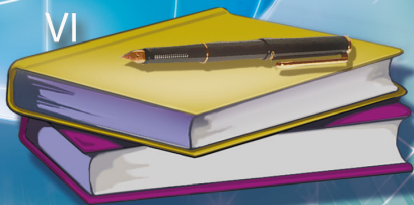


НИЧЕГО НОВОГО



Ирина Покровская

Ничего нового

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63093512

Ничего нового: Центр Духовного Развития; Москва; 2015

ISBN 978-5-905077-04-3

Аннотация

Новое – это хорошо забытое старое. Это истина. Каждая секунда, каждое действие – новые, и, вместе с тем, это уже было. Всё уже было и повторится снова. Даже если это кому-то не нравится. Повторится всё: плохое и хорошее, сладкое и горькое, каждая мысль, слово, действие – всё, до взмаха ваших ресниц. Фильм нашей жизни отснят навечно и просто повторяется в очередном Цикле снова и снова. Ничего нового.

Как стрелки часов, завершая круг, продолжают свой бег, так и жизнь на Земле вечна – ни начала, ни конца. Как повторяется этот Цикл Мировой Драмы? Понять это – значит узнать три аспекта времени: наше настоящее, прошлое и будущее.

Автор книги – Ирина Покровская, член Союза Писателей России, генеральный директор аудиторской фирмы, студентка Брахма Кумарис Всемирного Духовного Университета. Знания, получаемые в Университете, она практически использует в своей жизни.

Содержание

От редакции	5
Глава 1. Тишина ума	6
Ничто не остаётся неизменным, и всё снова повторяется	6
Душевный покой	9
Избавьтесь от пустого	14
Щит чистых мыслей	16
Управление сознанием	22
Накопить силу тишины	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ирина Покровская

Ничего нового

© Центр Духовного Развития, 2015

От редакции

Для кого эта книга? Для тех, кто интересуется духовностью, кто уже стал на путь самопреобразования, и кто хочет избавиться от собственных слабостей и недостатков. Это в них главная причина наших проблем, ошибок, напряжения, суеты...

Двигаясь по этому пути, вы узнаете множество духовных истин, простых на слух и совсем не простых для претворения в жизнь. Одна из таких истин – «Ничего нового», а в ней много тонкостей и оттенков, которые каждый постигает сам.

Целую жизнь человек стремится обрести покой и счастье. Все его действия, все усилия направлены на достижение этой цели. Но несмотря на все старания в мире царят страдания и хаос. Это не может не вызывать вопрос: «Где же истинный путь?»

Глава 1. Тишина ума

Ничто не остаётся неизменным, и всё снова повторяется

Новое – хорошо забытое старое. Это истина. Каждая секунда, каждое действие – новые, и вместе с тем, это уже было. Ничего нового. Жизнь – вечность. Всё уже было и повторится снова.

Да, дорогой и знающий читатель! Повторится всё: плохое и хорошее, сладкое и горькое, каждая мысль, слово, действие – всё, до взмаха ваших ресниц. Фильм нашей жизни отснят навечно и просто повторяется снова и снова. И сегодня – это наше вчера и наше завтра. Просто есть точка отсчета, точка нового, точка совершенства.

Это справедливо как для материи, так и для сознания. Всё новое становится старым, и на смену старому приходит новое – таков закон.

Жизнь пронизана законами: духовными, физическими, социальными. Часто свои проблемы, тревоги мы объясняем случайностью, невезением, совпадением обстоятельств. Однако в действительности причины в другом – нами нарушены законы, а незнание их, как известно, не освобождает от

ответственности. Поэтому важно знать эти законы и руководствоваться ими.

Один из духовных законов: «Ничто не остаётся неизменным». Есть такая притча:

Волшебное кольцо

Когда-то мудрый царь Соломон решил испытать своего главного министра и велел ему отыскать магическое кольцо, при взгляде на которое счастливый человек становится печальным, а печальный – счастливым.

Долго и безуспешно министр искал то кольцо, а когда до назначенного срока осталась только одна ночь, он, проходя кварталом бедняков, остановился возле уличного торговца, который подсчитывал скудную выручку, сидя на ветхом вытоптанном ковре. Министр спросил:

– Не доводилось ли тебе слышать о волшебном кольце, которое заставляет счастливого забыть свою радость, а несчастного – свою печаль?

Торговец молча достал из шкатулки небольшое золотое кольцо и отдал чиновнику. С внутренней стороны его была какая-то надпись. Министр отправился с кольцом во дворец.

Утром царь Соломон вызвал министра и, улыбаясь, спросил:

– Ну как, отыскал ты то, что я тебе велел?

Придворные стали смеяться, а министр молча подал Со-

ломону шкатулку.

Царь достал кольцо, прочитал надпись и покачал головой. Улыбка сползла с его лица. Счастливый вмиг превратился в печального. Он осознал, что всё, что он имеет, – мудрость, богатство, могущество – всё обратится в прах. На кольце была выгравирована надпись:

«Всё проходит – пройдёт и это...».

* * *

Зная этот закон, понимаешь, что и болезни, и стрессы, и напряжения в жизни каждого из нас не навсегда. Любая ситуация, какой бы безысходной она ни казалась, пройдёт. О чём же тогда беспокоиться?

Душевный покой

Человеческое сознание, т. е. душа, – это определённая энергетическая субстанция. Она не создаётся и не исчезает. Она движется по циклу. Точка отсчёта – её совершенное состояние: покой, любовь, счастье.

На самом деле некоторые из нас вкусили радость этого состояния. Правда, было это давно. Тогда на Земле был рай. В раю жили божества, у которых было только одно состояние: единение и гармония с этим миром.

В раю была абсолютная тишина ума, полный внутренний покой, жизнь – праздник. Это не миф, не иллюзия. Это было и будет снова, и в этом тоже нет ничего нового. Просто время безостановочно течёт. Я, душа, сознательная энергия, находясь в теле, растрачиваю её – точно так же, как разряжается батарейка, если её не подзаряжать снова.

Душа была добродетельной, наполненной всеми силами и степенями совершенства. Постепенно, очень медленно, к добродетелям примешивались недостатки. Действовать вопреки своей природе становилось проще, чем соответствовать ей. Сегодня сознание достигло полной деградации. Из наших мыслей, слов, действий, взаимоотношений почти исчезла непорочность. На смену ей пришли беспокойство, напряжение, разочарования, страдания, печаль.

Сейчас наступил тот этап цикла, когда у души появляется

ся шанс снова стать совершенной: на Землю спускается Бог, Отец всех душ. Он предлагает Себя душам в качестве зарядного устройства, т. е. позволяет им наполниться божественной силой и энергией, вернуть утраченную тишину ума и покой.

В этом тоже нет ничего нового. Всё повторяется. Всё движется по кругу. Круг – это вечность. Жизнь – просто игра мыслей, которые приводят в действие всё в этом мире. Когда совершенны и возвышенны наши мысли – на Земле рай, когда мысли порочны – мы в аду. Рай и ад существуют не на небесах, а только здесь, на Земле, и напрямую связаны с состоянием сознания человека.

Не верите? Ну что же, это тоже правильно. Верить мы можем только в то, что пережили на личном опыте, что реально почувствовали, в чём не сомневаемся.

Сознательная энергия, т. е. сознание, как и любая энергия, невидима физическими глазами и проявляет себя, только соединившись с материей. Когда душа входит в физическое тело, тогда мы мыслим, говорим, действуем. А в истоке всякого действия лежит мысль. Услышать собственные мысли, проанализировать их, можно только погрузившись в тишину. Нужно научиться вносить в жизнь тишину.

– Зачем? – спросите вы.

– Все мы – души, для которых тишина естественна. Мы пришли из мира душ, Нирваны, там наш дом, там живет наш Всевышний Отец. Там – мир тишины, покоя и безмолвия.

Тишина естественна для души. Тишина – её природа. Не понимая собственную природу, мы вносим в жизнь много хаоса, волнений, тревог и много шума, притом двойного шума: внешнего и внутреннего.

Мы много и громко говорим. Включаем теле- и радиоаппаратуру на полную громкость. Постоянно что-то сверлим и прибываем. В наших квартирах лают собаки, гудят пылесосы, блендеры, миксеры. На наших кухнях много шума. А новогодние праздники? Фейерверки, петарды, римские свечи и т. п. – теперь не только новогодние. Эти неестественные звуки вторгаются в наши чувства и нарушают покой. Сегодня мы так привыкли к шуму, что, кажется, боимся тишины. Многие ходят, едят с наушниками. В электричках можно увидеть, как кто-то включает радио, надевает наушники и засыпает. В автомобилях почти всегда играет радио. Мы испытываем неловкость, если возникает пауза в беседе. Сейчас очень многие не переносят одиночества, и тишина для них – пытка. А ведь изначальная природа души – покой, тишина ума. Блез Паскаль говорил: «Все несчастья человека начинаются с того, что он не способен оставаться один в тишине своей комнаты».

Шум внутри нас создает внешний шум. А шум всегда вносит беспокойство. Это нужно осознать и... не создавать шума. Когда мы беспокойны, мы теряем радость и удовлетворённость. Какое уж тут счастье?

Попробуйте всё делать тихо. Постарайтесь не шаркать, ко-

гда ходите. Готовя пищу, не гремите кастрюлями, не пользуйтесь стеклянной доской. Делайте всё так, будто вас и нет на кухне – и ваш дом начнет наполняться тишиной, покоем, в нём станет уютнее. Душа – и ваша, и моя, и любого – просит покоя. Она устала. Дайте ей отдохнуть. Вообще-то, мы все хорошие, т. е. изначально были хорошими. Это – истина и реальность. И в этом тоже нет никакого открытия. Мы задуманы хорошими. Наша природа – любовь и покой. Только нужно всё это извлечь из глубины души. И проявить. И всё. И тогда весь мир станет садом цветов.

Мать Тереза говорила: «Бог – друг тишины. Посмотрите, какая тишина царит в природе – травы и деревья растут в молчании. Посмотрите, как молчаливо движется солнце, луна и звёзды.... Только в тишине мы можем прикоснуться к своим душам». И ваша душа не исключение.

Наш душевный покой зависит от того, сколько времени мы проводим в тишине. Молчание снимает усталость, помогает справиться с болезнью. Сейчас то время, когда мы можем вернуть себе тишину ума и снова проявить свою изначально совершенную форму, чтобы начать всё сначала. Сейчас то время, когда я должен проявить лучшие качества души и погрузить «на дно» все недостатки.

Недостатки создаются собственными мыслями. Они имеют силу ровно настолько, насколько продолжают подпитываться недобрыми, злыми мыслями, и живут благодаря им, контролируя действия и речь человека. Недостатки ранят

других и опустошают собственную душу.

Один из самых серьёзных и опасных недостатков – гнев. Есть такая притча:

Гнев

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Как-то отец дал ему мешочек с гвоздями и велел каждый раз, когда он не сдержит гнев, прибить один гвоздь к столбу забора.

В первый же день в столбе оказалось несколько десятков гвоздей. Но сын старался научиться сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых гвоздей стало сокращаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем прибивать гвозди. Наконец настал день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он сообщил об этом отцу, и тот сказал, что теперь каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и наступил день, когда в столбе не осталось ни одного гвоздя.

– Ты неплохо справился, – сказал отец. – Но видишь, сколько в заборе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как эти дыры. И даже неважно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

Избавьтесь от пустого

Только победив недостатки, можно обрести власть над собой. Власть над собой возвращает душе утраченную тишину ума. Сейчас время вернуть себе эту добродетель. В тишине ум молчит: не создаёт ничего лишнего, пустого, отрицательного.

Тишина ума – это свобода от пустых мыслей. Признак пустых мыслей: усталость и тяжесть. Думать о других, обвинять, критиковать, сравнивать себя с другими, снова и снова вспоминать те или иные ситуации, на которые вы не можете повлиять, думать о болезнях, телесериалах, безысходности судьбы и т. д. – это всё пустые мысли. На создание пустых мыслей уходит много энергии. Они очень быстро создаются – сотня в минуту. И если бы только это. Но ведь за пустыми мыслями следуют пустые слова, пустые действия...

Нужно научиться не впускать в интеллект ничего пустого. Если впустить хоть одну пустую мысль, пустое слово или пустое действие, оно само породит много пустого. Если к вам прикоснулась хотя бы одна пустая мысль, она вызовет много пустых переживаний. Это то, что называют «меня задело».

Нас сегодня задевает всё. Даже если кто-то скажет нам сочувственно: «Вы что-то сегодня неважно выглядите», – это способно вызвать в нас целый поток пустых мыслей. Мы начинаем оправдываться, что-то объяснять. Или промолчим,

но в течение дня будем снова и снова возвращаться к этой мысли, растрачивая энергию впустую. Что тут нужно понять?

Во-первых, постараться не произносить слов и не совершать действий, которые у других вызывают пустые мысли и чувства.

Во-вторых, если вам говорят что-то пустое, не позволяйте себе застревать в нём, иначе тишину ума не обрести.

Пустое размножается очень быстро – будь то действие или что-то другое. Стоит произнести одно пустое слово, и потом, чтобы его оправдать, вам придется создать так много пустых слов! Думаю, каждый знает, сколько приходится лгать, чтобы защитить всего одну ложь. Если другие вас оскорбят, превратите это в светлое, погасите его! Нужно научиться превращать плохое в хорошее. Если кто-то гневается на вас, предложите ему прохладную воду покоя, тогда вы сохраните тишину ума и свой внутренний покой.

Щит чистых мыслей

Чтобы избавиться от пустых мыслей, нужно создать щит чистых мыслей. Их запас должен быть большим и постоянно увеличиваться, чтобы стать «крепостью». При этом важно осознать силу чистых мыслей. Чистая и решительная мысль может творить чудеса!

У меня есть такая практика. Именно решительной мыслью была создана организация, которая очень успешно работает уже 15 лет. Вот как это начиналось.

Шёл 1993 год. Мы шли по улице с одним знакомым и говорили о будущем. Я тогда работала главным бухгалтером в страховой компании, и, оценивая работу этой фирмы, сказала, что хочу сдать экзамен на аудитора.

– Зачем? – удивился мой попутчик. – У тебя хорошая должность, хорошая зарплата. Чем ты недовольна?

Я объяснила, чем недовольна. И очень уверенно и неожиданно для самой себя сказала:

– Хочу стать аудитором. И я создам аудиторскую фирму.

Это было сказано так уверенно, будто уже свершилось. Сама поразилась такой убеждённости! В том же году я сдала экзамен и начала работать как аудитор, а в 1997 году зарегистрировала аудиторскую фирму.

Пробуйте, создавайте и наблюдайте. Сильная мысль – мысль, созданная на основе того светлого и хорошего, что

есть и проявлено в вас.

Ещё одна притча:

Два друга

Два друга шли по пустыне. В какой-то момент они поспорили, и один дал пощёчину другому. Тот, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня лучший друг дал мне пощёчину».

Они продолжали идти, встретили оазис с озером и решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и друг спас его. Когда он пришел в себя, то нацарапал на камне: «Сегодня лучший друг спас мне жизнь». Тот, который дал пощёчину, а потом спас ему жизнь, спросил:

– Когда я тебя обидел, ты писал на песке, а теперь пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

– Когда нас обижают, мы должны написать это на песке, чтобы ветер мог стереть это. А если кто-то сделает что-то хорошее, нужно обязательно написать это на камне. Чтобы никакой ветер этого не стёр.

Научись писать обиды на песке, а высекать радости – на камне. И пусть будет легко и светло.

Сила мысли – это ракета еще более мощная, чем баллистическая, потому что на ней можно слетать куда хотите. На-

пример, прямо сейчас можно оказаться на берегу океана, почувствовать его приятную прохладу, брызги волн, увидеть парящих над волнами чаек, погрузить ноги в воду, почувствовать аромат морского воздуха... Хорошо! На душе приятно. Внешне ничего не изменилось. Это чудесное состояние создали ваши мысли.

С помощью мыслей мы легко перемещаемся во времени. Можно вспомнить себя пятилетнего и беззаботного. Например, я помню себя примерно в этом возрасте. Мне разрешили на один день взять куклу из детского сада. Это была большая красивая кукла в красном пальто с капюшоном, в ботиночках. Она была для меня настоящим сокровищем. Я шла домой, прижав её к себе, и в это мгновение во всем мире не было ребёнка счастливее меня. Моё маленькое сердечко просто замирало от счастья. Чувства были такими сильными, что даже сейчас, спустя десятки лет, вспоминая это, я снова ощущаю то состояние блаженства. На душе тепло.

Но и мысли об океане, и детские воспоминания не сделают вас сильными. Они ограничены по своему воздействию. Вы же не будете создавать эти мысли постоянно. Станет скучно. Устойчивое состояние тишины, покоя, радости создаётся только мыслями о душе, Всевышней Душе и мировой Дrame. А чтобы создать такие мысли, нужно сначала понять это интеллектом. Тогда с помощью мыслей вы сможете создать любое состояние, будь то возвышенное и счастливое или пустое и слабое. Создав мысль: «Я – возвышенная душа, я сильная

душа, я сильнее любой проблемы», вы за секунду достигнете возвышенного состояния, ощутите возвышенные чувства, наполнитесь тишиной, покоем, радостью. Но как только вы подумаете: «Я слабая душа, у меня совсем нет сил», ваше счастье за секунду исчезнет вместе с этой мыслью. Вы испытаете отчаяние. Основа обоих этих состояний – только ваши мысли!

Сначала в такой практике возникает борьба. Пустые мысли стараются вытеснить чистые мысли. Но сохраняйте решительность. Пустые мысли отсекайте мгновенно, иначе душа окрасится ими и станет слабой. Сразу же начинайте создавать чистые мысли. Создайте их прочный запас.

Расскажу одну историю.

Как-то раздался звонок. Звонила знакомая бухгалтер. Плача в трубку, сообщила, что чувствует себя очень плохо и не знает, сможет ли в таком состоянии доделать и вовремя сдать баланс. Сейчас ей нужна «Скорая помощь».

– Вы мне можете помочь? – спросила она.

– Могу. Но перестаньте плакать. Слезы только усугубляют ситуацию.

– Вы меня извините. Но я не могу не плакать. Совсем нет никаких сил.

– Вы ручку держать в руках можете?

– Да.

– Тогда возьмите чистый лист и запишите четыре мысли.

Можете?

– Могу. Что писать?

Она перестала плакать, и я продиктовала: «Я – душа. Я счастливая душа. Я ребенок Бога. Бог – мой Отец, и Он никогда не оставит своего ребёнка».

– Написали? Теперь пишите это до тех пор, пока вам не станет лучше.

На следующий день она вышла на работу и доделала всё сама. Такова сила чистых мыслей.

Чистые мысли – мысли о душе, о Боге, о вечности и предопределённости. Каждое мгновение – новое, но повторяется снова и снова. Ничего нового.

Сегодня наш ум, подобно необузданной лошади, скачет во все стороны, поэтому в жизни много лишнего, ненужного, второстепенного. Необузданность ума, неспособность сконцентрироваться и создавать чистые мысли приводят к ошибкам, трудностям, препятствиям. Нужно вернуть свою способность создавать чистые мысли, думать мало, но точно и только по сути.

Это вовсе не означает, что надо перестать мыслить, говорить, действовать. Нет. Просто нужно создать привычку думать, говорить только тогда, когда это необходимо. Научиться управлять собственной сознательной энергией и расходовать её экономно. Ведь мы разумно пользуемся, например, электрической энергией. Нужен нам свет или какие-то электрические приборы, мы включаем, появляется свет, работает электрооборудование. Не нужно – мы всё отключаем.

Вот так же нужно отключать себя, своё сознание от внешнего. Если сейчас не требуется использовать ум и интеллект, нужно просто находиться в тишине. И первое, что вы заметите в себе, вы станете спокойнее. Беспокойный ум создаёт внутреннее напряжение. Напряжение вызывает неудовлетворённость работой, семьёй, соседями, здоровьем, взаимоотношениями. Появляются сомнения, страхи, уходит энтузиазм, жизнерадостность, внутренняя сила.

Управление сознанием

Если внутри хаос, то снаружи он будет двойным. Управлять сознанием – значит управлять прежде всего мыслями. Для начала очень важно поставить перед собой цель: «Я всегда сохраняю умиротворённость, спокойствие ума. Это прекрасное ощущение! Что бы ни происходило, я остаюсь невозмутимым, как сторонний наблюдатель».

Если вы отрешены и просто наблюдаете за ситуацией, она не будет сказываться на состоянии ума. Тогда и действия ваши станут спокойными, правильными. Без отрешённости этого достичь невозможно. Снова и снова повторяйте для себя:

«Я всегда спокоен...

Я всегда умиротворён...

Я чувствую свою внутреннюю тишину...

При любых обстоятельствах я остаюсь спокойным...»

Проследите за собой: как долго вы можете оставаться в тишине? Не возникает никакого хаоса мыслей, вы просто наблюдаете, как возникают мысли, задав им при этом направление и оставаясь полностью спокойным и умиротворённым. Внутри появляется покой, которым наслаждаешься.

Покой – естественное состояние ума. Он как ожерелье на нашей шее, в то время как мы пытаемся найти его где-то.

Сейчас мы все очень беспокойны, поэтому часто прихо-

дим в смятение, не понимая, что делать, а чего не делать. У каждого из нас, конечно, есть подобный опыт.

Если нас кто-то задел в трамвае или сделал замечание, какой вихрь мыслей закручивается в уме! А зачем? Действие произошло, изменить ничего нельзя и продолжать создавать мысли по поводу этой ситуации – значит терять свою внутреннюю силу. Мусор пустых мыслей делает меня грязным, уставшим, расстроенным. Признак пустых мыслей – отчаяние, потеря счастья, никакого наслаждения жизнью, полная утрата контроля над мыслями.

Иногда мы даже не понимаем, почему вдруг портится настроение. Начинаем усиленно размышлять: «Кажется, я не совершал никаких грехов, не делал никаких ошибок, почему же совершенно нет радости? В чем причина?»

Зачем вам втягиваться в поток этих размышлений? Не тратьте на них время, не отягощайте свой счёт пустых мыслей. Лучше поскорее верните себе светлые, чистые мысли.

Это как с физической болезнью. Сначала болезнь может и не быть серьёзной, и проявится лишь в лёгкой форме, но потом лёгкая форма перерастает в тяжёлую. И если мы не замечаем её в лёгкой форме, то в серьёзной видим её очень хорошо. Точно так же пустые траты. Счёт пустого растёт и растёт. Его нужно как можно скорее закрывать, постоянно контролируя мысли и увеличивая запас светлых, добрых мыслей в уме. И регулярно проверять счёт накоплений: сколько я накопил за день? Однако мы чаще замечаем и проверяем

пустое в других, не понимая, что надо проверять себя. Понятно, себя проверяют внутренне, а других внешне, поэтому проверять других легче.

Если у вас плохое настроение, спросите себя: «Что хорошего я сделал сегодня для других? Кому я был полезен? У кого высохли слезы и стало легко на сердце, потому что я был рядом?» Если мысли пустые, то какими будут слова, действия? Нужно учиться управлять своими мыслями, жить без обид, оценок и шаблонов.

Поэкспериментируйте. Возьмите лист бумаги, ручку и в течение двух минут запишите мысли, которые возникают в вашем уме.

Нравятся? Сколько было светлых мыслей? Будьте внимательны к собственным мыслям – от них зависят ваше состояние и ваша судьба.

Мысль – семя. Исправьте семя – и дерево само собой выпрямится. Если мысли возвышенные, всё остальное автоматически будет возвышенным. Не нужно тяжело трудиться.

Применяйте по отношению к своим мыслям силу контроля. Не говорите: «Я не хотел... Я-то понимаю, но что я могу поделать?.. Это происходит само собой...» Вы хозяин или раб своих мыслей? У хозяина всё под контролем. Если кто-то обманывает вас, хозяина, разве вы хозяин? Итак, используйте силу контроля над собственными мыслями.

Если счёт возвышенных мыслей увеличивается, он поможет в момент необходимости. Если счёт сбережений растёт,

лицо обычно сияет. Но не должно быть так, что сегодня лицо сияет, а на следующий день приходит печаль, – оно тускнеет. Так не должно быть.

Мысли за нас никто не создаёт. Мы создаём их сами. Мысли – наше собственное творение. А за творение кто в ответе? – Тот, кто творит. Важно уметь ставить точку на пустом. Но иногда у нас ничего не получается, и мы плачем, расстраиваемся. Возможно, вы и не проливали слёзы, но страдали внутренне или, может быть, лили слёзы полчаса, а потом четыре часа плакали внутренне.

Не нужно снова и снова повторять: «Это случилось... то случилось...» Случилось – и конец, точка! Просто будьте внимательны в будущем. А мы иногда вместо того, чтобы быть внимательным, создаём напряжение. Вот этого не нужно. Нужно просто очень быстро вынести себе приговор – правы вы или нет. Научиться быть для себя судьёй, а для других – адвокатом. Если что-нибудь произошло неправильно, скажите «нет» и поставьте точку. «Если бы не это, то было бы так... если бы не то, то было бы этак...» На пустом нужно экономить. Поставьте точку и тут же создавайте возвышенные мысли, которые пойдут на счёт сбережений. Этот счёт приносит только счастье.

Признак пустых слов – многословие. Речь сильно сказывается на состоянии ума. А ум, в свою очередь, выбирает слова. Необходимо обращать внимание на слова, ведь слова – это то, что связано и с вами, и с другими.

В чём самый большой вред от пустых слов? Во-первых, впустую растрачивается энергия. Во-вторых, впустую тратится время. Знаете, какая привычка свойственна тем, кто говорит пустое? Даже мелочь они раздувают до чего-то очень большого. При этом сама манера говорить бывает такой увлекательной, что у других вызывает интерес. Смысла никакого, зато такая чарующая «музыка»! Многословие – это слабость, однако те, кто имеют эту слабость, часто считаются душой компании и легко находят себе собеседников. Внешне воспринимается, что у них много друзей. Однако нужно понять: пустые слова – потери, причем и для говорящего, и для слушателей. Поэтому, если я хочу обрести тишину ума, очень важно контролировать свою речь, а также научиться различать, что следует слушать, а что нет.

Признак пустых действий – неудовлетворённость: нет успеха, нет никакого блага ни для себя, ни для других. За какое бы действие вы ни взялись, сначала его обдумайте, и посмотрите, к каким последствиям оно приведёт. Разберитесь с причиной и следствием. Рассчитайте результат действия до его совершения. Не должно быть так: сначала сделал, а потом: «Зачем я это сделал?» Прежде обдумайте результат. Действие тогда имеет смысл, когда полезно и для вас, и для других, и делает вас сильным.

Оглядываясь на собственную жизнь, честно спросите себя: «Я доволен работой, семьёй, здоровьем, результатом жизни?»

Пустые и заурядные мысли приводят к пустым и заурядным действиям и к такому же результату. Недавно я была в Черногории, познакомилась с симпатичной парой из Москвы. Они показали мне свой дом, который купили два года назад. Дом трехэтажный, их двое. Я спросила:

– Вы уедете из Москвы?

– Нет, мы здесь будем жить три-четыре месяца в году.

– Вдвоем?

– Вообще-то, думали, что сын с семьёй будет сюда приезжать. Он приехал, посмотрел и сказал: «Вам нравится? Ну и живите. Мне этот дом не нужен».

Теперь они думают: «Зачем мы его купили?»

Ведь этот результат можно было просчитать. Конечно, дом можно продать. Но сколько забот с его покупкой и продажей! Какой океан пустых мыслей, слов, действий! Какая уж тут тишина ума?

Накопить силу тишины

Научитесь быть в тишине. Преображение мира зависит от силы тишины.

Здесь речь идет не о той тишине, к которой иногда стремятся, пытаясь освободиться от мыслей вообще. Нет. Речь идет о тишине как о состоянии радости, наслаждения.

Каждому из нас очень нужно научиться наполнять мир вокруг себя тишиной. И душа этого хочет, это для любой души естественно, ведь это её природа. И физические органы хотят тишины и покоя. Глаза хотят спокойных, светлых красок. Уши – мягких звуков. Нос – приятных запахов. Рот – нежных слов. Я своими действиями, одеждой, словами не должен никого и ничего вокруг приводить в напряжение и раздражение. Только тогда я смогу удерживать это внутреннее состояние тишины. Моя жизнь не должна вызывать у других пустых мыслей. Очень важно распространять повсюду вибрации покоя и тишины.

Представьте себе, что вы входите в осенний лес. Сентябрь. Лес золотой, очень тихо, под ногами шелестят листья. Всё создает в душе радость и умиротворённость. Постоите минут-другую, послушайте тишину. Она отзовется внутри вас. Почувствуйте, как гармоничен этот мир, как взаимосвязаны все энергии этого мира. Я – тишина... Я – покой... Я счастлив...

Не теряйте эту тишину, где бы вы ни находились. Никогда не теряйте спокойствия ума. Тишина и покой. В тишине я не думаю, я растворяюсь в гармонии с этим миром и ощущаю счастье. Покой связан с тишиной. Качество покоя – в уме. Мысли о душе, о её добродетелях, силах, делают ум спокойным. Тогда ум никогда не будет увядать и будет всегда улыбаться. Это возможно.

Чтобы оставаться в тишине, научитесь воспринимать любое препятствие как игру, каким бы серьёзным оно ни казалось. А разве во время игры бывает страх? Играя, радуются, не так ли? И точно так же, если считать препятствие игрой, вы не будете бояться и станете победителем. Попробуйте воспринимать каждое препятствие так: «Ничего нового! Это не что-то новое, это очень старое. Я всегда победитель! Всё повторяется точь-в-точь уже много раз, и снова повторится!» Тут всё дело в вере. Это предопределённая Драма. В ней нет ничего нового. Препятствие, которое появилось передо мной, являлось уже много раз. Если есть такая вера – вы легко преодолете любое препятствие.

Нужно накопить как можно больше силы тишины, научиться контролировать ум и интеллект настолько, чтобы пустые мысли не могли коснуться вас даже во сне. Поэтому-то и сказано: «Кто победил свой ум, тот победил целый мир». Например, мы отдаем приказы физическим органам, и они подчиняются. Отдали руке приказ – и она его исполняет, где я пожелаю и когда пожелаю. Точно так же у души

должна быть в проявленной форме сила контроля над умом и интеллектом. Банк, чтобы накапливать силу тишины, силу возвышенных действий открыт только сейчас. Если не накопить сегодня, потом этого банка просто не будет! Где же тогда накапливать? Сейчас то время, когда можно накопить столько силы тишины, сколько пожелаете. Всё хорошее, что хотите сделать, делайте сейчас. Если надо что-то обдумать, обдумайте прямо сейчас...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.