Игорь Тютюкин

САМОЕ БОЛЬШОЕ БЛАГО

Данный текст соответствует моей личной мировоззренческой модели жизни на определённом этапе моего развития.

ДЕВИЗ КНИГИ

Жизнь — это самое большое благо, которое только может быть.

1. О ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Жизнь — лучший учитель, воспитатель и целитель.

Жизнь мудрее всех нас, мудрствующих о жизни.

Жизнь всегда права.

Каждый человек реально является автором-творцом своей жизни.
Но многие из нас не осознают этого.
Вот и творим мы часто свою жизнь абы как, бездумно и бездарно.

Некоторые люди считают, что внешний мир надо основательно изменить.
Что он плох и враждебен человеку.
Но это не мир является несовершенным, жестоким и несправедливым.
А мы сами несовершенны, жестоки и несправедливы.
И менять надо не мир, а наше отношение к нему, наши подсознательные негативные и ограничивающие установки.
Тогда и внешняя жизнь вокруг нас неузнаваемо изменится к лучшему.

Жизни без трудностей, а также лёгкой человеческой судьбы не бывает.

В жизни человека всё внутреннее (содержание) первично, а внешнее (форма) вторично. И нынешнее внешнее несовершенство человечества, во многих сферах деятельности, является прямым и косвенным следствием внутреннего несовершенства большинства его членов.
А не наоборот.

Для каждого человека самое важное в жизни — это не результаты, которых он может в ней достичь.
А то, чему он при этом может научиться.

Сделать человеческую жизнь счастливой и радостной — вовсе не главное.
Главное для людей — научиться делать жизнь счастливой и радостной.

Жизнь «кормит» нас только той «кашей», которую мы «сварили» сами.

Всё то, что с нами происходит в жизни, и всё то, что нас внешне окружает, является прямым и косвенным отражением и следствием нашего внутреннего мира, нашего образа мышления, нашего образа чувствования, нашего сознания и подсознания.

Жизнь каждого человека эквивалентна его сознанию и подсознанию.
Каковы они, таковы и жизнь (и судьба).
То есть, что внутри нас, то и снаружи.
Если внутри человека царят свет, спокойствие, изобилие и радость, то и вокруг него — свет, спокойствие, изобилие и радость.
А если внутри агрессия, уныние, грязь, отрицание, борьба, беспокойство и мрак, то и вокруг человека — агрессия, уныние, грязь, отрицание, борьба, беспокойство и мрак.

Мы автоматически программируем сегодня всю свою завтрашнюю жизнь.
А наша нынешняя жизнь — это то, что мы сами (чаще всего неосознанно) запрограммировали себе раньше.

2. ЖИЗНЬ, САМА ПО СЕБЕ, НЕЙТРАЛЬНА

Жизнь есть непрерывный поток совершенно нейтральных событий, которые не являются хорошими или плохими.
И только личное восприятие человека условно делит эти события на благоприятные и неблагоприятные (для него самого в данный период жизни).

Не стоит на всё происходящее и на текущие обстоятельства тут же наклеивать какие-либо ярлыки (плохое, бесполезное, вредное, хорошее, удачное, ужасное, полезное, странное, неудачное и т.п.).
Жизнь показывает, что часто мы ошибаемся в своих поспешных оценках.
Время само всё расставит по своим местам, и обязательно высветит истинный смысл происходящего.
И вообще, как давно и достоверно известно, всё, что в жизни делается (и не делается) — только к лучшему.

Человек будет адекватно воспринимать жизнь тогда, когда он в мышлении заменит оценки «хорошо» и «плохо» на оценки «жизненно».
Все события и все обстоятельства жизненны.
Все поступки людей и все результаты чего-либо жизненны.
Все проявления земного бытия жизненны.

На любое явление можно смотреть с разных точек зрения.

Зачастую смена точки зрения может превратить «проблему», трудность или страдание в задачу или в благословение.

Путешествуя в океане бытия, мы, то и дело, цепляемся за разные лодки.
И стараемся поудобнее устроиться на них, дабы плыть вперёд без особых усилий.
А жизнь постоянно переворачивает эти лодки, и сталкивает нас в воду, стимулируя процесс обучения самостоятельному плаванию.

Каждому человеку очень важно научиться внутренне принимать жизнь в любых её проявлениях.
Спокойно и мудро принимать всё, как должное, как заслуженное и справедливое.
Стараясь, при этом, хоть немного осознавать и чувствовать (ощущать) глубинные причины (корни) происходящего.

Самое важное в жизни человека — это жить в духе и в теле.
Не падать духом и телом, а возвышаться духом и телом.
Всё остальное второстепенно.

3. ЖИЗНЬ ГОРАЗДО ПРОЩЕ И ЛЕГЧЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Наша жизнь полна удивительных возможностей.
Но мы часто не замечаем их, и не используем.
Почему?
Думаю, всё дело в нашем узком сознании и сильной закомплексованности.
Мы сами создаём и накручиваем себе много мнимых барьеров, мнимых опасностей и внутренних ограничений, запираясь в тесные клетки шаблонов, стереотипов, догм, самозапретов и заблуждений.
Это и мешает нам ясно видеть все свои реальные перспективы.

Наиболее сложным и трудным в жизни людей является осознание ими того, что, на самом деле, жизнь гораздо проще и легче, чем это кажется.

Чтобы жизнь была оптимальной, будь оптимистом.
И улыбайся.

Если человек сам не создаст себе благоприятные условия для жизни, никто другой за него этого никогда не сделает.

В жизни нет ничего постоянного.
В ней всё подвержено изменениям и преобразованиям.
Жизнь — это вечный двигатель обновления.

Жизнь может быть поэзией, а не прозой.
И человек на Земле может быть поэтом.
Давайте рифмовать жизнь, расставляя всё по своим местам.
И подбирая такие сочетания предметов, людей и форм деятельности, чтобы жизнь была яркой, складной и гармоничной, во всех отношениях.

Всё гармоничное просто.
Надо гармонично упрощать жизнь, а не усложнять её.

Можно плыть по течению жизни легко и грациозно.
Однако некоторые люди, либо упрямо стараются удержаться на одном месте, либо напряжённо барахтаются, пытаясь двигаться против течения.

А далеко ли так уплывёшь?

В жизни преуспевает тот, кто старается плавно вписываться в неудержимый поток бытия.
А не встаёт поперёк него.

В принципе, жизнь — это не борьба, а творчество.
Это песня, танец и улыбка.
Так что, давайте как можно реже бороться (с самим собой, другими людьми, обстоятельствами и природой), а чаще петь, танцевать и улыбаться.

4. СЛУЧАЙНОСТЕЙ В ЖИЗНИ ПРИНЦИПИАЛЬНО НЕ СУЩЕСТВУЕТ

События нашей жизни — это постепенная закономерная материализация последствий всех наших мыслей, эмоций, чувств, ощущений, установок, верований, восприятий, желаний, намерений, состояний и слов.
У каждого жизненного явления обязательно есть свои причины (корни).
Ничто не может произойти беспричинно.
Случайностей в жизни принципиально не существует.

Нет ни одной случайной встречи, ни одной случайной мысли, ни одного случайного ощущения, ни одного случайного чувства, ни одного случайного события, действия, слова или жеста.
У всего имеются свои причины.
И все жизненные «случайности» только кажутся нам таковыми, когда мы не знаем их причин.

В жизни каждый из нас является главным действующим лицом двух взаимосвязанных процессов.
Первый процесс — это «посев», или создание причин событий.
Второй процесс — это «жатва», или получение закономерных следствий ранее созданных причин.
Когда человек начинает сознательно формировать в настоящем причины своего бытия, он из покорного раба судьбы постепенно превращается в её полноправного хозяина и творца.

Серьёзное испытание в жизни — это испытание серыми буднями, повседневностью и обыденностью.
Но, к счастью, ничто не вечно.

Всё когда-то заканчивается и проходит.

Если вам очень интересно смотреть телевизор, значит, ваша жизнь скучна.
А если смотреть телевизор скучно, значит, вы живёте интересной жизнью.
С чем вас и поздравляю.

Тот, кто часто жалуется всем на свою плохую жизнь, увы, усугубляет этим собственное положение.
Жалуясь, мы громогласно объявляем всему миру о том, что несчастны.
И реальность, являясь нашим живым зеркалом, делает так, что весь мир относится к нам, исключительно, как к несчастным.
То есть, мы, как бы, окружаем себя высокими и прочными заборами с надписями: «Я бедный!», «Я одинокий!», «Я некрасивый!», «Я невезучий!», «Я слабый!», «Я бездарный!», «Я жалкий!», «Я больной!» и т.п.
И все благоприятные жизненные возможности отскакивают от этих заборов, не доходя до нас.
Если человек глубоко убеждён в своей неудачливости, удача просто не сможет пробиться к нему через толстые стены этой личной установки.

Несчастные, бедные и больные люди, постоянно твердящие и ноющие об этом, никому не интересны и не нужны.
С ними никто не хочет иметь никаких дел.
А тот, кто оптимистичен, даже при наличии серьёзных трудностей, тот привлекает к себе людей жизнелюбием и стойкостью, притягивая всё светлое и доброе, в том числе и удачу.
Ведь Фортуна широко улыбается только тем, кто в неё искренним образом верит.

5. В ЖИЗНИ ВСЁ НАМНОГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ МОГЛО БЫ БЫТЬ

Все мы погружены в земную жизнь, как рыбы в воду.
Мы не можем «взять отпуск», и хоть немного отдохнуть от жизни.
Мы постоянно обязаны жить, ежедневно решая разные практические задачи.
И, на первый взгляд, кажется, что в жизни всё не так, как пишется в мудрых книгах, а даже наоборот — хорошие люди страдают и бедствуют, а недостойные процветают.
И нет справедливости.
Однако, к счастью, справедливость существует.

Почему же тогда так трудно увязать книжные теории и знания о жизни с самой жизнью, с реальной практикой повседневности?
Думаю, всё дело, опять-таки, в нашем несовершенном сознании.
Наблюдая только небольшие внешние фрагменты жизни, мы берёмся судить по ним о жизни вообще.
Но можно ли, прочитав всего несколько букв из огромной интересной книги, получить верное представление обо всём её содержании?
Конечно, нет.
Мы совершенно не знаем глубинных механизмов, вызывающих жизненные события и явления.
И не учитываем огромного количества внутренних причин.

За внешней стороной жизни (за её бесчисленными деталями и формами) мы не видим общий план развития и смысл происходящего.
Кроме того, мы часто упускаем из вида фактор времени, ожидая от жизни очень быстрых результатов и очень резких изменений.
Но, ни одно семя не может мгновенно превратиться в спелый плод.

Всегда необходимы благоприятные условия и определённое время для того, чтобы из семян получились зрелые плоды.
И существующие причины привели к соответствующим следствиям.

Первостепенное значение имеет не то, что происходит с человеком в жизни, а то, как он сам ко всему этому относится.
И тут у каждого имеется огромная свобода выбора.
Одно и то же событие можно воспринимать совершенно по-разному.
Всегда есть спектр возможных вариантов реакции на происходящее.
И во власти человека — выбрать наиболее оптимальный вариант.

Мудрость гласит: ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ЖИЗНИ, ИЗМЕНИ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К НИМ.

6. В ЖИЗНИ НЕТ ДОРОЖЕ СОКРОВИЩА, ЧЕМ ОНА САМА

Жизнь — это мудрый целитель, назначающий нам разные процедуры и снадобья, ко-

торые не всегда приятны, но всегда очень полезны для нас.

Если бы люди умели адекватно оценивать себя и жизнь, было бы меньше зависти, уныния и обид.
Жилось бы гораздо легче и веселее.

Любая добровольная жизненная ноша должна нестись человеком достаточно легко.
Если ноша очень тяжела, давит и мучает вас, значит, вы взяли груз не по своим силам.
Значит, вы пока не готовы его нести.
Смело сбросьте его.
Это касается груза ответственности, долга и разных самоограничений и самозапретов.
А уж груз любой вины — это однозначно лишний жизненный балласт, от которого следует полностью избавиться без малейших сожалений.

Мудр тот, кто живёт по принципу: «Сделал доброе дело, и забыл».
Или: «Сделал доброе дело, и никому об этом не говори».

Рассказывая другим о совершённых нами хороших делах, мы, тем самым, резко обесцениваем эти дела.

Человеческая жизнь — это непрерывный периодический процесс, выражающий себя, как череда «светлых» и «тёмных» полос, неизбежных подъёмов и спадов, приливов и отливов, проявлений активности и пассивности, кризисов и периодов относительного благополучия.
Таковы естественные ритмы жизни.

Желательно быть в жизни честным.
То есть, не обманывать, и не присваивать чужое (даже в мыслях).
Так жить нелегко, но стремиться к этому можно и надо.
Иначе мы сами будем, то и дело, страдать от нечестности других.
Даже один маленький обман в жизни человека может стать для него причиной множества больших неприятностей.
Стабильное материальное благополучие невозможно украсть.
Его можно только честно получить или заработать.

С точки зрения Принципа Зеркальности жизни, воровать и мошенничать вообще не имеет никакого смысла.
Поскольку в результате этого человек неизбежно теряет (по деньгам, вещам, здоровью, возможностям, жизненной энергии, свободе, отношениям с людьми и т.п.) во много раз больше, чем может украсть.
В долговременном плане, нечестная жизнь очень невыгодна.
Во всех отношениях.

Чем совершеннее и мудрее человек, тем чаще он использует в жизни опыт других людей.
Но, не слепо копируя его, а творчески перерабатывая.

В моменты, когда вам очень плохо или очень хорошо, вспоминайте простую фразу: ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА.
В этой фразе мудрость бытия.

Каждая неприятность, происходящая с нами в физической жизни, обязательно учит нас чему-то полезному.

Жизнь даёт людям всё.

Но часто не то, что они сами у неё просят или требуют.
А всегда то, что, в данный период, является наиболее полезным и наиболее ценным для их всестороннего развития.

7. ОБ ИДЕАЛИЗАЦИИ ЖИЗНИ

Реальная жизнь весьма далека от наших умозрительных идеалов.
И мы часто совершаем большую ошибку, неоправданно идеализируя разные стороны бытия, а также неоправданно ожидая от жизни только идеального.
Мы довольно часто ждём идеальных условий и возможностей, идеального исполнения наших планов и желаний, идеального отношения к нам со стороны окружающих, идеального везения, участия и понимания.
Мы, как правило, хотим иметь в жизни идеального супруга, идеальную семью, идеальных детей, идеальный дом, идеальные вещи, идеальное тело, идеальную внешность, идеальное здоровье, идеальных друзей, идеальных родственников, идеальную работу, идеальное государство, идеальные законы, идеальное правительство и т.д. и т.п.

Вот истинные причины многих наших разочарований, огорчений, страданий и обид, причины психологической боли.
Но человеческая жизнь никогда не была, не есть и никогда не будет идеальной!
Поэтому лучше не зацикливаться на созданных в воображении (в уме) идиллических картинках, утопая в грёзах об идеальном, и мучаясь потом при столкновении с действительностью, а стараться смотреть на жизнь трезвыми глазами, принимая существующую внешнюю реальность, себя и людей такими, каковы они есть.
Конечно, мечтать об идеальном никто не запрещает.
Можно (и даже нужно) стремиться к идеалам.
Но не надо рассчитывать на идеальность своей реальности.

В данный момент жизни, у нас нет другого тела, другой внешности, другого здоровья, другой судьбы, других родителей, других друзей и родственников, другой страны, другой Земли и другой Вселенной, наконец.
Так давайте будем, выражая осознанные намерения приблизиться к своим идеалам,

искренним образом, любить то, что мы фактически в данный момент имеем.
То, что есть на самом деле.
То, что в нашей реальности существует в настоящем, здесь и сейчас.
И жизнь щедро вознаградит нас за это.

8. ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАДАЧА ЧЕЛОВЕКА — ПОЛУЧАТЬ ПОЛЬЗУ, РАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ

Всё то, что с нами происходит в жизни, и отношение к нам со стороны окружающих — это адекватное (на 100 %) отражение нашей внутренней сущности и толстый намёк на то, что находится у нас в глубинах души.
Говорят: «Чужая душа — потёмки».
Верное утверждение.
Но и собственная душа представляет для самого человека тайну «за семью печатями».
В подсознании у каждого находится столько всего разного, неожиданного и удивительного, что нам остаётся лишь догадываться обо всех качествах нашей душевной «начинки», по внешним проявлениям жизни вокруг.
Внешняя действительность для человека — это огромное живое зеркало, которое мате-

матически точно (на 100 %) отражает его личный внутренний мир, во всём многообразии свойств.
Всегда, всюду и во всём мы наблюдаем внешние проекции наших личных внутренних представлений — граней нашей неповторимой натуры.

Если человек заслуживает каких-либо жизненных благ, то, рано или поздно, он их обязательно получает.
А если не получает, значит, он пока этого не заслуживает.

Чтобы стать сильным человеком, надо сначала чётко представить себя таким.
А затем, мыслить, чувствовать, говорить и поступать в жизни соответствующим образом.
Сильный человек великодушен, снисходителен и невозмутим.
Он обычно говорит спокойно (не крича) и уверенно.
Лаконичность и спокойствие являются его отличительными чертами.
Сильный человек силён именно внутренне.
Сила духа, уверенность и оптимизм гораздо важнее внешней физической силы.

Хотите быть сильным?
Говорите, думайте, чувствуйте, улыбайтесь и ведите себя, как сильный человек.

Человек подобен самонастраивающемуся радиоприемнику.
Настроившись на волну любви, гармонии, спокойствия и радости, он превращается в транслятор прекрасной музыки.
А расстроившись, становится излучателем неприятных звуков и шумов.

Попробуйте поиграть в такую психологическую игру.
Представьте (хотя бы на один день), что вы внутренне на все 100 % довольны собой, всеми текущими обстоятельствами и поведением всех людей, которые вас окружают.
Внешне можно театрально хмурить брови, топать ногами и кричать: «Безобразие!», но внутри считайте себя полностью довольным своей реальностью.
Посмотрите на мир глазами безусловно жизнерадостного и счастливого человека.
Возможно, вам это понравится.
И игра продолжится дальше.

9. О МУЖСКОМ И ЖЕНСКОМ НАЧАЛАХ

В каждом из нас обязательно имеются два жизненных Начала — Мужское и Женское. Они символизируют два вида энергии.

Мужское Начало — это дух, нисходящий к материи.
Женское Начало — это материя, восходящая к духу.

И оба указанных Начала являются одинаково нужными и одинаково ценными для нашего развития и самопознания.

А процесс жизни, по своей глобальной сути, есть процесс одухотворения материи, и одновременно — процесс материализации духа.

Мужское Начало — это порядок, познающий хаос.
Женское Начало — это хаос, познающий порядок.

И каждый человек, на глубоком внутреннем уровне не принадлежит ни к одному из полов, обладая свойствами каждого из них.

Половые различия имеются только на физическом уровне (уровне тела) и на поверхностном уровне сознания.

Два базовых Начала — Мужское и Женское всегда присутствуют и взаимодействуют между собой внутри и снаружи нас.
Причём, персональные внутренние соотношения этих двух жизненных Начал у всех людей различны.
Естественно, в мужчинах Мужское Начало доминирует.
Однако оно может составлять 51 %, а может — 90 %.
В женщинах же главенствует Женское Начало.
Но у одних его очень много, а у других поменьше.

Соотношение указанных жизненных Начал в каждом человеке может существенно меняться в разные периоды жизни.
И можно, на определённое время, искусственно усиливать или ослаблять в себе то или иное Начало (через системы питания, физические упражнения, различные духовные практики и т.п.).

А теперь — о том, почему у супружеской пары рождаются дети определённого пола.
Я полагаю, что это напрямую связано с личными пропорциями Мужского и Женского Начал в каждом из родителей ребёнка.
Если в семье, в период зачатия, суммарное Мужское Начало супругов сильнее, чем Женское Начало, то, для баланса, рождается девочка.
Если в семье, на момент зачатия, преобладает суммарное Женское Начало, то, для компенсации, на свет появляется мальчик.

Духовный и физический уровень будущего ребенка прямо пропорционален силе и уровню совершенства чувств, испытываемых его родителями в период зачатия.
Чем сильнее, чище и возвышеннее чувства (взаимные любовь и уважение) родителей в период зачатия, тем более высокая, чистая и талантливая душа может получить физическое тело в их семье.

10. О ЗЕМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЖДОГО ИЗ НАС

Любой, живущий на планете Земля, человек, в обязательном порядке, осуществляет (че-

рез все свои мысли, слова, желания, эмоции, чувства, установки, убеждения, верования, восприятия, состояния и поступки) какую-либо земную деятельность (ЗД).
Одни люди осуществляют свою ЗД полностью неразумно и спонтанно, другие — в определённой мере осознанно и целенаправленно.
Каждая ЗД строго индивидуальна (уникальна и неповторима), и соответствует совокупности всех внутренних и внешних свойств человека, то есть, уровню его общего развития и степени самоосознанности.
ЗД — это работа человека в земной материальной реальности, связанная с выполнением им своих многообразных жизненных функций.
И заработной платой за такую ЗД служит… состояние счастья.

Формами счастья являются радость, комфорт, душевное спокойствие, приятные чувства и ощущения, материальное и моральное благополучие, свобода действий, интересные впечатления, уважение, почёт слава, признание, успехи и достижения в какой-либо жизненной сфере, творческая самореализация, крепкое здоровье, ощущение за-

щищённости, ощущение своей полезности и востребованности.
И т.д. и т.п.
Денежный достаток тоже является одной из форм счастья (в понимании некоторых людей почему-то почти единственной его формой).

Если человек гармонично осуществляет свою ЗД (именно свою, а не чужую, навязанную социальными стереотипами или какими-то авторитетными личностями), он, в разнообразных внутренних и внешних формах, испытывает ощущение счастья — как особое лёгкое состояние души и тела, когда они поют и радуются жизни.
А если он занят не своей ЗД, или осуществляет свою ЗД негармонично, он испытывает состояние несчастья — внутренний и внешний дискомфорт, ограничения свободы, материальную нужду, болезни, неприятности, разочарования, депрессии, страхи, страдания, боли, сильную утомляемость, «щелчки», «пинки» и «удары» судьбы.
В земной трёхмерной жизни мы все, без исключения, работаем.
И работаем за счастье!

Таков обусловленный порядок нашего физического бытия.

11. РЕАЛЬНОЕ ВОЛШЕБСТВО УЛЫБКИ

Улыбка — это большая частица вселенской любви.
Отсюда её чудодейственная сила.
Искренняя улыбка на лице — и та способна принести много пользы её обладателю.
А уж искренняя улыбка в душе — это вообще чудесное средство, о могуществе которого некоторые люди даже не догадываются.

Много неприятностей происходит в жизни с людьми , которые почти всё воспринимают чересчур серьёзно.
А ведь в мире, практически, нет ничего суперсерьёзного.
Почти во всём есть хоть малая крупинка забавности.
И всегда найдётся место для шутки, иронии, самоиронии и юмора.
Надо только не перегибать палку (не впадать в крайности), смеясь и подтрунивая над собой, другими людьми и судьбой.

Юмор, улыбки, радость и оптимизм укрепляют иммунитет, улучшают здоровье и делают жизнь приятнее и легче.
Воспринимая с небольшой долей иронии любую информацию, пусть даже самую солидную, самую важную, самую строгую и самую правильную, мы всегда гарантируем себе полезное её усвоение.

Чем серьёзнее мы относимся к обстоятельствам, тем серьёзнее эти обстоятельства нам «угрожают», осложняя жизнь.
А если душа человека постоянно, искренним образом, улыбается жизни, то жизнь не может не улыбаться ему в ответ.
Ведь наша личная реальность — это адекватное зеркало нашего сознания (согласно великому Принципу Зеркальности бытия).

Когда душа улыбается, всё само собой получается.
Улыбчивые люди, как правило, живут намного интереснее, богаче и счастливее людей угрюмых.

Не ищи удовольствий в жизни.
А просто живи с удовольствием и с улыбкой.

Наслаждение жизнью — это самое приятное из всех наслаждений.
И самое доступное.
Надо только разрешить уму, сердцу и телу — спокойно и радостно наслаждаться.
Наслаждаться всеми нюансами жизни, её неповторимыми мгновениями, событиями, обстоятельствами, встречами.
Мелочами, ощущениями, запахами, мыслями, чувствами, красками, звуками…
Наслаждаться драгоценным мигом настоящего.
Ведь только настоящее можно ощутить истинный вкус бытия.
Так давайте с улыбкой внутри и снаружи пить нашу жизнь, вдыхать и выдыхать её.
С удовольствием вкушать свежесть секунд, минут, часов и дней.
И радоваться самой возможности получать наслаждение от жизни.

12. ВСЕМУ В ЖИЗНИ СЛЕДУЕТ УЧИТЬСЯ

Даже самым талантливым людям, для достижения высоких и стабильных результатов в жизни необходимо непрерывно учиться.

И каждый человек, встречаемый нами на жизненном пути, может научить нас чему-то полезному.
Мы все ученики и учителя друг для друга одновременно.

Чтобы быть счастливым, надо учиться доверять жизни, учиться верить в её мудрость и справедливость.

Чем спокойнее мы воспринимаем жизнь, тем больше благ она нам посылает.
Оптимизм, спокойствие, принятие, радость и любовь к жизни рождают успех и счастье.

Важно научиться жить, не предъявляя претензий к судьбе, людям и себе, при любых жизненных обстоятельствах, даже самых тяжёлых.

Жизнь постоянно, в разных формах, подсказывает нам, что следует делать, и что делать не следует.
Надо лишь быть внимательным к этим подсказкам.

Почти все мы имеем весьма искажённые представления о жизни.

Поэтому она, то и дело, ставит нас в такие условия, которые постепенно исправляют эти несовершенные представления, повышая уровень нашей осознанности.

Часто люди думают о жизни очень прямолинейно.
И это приводит их ко многим разочарованиям, страданиям и бедам.
А жизнь, между тем, не является прямой линией.
Это почти всегда нелинейная кривая, похожая на спираль.

Кто хочет многим в жизни обладать, должен сначала научиться ценить и рационально использовать то, что он уже имеет.
Должен научиться довольствоваться минимально необходимым.
Тогда, обязательно, рано или поздно, судьба пошлёт ему всё, что он намерен иметь.
А «кто малым не доволен, тот большего не достоин».

Земля — это большое учебное заведение, в котором все мы постигаем науку жизни.
И обучение для каждого из нас платное.

Чем хуже человек учится (делая много серьёзных ошибок и повторяя их), тем дороже он платит за свою учёбу.
Платит здоровьем, комфортом, свободой, материальными и моральными потерями, жизненной энергией, и вообще всем, что он имеет или может иметь.
Ну, а тем, кто добивается успехов в учёбе, реальность может не только уменьшать плату за обучение, но и выдавать очень значительные премии.

13. О СИЛЕ НАШИХ СЛОВ И МЫСЛЕЙ

Что такое слово?
Это форма выражения мысли.
За каждым словом стоит определённая мысль, тот или иной конкретный образ.
Мысль — это душа слова.
А слово — это тело мысли.

В словах и мыслях заключены огромные силы.
Надо только уметь их извлекать.
И с пользой применять.

Слова и мысли — мощные инструменты созидания и разрушения.

Слова и мысли могут исцелять или калечить душу и тело человека.

Яркими примерами эффективного использования силы слов и силы мыслей являются молитвы, заговоры, заклинания, настрои и мантры.
А также духовные, медитативные и талантливые поэтические и художественные тексты.

Для того, чтобы слова могли жить и действовать, они должны быть наполнены и связаны мыслями.
А для того, чтобы жили мысли, их необходимо зарядить психической энергией человека.

Мысли — это особые живые существа.
Наша тонкая психическая энергия служит для них источником питания.
Заряжая слова и мысли своей положительной энергией, каждый из нас может направлять их на работу во благо самого себя.
И во благо других людей.
Надо учиться умело и осознанно делать это, поскольку именно Образ мышления и Образ чувствования человека определяют его судьбу, характер и здоровье.

Наши сегодняшние мысли — это семена завтрашних событий.
Кто сеет злобные, негативные и унылые мысли, тот пожнёт ответное зло, ответный негатив, депрессии, беды и болезни.
А сеющий светлые мысли, обязательно соберёт урожай любви, спокойствия, свежести, лёгкости, радости и здоровья.
Но не следует думать, что, посеяв семена света, можно сразу же получить спелые плоды.
Наша жизнь весьма инерционна, особенно в плане физической реализации.
Надо терпеливо ухаживать за всходами своих семян, подпитывая их искренними положительными чувствами, стремлениями и действиями.
Формируя, тем самым, чёткое решительное намерение.
Только тогда вскоре придёт пора, в полной мере, насладиться результатами своего труда.
Злые и унылые мысли также не дают мгновенных плодов.
Требуются время и определённые условия для их созревания.

Однако вырастить дикие колючие сорняки во много раз легче, чем полезные культурные растения.

Обычно люди сами создают себе много трудностей, проблем, страданий, врагов и негатива, сильно боясь этого и постоянно (так, что это даже входит в привычку) думая об этом в негативной форме, в сочетании с соответствующими эмоциями.
Страхи и регулярные негативные переживания являются магнитами для разного рода неприятностей и бед.
Открываясь внешнему миру, а не закрываясь от него, доверяя жизни, настраивая своё сердце на принятие, искренность и доброжелательность, на радость, спокойствие, лёгкость, познание и гармонию, можно реально устранить истинные причины многих неудач и недугов.
Или смягчить их неблагоприятные воздействия.

Огромную силу словам даёт краткость.
А многословие резко обесценивает и обессиливает речи и тексты.

Более всего делают человека несчастным его собственные мысли о том, что он несчастен, подкреплённые отрицательными эмоциями.
То есть, главную роль здесь играют не внешние обстоятельства и события, а внутренняя негативная оценка их умом.
У актёров есть такой профессиональный приём.
Чтобы на сцене в нужный момент вызвать настоящие слёзы, надо очень сильно пожалеть себя.
Ничто другое, кроме ощущения большой жалости к самому себе, не способно, столь быстро и столь сильно, расстроить человека.
Так что, ключ к человеческому счастью (и несчастью тоже) находится не где-то во внешнем мире, а внутри самого человека.
В сфере его основных мыслей, эмоций, чувств, убеждений и психологических установок.

Ежедневно и ежечасно, с помощью мыслей, эмоций, чувств и восприятий, мы посылаем посылки в будущее самим себе.
Ясные и позитивные мысли, излучаемые регулярно, в единстве с положительными эмо-

циями и чувствами, делают жизнь человека ясной, лёгкой и радостной.
Мрачные и туманные мысли, подкреплённые систематическими негативными эмоциональными переживаниями, делают жизнь напряжённой, запутанной и тяжёлой.

От Образа мышления и Образа чувствования человека, во многом, зависит его Образ жизни.
А также характер, здоровье и судьба.
Оптимизируя мышление и чувствование, можно улучшать судьбу, здоровье и характер.
Но желательно делать это не резко, а плавно.
Иначе можно получить результат прямо противоположный.
Или вообще ничего не получить.
Принцип постепенности важен в любом начинании.
А уж в деле изменения сознания, мышления и чувствования — тем более.
Чтобы не заработать нервный срыв, и не впасть в какую-либо крайность, надо спокойно и кропотливо работать над своим отношением к жизни, стараясь ежедневно корректировать в положительную сторону

настроение, желания, намерения, эмоции, чувства и действия.
Результат явится не сразу.
Но, если усилия будут регулярными и целенаправленными, вскоре, обязательно всё улучшится.

14. РАДУЙТЕСЬ ПРИ КАЖДОЙ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕЛАТЬ ЭТО

Радуйтесь больше.
Радуйтесь светлым эпизодам жизни, которых очень много.
Радуйтесь утру, дню, вечеру и ночи.
Радуйтесь свету, сумраку и темноте.
Радуйтесь зиме, осени, лету и весне.
Радуйтесь теплу и холоду.
Радуйтесь растениям, животным и людям.
Радуйтесь солнышку, ветру, дождю и снегу.
Радуйтесь своим ощущениям, своим чувствам.
Радуйтесь своему телу — драгоценному сосуду жизни.
Не стесняйтесь выражать свою радость.
Ведь это самое естественное человеческое чувство.

Каждый из нас не одинок в этом мире, а внутренне един со всем живущим.
Не замыкайтесь в себе, в угрюмом панцире личностных умозрительных переживаний.
Будьте проще, естественнее, приветливее и добрее.
Будьте, как дети малые.
Живите, играючи.

Почему жизнь некоторых людей столь «неудачна»?
Во многом потому, что они постоянно ругают её, утверждая, что всё вокруг очень плохо.
Почему жизнь других людей столь удачна?
В том числе и потому, что они любят и ценят её, не предъявляя претензий к себе, другим людям и судьбе, даже когда возникают серьёзные трудности.

Если вы оказались в неприятной ситуации, ищите в этом положительную сторону.
Она всегда есть, и обязательно найдётся.

Используйте свои неудачи, болезни, беды, страхи, неприятности и трудности для того, чтобы учиться и глубже познавать разные стороны бытия.

А также для того, чтобы, совершенствуя житейское мастерство, развивать умение выходить из сложных положений.
Любой минус всегда можно обратить в плюс. Было бы только желание, это делать.

В различных жизненных ситуациях следует всегда оставаться внутри спокойным.
Вокруг человека может бушевать мощнейший внешний циклон, но в душе у него должно царить спокойствие, как в центре циклона.
Только тогда человек способен принимать оптимальные решения.

Универсальный совет на все случаи жизни и на все времена — идите по жизни с любовью и с улыбкой.
Идите с ними, как с волшебными оберегами, защищающими от бед и помогающими всё преодолеть.

Любые ситуации, даже самые тяжёлые, принимайте с любовью.
Встречайте и провожайте каждый день с любовью и с улыбкой.
Старайтесь относиться ко всем людям, даже самым (на ваш взгляд) неприятным, враж-

дебным и никчёмным, с искренней внутренней любовью.
Воспринимайте неприятности, страдания и несовершенство своё с любовью и улыбкой в душе.
Искренняя бескорыстная любовь человека к жизни всегда ответна.

В сущности, удачи и неудачи — это явления одного порядка.
По большому счёту, между ними нет особой разницы.
Спокойное и внутренне бесстрастное принятие, как побед, так и поражений, делает нас сильнее, спасая от гордыни и депрессии.

Жизнь удивительно мудра, изящна и справедлива.
В ней всё разумно и закономерно.
И нет случайностей и произвола.
В ней каждый предельно точно, и в нужный срок, получает то, чего достоин.
И лишь наше ограниченное сознание не позволяет нам это ясно видеть.

15. ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ИНСТРУМЕНТ ПОЗНАНИЯ ЖИЗНЬЮ САМОЙ СЕБЯ

Человек — это листок дерева жизни.
Листья появляются весной из почек, летом раскрываются в полную силу, осенью желтеют и опадают.
Но, через некоторое время, они вновь появляются из почек.
И жизнь дерева продолжается.
Если же лист, не понимая того, что он часть целого, стремится отделиться от дерева, рвёт все связи с ним, враждуя с другими листьями, и не желает ничем с ними делиться, он сам перестаёт получать все необходимые соки, высыхает и преждевременно гибнет.
Расы, народы, нации и национальности — это разные ветви одного и того же дерева, великого дерева жизни человечества.

Человек — это непрерывно совершенствующийся аккумулятор жизненной энергии, работоспособность и долговечность которого зависит от гармоничности режимов его периодических зарядок и разрядок.

Человек отличается от животных свободой разума.

Нет плохих и хороших людей (порядочных или непорядочных).

Просто люди, в разных ситуациях, могут вести себя хорошо или плохо (порядочно или непорядочно).

Желательно, чтобы каждый занимался в жизни тем, что у него лучше всего получается.
При условии, что это не вредит ему и другим.

Почему люди так плохо понимают друг друга?
Потому, что все они говорят на разных языках.
Потому, что у каждого человека имеется свой личный язык, отражающий его индивидуальное восприятие мира, его жизненный опыт, способности, образование, пристрастия, вкусы, верования, темперамент, состояние здоровья, особенности психики и т.д.
Чтобы правильно (однозначно) понимать другого человека, необходимо освоить его специфический язык.
Счастливая жизнь на Земле наступит тогда, когда все люди выучат и будут гармонично использовать при общении универсальный космический язык — язык вселенской любви,

которая есть осознанность и ответственность.

Физическое тело человека можно образно сравнить с поверхностью Земли.
Эмоциональный мир — с атмосферой у этой поверхности.
А мир ментальный — с голубым бездонным небом, в котором сияет солнце — наш бессмертный дух, искра великого космического Начала.
По небу плывут облака.
Это наши мысли.
Чем чище и возвышеннее мысли, тем легче и светлее облака.
Если мысли мрачны и тяжелы, облака превращаются в тучи.
Они закрывают солнце, провоцируя дождь, град и снег.
Без солнца на Земле становится темно и холодно.
Поднимается ветер (отрицательные эмоции) и начинаются бури и ураганы, калечащие поверхность Земли.
Управляя мыслями-облаками, мы можем сами создавать благоприятный климат на своей Земле.

16. О ДОБРЕ И ЗЛЕ

Добро и зло существуют не где-то во внешнем мире, а внутри нас самих.
Строго говоря, в природе нет ни добра, ни зла.
Ни плохого, ни хорошего.
Всё это придумано людьми.
И имеет место лишь в человеческом сознании.

Только наличие плюса и минуса даёт возможность циркулировать электрическому току.
И только наличие условных (относительных и субъективных) понятий «добра» и «зла» даёт людям возможность эффективно развиваться.

Что-либо несовершенное есть минус (зло), по отношению к совершенному (плюсу, добру).
Однако, это совершенное само является минусом, по отношению к ещё более совершенному.
И так повторяется до бесконечности.

Не изведав добра, разве постигнешь зло?

Не вкусив зла, как познаешь добро?

Светлое можно рассмотреть только на тёмном фоне.
А тёмное хорошо видится лишь в контрасте со светлым.

Люди, активно борющиеся в жизни со «злом» и «тьмой», на самом деле, не осознавая этого, борются с жизнью.
Со всеми вытекающими отсюда последствиями.
Где много борьбы, там мало счастья.

Любое резкое противоборство, противостояние и противопоставление есть заблуждение, приводящее к страданиям.
Любая внутренняя агрессивная борьба — это борьба с жизнью.
Любое внутреннее неприятие чего-либо или кого-либо — это неприятие жизни.
Любое внутреннее осуждение чего-либо или кого-либо — это осуждение жизни.
Любая внутренняя ненависть — это ненависть к жизни.

Нет абсолютного добра и абсолютного зла, абсолютной правды и абсолютной лжи, аб-

солютного света и абсолютной тьмы, абсолютного плюса и абсолютного минуса.
Всё это относительно.
Но стремиться желательно к совершенному, к Высшему.
К свежести, чистоте, целостности, единству, радости, благодарности, спокойствию и любви.
А также к гармонии, равновесию и балансу.

Чем дальше человек отходит от целостности своей реальности, тем более мрачным, страшным и холодным становится для него мир.
Такой человек погружается в темноту, блуждает в ней, натыкаясь на всё, что попало.
И набивает себе массу «синяков» и «шишек».
Вокруг зловещие тени создают образы диких чудищ и жестоких врагов.
А чем ближе к целостности, тем больше радости, спокойствия, удачи и счастья.
Когда свет усиливается, мрак неизбежно отступает и рассеивается.

17. МЫ БОЛЕЕМ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ НАШИХ ДУШ И ТЕЛ

Любая болезнь — это естественная, автоматическая защитная реакция организма на телесные, душевные и духовные неблагополучия, направленная на уменьшение и устранение таких неблагополучий.
И люди сами порождают все свои заболевания.

Чтобы предупреждать и исцелять болезни, надо ясно понимать их первопричины (корни).
А первопричина какого-либо недуга подобна занозе в теле.
Пока заноза сидит под кожей и создаёт вокруг себя очаг воспаления, любые лечебные воздействия приносят лишь временное облегчение.
Исцеление будет достигнуто только тогда, когда заноза будет удалена.
Заноза — это первопричина имеющегося неблагополучия, а воспаление и нагноение — его естественные следствия.
Устранять же следствия, не затрагивая причин, занятие малоперспективное.

На мой взгляд, основными общими причинами большинства болезней являются — устойчивое (вошедшее в привычку) негатив-

ное мышление, сильные и частые отрицательные эмоции и чувства, нездоровый образ жизни.
Всё это резко снижает общий иммунитет организма и, сочетаясь с разными внешними неблагоприятными факторами, неизбежно ведёт к недугам.

Болезни приходят к человеку тогда, когда количество духовных и физических шлаков внутри него становится слишком большим, критическим.
Болезни — это закономерный итог использования нами неверных жизненных установок, результат невоздержанности и скопления внутри обид, сожалений, претензий, раздражений, страхов, переживаний, напряжений, злобы, зависти, уныния, ревности.
А также непрожитых конфликтных ситуаций, подавленных чувств и т.п.
И это эффективное средство освобождения от данного неприятного балласта.

Каждая серьёзная болезнь есть урок судьбы.
И чёткое указание на то, что жизненные принципы человека являются не совсем правильными.

Как ни парадоксально это звучит, но, на самом деле, болезни не укорачивают, а продлевают жизнь человека.
Если бы не было болезней, люди жили бы во много раз меньше.
Или вообще не могли бы жить.

БОЛЕЗНЬ ЕСТЬ ПРОЦЕСС ПРИНУДИТЕЛЬНОГО ОЧИЩЕНИЯ ДУШИ И ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.

Болезнь — это мягкая модель физической смерти, лёгкая её форма.
Испытав подобный временный отрыв от обычной жизни, человек (при правильной психологической реакции на недуг), выздоровев, как бы, начинает жить заново.
Особенно сильным бывает такой эффект после исцеления от продолжительного и тяжёлого недуга.

Не испытав болезней, разве будешь дорожить здоровьем?
Не ощутив сильных болей, разве оценишь счастье их отсутствия?

18. БОЛЕЗНИ — ЭТО ЖИЗНЕННОЕ БЛАГО

Многие считают болезни чем-то внешним, сваливающимся на нас неизвестно откуда.
А болезни проистекают из нас самих.
Это овеществление наших убеждений, установок, восприятий и состояний.
И мудрая коррекция нашей жизни.

Болезнь является величайшим благом, а не злом.
Это своевременное предупреждение человека обо всех имеющихся у него внутренних и внешних неблагополучиях.
И вынужденная акция по его спасению, со стороны сил природы.

Представьте поезд, который с большой скоростью мчится по рельсам.
Однако, из-за неверно выбранного пути, внезапно впереди возникает смертельная опасность (тупик с глухой бетонной стеной).
Машинист начинает резко тормозить.
Пассажиры падают друг на друга, получают ушибы, испытывают боль и неприятные ощущения.
Но аварии удаётся избежать.
И все остаются живы.
Так вот, болезнь — это экстренное торможение человека, движущегося опасным путём.

Болезнь — это рвотный рефлекс души и тела, при сильном их самоотравлении.

С болезнью не нужно яростно бороться.
Не нужно с ней воевать.
Всё это создаёт избыточные напряжения и только усиливает болезнь.

Болезнь — это послание нашему телу и сознанию от нашей собственной души.
И это послание следует принять и понять.
Не столько умом, сколько сердцем, чувствами, телесными ощущениями.
И тогда будет реальное исцеление.

Болезнь — это наше родное чадо, наша важная часть.
Отрекаться от неё, отсекать её — значит предавать самого себя, предавать и уродовать свою жизнь.
Принятие, честное проживание и отпускание болезненных ситуаций помогают снять внутренние и внешние напряжения.
И пробуждают целебные силы организма.

Для исцеления надо смело пойти навстречу болезни, спокойно и мудро принять её, как

важный этап жизни, важную часть жизни, как саму жизнь, в её особой форме.
Если болеть, то болеть «с удовольствием», на полную катушку, без зажимов, обид и борьбы.
Болеть, так болеть.

Болезни — это замечательные фильтры, отсеивающие всё ненужное и вредное.

Болезни — это путь к здоровью.
И все мы болеем, как ни странно, именно для того, чтобы быть здоровыми.

19. О ЦЕЛОСТНОМ ВОСПРИЯТИИ ЖИЗНИ

Окружающий нас мир — это единая, живая, целостная, гармоничная система.
Любые разделения в нём всегда условны и относительны.
Подобные разделения имеют место лишь в несовершенном сознании людей.
И больше нигде.
Любая оценка людьми событий, поступков и обстоятельств жизни, как правило, всегда субъективна, условна и относительна.

Целостное восприятие жизни (ЦВЖ) даёт возможность человеку ничего не бояться, спокойно принимать изменения жизни и важные решения, ощущать оптимизм, обновление, преображение, гармонию, радость и счастье бытия.

Отход от ЦВЖ ведёт к внутренним и внешним конфликтам, к вражде, ксенофобии, фанатизму, унынию, депрессиям, кризисам, обидам, болезням, бедам и страданиям.
Если нет ЦВЖ, человек ощущает жизнь в виде отдельных, никак не связанных друг с другом, фрагментов бытия.
При этом возникают разнообразные тревоги и страхи («А вдруг что-то плохое неожиданно случится?!»).
Любое изменение и обновление жизни сразу воспринимается, как крушение стабильности, потеря опоры, несчастье, большая личная трагедия и т.п.
Возврат к единству и цельности восприятия мира означает исцеление и успешное решение имеющихся жизненных задач.

При ЦВЖ собственная жизнь видится человеку, как стабильная целостная многообразная система.

При этом, любые изменения одного или нескольких внешних параметров (форм проявления) системы, не воспринимается, как нечто ужасное, глобальное и фатальное.
Ведь система, при этом, остаётся внутренне стабильной, жизнеспособной и сильной.
Более того, она обогащается новым ценным опытом, то есть, совершенствуется, развивается и гармонизируется.

Обретению ЦВЖ способствуют: получение новых знаний и впечатлений, поэзия, музыка, живопись, творчество, общение с природой и разными людьми, путешествия, любознательность, знакомство с особенностями жизни других народов и стран.

Чем целостнее восприятие жизни, тем больше успехов, достижений, здоровья, мира, света, спокойствия, свежести, красоты, радости, удовольствий, материальных и духовных благ.
Осознание этого — ключ к эффективному решению большинства наших жизненных задач.

К целостности ведёт концентрация внимания на том, что происходит с нами ЗДЕСЬ и

СЕЙЧАС в настоящий момент нашей жизни, концентрация внимания на наших конкретных ощущениях.

Занимаясь любым, даже малозначительным, делом с любовью и вниманием, мы ощущаем осознанность, включённость в жизнь, и глубокое внутреннее спокойствие.
Это, волшебным образом, помогает растворять страхи и проблемы, созданные нашим умом.

20. В КАЖДОМ, БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ, ЧЕЛОВЕКЕ СПРЯТАН КЛАД

Да, это так.
В любом из нас таится богатство.
Каково оно, никто не знает.
Пока сам человек не найдёт к нему дорогу.
Отыскать свой внутренний клад (своё любимое дело, от которого поёт сердце и ликует ум), извлечь его из глубин души, и употребить на пользу себе и людям — вот задача жизни человеческой.

Путь к сокровищу может быть трудным и долгим.
Но он реально существует.

И этот путь уникален для каждого человека. Никакие дороги и тропы, проложенные другими, как бы хороши и удобны они ни были, не выведут нас к нашему богатству.
Только своя узкая тропка, проторенная через бездорожье испытаний, страданий, страхов, болезней, неудач и трудностей, может привести к цели.
Ищите свой внутренний клад.
И обязательно его найдёте.

Многие из нас подобны тому самому папе Карло из сказки, который живёт в убогой каморке, с нарисованным на холсте очагом, не подозревая, что за картиной находится дверь, ведущая к сокровищам.
Но, даже догадавшись и обнаружив эту дверь, нелегко её открыть.
Требуется золотой ключик.
Этот золотой ключик — любовь.
В высоком смысле данного слова.
Путь к драгоценностям духа и тела лежит через любовь.
И через любовь, в первую очередь, к себе.
Ибо всё остальное во внешней личной реальности человека является только отражением этого фундаментального чувства.

Каково глубинное искреннее отношение человека к самому себе, таково и отношение к нему всех других людей.
Согласно универсальному базовому Принципу Зеркальности жизни.

Возлюби самого себя — и ты познаешь счастье бытия.
А рядом со счастливым человеком и другие люди становятся счастливее.
Впрочем, справедливо и обратное утверждение.
Рядом с несчастным человеком и другие люди становятся несчастнее.

Несчастный человек часто стремится к тому, чтобы другие люди тоже были несчастными.
А счастливый человек всегда стремится к тому, чтобы другие люди тоже были счастливыми.

Все мы — принцы и принцессы разной степени заколдованности.

21. МЫ ЖИВЁМ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Чтобы испытывать счастье, вовсе не надо прилагать титанические усилия, лезть из кожи вон и перенапрягаться.
Все подобные перегрузки бессмысленны.
Поскольку счастье дружит с лёгкостью, а не с напряжением.

Каждый из нас живёт для того, чтобы радоваться жизни, любить, творить, чувствовать, воспринимать, познавать, совершенствоваться, развиваться и быть счастливым.
И только наше собственное непонимание этого не позволяет нам ощущать себя счастливыми.

Сейчас на планете Земля есть все необходимые условия для нормальной счастливой жизни всех здравствующих ныне людей.
И даже много сверх этого.
Просто мы пока не умеем разумно и гармонично распоряжаться всеми своими огромными богатствами.

Ничто и никто, кроме нас самих, не мешает нам быть счастливыми.
Быть счастливыми прямо здесь.
И прямо сейчас.

Человечество весьма похоже на чудака, который ест, с помощью золотого штопора, сырую, кое-как приготовленную похлёбку из великолепных продуктов; вместо одежды носит на спине мешок, полный тёплых красивых костюмов и тёплой обуви; бродит по глубокому снегу в роскошных босоножках, да ещё и громко жалуется, что замёрз и голоден.

Тайна счастья проста (как всё гениальное).
И я с радостью вам её открою.

Надо...
быть…
внутри...
себя…
счастливым человеком!

И следует убедить свой недоверчивый ум в этом, как бы тяжело и плохо ни было порой снаружи.
А вскоре вы, искренним образом, считая себя внутренне счастливым человеком, ощутите и счастье внешнее.
— Откуда ты взялось? — удивлённо спросите вы у него.

— Ты сам меня создал, — улыбаясь, ответит счастье. — Я долго добиралось к тебе, через все твои сомнения, заблуждения и страхи. Но, вот я здесь. Так что, радуйся и наслаждайся мной.

Мышление счастливого человека, оптимизм, созидательность, принятие, благодарность, добродушие, спокойствие, юмор, лёгкость и любовь (в первую очередь, к самому себе) — вот верные спутники счастья.

Чтобы быть счастливым, достаточно не быть несчастным.
То есть, не быть ноющим и жалеющим себя. Жалость к самому себе даёт сильнейшее ощущение несчастья.

А максимум счастья содержится в… воздухе. Без жилья, одежды, денег, пищи и питья, человек ещё может какое-то время жить.
А вот без воздуха, он и пять минут не проживёт.

Дышите свободно, наслаждайтесь свежестью воздуха — свежестью жизни.
И будьте счастливы.
Ибо стать счастливым невозможно.

Счастливым можно только быть.

22. ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ — ЭТО ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Человеческая жизнь является замечательным ценным подарком.
И самым настоящим счастьем.
Пусть, для многих людей, пока ещё неосознаваемым и непонятным, но всё-таки счастьем.

Чтобы испытывать истинное счастье, не требуется особых условий и особых причин.
Главным условием и главной причиной счастья является… сама жизнь.
Возможность развиваться, созидать, принимать, познавать, чувствовать, проживать разные ощущения, наслаждаться, благодарить и любить.

Попробуй, вот прямо сейчас, после прочтения этих строк, на некоторое время, закрыть глаза, и ощутить в душе и теле радость, лёгкость, спокойствие и счастье.
Правда, несложно?
Так что же тебе мешает постоянно культивировать внутри себя это состояние?

Твой суетливый ум, который, через непрерывное думанье, постоянно уводит тебя из настоящего момента жизни (самого важного и ценного, что только есть на свете) в иллюзии прошлого и будущего, в разные ментальные построения.

Только фокусировка внимания на настоящем, на том, что есть прямо здесь и сейчас, способна дать человеку яркое, осознанное ощущение жизни, по сути, являющееся счастьем.

Невозможно быть счастливым в прошлом или в будущем.
Счастливым можно быть только сейчас и только здесь.
Потому, что в настоящем миге, осознанно и полноценно проживаемом нами, не существует страхов и проблем (сконструированных умом), не существует психологических страданий, не существует тяжких нош возраста, ответственности и долгов, не существует времени.
Ведь ум, при тотальном восприятии и проживании настоящего момента, всегда безропотно умолкает.

Чувствуя вкус настоящего, мы чувствуем вкус жизни.
И сознаём, что мы и есть сама жизнь.
Что в глубинах нашего бессмертного сознания сияет свет радости, свежести и единства.
Свет безграничного спокойствия и любви.

Только настоящее открывает для нас дверь в истинное внутреннее счастье, не зависящее от внешних факторов.

Создавая и укрепляя привычку ежедневно чувствовать себя счастливым человеком, без специальных условий и специальных причин, ты реально превращаешься в него.
А по-другому невозможно ощущать это неуловимое и столь желанное для всех счастье.

Учись пользоваться земными благами жизни.
Чаще смотри на небо, солнышко, облака, звёзды, деревья, горы и снег.
Слушай пение птиц, шум ветра, шелест листьев, журчание ручьёв, плеск волн.
Вдыхай ароматы цветов и трав.
Вкушай чудесные плоды Земли.

Общайся с растениями, животными и людьми.
Путешествуй.
Купайся в водоёмах.
Занимайся своим телом и своим делом.
Балуй тело приятными ощущениями.
Грейся (умеренно) под солнцем.
Не существуй (в мечтаниях, грёзах, фантазиях, умственных блужданиях по мёртвому прошлому или эфемерному будущему), а живи.
Живи в настоящем.
И будет тебе счастье.

23. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МНОГОГРАНЕН И УНИКАЛЕН

Зачем постоянно сравнивать себя с другими людьми?
Ведь, в результате, мы, как правило, либо неоправданно возвышаем себя, либо принижаем.
И то, и другое идёт нам во вред.

Поверхностные сравнения — одна из главных причин зависти.
А зависть есть мощная трансляция нехватки у человека чего-либо.

И эта нехватка всегда, в обязательном порядке, материализуется в его реальности, в соответствии с базовым Принципом Зеркальности жизни.
То есть, реальность однозначно способствует отсутствию у нас того, чему мы завидуем.
И всегда содействует получению нами того, чему мы сорадуемся, глядя на других людей.
Разве вы не замечали этого в своей жизни?

А вообще, можно ли однозначно сказать, что лучше: роза, ландыш, ромашка, тюльпан, фиалка или гвоздика?
Все цветы, по-своему, хороши.
И по-своему прекрасны.
У каждого цветка имеются свои неповторимые естественные качества.
И то же самое справедливо по отношению к людям.
Каждый человек настолько своеобразен, что любые плоские субъективные сравнения с другими просто неправомерны.

Человек — это большой живой компьютер, способный самостоятельно корректировать свои внутренние жизненные программы.
Задавая себе общий положительный, оптимистический, созидательный настрой, он

функционирует в наиболее оптимальном режиме.

Обретя какие-либо добродетели, очень трудно удержаться от соблазна демонстрировать их окружающим.
И если мы это делаем, наши добродетели обесцениваются.
И превращаются в противоположные качества.
Такие, как гордыня, высокомерие, тщеславие, честолюбие, хвастливость и т.п.

Не стоит ждать от людей наград и благодарностей за наши хорошие поступки.
Такие поступки уже, сами по себе, являются для нас наградой и благодарностью.

Мудрый человек не ищет самый короткий путь к удачному решению какой-либо своей задачи.
Он просто создаёт условия, при которых к удачному решению задачи ведут все пути.

Не думайте, что вы богаты.
Есть люди намного богаче вас.
Не думайте, что вы бедны.
Есть люди гораздо беднее.

Не думайте, что вы умны.
Есть люди умнее вас.
Не думайте, что вы глупы.
Есть люди гораздо глупее.
Не думайте, что вы бездарны.
Есть люди намного бездарнее.
И не думайте, что вы очень талантливы.
Есть люди талантливее вас.
Потому, что ВСЁ В МИРЕ ОТНОСИТЕЛЬНО.
К нашему большому счастью.

24. О ЧЕЛОВЕКЕ И О ЛЮДЯХ

Развиваясь, все мы, в конечном итоге, идём к одной и той же Цели, к одной и той же Истине.
Но совершенно разными путями.
Эти пути уникальны и неповторимы для каждого отдельного случая.
Поэтому часто создаётся впечатление, что каждый человек, в отдельности, а также целые сообщества людей (организации, партии, народы и страны) идут к своим собственным дальним целям, и к своим собственным истинам.
Это великая иллюзия.
Именно она рождает споры, конфликты, вражду и войны.

Людям на Земле нет необходимости что-то глобально преобразовывать (переделывать, перекраивать и перестраивать).
Им достаточно только всё приспосабливать и приспосабливаться самим, плавно улучшая жизнь и самих себя.

Зачем основательно преобразовывать себя, людей и природу?
Ведь можно просто грамотно всё использовать, ориентируя материальные и духовные ресурсы каждого отдельного человека (и всей планеты) в направлении на благо общего развития.

Самой лучшей помощью человеку, находящемуся в трудном положении, является такая помощь, которая направлена на то, чтобы он смог сам помочь себе в своём несчастье.
Например, можно, на время, благодаря традиционных медикаментов, избавить хронического больного от неприятных ощущений, связанных с болезнью.
А можно познакомить его с эффективными методами самоисцеления.

Обоснованная критика, чаще всего, неприятна для критикуемого, но полезна.
И наилучший эффект даёт мягкая конструктивная критика, сочетаемая с похвалой.
Если вы хотите указать человеку на какой-либо недостаток, попробуйте сначала искренно похвалить его реальные достоинства.
Скажите: «Ты большой молодец, но...» и т.д.

Когда человек берёт в руки оружие, он сам превращается в мишень.
Лучшее оружие — это отсутствие оружия.
А лучшая защита от всех опасностей — чистота, спокойствие, гармоничность и любовь.

Жизненная задача мужчин — учиться делать (и делать) женщин счастливыми.
А задача женщин — учиться вдохновлять (и вдохновлять) мужчин на это.

Личное счастье — понятие относительное и субъективное.
Поэтому каждый сам делает себя счастливым.
Или несчастным.

В жизни мы учимся прощать людей за ошибки.
А также за их успехи.

Искреннее признание нами своих ошибок уже есть частичное их исправление.

Люди — это маленькие Вселенные.
А Вселенная — это огромный человек.

25. О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ МЫШЛЕНИИ

Положительное мышление — величайшая жизненная ценность.
Положительное мышление делает бытие человека светлым и радостным, формируя счастливую судьбу.
К стабильному положительному мышлению, автоматически, прилагаются жизненные успехи, материальный достаток и хорошее здоровье.

Мы все не идеальны.
Но, чтобы стать совершеннее, и улучшить свою жизнь, желательно (хотя бы в общих чертах) представлять себе ту вершину, к которой следует двигаться (стремись к Высшему — достигнешь возможного).

Образ Положительно Мыслящего Человека (ПМЧ), на мой взгляд, таков.
Этот человек умеет любить.
Любить себя, свою жизнь, свою судьбу, свою реальность.
Любить людей, животных, природу, нашу планету.
Любить жизнь.
Он постоянно настроен на светлые цели, на принятие, благожелательность и терпимость.
Он говорит себе и другим много тёплых, ободряющих слов, чаще думая о хорошем, чем о плохом.
И позитив притягивается к нему со всех сторон.

К положительному мышлению ведут жизненный оптимизм, добрый юмор, радость, внутреннее спокойствие, лёгкая самоирония, искренность, положительные эмоции, физическая активность.
ПМЧ часто улыбается и шутит.
Но шутки его не обидны для других людей.
ПМЧ умеет быть тактичным и ненавязчивым, руководствуясь во всём здравым смыслом и чувством меры.

Положительное мышление не означает постоянного пребывания человека в радостном настроении.
Да это, на практике, и невозможно, в связи с естественными биологическими ритмами.
Можно (и даже полезно), время от времени, уединяться, отключаться от повседневности и грустить.
Но пусть такая грусть не будет опустошающей и разрушающей.
А будет осветляющей и очищающей.

Также ещё очень полезно идти навстречу своим страхам, своей боли, своим обидам, своему гневу, своему горю, своим переживаниям.
Принимая их тотально и безоговорочно.
И проживать их через телесные ощущения, полностью отдаваясь последним.

ПМЧ старается не пропускать глубоко внутрь души отрицательные эмоции.
Он своевременно и цивилизованно разряжает их внешним образом.
ПМЧ умеет эффективно освобождаться от беспокойства, раздражительности, уныния, фобий, страхов, тревог и комплексов, чувства вины и неполноценности.

Через честное эмоционально-телесное проживание их.

26. ОБРАЗ ПОЛОЖИТЕЛЬНО МЫСЛЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Идеальный образ положительно мыслящего человека (ПМЧ), к которому весьма полезно стремиться, я представляю таким.
Он способен полностью прощать себя и других людей за ошибки, грехи и заблуждения.
ПМЧ уклоняется от споров и сплетен, проявляя к людям уважение и доверие.
Он старается думать и говорить о других даже чуть лучше, чем они этого, вроде бы, заслуживают (при этом, не идеализируя их).
ПМЧ не ругает и не осуждает кого-либо или что-либо.
Не критикует.
Не даёт оценок.
Не вешает ярлыков.
И старается использовать в речи только благозвучные слова.

ПМЧ пропускает мимо ушей неприятные рассказы о бедах, несчастьях, страданиях, болезнях, преступлениях и катастрофах.

То есть, он бесстрастно и поверхностно относится к негативной информации, не принимая её близко к сердцу.
Но это не значит, что ПМЧ равнодушен к чужой боли.
Он не равнодушен, а просто внутренне спокоен, умея сочувствовать и сострадать.

ПМЧ чаще думает о своих целях, желаниях, намерениях, надеждах, возможностях и успехах, чем о проблемах, трудностях и препятствиях.
ПМЧ имеет привычку любые перемены встречать с позитивным настроем, считая, что все они ведут к улучшению жизни.
ПМЧ не демонстрирует (от слова «демон»?) налево и направо свои объективные достоинства («Смотрите, какой я добрый, хороший и честный!»).
Его достоинства, естественным образом, проявляются в его делах.

ПМЧ старается ничего в жизни резко не отрицать
Не протестовать и не бороться против кого-то, или против чего-то.
Он всегда утверждает, созидает и действует за кого-то, или за что-то.

Мыслить положительно, значит, с чистыми побуждениями и любовью, открыть себя, свою душу, свой ум и своё сердце и своё тело всему миру, всем живым существам Вселенной.
И искренне позволить прекрасным возможностям проявить себя, и принести свои дары, в виде различных благ.

ПМЧ снисходителен к чужим и собственным слабостям и недостаткам, принимая жизнь, себя и людей такими, каковы они есть в реальности.
И, конечно, ПМЧ стойко переносит трудности и страдания, укрепляя свой характер и свою веру в справедливость жизни.

Положительное мышление — это свободное и гибкое мышление, когда человек не зацикливается на жёстких безоговорочных правилах, установках и догмах, а реагирует на всё, сообразно обстоятельствам и собственному пониманию жизни.
Когда он не ограничивает сознание только одним определённым учением, только одной какой-то идеей или теорией, а черпает крупицы мудрости повсюду, уважая все направ-

ления мысли, все существующие школы, системы, учения и религии.
Очень важно иметь своё личное мировоззрение, и вести самостоятельный духовный поиск, не навязывая, при этом, другим собственные знания и взгляды.

ПМЧ во всём видит пользу.
Он добродушен, общителен, внутренне уравновешен и оптимистичен.
ПМЧ любым делом занимается, не торопясь, без суеты, с любовью и с полной отдачей, концентрируясь на самом процессе делания.
Результат же, как правило, является для него второстепенным.

ПМЧ своё основное внимание уделяет настоящему времени.
Тому, что происходит с ним здесь и сейчас.
Он полностью включён в настоящий момент, не сбегая надолго умом в прошлое или будущее, в мечтательные размышления и фантазии.
И это осознанное присутствие в настоящем наполняет его глубинной светлой радостью, спокойствием и любовью.
Наполняет жизнью.

Положительное мышление формирует счастливую гармоничную судьбу.
Если у человека есть устойчивое положительное мышление, значит, у него, рано или поздно, будет всё, что он намерен иметь в жизни.

27. О ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СТРАДАНИЯХ

Почему люди так много и столь сильно порой страдают?
Неужели это Бог (жизнь, судьба, Вселенная) их жестоко наказывает?
Вовсе нет.
Это не Бог, а мы сами наказываем себя, осуществляя неразумную деятельность, глубоко погружаясь в отрицательные эмоции и культивируя негативное мышление.

Когда человек, пытаясь голыми руками снять с плиты раскалённую сковородку, получает ожоги, ему не приходит в голову обвинять в этом Бога или судьбу.
Он ясно понимает, что, в данном случае, сам себя наказал за неправильное поведение.
И этот принцип справедлив для всех нарушений, отклонений, ошибок, пороков и гре-

хов человеческих, как внешних, так и внутренних.
Делаешь в жизни что-либо неправильно — автоматически вызываешь силы, останавливающие (через страдания) эти неверные действия.

Если ребёнок хватает острую бритву, и ранит себе руку, или суёт проволоку в электрическую розетку, и получает удар током, мудрый родитель никогда не станет ещё и наказывать за это своё дитя.
Он постарается утешить и успокоить его, сознавая, что ребёнок уже наказан болью за свой неразумный поступок.
Точно так поступает и жизнь.
А неугомонные земляне постоянно «лезут в розетки», «хватают бритвы», «обжигаются» и «ударяются».

Только через множество страданий и собственный горький опыт (и осознание всего этого) человек может прийти к гармоничной жизни.
Только сам.
И только через страдания и осознание.

Иного эффективного пути воспитания и обучения для нашего нынешнего уровня развития нет.

Страдания — это горькие, но необходимые и ценные лекарства для души и тела человека.
Однако дозы таких лекарств могут быть различны, в зависимости от запущенности наших внутренних и внешних недугов.
А также от нашей способности понимать, признавать, глубоко осознавать и исправлять свои ошибки.

Жизнь (судьба, реальность) никого не наказывает.
И не судит.
Мы сами неосознанно судим и наказываем себя, допуская неразумные проявления.
При этом, автоматически срабатывают компенсационные механизмы реальности, и мы испытываем боль и страдания.

Страдания — это «суд» и «наказание» одновременно.
А точнее, действующие автоматически, самосуд и самонаказание.

Уменьшить любые страдания можно одним только правильным отношением к ним.
Если принимать свои страдания, как уроки жизни, как целебное средство, как закономерную необходимость и благо, если честно проживать страдания, а не трусливо зажимать и закупоривать их в теле (сбегая от их принятия), можно сэкономить огромное количество психической и телесной энергии.
И быстрее свои страдания преодолеть.

Моральные (психологические) страдания человека — это обычно признак зависимости и сильной привязанности его к чему-либо или к кому-либо.
Чем внутренне свободнее человек, тем меньше он страдает.
И тем больше его потенциальные возможности.
Тот, кто сильно страдает из-за отсутствия или при потере денег, тот «раб денежных отношений».
Сильно страдающий из-за жилищных проблем — «раб жилья».
А тот, кто сильно страдает при оскорблении и унижении своих искренних чувств к кому-либо или к чему-либо, тот раб этих чувств.

Можно быть рабом вещей, желаний, благ, идей, веры, здоровья и отношений к людям. Рабом тела, ума, способностей, морали, религии, политики, нравственности и т.д. и т.п. И человек не будет в полной мере иметь (или будет постоянно терять) то, из-за чего он столь сильно страдает.
Пока он не перестанет быть рабом этого. Раб не может обладать своим хозяином. Полноправное владение чем-либо и рабство — вещи несовместимые.

Чтобы стать законным хозяином материальных и духовных благ, крепкого здоровья и прекрасных взаимоотношений, надо перестать сильно страдать из-за этого, то есть, очистить душу от сильных привязанностей.

Если внутри человека царствует любовь, которая не зависит ни от чего и ни от кого (чем она и отличается от привязанностей), и нет больших претензий ни к чему и ни к кому, включая самого себя, только тогда человек свободен и счастлив по-настоящему.

Чтобы стать господином чего-либо, надо, прежде всего, освободиться от сильной внутренней привязанности к этому.

А после, спокойно и настойчиво, работать над тем, чтобы обрести должный контроль над нужным предметом.
От рабства к внутренней свободе, и от свободы к обладанию — таков путь счастливого, здорового и удачливого, в конечном итоге, человека.

Иногда мы страдаем без особых на то причин.
Лишь из-за нашей неосведомленности, мнительности и непонимания жизни.
Чтобы избегать подобных страданий, желательно чётко настроить себя на то, что всё, что с нами произошло раньше, происходит сейчас, и может ещё произойти, есть несомненное благо.
И самое лучший вариант из всех возможных, при данных конкретных обстоятельствах (что на самом деле так и есть).
Тогда в любых коллизиях, и при любых исходах в решении любых задач, мы всегда будем оказываться в выигрыше.
Как минимум, психологически.
Ведь, что бы с нами ни случилось, это, в любом случае, всегда очень полезный и очень нужный, для развития нашей души, результат.

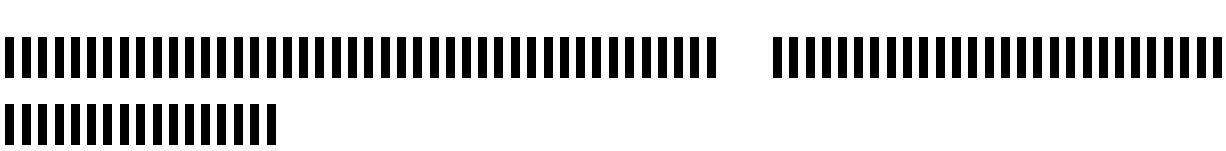
Общей причиной всех наших физических и душевных страданий является наше внутреннее несовершенство (невежество).

28. О ГАРМОНИИ И О ЗОЛОТОМ СЕЧЕНИИ

Гармония, или баланс противоположностей, есть важный жизненный принцип.
И суть этого принципа отражает Закон Золотого Сечения.
Золотое Сечение — это пропорция, в которой большая часть целого относится к меньшей части так, как целое относится к большей его части.

Закон Золотого Сечения можно легко выразить математически:
ЦЕЛОЕ / БОЛЬШЕЕ = БОЛЬШЕЕ / МЕНЬШЕЕ = 100 % / 61,8 % = 61,8 % / 38,2 % = 1,618 (округлённо)

Графически Закон Золотого Сечения можно представить в виде системы отрезков.



Закон Золотого Сечения применим для любого деления целого на большее и меньшее. И при любом составлении целого из двух неравных частей.
В любых сферах бытия.
И в любых взаимоотношениях.
Использование на практике этого универсального Закона является эффективным средством гармонизации жизни.

ЦЕЛОЕ : БОЛЬШЕЕ : МЕНЬШЕЕ = 1 : 0,618 : 0,382 = 1,618

Быть счастливым человеком — значит жить в гармонии души и тела, внутреннего и внешнего, в гармонии теории и практики, стратегии и тактики, в гармонии духовного и материального.

Гармония предполагает уход от крайностей и определённое (Законом Золотого Сечения) неравенство между двумя «противоположностями» .
Причём, соотношения между указанными условными «противоположностями» могут и должны «плавать», не выходя, при этом (в идеале), за пределы:
38,2–61,8 % : 61,8–38,2 %.

Это и есть Путь Гармонии (Путь Золотой Середины, Золотой Интервал).

Желательно избегать в жизни категоричных заявлений.
И уходить от крайностей, стараясь, по возможности, следовать Путём Золотой Середины.

Гармонично развитый человек постоянно прислушивается к своему сердцу и к своему тела.
И руководствуется этими ощущениями, порой, даже вопреки рекомендациям ума.
Ведь ум наш очень часто ошибается.
Сердце же и тело — практически никогда.

Самый лучший образ жизни — естественный.
И пусть каждый человек, развиваясь, остаётся, в своей основе, таким, каков он есть.
Но применяет свои наклонности и способности только «в мирных целях», то есть, на благо самого себя и общества.

29. О ЕСТЕСТВЕННОСТИ И ВНУТРЕННЕМ РАВНОВЕСИИ

Для счастливой жизни каждому из нас желательно во всём стремиться к простоте, естественности и гармоничности.
Ведь всё совершенное просто.
Всё естественное надежно.
А всё гармоничное красиво.

ПРОСТОТА, ГАРМОНИЧНОСТЬ и ЕСТЕСТВЕННОСТЬ — это три главных универсальных критерия, по которым можно оценивать всё: решения задач, поступки, идеи, вещи, отношения между людьми и т.д. и т.п.

Как правильно питаться?
Какие продукты вредны, а какие нет?
Я полагаю, что при умеренном потреблении, и еде с аппетитом, полезны любые продукты.
Однако, лучше всего, питаться свежей, экологически чистой и натуральной пищей.
А вредны сильное недоедание (голод) и сильное переедание (обжорство).

Чтобы быть жизнерадостным, и всё успевать, надо научиться расслабляться, то есть иногда ненадолго погружаться в пассивное состояние.

Это справедливо и по отношению к деловой деятельности.
Время от времени, полезно всё пускать на самотёк, бездействуя, отдыхая, и не препятствуя естественному ходу событий.

Очень часто люди сами создают себе множество проблем, используя то, что есть в их распоряжении, не по назначению.
Или вообще не используя.

Никто не требует от нас, чтобы мы всё делали идеально.
Но и плохо исполнять какую-либо работу нежелательно.
Надо стремиться делать любое дело хорошо.
А именно — не торопясь, спокойно, с любовью, руководствуясь здравым смыслом и чувством меры.

Делайте всё хорошо, и всё будет хорошо.
Делайте всё плохо, и всё будет плохо.

Самое важное для каждого человека — это не внешняя налаженность его жизни, а внутреннее спокойствие и гармония в нём самом.

Если есть душевное равновесие и согласие человека с самим собой, то, удивительным образом, гармонизируется и всё внешнее бытие.
Когда внутри есть стержень уверенности и гармонии, человека не сломят никакие внешние беды.
Он сумеет всё преодолеть, и достичь любых высот.
А если кто-то или что-то внешнее очень сильно раздражает человека, значит, внутренне он не гармоничен.

КТО ЗЛИТСЯ, ТОТ НЕПРАВ.

Мы живём не для того, чтобы, став очень духовными и светлыми, освободиться от оков материи и телесных потребностей.
А для того, чтобы одухотворять и осветлять материю, делая свои физические тела сияющими храмами счастья.

Символ земной естественности и гармонии — живой цветок.
Он тянется вверх, к небу и свету.
Но, в то же время, и заземлён, то есть, прочно связан с грунтом своими корнями.
Цветок красив и спокоен.

Он источает приятный аромат.
Цветок не тревожится и не боится.
Он полнокровно живёт (постоянно присутствует) в настоящем.
И только в настоящем.
Для цветка нет прошлого и будущего.
А есть лишь замечательная жизнь настоящего момента.
Цветок всем своим существом излучает в пространство любовь и благодарность.
Чаще смотрите на растущие живые (а не на срезанные, умирающие и увядающие без своих корней) цветы.
И учитесь у них жить естественно, гармонично и счастливо.

30. О ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЯХ И ОШИБКАХ

На пути жизненного развития человека встречаются не только удачи, праздники, наслаждения, победы и выигрыши, но и беды, страдания, недуги, неприятности, проигрыши и трудности.
То есть, препятствия.
А также ошибки, заблуждения и ловушки.

Сначала о препятствиях, которые принято называть проблемами.
Хотя, на самом деле, никаких проблем в жизни нет.
Проблемы существуют только в умах людей, о них думающих.
И больше нигде.
А в жизни есть только временные трудности, которые, при соответствующем подходе, можно воспринимать, как хорошие стимуляторы нашего развития.
Проблемами эти временные трудности становятся тогда, когда человек придаёт им чрезмерно большое значение, искусственно раздувает их.
Поэтому сознательное снижение важности проблемы легко превращает её в нормально решаемую жизненную задачу — полезную временную трудность.
Так что, не надо разводить и подкармливать в своей голове тараканов проблем.

Фундаментальной ошибкой нашего сознания также является ощущение разделённости.
Когда кажется, что в мире любые объекты существуют сами по себе, отдельно друг от друга.

Такое фрагментарное восприятие жизни делает людей безответственными и глубоко несчастными.
А по сути, все объекты каждой личной реальности, на глубоком внутреннем уровне, едины.
И в мире всё очень прочно взаимосвязано.

Осознание единства и целостности жизни — важное условие для счастья, здоровья и процветания.
Надо стараться мыслить не категориями разделённости и борьбы (добра-зла, своих-чужих, света-тьмы, Бога-дьявола), а категориями баланса (равновесия, гармонии) и единства жизни.

Ещё одной ошибкой можно назвать страх перемен (отказ от обновления и развития).
Многие люди боятся что-либо изменить в своей жизни.
Причём, даже тогда, когда эта жизнь весьма тяжела, несчастна и мрачна.
Перемены пугают ум своей неизвестностью («Вдруг всё будет ещё хуже?»).
Но цепляясь за привычное старое, никогда не получишь новое.

И чтобы жить лучше, богаче, свободнее, свежее, радостнее и счастливее, необходимо, с определённой смелостью, обновлять свою жизнь, учиться новому, развиваться и совершенствоваться.

Другой ошибкой нашей является сильная зацикленность на внешних формах, в ущерб внутреннему.
Направляя всё своё внимание на внешние факторы жизни, мы упускаем множество благоприятных возможностей.
Живя поверхностно и весьма убого.

Следует уделять основное внимание не внешним факторам реальности, а своему внутреннему состоянию.
Стараясь гармонизировать свои текущие мысли и, главное, свои чувства и переживания.
Потому, что именно это, в конечном итоге, формирует все внешние особенности нашего бытия, согласно базовому Принципу Зеркальности жизни.

31. «РАЙ» И «АД» НАХОДЯТСЯ ВНУТРИ НАС

Любой человек (сам для себя) может быть островком рая или островком ада в океане своей жизни.
Это определяется тем, какие вибрации он транслирует.

Реальность активно и адекватно реагирует на все наши жизненные вибрации.
И только на них.
Механизм этого процесса прост, как всё гениальное.
Что мы излучаем, то и притягиваем к себе (сотворяем в своей личной реальности).
И, в результате, совокупный баланс всех наших внутренних настроек и вибраций формирует нашу судьбу.

ЧТО ИЗЛУЧАЕМ, ТО И ПОЛУЧАЕМ.

Истинными причинами всего, что происходит в нашей жизни, являются наши персональные внутренние настройки и наши вибрации.
И никаких других причин нет.

Наши вибрации — это индивидуальные излучения энергии, которые создаются нашими действиями, словами, мыслями, эмоция-

ми и чувствами в режиме настоящего времени (здесь и сейчас).

Условно, вибрации могут иметь позитивную или негативную окраску.
Индикатором такой окраски являются наши искренние чувства.
Именно они, а не что-либо иное, определяют вектор влияния вибраций на нашу жизнь.

Позитивные лёгкие чувства, радостные эмоции, когда мы ощущаем свежесть и приятный душевный комфорт, являются признаком гармонии.
Это значит, что наши вибрации притягивают к нам (сотворяют) то, к чему мы стремимся (способствуют созданию рая внутри и вокруг нас).

Негативные эмоции и переживания, обиды, сожаления, раздражения, душевный дискомфорт, напряжённые ожидания, сомнения и страхи отталкивают от нас то, к чему мы стремимся (способствуют созданию ада внутри и вокруг нас).

Обычно общий баланс всех наших вибраций отрицательный (в силу нашего невежества и несовершенства).
Вот и притягиваем мы к себе то, что вызывает у нас бурную негативную реакцию.
То, что мы активно не хотим иметь (беды, неприятности, болезни, быстрое старение, плохие взаимоотношения, безденежье и т.п.)

Поэтому следует учиться транслировать позитивные вибрации.
Излучать их регулярно, легко и уверенно.
Помогают такой учёбе — оптимизм, радость, юмор, вера в мудрость и справедливость жизни, великодушие, благодарность жизни, спокойные позитивные настрои.
И любовь.

Рай внутри нас можно и нужно превращать в рай вокруг нас.

32. ЛИЧНЫЙ КОДЕКС СЧАСТЬЯ

Для улучшения жизни можно весьма эффективно использовать наши страхи, тревоги, опасения, отрицательные переживания и неприятные ситуации и обстоятельства.

Если письменно составить их полный перечень — список того, чего вы в жизни не хотите иметь.

Получив такой негативный документ, можно затем, волшебным образом, превратить его… в замечательный личный Кодекс Счастья.
В котором точно определено то, к чему вы, на самом деле, всей душой, стремитесь.

Итак.
Для начала, берём два бумажных листа формата А4.
Первый лист озаглавливаем «Я не хочу», а второй — «Я ИМЕЮ».

Пожалуйста, не ленитесь.
Обязательно сделайте это.

Составление Кодекса Счастья принесёт вам ощутимую пользу.
И вскоре вы сможете убедиться в этом на практике.

В спокойной и приятной обстановке, отключившись от будничных забот, честно пишем на 1-м листке все свои «Не хочу».

Отталкиваясь от страхов, опасений, комплексов, пережитых бед, разочарований, болезней и других негативностей.

Не торопитесь.
Постарайтесь извлечь из памяти то, что вас действительно раздражает в самом себе и в людях, что огорчает и пугает вас, не давая радоваться жизни и быть счастливыми.

Формулируйте всё кратко, без лишних рассуждений.

Коснитесь всех важных сфер вашей жизни — здоровья, внешности, работы, творчества, досуга, жилищных и материальных условий, взаимоотношений с другими людьми, личной жизни, саморазвития.

Удобно давать каждой записи порядковый номер.

Написали?
Очень хорошо.

Теперь обстоятельно заполняем лист с заголовком «Я ИМЕЮ», перечисляя в нём всё, что мы хотим иметь.

Но уверенно подразумевая то, что мы уже обладаем этим.

В соответствии с каждым пунктом 1-го листа, немного подумав, на 2-м листе, под тем же номером, делаем запись, несущую созидательный (утверждающий) смысл.
При этом, не используем неприятные слова и частицу «не».
Стараясь всё формулировать точно и кратко.

Вот некоторые примерные образцы записей.

Если на 1-м листе («Я не хочу») написано: «стареть, увядать, иметь седину, морщины и дряблую кожу», то на 2-м листе («Я ИМЕЮ») пишем: «Я имею молодость, энергичность, свежесть, красивые естественные волосы и гладкую молодую кожу, приятное тело».

Если на 1-м листе написано: «иметь проблемы с весом», на 2-м пишем: «Я имею гармоничный, комфортный вес».

На 1-м написано: «болеть, иметь проблемы с дёснами и зубами».

Пишем на 2-м: «Я имею крепкое здоровье, надёжный иммунитет, прочные дёсны и зубы».

На 1-м написано: «иметь слабое зрение».
Пишем на 2-м: «Я имею зоркое зрение, ясные глаза».

На 1-м написано: «иметь плохие жилищные условия».
Пишем на 2-м: «Я имею отдельный уютный, комфортный дом».

На 1-м написано: «иметь натянутые отношения с близкими и неприятное общение с другими людьми».
Пишем на 2-м: «Я имею тёплые доверительные отношения с близкими и приятное общение с другими людьми».

На 1-м написано: «беспокоиться о деньгах и материальных благах, иметь долги, нужду и низкие доходы».
Пишем на 2-м: «Я имею достаток, материальное благополучие и стабильно высокие доходы».

На 1-м написано: «быть несчастным в личной жизни».
Пишем на 2-м: «Я имею приятную, счастливую личную жизнь».

На 1-м написано: «иметь некрасивую и неудобную мебель, одежду и обувь и».
Пишем на 2-м: «Я имею красивую и удобную мебель, одежду обувь».

На 1-м написано: «жить без любви к себе, без веры в себя, с чувством вины».
Пишем на 2-м: «Я имею большую любовь к себе, глубокую веру в себя, внутреннюю свободу».

На 1-м написано: «заниматься неинтересной и неприятной работой».
Пишем на 2-м: «Я имею интересное любимое дело, приносящее радость и доход».

На 1-м написано: «жить в депрессиях, сожалениях, обидах, раздражениях, страданиях и унынии, ощущая себя жертвой реальности».
Пишем на 2-м: «Я имею легкую, гармоничную и естественную жизнь творца своей реальности».

И так далее.
В том же духе.

Наряду с обобщёнными желаниями (и нежеланиями), пишите очень конкретные, персональные.

Желательно к перечню 2-го листа добавить свои заветные желания, не связанные с вашими страхами и переживаниями, изложенными на 1-м листе.
То есть, 2-й лист должен содержать больше записей, чем 1-й.

Пишите именно свои желания, связанные только с вами и с вашей личной реальностью.
Не вносите в список желания других людей.
И желания, которые вам не по душе (к примеру, навязанные кем-то или рекламой).

И вот, наконец, оба списка готовы.

Возьмите 1-лист, имеющий заголовок «Я не хочу».
И зачеркните эту надпись.
Вместо неё напишите вверху: «Мои прежние заказы реальности».

И, с этой точки зрения, осознанно оцените данный список.

Вот на что раньше смотрело ваше сознание, когда вы, думая о негативном, и боясь этого, транслировали низкочастотные вибрации. Ведь, если вы это написали, значит, вам часто приходилось направлять своё внимание на это.

Полюбуйтесь, какие вибрационные заказы своей реальности вы делали прежде.
Какую дребедень вы раньше, неосознанно, создавали в своей жизни.

Медленно прочитайте весь неприятный список вслух.
И осознайте эти свои прежние заказы.
Чудовищно, правда?

А сейчас приятная новость.

Прямо с этого волшебного момента, объявляется…
ПОЛНАЯ АМНИСТИЯ ВАШИХ НИЗКИХ ВИБРАЦИЙ.

Ура!

Все-все ваши былые отрицательные эманации полностью обнуляются и анулируются.

Реальность не сохраняет и не накапливает прежние излучения.
Ведь для неё имеет значение только то, что есть в настоящее время.

Так что теперь, смело отпустив всё неприятное, и перестав транслировать низкие вибрации, вы можете спокойно, радостно и планомерно, с помощью высококачественных излучений, улучшать свою жизнь.
Двигаясь вперёд по пути счастья, здоровья, свежести и процветания.

Хотя ещё какое-то время, из-за инерции, возможно, придётся получать материальные последствия прошлых низких вибраций — получать созревшие плоды тех негативные заказов, которые вы неосознанно сделали раньше.
Они могут проявиться в вашей жизни.

Но не бойтесь этих отголосков.
Принимайте их спокойно и мудро.
Они вскоре обязательно сойдут на нет.

Возьмите 1-й лист, и торжественно порвите его на мелкие кусочки.
После чего, с чувством облегчения и глубокого удовлетворения, проведите церемонию выбрасывания этого мусора в помойное ведро.

А теперь посмотрите на свой приятный список с заголовком «Я ИМЕЮ».
Вот он, черновик вашего заветного индивидуального Кодекса Счастья.

Именно на его содержании, начиная прямо сейчас, следует максимально КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ, СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ и ФОКУСИРОВАТЬСЯ, думая о себе и о своей жизни.

Медленно, с радостью и наслаждением, вслух прочитайте свой новорождённый Кодекс Счастья.
Стараясь, при этом, испытывать лёгкие светлые чувства и приятные ощущения в теле.
Вводя себя в комфортное психо-эмоциональное состояние.

И затем, аккуратно перепишите этот чудесный текст на чистый лист бумаги или на несколько листов, если записей много.
При этом, можно сделать свои записи ещё точнее, конкретнее и полнее.

Озаглавьте документ «МОЙ ЛИЧНЫЙ КОДЕКС СЧАСТЬЯ».

Теперь у вас есть ваш персональный письменный заказ желаемой реальности — основа волшебнизации вашей жизни.
Основа вашего процветания, вашего счастливого настоящего.

Можно изящно оформить свой Кодекс Счастья, поместив его в отдельную красивую папочку.
Но не печатайте текст на принтере.
Пусть он будет рукописным, максимально сохраняя энергетику вашей неповторимой личности.

Желательно наклеить в начале Кодекса Счастья свою небольшую фотографию.
Хорошо подойдёт фото, сделанное для документа (на паспорт, на удостоверение и т.п.).

И поставьте рядом с фото свою эксклюзивную подпись.

Можно (и нужно) периодически свой Кодекс Счастья перечитывать, корректировать и дополнять.
Можно, с естественным наслаждением, общаться с ним по утрам или перед сном.
Полезно иногда его заново переписывать.

Регулярно перечитывая и повторяя вслух и про себя пункты Кодекса Счастья, надо стараться, при этом, ощущать внутри приятные состояния наличия желаемого.
Состояния обладания желаемым, в виде эмоций и чувств — светлые, спокойные, уверенные.

Создавать и легко удерживать внутри себя эти состояния (без напряжения и усердия, а с расслабленностью и удовольствием) — и есть самое главное условие материализации желаемого в реальности.

И чем чаще (без искусственного самопринуждения) вы будете работать с Кодексом Счастья, тем лучше будут результаты гармонизации жизни.

Пусть фокус вашего внимания всегда будет направлен именно сюда.
На то, что вы, самым искренним образом, считаете для себя нужным и ценным.
На радость, свежесть, свободу, изобилие, красоту, любовь и счастье.

33. ДЕНЬГИ НУЖНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ О НИХ НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ

Огромное количество людей крепко привязано к деньгам.
Причём, сильнее всего к ним привязаны те, у кого денег очень мало или вообще нет.

Деньги — привлекательная, но и достаточно серьёзная вещь.
Неверное отношение человека к деньгам может привести его к бедности.
А также к слезам, страданиям, конфликтам, неприятностям, насилию, преступлениям.
Гармоничное же отношение к деньгам способствует успехам, радости, спокойствию и счастью.

Деньги, в руках людей, можно уподобить некоему огнеопасному веществу.

Неразумный человек, с помощью такого вещества, пытаясь согреться, устроит пожар и обожжётся, или сгорит.
А мудрый — согреется сам, и согреет других.

Деньги — это не цель земной жизни, а сопутствующее средство для неё.

Если для решения какой-либо жизненной проблемы требуется потратить немного денег, то это не проблема.
И об этом не стоит сильно беспокоиться.

Деньги — это мощная энергия, которой надо уметь управлять.
И которая, как кровь в теле, и, как ток в электрической цепи, должна постоянно циркулировать.

В жизни есть много удовольствий, напрямую не связанных с деньгами.
Это удовольствие общения, удовольствие физкультуры и водных процедур, удовольствие переживания приятных чувств и ощущений, удовольствие созерцать красоту и любоваться природой, удовольствие наблюдать за жизнью, удовольствие творчества,

удовольствие путешествий, удовольствие размышлений, удовольствие уединения, удовольствие понимания и осознания.
И множество других реальных удовольствий, доступных каждому.
Жизнь — это океан удовольствий.

На искреннее уважение деньги всегда отвечают взаимностью.

Для некоторых людей (к сожалению) деньги подобны быстродействующему и очень сильному яду.
Поэтому судьба посылает этим людям деньги очень редко.
И микроскопическими порциями.
Для других людей деньги подобны лекарству.
Но лекарство в больших дозах — тот же яд.
Поэтому таким людям деньги посылаются чаще, но тоже в небольших количествах.
И есть очень немного людей, для которых деньги подобны не яду и не лекарству, а просто своеобразной пище.
Данным людям жизнь даёт в распоряжение очень значительные суммы.

Кто постоянно считает деньги в чужих карманах, тот часто забывает открывать для них карманы собственные.

Деньги — это жизненный инструмент. Высокоточный и высококачественный. Который не виноват в том, что люди часто не умеют им грамотно и безопасно пользоваться.

34. ДЕНЬГИ, ПО СВОЕЙ СУТИ, НИКАК НЕ СВЯЗАНЫ НИ С ЧЕМ

Деньги — это просто деньги.
Они не плохие и не хорошие.
Не злые и не добрые.
Не грязные и не чистые.
Не лёгкие и не тяжёлые.
Однако в сознании и подсознании людей на деньги навешано столько ярлыков, бирок и негативных и позитивных характеристик, что можно диву даться.

У одних людей, внутри есть устойчивые программные установки (убеждения), что деньги прочно связаны с насилием, опасностями, криминалом, нечестностью (воровством), непорядочностью, несправедливостью.

У других, восприятие денег привязано к одиночеству, зависти (и даже ненависти) окружающих, к чувству вины, к жадности, скупости и т.д. и т.п.
У третьих, к деньгам внутренне прицеплены понятия счастья, всевластия, могущества, величия, силы, спокойствия, любви, уважения, почёта, самореализации и т.п. и т.д.
Но деньги, в реальной физической жизни, ни с чем вообще никак не связаны, не склеены, не сцеплены и не соединены.
Все эти связи, склейки, сцепки и соединения существуют только внутри сознания и подсознания людей, являясь иллюзиями, весьма широко распространёнными.
Однако эти иллюзии очень активно влияют на их обладателей, мешая гармоничным взаимоотношениям людей с материальными благами.
Эти заблуждения, на практике, становятся реальными проблемами, страхами, недугами, драмами и трагедиями.
Вот какая грустная штука.

Мы сами себе создаём (формируем, рождаем, сотворяем) денежные предубеждения, самозапреты и фобии.

А потом сами же от них страдаем на полную катушку.

Научиться управлять деньгами, как жизненным инструментом и важным атрибутом бытия, — значит, стать обеспеченным.

Деньги никому конкретно не принадлежат. Если мы оставим их у себя навсегда, они перестанут быть деньгами, и превратятся в бесполезные предметы.

Если человек очень беден или очень богат, то это, скорее всего, надолго.

Деньги в личном распоряжении человека — это прожектор, направленный на его душу. Когда прожектор светит, становятся видны многие тайные изъяны души.

Способы добывания денег бывают разные. И влияние на нашу жизнь такие способы оказывают разное.
Получение денег честным путём приносит радость и всяческие блага.
А нечестный доход создаёт и усугубляет неприятности.

Деньги — это желанные, но временные, гости наших кошельков, копилок и счетов.
И свободные путешественники, не признающие выдуманных людьми границ, длительной несвободы и чьей-либо персональной власти над собой.

Не все умеют с пользой применять деньги. Облегчая, с их помощью, одни свои трудности (обычно, материально-бытовые), люди могут попутно создавать себе множество других трудностей (обычно, морально-психологических).

Главное — это не количество денег, а умение их честно получать и гармонично использовать.

35. ВНУТРИ И СНАРУЖИ

Сознания связь с миром внешним узри.
И то, как судьбой оно кружит.
Воистину то, что творится внутри,
Важнее того, что снаружи.

Каждая личная внешняя реальность всегда есть чудесное следствие соответствующей реальности внутренней.

И тонкие персональные настройки твоего сознания всегда полностью определяют особенности твоей земной материальной действительности, во всём её безграничном объёме.
Ибо жизнью единовластно правит великий и мудрый Принцип Зеркальности.
Который напрочь лишает твоё бытие какой-либо объективности.
И согласно которому, всё-всё, что имеется и происходит у тебя внутри, является однозначной причиной того, с чем ты неизбежно сталкиваешься снаружи.

Это может казаться чудом, но весь внешний мир, который ты комплексно воспринимаешь всеми своими органами чувств, представляет собой исчерпывающую трёхмерную физическую модель твоего (и только твоего!) индивидуального сознания.
И он послушно меняет свои многообразные формы, в адекватном автоматическом (линейном и нелинейном) соответствии с изменениями твоих личных искренних установок, верований, восприятий и состояний (осознаваемых и бессознательных).

Причём, этот механизм точно и безукоризненно работает у всех воплощённых живых существ.
Вне зависимости от уровня их развития и степени осознанности.

Таковы обязательные правила грандиозной волшебной игры, под названием жизнь.
Игры вечного единого Сознания, законными частями которого все мы, без каких-либо исключений, являемся.
А целью и смыслом указанной зеркальной игры служит сама игра.
Как процесс сотворения, получения и проживания самых разнообразных психоэмоциональных состояний и чувственно-телесных ощущений.
Именно в этом заключается истинное счастье жизни.
А всё иное — лишь ментальные спекуляции, заблуждения и иллюзии.

Да здравствует жизнь, сама по себе,
Без умственных оговорок.
И каждый нюанс, сотворённый в судьбе,
Полезен для нас и дорог.

36. ОБНОВЛЯЙСЯ

Юрий Владимирович Никулин однажды сказал: «Старую собаку новым трюкам не научишь».

Не хочешь быть «старой собакой»?
Осваивай новые трюки.

Не хочешь дряхлеть, болеть и бедствовать?
Развивайся.
Учись.
Совершенствуйся.

Удивляйся жизни.
Интересуйся новым, приятным и позитивным.

Верь только в лучшее.
Стремись к лучшему.
И ко всему свежему, гармоничному и естественному.

Люби, цени, уважай и хвали себя, людей, жизнь.

Верь в себя, в свою силу творца.

Принимай себя и свою реальность всецело (тотально).

Честно, через чувства и телесные ощущения, проживай все свои состояния (даже самые неприятные и болезненные).
И полностью присутствуй в них фокусом внимания.

Доверяй жизни.
Будь искренним, открытым и непосредственным, как дитя.

Радуйся.

И обновляйся.

37. САМОНАСТРОЙ НА СВЕЖЕСТЬ, РАДОСТЬ, КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ

Надо, здесь и сейчас, увидеть и почувствовать себя молодым, но уже опытным туристом, — сильным, красивым и здоровым человеком, тотально присутствующим в конкретной ситуации.

Простое прочтение данного настроя даёт всё это.

И организм получает мощную установку на оздоровление, обновление и омоложение.

Текст желательно читать вслух.
И он не догма, возможны разные личные вариации, всё это тоже будет работать.

«Я сейчас вижу и чувствую себя молодым туристом, поднимающимся по крутой тропе в узкой расщелине между скалами, в момент, когда осталось всего несколько шагов, несколько усилий, чтобы достичь удобной площадки в горах, где будет располагаться туристическая стоянка.

За спиной у меня достаточно тяжёлый рюкзак, руками я опираюсь о боковые стены расщелины.

Я хорошо ощущаю этот момент.

И, во всей полноте, воспринимаю свои движения, усилия, чувства, мысли, желания.

Я в расцвете сил.

Во мне, сейчас и всегда, — молодость, здоровье, красота, смелость, уверенность, бод-

рость, выносливость.

Я радуюсь своей реальности.

Я люблю себя, люблю жизнь, люблю людей, люблю всё, что меня окружает.

Я чётко-чётко представляю и ощущаю себя в этой обстановке.

Я очень ярко воспринимаю все ощущения моего молодого и крепкого тела.

И сейчас я нахожусь в счастливом состоянии свежести, здоровья, чистоты, энергичности.

Я нахожусь в мирном, приподнятом настроении.

Я вижу впереди площадку и доброжелательные лица ожидающих меня друзей.

Я вижу чудесное синее небо, белые облака и лучи яркого солнца.

Мои руки скользят по прохладной поверхности каменных стенок расщелины.

Мои плечи ощущают давление от лямок рюкзака.

Я чувствую, как слегка гудят от приятной усталости мои ноги.

Увидев конец пути, я удваиваю свои усилия.

Я дышу полной грудью.

И слышу, как внутри гулко стучит моё молодое сердце, как пульсирует в висках моя горячая кровь.

Я радуюсь, что удалось выдержать этот подъём, что впереди будет отдых, будут замечательные новые маршруты, будет солнце, будет костёр, будут песни и дружеское общение.

Эти мысли я воспринимаю здесь и сейчас.

Эти чувства я ощущаю здесь и сейчас.

Я, как ребёнок в начале интересной игры, охвачен приятным предвкушением волшебных сюрпризов.

Моё лицо улыбается.

Оно светится изнутри.

И всё моё тело с наслаждением впитывает природный поток целебной информации и целебной энергии.

Оно легко омолаживается и оздоравливается.

Моя иммунная система работает уверенно и надёжно.

Все мои органы ощущают гармонию.

Они с удовольствием обновляются и омолаживаются.

Мой опорно-двигательный аппарат выпрямлен.

Я становлюсь ещё стройнее.

Мои плечи ещё больше расправляются.

Я наполнен свободой, радостью, благодарностью, естественностью, внутренним моло-

дым спокойствием и оптимизмом.

Мой дух в восторге.

Клеточки моего тела вдохновенно поют песню любви, свежести, счастья и здоровья.

Всё это я чувствую и ощущаю, во всех тонкостях, во всех нюансах.

Всё это так и есть.

Здесь и сейчас.

Я с удовольствием живу в этом ярком прекрасном образе.

Мой организм становится ещё моложе.

Мой организм становится ещё свежее.

Мой организм становится ещё совершеннее.

И это очень-очень круто».

(Идея данного самонастроя взята из сети Интернет).

38. «КОСМИЧЕСКАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ» — ФАНТАСТИЧЕСКИЙ РАССКАЗ

Молодой мужчина открыл глаза, и долго не мог прийти в себя, осматривая и ощупывая всё вокруг.

Он лежал без одежды в комфортной капсуле, наполненной тёплой приятной жидкостью, с какими-то датчиками на руках и ногах.

— Поздравляю с пробуждением, — вдруг раздался мелодичный электронный голос. — Сними датчики, покинь капсулу и прими душ.

— Кто я? Где я? Что я тут делаю? — вслух стал задавать вопросы мужчина, медленно разминая своё тело, изрядно затёкшее от долгого лежания.

— Тебя зовут Ыт, — доброжелательно ответил невидимый голос. — А я твой компьютерный нянь. Можешь звать меня Княнь. Ты — человек, находящийся в жилом космическом модуле на стационарной орбите одной из планет. Осваивайся. А потом я расскажу тебе всё, что знаю.

Ыт выбрался из капсулы и вскоре уже с интересом изучал свой модуль.

Который состоял из ряда помещений, предназначенных для долгой автономной жизни нескольких человек.
Однако никого, кроме Ыта, в модуле не было.
В самом просторном помещении красовалось большое прямоугольное окно с округлыми краями, за которым была видна часть поверхности крупной необитаемой планеты, а также завораживающе мерцали многочисленные звёзды.
Картинка за окном казалась неподвижной.
Но, тем не менее, она постепенно менялась, под влиянием движения лучей далёкого яркого светила, вокруг которого вращалась планета.

Прошло много дней, похожих один на другой.
И Ыт привык к своему однообразному, но весьма уютному, жилищу.
Он проводил время, сидя у чудесного звёздного окна и слушая неторопливые рассказы Княня.
Электронный друг поведал Ыту историю его рождения.

Историю мальчика, появившегося на свет в космическом полёте двух, очень любивших друг друга, супругов.
Поведал о том, что модуль является жилой частью корабля, который из-за аварии, превратился в вечный спутник планеты.
О том, что его отец, стремясь восстановить антенну связи, вышел за пределы модуля, и не вернулся.
О том, что его мать, пытаясь спасти мужа, также навсегда ушла в открытый космос, предварительно поместив маленького сына в анабиозную капсулу, и поручив всю заботу о нём умной автоматике.
И ещё Ыт узнал, о том, что он, находясь в глубоком сне, голосовым способом, был обучен родному языку.
И получил общее представление о себе, людях и родной планете.

Ыт изучил все фото- и видеодокументы о своём детстве и о жизни своих родителей.
И ему стало казаться, что он даже помнит их лица, и помнит яркие фрагменты своего младенчества.
Ыт занимался физкультурой на тренажёрах, пробовал рисовать, сочинять рассказы.

И даже писал стихи о космосе, о родителях и о тоске по своей далёкой родине.
К счастью, модуль полностью управлялся автоматикой, и был обеспечен воздухом и пищей на неограниченный срок.
Ыт с упоением читал многочисленные тексты, имевшиеся в памяти модуля, смотрел фильмы о людях и о родной планете, играл в компьютерные игры.
И подолгу болтал с бесхитростным Князем.
Но больше всего ему нравилось наблюдать за мерцанием звёзд, и за таинственной поверхностью небесного тела, пленником которого он был.

Но вот однажды Ыт заметил, что изображения за его звёздным окном, странным образом, периодически повторяются, словно в записи.
У него появились подозрения, что это вовсе не космос, а очень качественная его имитация.
И что его окно во внешний мир является простым электронным экраном.
Кроме того, он постепенно стал вспоминать о многочисленных мелких нестыковках в той картине реальности, которую он сформировал, с помощью Княня, после пробуждения.

Так началось расследование Ыта по разоблачению своей космической иллюзии.

И вскоре, в очередной раз проснувшись после ночного отдыха, мужчина с удивлением и радостью обнаружил в окне, вместо привычной картинки, совсем другое изображение — красивый природный вид родной планеты.
С яркой надписью: «Добровольный игровой эксперимент, в рамках проекта «Трансляция», завершён. Вам нужно лечь в анабиозную капсулу, для гипнотического восстановления временно заблокированной памяти».

СЧАСТЛИВЫЕ КНИГИ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА
на сайте: http://tutukin1.narod.ru

1. «ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ» (333 рубля)

2. «СТИХИ ОКРЫЛЯЮЩИЕ» (555 рублей)

3. Аудиокнига «ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ» (222 рубля)

4. «ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ — САМОНАСТРОИ» (333 рубля)

5. «ЗАГАДКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ» (111 рублей)

6. «СКАЗКИ ДЛЯ младенцев ВСЕХ возрастов» (111 рублей)

7. «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ» (222 рубля)

8. «ДВУСТИШКИ И ОПТИМИСТИШКИ» (111 рублей)

9. «УДАЧА И ДЕНЬГИ» (333 рубля)

10. «ВОЛШЕБНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ» (1000 рублей)

11. «СТУДЕНЧЕСКИЕ БАЙКИ» (111 рублей)

12. «ТУРИСТИЧЕСКИЕ КАЗУСЫ» (111 рублей)

13. «СОЗВЕЗДИЕ ЛУЧШИХ СТИХОВ» (222 рубля)

14. «ЭТО ПЕРЛЫ» (222 рубля)

15. «ВЕСЁЛЫЙ СБОРНИК ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНОШНЫХ БАЕК» (111 рублей)

16. «ТУЛЬСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

17. «ЯСНОПОЛЯНСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

18. «О ЛЬВЕ ТОЛСТОМ И О ЯСНОЙ ПОЛЯНЕ» (бесплатно)

19. «ПУТЬ К СЕРДЦУ БАЙКАЛА» (бесплатно)

20. «КОСМИЧЕСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

21. «МОЖНО БРОСИТЬ КУРЕНИЕ» (бесплатно)

22. «ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ ПРО ЛЬВА ТОЛСТОГО» (бесплатно)

23. «СМЕШНЫЕ СЛУЧАИ С ИЗВЕСТНЫМИ ЛЮДЬМИ» (111 рублей)

24. «ШУТКИ, ШУТОЧКИ, ПРИКОЛЫ» (111 рублей)

25. «СТИХИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» (150 рублей)

Также на сайте продаётся (за смешные для такого сокровища деньги — 555 рублей)

«ЗОЛОТАЯ КНИГА ЮМОРА»
сборник остроумных миниатюр
Редактор–составитель — Игорь Тютюкин

Это — самая смешная книга России и мира, содержащая более 10000 коротких шуток, мини-анекдотов, забавных фраз и ещё кое-что интересное.

—

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Сбербанка Игоря Юрьевича Тютюкина
2202 2063 4272 9022

О переводе сообщите (указав название книги) на мой электронный адрес
tutukin1@yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

—

КООРДИНАТЫ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА:
E-MAIL: tutukin1@yandex.ru
ИНТЕРНЕТ-САЙТ: http://tutukin1.narod.ru