

НАШЕ НЕДОВОЛЬСТВО

Александрийские философы говорили: «Не порицай Мир, ибо он создан Великою мыслью». Не Творение виновато, но наше суждение о нем.

Каждый из вас абсолютно достаточен для построения своей судьбы и счастья, для себя, но никто об этом не знает. Все хотят быть еще лучше, иметь еще больше, и у каждого человека прячется в душе недовольство собой по различным причинам. Каждый пытается найти, где он обделен судьбой, Небом, людьми.

Глубоко в сердце найдите неуютное чувство недовольства собой. Не в ладу с собой каждый человек. О чем говорить, какой может быть лад и гармония с другими, если вы недовольны собой! В каждом, в большей или меньшей степени, это чувство есть.

Мы живем в хроническом недовольстве. Оно то ярче, острее, то меньше, спокойнее, то совсем тлеет, но присутствует в сердце почти всегда. Как редко бывает блаженство! Как мало мы ощущаем радость, ликование, прощение и любовь к жизни, к людям, к пространству! Это такая редкость в нашей будничной суете! Наша задача – сделать блаженство, покой, мудрость, созерцание мира основным состоянием своего сердца.

Однако чаще всего его мучают постоянная суета энергий, беспокойство, ощущение, что чего-то не хватает, что что-то надо немедленно изменить, чтобы было все правильно. Мы начинаем лихорадочно искать вокруг: а что же неправильно? И находим, потому что всегда ставим себе задачу: найти, что плохо. Мы находим и начинаем по этому поводу нервничать, входя в недовольство, лишая себя радости.

Любую ситуацию, любого человека можно воспринять спокойно, беспристрастно, можно воспринять с иронией, с юмором, а можно – с огромной обидой, с огромным ущемлением. И это происходит только потому, что уставшее, измученное сердце так воспринимает мир. Не потому, что мир плохой, а потому, что устало сердце. И сердце натужно ищет: что бы еще изменить, где бы еще

найти причину, почему ему так плохо?.. Но ведь можно просто спокойно смотреть на мир и на свое сердце, утихомиривая энергии. Мы на занятиях учим успокаивать хаотичное движение энергий: как будто буря на море угасает, тучи расходятся, ветер утихает, и наступает после бури тишина.

Поймите: чем вы сильнее требуете, чем сильнее отчаиваетесь, чем сильнее раздражаетесь по поводу отсутствия желаемого – тем меньше шансов у вас что-то получить от жизни. Смиритесь со своей ситуацией: гуляющим мужем, безденежьем, болезнью – смиритесь. Полюбите себя здесь и сейчас. И посмотрите вокруг: все есть для счастья! У вас есть жизнь, силы для этой жизни, родные, знакомые, есть мир, окружающий вас, солнце, небо... Это немало. Но мы не замечаем того, что имеем, пока не начнем это терять. Например, мы не ценим свое здоровье, пока оно не озадачит нас серьезными проблемами. Это знают все.

Необходимо всегда пребывать в состоянии покоя, принимая сложившуюся ситуацию как данное и находя в ней что-то положительное. Когда вы любуетесь миром, вы в десять раз усиливаете свою ауру. Надо только посмотреть вокруг себя и сказать: «Какое счастье! Как хорошо мне жить сейчас в этой маленькой скромной квартирке, с этим маленьким скромным гардеробом и с такой скромной кухней! Мне нравится так жить. Я люблю свою жизнь! Я люблю свою семью!» И это все осветится вашей любовью. А то, что освещается любовью, увеличивается в десять раз. Полюбуйтесь собой – какие вы красивые! И вы станете еще очаровательней. Каждый человек красив от рождения, но не каждый принимает это в себе.

Нормальное состояние человека – это блаженство! Абсолютный покой и радость жизни: *«Я научилась просто, мудро жить, смотреть на небо и молиться Богу...»* (А. Ахматова). Как только научитесь так жить, сразу же начнет восстанавливаться пошатнувшееся здоровье, станут решаться одна за другой все ваши проблемы.

« За время обучения в Академии, то есть примерно за 1,5 года, я ни разу не заболела даже ОРВИ, хотя до этого болела часто. На протяжении последних 15 лет мне ставили диагноз: кистомы яичника и мастопатии, что подтверждали многочисленные УЗИ. И еще аднексит. Недавно я сделала УЗИ. Врач сказал, что гинекологически я здорова, патологий нет. Никакого медикаментозного лечения я не принимала.

У меня прошло головокружение и не возвращалось с тех пор. Я похудела на 13 кг. Ушел лишний вес, а вместе с ним усталость и депрессия. Я чувствую себя моложе, энергичнее. Это замечают все, кто меня знает, особенно те, кто меня давно не видел.

Нормализовалось давление (оно раньше было низким). Появилась легкость в движениях, повысилась работоспособность и настроение. Мне раньше приходилось время от времени вызывать «скорую» и ставить капельницы по поводу обострения хронического панкреатита. Также постоянно обострялся хронический холецистит. Проявлений этих болезней с тех пор, как пришла в Академию, не было. Я о них даже забыла.

В семье отношения стали спокойными, а раньше были постоянные скандалы с мужем. Сейчас даже не говорим на повышенных тонах, все решается спокойно. Муж постоянно мне диктовал условия, давил на меня, мог не разговаривать неделями, считал меня своей вещью. Я это очень тяжело переживала, мое настроение всегда зависело от него. Сейчас я чувствую с его стороны уважение ко мне, он стал со мной считаться, спрашивать, какие на завтра планы. Для меня это очень ценно. У меня самой даже выросло уважение к себе, повысилась самооценка. Мне стало намного интереснее жить. В 52 года я начала писать стихи. У меня родился долгожданный внук. У старшего сына сноха долго не

могла забеременеть. Я с этой проблемой обратилась в Академию. Мне сказали причину... И все получилось. Спасибо большое!

Вера М. »»

Аутотренинг 5.

«Принять ситуации и мир такими, какие они есть»

Посмотрите в себя и задайте себе вопрос: «В чем я возвышаю себя над людьми незаметно для себя, обманываю себя, отделяю?»

Признайтесь себе в следующем: «Когда клеветуют, я пытаюсь оправдаться, а надо пройти это все спокойно и с любовью. Когда обвиняют, я пытаюсь защититься, а надо выслушать это все спокойно и с любовью. Когда ущемляют и указывают на болезную мозоль, на «болезное место», на несовершенство, я тоже ущемляюсь и пытаюсь защититься. А надо бы просто признать в себе и вылечить это «болезное место».

Все попытки психологической защиты – это проявление гордыни. Откройтесь миру. Сильное сердце не закрывается от мира, оно принимает все.

Ощутите свою силу, свое огромное сердце, в которое вмещается весь мир. Смиренное сердце, терпеливое сердце, понимающее все, что есть в мире, – и совершенство, и несовершенство... Если бы не было несовершенства, не было бы простора для развития, гармонизации, мир бы закончил свое существование...

Все, что говорит вам о вашем «я», маленьком и низком, все отделяет вас от Пространства. Давайте от всей души простим все уколы, удары, которые нанесли нам в нашей жизни люди знакомые, незнакомые, враги и друзья, родные и неродные. Все удары людей старайтесь вспомнить и отпустить.

Вспоминаем и говорим себе: «Я буду учиться принимать всех людей открытым сердцем, спокойным сердцем, сильным сердцем, не обижаясь, не ущемляясь и не закрываясь от людей, а тем более от родных».

Вспоминаем всегда неожиданные удары и повороты событий. Мы тоже должны знать, что это – наши уроки. Они направлены на то, чтобы мы выработали особый род энергии именно в данной ситуации, который позволит нам принять мир, не закрыться, не озлобиться, не ожесточиться на него, на судьбу, на окружающих.

Измена и клевета – мы должны их принять от судьбы без обиды на жизнь, с достоинством, как урок. Это – урок для сильных сердец. Осуждение, сплетни о себе – мы должны их принять спокойно, не становиться при этом ни ниже, ни выше других. Это и есть истинный смысл смирения.

От вас ушел любимый человек, которому вы абсолютно доверяли? На самом деле он вас постоянно обманывал... Эта ситуация, к сожалению, сейчас типична в нашем обществе. Это горько, не спору. Для вас это означает, что вы получили удар в спину. Но сила этого удара должна быть преодолена прощением и пониманием. Часто этот человек сам находится в подавленном состоянии, так как не может не понимать тяжести своего поступка. Часто он сам является игрушкой в руках чьей-то злой воли. Постарайтесь его понять и простить. И продолжать видеть в нем нормального, хорошего человека, в котором не погасла еще искра его души. Тогда она будет гореть в нем, подавая надежду на то, что он все осознает и найдет правильный путь в жизни.

И самое главное: получая очередной удар от судьбы, вы должны твердо знать, что просто теперь и у вас сработал закон бумеранга. Вы просто получили назад удар, который послали когда-то кому-то. Скорее всего, вы этого

уже не помните. Может быть, это накопились мелкие удары, которые вы наносили другим людям, особо над этим не задумываясь. А судьба собрала их в один тяжелый и большой ответный удар.

В любом случае вы должны понимать объективно, что только вы являетесь автором полученного от судьбы удара.

Перенесите его с достоинством, сделайте необходимые выводы, не допускайте обиды на судьбу.

Только имея истинное смирение, вы становитесь сильны абсолютно. Давайте простим всех, кто нас предал, кто нас обидел, сознательно или несознательно: и друзей, и врагов.

Не надо придавать большое значение врагам. Не растите их в своих глазах, пусть они станут далеки от вас и живут своей жизнью. Они тоже люди, они проходят свою школу.

А Пространству виднее, кто они, зачем и куда идут. Оно с ними разберется. Враги есть, они должны быть в мире. Чужих врагов мы понимаем, и принимаем, и прощаем, а своих? Своих врагов постарайтесь простить тоже здесь и сейчас. Своих сознательных врагов примите просто потому, что они вам необходимы как школа познания жизни.

Пройдя все кризисные ситуации правильно, приняв их мудро, спокойно, с достоинством, не ставя себя при этом в положение пострадавшего, вы становитесь сильнее.

Желаю счастья!