте из виду своей цели — непрерывного духовного развития, оно является непрерывным процессом. Представьте себе зрительно следующее: неработающие станки покрываются пылью и ржавеют. Если их больше не эксплуатируете, они останутся на одной и той же ступени развития, по небрежности они могут снова вернуться в старое состояние и соскользнуть на более низкий уровень. Лишь постоянная работа над собой сможет продвинуть вас вперед.

На последующих десяти страницах вы найдете анкеты для 10-недельной рабочей программы. Большими буквами впишите свой «пункт недели» в середину страницы, так чтобы он сразу же бросался в глаза. Затем каждый день подводите итог, проставляя оценки своему поведению. Например, вы хотите избавиться от злости: если в понедельник вы пережили три ситуации, в которых вы обычно испытывали бы злость, и вам удалось не разозлиться хотя бы в двух из них, поставьте себе два плюса и один минус. В конце недели подсчитайте количество знаков, и таким образом вы сможете самым точным образом пронаблюдать свой прогресс.

Особым проблемам и трудным пунктам вам следует уделить больше времени, чем семь дней. Если злость является вашей главной проблемой, тогда запланируйте на избавление от нее две-три недели. Вы увереннее приметесь за работу, доказывая своим планированием чувство реальности и самопознания, вы будете мотивированы намного больше, чем если бы вы переоценивали сами себя и через неделю с расстройством поняли, что ошиблись с оценкой своей проблемы.

Я желаю вам больших успехов, терпения, и много-много радости в работе над своей личностью.

Вы заносите сюда (анкеты на 10 недель (с 1 по 10)) свои очки и таким образом отображаете свое «рабочее состояние» на данный момент. Если ваши отметки все еще находятся в левой, то есть в меньшей области процентов, тогда составьте себе другую 10-недельную программу.

Я поздравляю вас с достигнутыми успехами и особенно с вашей готовностью изменить свою жизнь и вносить свой вклад в то, чтобы наш мир стал прекраснее, светлее и нежнее.