



# Реальность жизни



Ирина Покровская  
**Реальность жизни**

«ИТРК»

2014

УДК 16

**Покровская И.**

Реальность жизни / И. Покровская — «ИТРК», 2014

ISBN 978-5-905077-06-7

Наслаждаться жизнью или печалиться – это мой выбор. Реальность состоит в том, что жизнь – это проекция наших мыслей. Качество мыслей определяет качество жизни. Какие мысли – такое и сознание. А каким будет сознание, такой силой будут наполняться все действия. В жизни не бывает поражений, есть только результаты, которые мы получаем за собственные действия. Творец собственной жизни – я сам. Такова реальность. Книга адресована всем слоям общества. Автор Ирина Покровская.

УДК 16

ISBN 978-5-905077-06-7

© Покровская И., 2014

© ИТРК, 2014

## Содержание

К читателю	6
Глава 1. Удовлетворенность в жизни	7
Удовлетворенность – это качество души	8
Бизнес и ясность ума	10
Причины пустых мыслей	12
Не тратьте время на пустое	14
Изменить состояние – изменить ситуацию	15
Глава 2. Взаимоотношения с партнерами, сотрудниками, родственниками, с Богом	18
Быть полезным	19
Никогда не проявляйте гнев	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Ирина Покровская

## Реальность жизни

© Центр Духовного Развития, 2014

\* \* \*

*Жизнь – это путешествие. Наслаждайтесь им.*

*Жизнь – это вызов. Примите его.*

*Жизнь – это тайна. Откройте ее.*

*Жизнь – это естественно и навсегда.*

*Жизнь – это игра. Станьте победителем.*

## К читателю

Жизнь... Она прекрасна и удивительна. Радость и печаль, смех и слезы, наслаждения и разочарования, победы и поражения, известность и забвение, цветы и шипы, день и ночь, штить и шторм, ад и рай, рождение и смерть – в жизни есть всё. А какую песню вы поете чаще: «Я люблю тебя, жизнь» или «Ах, зачем я на свет появился...»?

Жизнь – это проекция наших мыслей, и мой выбор: наслаждаться жизнью или печалиться. Эта книга о том, как сделать собственную жизнь простой, легкой и понятной. Как жить без напряжения и беспокойства. Как иметь всегда хорошие взаимоотношения с родственниками, сослуживцами, соседями, с Богом. Каким сегодня является мое сознание. Понимаю ли я: кто «Я»?

Книга дает ответы на эти и многие другие вопросы. Она написана легко, просто и читается с увлечением, так как в ней не отвлеченные философские размышления на тему духовности, а практический опыт автора.

Все мы по-разному мыслим, следовательно, по-разному действуем и имеем разные судьбы как результат, который получаем за собственные действия. Нравится мне это или нет, но творцом своей жизни являюсь я сам. Такова реальность. Этот мир устроен абсолютно гармонично, и если мы пребываем в согласии с собой и окружающим миром, то удовлетворены и наслаждаемся жизнью.

Причина нашего напряжения, нервных срывов, стресса – наш собственный ум. В природе нет такой вещи, как нервный срыв. Нервы не срываются. Это наш выбор. Стресс возможен только тогда, когда я снова и снова создаю мысли, которые меня загоняют в состояние безысходности. Зачем же я их создаю? Хочу быть спокойным, радостным, а мысли создаю такие, которые постепенно, но верно приводят меня к депрессии. Парадокс. Не правда ли?

И что удивительно: если бы мы все время смотрели на себя, учили себя, меняли себя и не вмешивались в поступки и судьбы других, в мире не было бы конфликтов, все были бы спокойными и удовлетворенными...и это не открытие, а известный факт!

Издатели уверены: книга вызовет у читателей светлые позитивные чувства и желание что-то изменить в себе. Когда меняемся мы – меняется мир. Однако для этого нужно изменить взгляд на себя.

## Глава 1. Удовлетворенность в жизни

*В бескрайнем мире мыслей возможно всё.*

Удовлетворенность означает все достижения. Когда мы удовлетворены? Когда есть достижения во всех аспектах жизни: есть деньги, здоровье, хорошие взаимоотношения, радость и счастье, причем не иногда, а всегда. Где есть все достижения, там не бывает слова «иногда». Ведь удовлетворенность и означает все достижения, во всех аспектах жизни.

Если у вас есть богатство, но нет здоровья, вы не будете удовлетворены жизнью. А если есть здоровье, но нет богатства, – хороших взаимоотношений, счастья, удовлетворенности тоже не будет.

Удовлетворенность всегда отражается на лице, в манерах, в поведении и во всем облике человека. Если человек удовлетворен жизнью, он приветлив и доброжелателен, наполнен энтузиазмом и творческими планами. Такие нравятся всем.

Удовлетворены ли мы своей жизнью? Иногда – да, иногда – нет. А ведь хочется постоянной удовлетворенности. Да? Или вы считаете, что такое состояние в наше беспокойное время вообще невозможно? Всё возможно. Просто нужно понять себя и внести это понимание в жизнь.

## Удовлетворенность – это качество души

Душа – это сознательная энергия. И как всякая энергия, сознательная энергия вечна и бессмертна. Я – душа, вечная и бессмертная. Для души не существует понятия «смерть». Она не может утонуть, сгореть, разрушиться. Я – вечная и бессмертная душа, и, когда я принимаю это, ум успокаивается, состояние меняется, уходит беспокойство.

Душа не имеет имени; имя имеет только тело.

Для совершения действий душа прибегает к поддержке физических органов. Она двигает органами тела. Ни мысль, ни интеллект, ни привычки не находятся в органах человеческого тела. Они заключены в душе, которая метафизична и по форме – точка света.

Например, если вы попросили кого-то что-то сделать, то себя вы считаете отдельным от того человека и со стороны наблюдаете за его действиями. Точно так же важно оставаться сторонним наблюдателем, управляя своими физическими органами. Конечно, это непросто, потому что существует глубокая ежесекундная связь души с телом, телесное сознание стало очень глубоким. И теперь, чтобы его стереть, приходится потрудиться. Но чем устойчивее находишься в сознании души, тем больше успеха, удачи, удовлетворенности в жизни.

Напоминайте себе: «Я, душа, смотрю, говорю через эти физические органы». Именно душа либо страдает, либо наслаждается. Именно душа либо удовлетворена, либо нет.

Что еще важно понять? Создали мысль: «Я – душа», или «Я спокойная душа» и тут же это ощутили. Мы легко управляем физическим телом. Отдали команду телу, и оно ее исполняет. Например, где захотели, там сели. Создали мысль: «Сесть» и сели. Мы ведь не думаем, подойдя к стулу: «Сесть или не сесть?» Вот уму и интеллекту должно быть настолько же просто занять такую позицию и тогда, когда душа желает этого. Тогда я – король самого себя, король своих тонких сил: ума, интеллекта, привычек, эмоций. Сейчас время, чтобы стать таким королем. Что делает король? Отдает приказания. Когда я, король, приказал ощутить то или иное состояние, ум и интеллект должны его исполнить. Король – только тот, кому повинуются подданные. Иначе это не король. Спросите себя: «Я – король?» Проверьте: в моем королевстве единовластие? Не бывает ли двоевластия? Не бывает ли такого, что в королевство самого себя вторгаются собственные слабости и распространяют там беспокойство? Есть ли единые закон и порядок? Там, где закон и порядок, всегда есть счастье, покой и не бывает каких-то помех.

Насколько у вас королевская природа, легко понять по тем действиям, которые совершаются почти ежедневно. У королей не бывает мыслей, где достать денег. Люди, обладающие королевской природой, никогда не торгуются и не имеют привязанности к деньгам. Они регулярные, дисциплинированные и очень точные. Для королей слово – закон. Сказано – сделано. Нет расхождений между словами и делами.

А теперь спросите себя еще раз: «Я – король?»

Душа-король всегда удовлетворена.

Первая причина, по которой мы не удовлетворены собственной жизнью, – мы не воспринимаем себя как душу, не осознаем, что быть спокойным и любящим – естественная природа души.

Зачем это понимание?

Осознавать себя как душу – это значит сделать все для себя ясным, т. е. ясными и чистыми сделать свои мысли, слова, действия. Как проверить, насколько лампа (свет) души мощная? Смотрите. Какова особенность света? Его особое качество такое: любая вещь становится ясно видна такой, какая она есть на самом деле. В темноте вещи не выглядят такими, какие они есть. Это особое качество света – делать неясное ясным. Если лампа (душа) мощная, то нет неправильных действий и ошибок, я спокоен, я удовлетворен. Самая большая ценность в этом мире – покой. Покой – это всё. Нет покоя – нет ничего. Когда я спокоен, я счаст-

лив и удовлетворен. Это отражается на лице. Оно сияет. Покой – мое изначальное качество, моя собственность, которую нужно держать при себе. Покой – это не гость. Это ситуации как гости: они приходят и уходят. Обычно всем нравится покой. Если дома, на работе, в общественном транспорте, да где угодно возникают конфликты, приходит беспокойство. Из-за него люди страдают, а покой приносит счастье и удовлетворенность. Важно научиться постоянно поддерживать состояние покоя. Но как?

Мы все озабочены зарабатыванием денег. Мы сделали их смыслом и целью жизни, считая, что если есть деньги, есть все. Ради них мы готовы лгать себе и другим. Деньги вносят много суеты и беспокойства в нашу жизнь. Но, если, зарабатывая деньги, мы вместе с тем не проявляем хорошие качества, духовную силу, духовное знание, то спокойными и удовлетворенными жизнью можно быть лишь иногда. Просто, не понимая своей духовной природы, мы никогда об этом не задумывались. Нам никогда не говорили, что нужно контролировать собственные мысли. Однако это необходимо, потому что с мыслью начинается все. Мысль творит мир. Создавая слабые и пустые мысли, мы создаем мир, где царит атмосфера пустого. Нравится нам такой мир? Мир изменится, если мы научимся создавать чистые мысли. Как? Смотрите: с помощью силы науки одно оружие уничтожается другим, с одного самолета сбивают другой самолет. Точно так же вибрации, созданные чистыми и сильными мыслями, уничтожают вибрации пустого. Поэтому, зарабатывая деньги, необходимо поддерживать свое естественное возвышенное духовное сознание. Тогда напряжения и суеты будет меньше, а успеха больше.

Мы излучаем разные вибрации, в зависимости от своего внутреннего отношения к происходящим вокруг нас событиям. Иногда это вибрации покоя, радости, иногда – беспокойства, тревоги. Так и у природы тоже бывают разные вибрации: иногда вибрации лета, иногда – зимы, иногда – весны...

У нас ведь есть в жизни такой опыт: если в уме и интеллекте остались из-за кого-то нехорошие вибрации, это нехорошее состояние сохраняется потом так долго! Вибрации остаются внутри нас. Не так ли? Слова забываются, но ситуация в форме вибрации запечатлевается в уме и интеллекте. И сколько времени мы потом взаимодействуем с тем человеком, оставаясь под влиянием этих вибраций! Будь то хорошие или плохие вибрации, и те, и другие стираются с трудом. Чтобы распространять духовные вибрации, надо покончить с вибрациями пустого в уме и интеллекте. Если выпустили внутрь вибрации пустого в отношении какой-то другой души, вы не в состоянии распространять духовные вибрации. Пустые вибрации становятся стеной на пути духовных вибраций. Насколько бы ярко ни светило солнце, но, если его загородила стена, если появилась туча, это не даст солнечному свету распространяться.

Какие мысли являются чистыми и сильными? Мысли о душе, о Всевышней Душе, о своих положительных качествах и положительных качествах других, о вечности и предопределенности Мирового Цикла. Например: «Я – душа... Я прохладная душа... Я спокойная душа... Я ребенок Океана Покоя... Я прекрасная душа... Меня любит сам Бог... Я душа вечная и бессмертная... Я очень сильная... Я сильнее любой проблемы... Я могу все... Я счастливая душа... Мое лицо сияет от счастья... Я сокровищница счастья... Я все делаю со счастьем... Я проживаю каждое мгновение со счастьем... Каждая клетка этого тела излучает счастье... Я наполняю этот мир покоем и счастьем... Мой Отец, Учитель, Проводник – сам Бог... Я принадлежу Ему... Он дарит мне свет и учит жить... Все мои достижения в жизни связаны только с Богом... Я принадлежу Богу, Бог принадлежит мне... Эта Драма вечная и совершенная, любая сцена Драмы – во благо... Я смотрю на происходящее как сторонний наблюдатель...».

Не нужно заучивать эти мысли как мантру. Возьмите 2–3 мысли и в течение дня снова и снова создавайте их. Чувствуйте то, о чем мыслите, – и вы наполнитесь покоем, тишиной, ощутите удовлетворенность собой, другими, атмосферой вокруг вас.

## Бизнес и ясность ума

Возможно, сейчас вы думаете, а зачем нужно создавать чистые мысли, как они связаны с жизнью, с работой, с бизнесом? Но ведь и в жизни, и в бизнесе вам приходится часто принимать какие-то решения, поэтому ясный интеллект просто необходим.

Например, брать или не брать кредит, сокращать или не сокращать сотрудников, выплачивать ли премию сотрудникам или увеличить свои дивиденды, менять поставщиков или нет. Если ум наполнен пустыми мыслями, в интеллекте появляются примеси, поэтому нет ясности в принятии решения, так поступить или иначе? Если есть сила контроля над пустыми мыслями, т. е. если я могу заменить (именно заменить, а не подавить!) пустые мысли, – будет ясно виден тот единственный ответ. Если интеллект прозрачен, ответ будет ясен и точен.

Если вы поощряете сплетни, которыми делится с вами кто-то о других, например: «Этот такой... Он делает то-то... Он говорит о вас так-то... У этого такой-то недостаток...», вы будете переполнены пустыми мыслями. Но совсем незачем вдаваться во все эти вещи. Мы устаем от дел, от работы, потому что остаемся в телесном сознании, т. е. погружаемся в пустое. Из-за телесного сознания приходится много говорить. Нужно меньше обращать внимание на других и больше концентрироваться на себе. «Этот такой-то...». Даже если он такой, вам-то что до этого?

Если вы руководитель, а сотрудник в глаза или за глаза нелестно отзывался о вас, ну и что? Совсем не нужно что-то выяснять и тем более что-то объяснять сотруднику, указывая ему на его недостатки. Удивляетесь? «Директор должен молчать? Директор должен терпеть?» Да. Тем более директор. Конечно, вы можете уволить сотрудника. Но что вы выиграете? Где гарантия, что новый сотрудник будет любить вас и видеть в вас личность без изъянов? Совершенных в этом мире нет. Нужно (и это выгодно!) научиться обращать внимание не на недостатки других, а перенимать добродетели. От этого гораздо больше пользы. Ведь есть хорошие качества и у ваших сотрудников, и у родственников. Не видите? Найдите. Хотя бы одно хорошее качество обязательно есть у каждого.

Не будьте старомодным. Сейчас в моде новый взгляд на себя. Устаревший подход – воспринимать себя как тело и рассматривать недостатки других. Новый – ощущать себя душой и видеть хорошее в других. Скажем, если недавно появилась какая-нибудь новая мода, но в это время кто-нибудь по-прежнему придерживается старой, то что про него скажут? Какой несовременный человек. Сейчас время новой моды, поэтому станьте современным.

Есть закон: если мы говорим о недостатках других, – они проявляются в нас, а если говорим о достоинствах, в нас проявляются положительные качества. Поэтому видеть хорошее в других выгодно: и настроение, и здоровье будут отличными. Когда мы видим в других хорошее, мы и сами становимся хорошими.

Итак, вторая важная вещь: чтобы быть удовлетворенным, нужно избавляться от пустого в мыслях, словах, действиях, не проявлять своих слабостей.

Расскажу одну историю. На переговорах нас было трое. Все трое – генеральные директора. Обсуждался проект договора. Каждый из присутствующих был заинтересован в этой сделке. Я коротко высказала свою позицию, подчеркнув те обязательства, которые могла бы взять на себя. Другой генеральный директор оказался очень словоохотливым. Прошло 20, 30, 40 минут, а он продолжал говорить. Его позиция мне была ясна, и я заняла свой ум созданием позитивных мыслей. Напомнила себе, что я – душа, любящая и спокойная. Я легкая, светлая и терпеливая. Я принимаю все. Все имеет место быть. Я очень точно воспринимаю реальность. Говорящий – тоже душа, обладающая множеством хороших качеств. И затем я стала размышлять, какими хорошими качествами он обладает. Я развлекалась, зарабатывая для себя духовный доход, т. е. создавая чистые мысли, увеличивая свою духовную силу. Но третий участник

переговоров все больше и больше напрягался, и в конце концов не выдержал: «А покороче нельзя?» Говорящий просто взорвался: «Тогда нам вообще не о чем говорить!» Сделка была заключена двусторонняя. Я от этого только выиграла. Думаю, что два других генеральных директора долго еще мысленно возвращались к этим переговорам, обвиняя друг друга. Вспоминать то, что прошло, – это потеря, потеря внутренней силы и энергии. Разве это мудро?

Очень, очень важно, да и очень практично понять свою внутреннюю природу, избавиться от гордыни и обидчивости, иметь сильный и ясный ум. Тогда вы будете удовлетворены жизнью. Главное, не давайте микробам слабости проникнуть в вас, иначе из-за этих микробов дерево вашей жизни будет слабым и чахлым.

## Причины пустых мыслей

Есть две главные причины пустых мыслей: первая – гордыня, вторая – обидчивость. Это относится практически ко всем: гордыня и обидчивость живут в каждом из нас. «Почему мне меньше!?! Как он мог мне такое сказать?! Он понимает, с кем разговаривает?! Почему он мне не подчиняется?! Почему всё только ему?! Да, это я предложил!.. Это благодаря мне!..».

При этом мы либо считаем себя обиженными, либо зазнаёмся из-за известности, славы, почестей, статуса. Гордиться или чувствовать себя обиженным – вот причина пустых мыслей. Отсюда усталость, слабость и никакой удовлетворенности. Если мы наполнены положительной энергией, т. е. постоянно создаем чистые мысли, невозможно почувствовать себя оскорбленным. Духовная сила, созданная позитивными мыслями, не даст вам почувствовать обиду. И вы не скажете сотруднику в сердцах: «Что вы себе позволяете? Вы уволены!»

Обидчивость – проявление гордыни. Гордые очень быстро обижаются. Даже если кто-то что-то сказал в шутку, они обидятся: «Нет, я не такой. Не следовало мне это говорить». В состоянии обиды ум становится слабым и не может принять правильного решения. Вместо точного решения получится смесь. Если про вас сотрудник скажет: «У нашего директора много эго и тщеславия», вы обидитесь. И если в это время вам нужно будет что-то решить, вы не примете правильного решения, и последствия этого обязательно будут отрицательными.

Вот еще одна история из моей практики.

Однажды в нашей организации увольнялась сотрудница. Хотя делала это она по собственному желанию, причина ее увольнения состояла в том, что она не справлялась со своими профессиональными обязанностями. Понятно, что она обиделась на меня и, когда подошла подписывать заявление на увольнение, резко произнесла: «У вас самой полно недостатков!» Спокойно и очень естественно я ответила: «Я знаю и поэтому учусь тому, как от них избавиться». Спокойный и прохладный тон моей речи, видимо, ее охладил. И совсем другим тоном она сказала: «Извините». Я улыбнулась и при этом подумала: «Как хорошо оставаться спокойной и как важно быть такой в любой ситуации». Замечу еще одну тонкую вещь: если вы не понимаете свою истинную природу, не знаете, кто вы и откуда пришли, – значит у вас нет достаточного образования, и в какой-то момент жизни это приведет к ошибке.

Что тут важно понять? Если в какой-то ситуации вам подадут сигнал о вашей слабости, пусть даже очень тактично, или вам говорят что-то плохое о ваших качествах, нужно проверить себя: появляются ли при этом хоть малейшие перемены в моем внутреннем отношении к этому человеку, проявляется ли это во взгляде или на лице. Хорошо, если сохранились энтузиазм и удовлетворенность. И если ваше состояние несколько не поколебалось, значит вы справились с пустыми мыслями и путями, которые они создают. Это непросто, этому нужно учиться, но это сделает вас сильным. А ведь только сильные могут быть счастливыми. Да? Сильные – это те, о ком поют: «...остаются ровными при хвале и хуле, поражении и победе, славе и оскорблении». Конечно, в их интеллекте будет понимание: это – поражение, а это – победа, это – хвала, а это – хула, но при этом внутреннее состояние останется ровным и удовлетворенным.

Если то, что вы видите или слышите, имеет вид чего-то недружелюбного, все равно нужно извлечь из этого какое-то благо для себя. Пускай даже это несет оттенок какого-то урона, поражения и оскорбления. Ведь именно эти три вещи обычно являются причинами колебаний нашего состояния. Итак, если у вас есть сила, чтобы превратить урон в нечто благотворное, сила, чтобы даже оскорбление принять как импульс для развития, сила, чтобы даже из поражения извлечь мужество, энтузиазм, мотив для победы – если у вас есть такая сила, то эти вещи никогда не отразятся ни на вашем лице, ни в поведении. Итак, в чем секрет? Нужно преобразить ситуацию или проблему и даже возвысить того, кто причиняет вам вред.

Легко быть хорошим с тем, кто доброжелателен к вам, и иметь по отношению к нему любящий взгляд, но совсем непросто (хотя это очень важно и практично!) смотреть таким взглядом на того, кто оскорбляет вас. Тогда вы достойны уважения. А если сторониться тех, у кого природа не схожа с вашей, вы никогда не будете удовлетворены. Только ваше состояние доброжелательности изменит их отношение к вам. Слава приходит тогда, когда удастся справиться с безнадежным случаем. Так ведь? Делать хорошим то, что и так является хорошим, хорошо относиться к тем, кто и так хорош, – в этом ничего особенного нет. Особенное – это если ваши возвышенное сознание, чувства, внутреннее отношение меняют другого. И у каждой души есть эта сила, просто мы ею не пользуемся. Смотрите, такие маленькие гомеопатические таблетки способны вылечить даже очень серьезные болезни. Наше внутреннее отношение и взгляд зависят от мыслей, которые создает ум. И что же, у наших мыслей есть сила, а у нас самих, их создателей, силы нет?!

Мне нужно измениться! Не имеет смысла думать так: «Если изменится этот, я тоже изменюсь». Нет! Это мне надо измениться, тогда и другие изменятся. Это закон. Чем точнее следуешь духовным законам, тем больше будет в жизни удовлетворенности. Конечно, для этого нужно приложить усилия, но без усилий в этом мире ничего нельзя обрести.

## Не тратьте время на пустое

Время – это самое ценное. Его просто необходимо экономить. Иногда нам с кем-то просто хочется поговорить, перекинуться несколькими словами, услышать знакомый голос. И мы останавливаемся и говорим, а это тоже отнимает время. И если неожиданно кто-то долго начинает вам что-то рассказывать, и вам это не особенно нужно и интересно, вы впустую тратьте время. И чем больше времени вы расходуете впустую, тем больше закрепляете привычки пустого. На пустое уходит очень много времени, нужно научиться экономить на пустом. Советания, оперативки... сколько они занимают у нас времени! А сколько времени мы тратим на пустые разговоры по телефону. Когда кто-нибудь долго о чем-то рассказывает вам, сократите его рассказ. Нет никакой необходимости выслушивать оправдания. Они тоже могут быть очень длинными. Только постарайтесь сделать это тактично и с любовью.

У души сейчас появился «избыточный вес» пустого. Пустые мысли, пустые слова, пустые действия. Из-за них душа становится тяжелой. Сейчас нужно сбросить эту тяжесть. Чтобы сбросить ее, снова и снова задавайте себе вопрос: «Кто я?» Создавайте чистые мысли. Размышляйте о душе, о Боге, о Дrame, и вы почувствуете легкость, уйдет тяжесть негативных мыслей и неправедных поступков.

Даже если мы мимоходом сказали несколько слов одному, несколько другому, это увеличивает счет пустого, мы не накапливаем, а растрчиваем духовную силу. Даже просто слушающая пустые вещи и смотря телевизор, сидя часами в интернете, мы накапливаем пустое. Это милосердие по отношению к другим – быть кратким и ни у кого не отнимать время на пустое. Ведь слушающий тоже будет накапливать счет пустого. Сила пустого нарушает сознание правильности и истинности. Через какое-то время вы понимаете, что не следовало это делать, это неправильно. Но в то время, когда действует инерция пустого, понимание правильности теряется, и неправильное кажется правильным. Именно сила пустого делает ум слабым. А слабые никогда не бывают удовлетворены. Только состояние собственной удовлетворенности ведет к успеху. Тогда что бы ни происходило, вы будете смотреть на ситуацию как на кукольный спектакль или мультфильм, в котором есть персонажи и разыгрываются истории. Но они ненастоящие. Когда возникает любая ситуация, связанная с бизнесом или с чем угодно, просто думайте, что на безграничном экране идет мультфильм или кукольный спектакль. А что бывает, когда мы их смотрим? Мы страдаем или развлекаемся. Это ведь хорошо: посмотреть мультфильм. Не так ли? Поэтому не погружайтесь в ситуацию, напоминайте себе постоянно: я – душа, я удовлетворенная душа, у меня есть все достижения. Я довольна всем. Ситуация приходит и уходит, она не навсегда, и для меня важно сохранить внутреннее состояние, не растрчивая впустую свою внутреннюю силу.

Где есть пустое, там совсем нет силы. А где есть сила, там ничто не может быть потрачено впустую. Смотрите, если где-то есть течь, то, сколько ни старайся, из-за утечки не удастся наполнить сосуд. И то же самое с пустыми тратами: сколько бы усилий вы ни прилагали, сколько бы ни трудились, но из-за утечки вам не удастся стать сильным. Поэтому надо проверять, нет ли утечек. Подчас утечку не удастся найти. Только тот, кто наполнен духовным знанием, сможет ее уловить. Иначе душа так и будет все время искать.

## Изменить состояние – изменить ситуацию

Чтобы всегда оставаться удовлетворенным, нужно научиться создавать свое состояние, сделав основой не внешние ситуации. Например, взят кредит под строительство. Стройка приостановлена, банк обанкротился – ни денег, ни имущества. И я падаю духом. Внутреннее состояние – и не спрашивайте, я во власти этой ситуации. Ночи без сна, мысли вращаются только вокруг сложившихся обстоятельств, я чувствую усталость и тяжесть. Что делать? Изменить ситуацию вы не можете, но можете изменить свое отношение к ней. Однако сделать это легко только в том случае, если вы знаете духовные законы и следуете им. Один из них: измените свое состояние, и, какой бы ни была ситуация, она изменится. Обычно мы думаем: «Вот изменится ситуация, тогда изменится и мое настроение, уйдет тяжесть». Вызов состоит в обратном: именно сила моего внутреннего состояния может изменить ситуацию. А когда мы погружаемся в ситуацию и все время думаем: «Что же теперь делать? Что будет? Где взять деньги? Как мне выйти из этого отчаянного положения?», мы становимся слабыми. Если же установиться в своем изначальном состоянии и напомним себе: «Я – душа... Я – актер на этой сцене Мировой Драмы... В Дrame все происходит точным образом... Все предопределено, и во всем заложено какое-то благо... О чем тревожиться? Это не могло не произойти... Я – спокойная душа... и в любой ситуации остаюсь спокойной...».

При этом важно почувствовать силу этих мыслей, и вы ясно осознаете, что у вашего изначального состояния – покоя и легкости – есть столько силы, что она может преобразить любые ситуации. Оставаясь спокойным, вы сами увидите, как совсем неожиданно строительство будет продолжено и появятся деньги, чтобы расплатиться по кредиту. Это на самом деле так. Просто нужно научиться управлять своими мыслями и практиковать как можно чаще оставаться в своем изначальном состоянии.

Из-за слабости нашего собственного состояния иногда сильными становятся ситуации. И мы совсем не знаем, что делать, и даже взываем к Богу: «О Господи, исправь эти обстоятельства, и я стану таким... Мне мешает такая ситуация». Редко мы проявляем мужество. «Я непременно преодолею эти обстоятельства». Менять себя нужно прямо сейчас. А мы размышляем примерно так: «Некогда мне сейчас собой заниматься, проблемы сыплются одна за другой, вот хоть чуть-чуть с ними разберусь, тогда...».

Нет! Меняться нужно прямо сейчас. Ведь проблем меньше не станет. Сегодня наше настроение полностью под их влиянием. Взывать к Богу в это время бессмысленно: Он не освободит вас от проблем и оков. Кроме того, одни проблемы уходят, но появляются другие: с телом, умом, деньгами, во взаимоотношениях... И что тогда делать? Бог не поможет. Нужно самому решать все проблемы, сбросить оковы собственными силами, т. е. вернуть себе свое изначальное состояние.

Средство для победы над ситуациями – это наше изначальное состояние. Даже это тело – «внешнее», это не «я». Изначальное состояние, или изначальная религия, всегда приносит ощущение счастья. А религия материи, то есть «чужая» религия, сознание тела, приносит то одни, то другие страдания. Поэтому тот, кто устойчив в своем изначальном состоянии, всегда испытывает счастье. К нему не может прийти волна страданий.

В любой ситуации главное – сохранить мужество и энтузиазм. Пускай даже не будет денег, чтобы рассчитаться по кредиту, но энтузиазм (если он сохранился), откуда-нибудь да притянет их. Таков закон.

Если смотреть на любую проблему, установившись в своем возвышенном состоянии покоя, любви, простоты, смирения, вам будет видна вся игра на этой сцене Мировой Драмы: и ваша игра, и игра других. Это забавная игра. Некоторые в ней не боятся льва, но боятся муравья. Например, легко, играючи справляются с телесным недугом, но совсем падают духом

из-за того, что сын не сдал вступительные экзамены в вуз. Другие в этой игре наполнены и мужеством, и энтузиазмом, но любят смотреть по сторонам. Их притягивают сцены, встречающиеся на обочинах дороги жизни. И если у вас сформировалась привычка все осматривать: «Что делает этот?.. Как действует тот?.. Я тоже так буду!.. Сейчас многие лгут, и я тоже. Многие не платят полностью налоги, и я не буду» – тогда об удовлетворенности в жизни не придется даже мечтать.

И еще. Не надо превращать горчичное зернышко в гору. Когда мы это делаем, то сами же из-за этого падаем духом. Вообще-то там ничего особенного нет, но для меня – это всё! И тогда мы теряем мужество и жалуемся на судьбу. Например, взрослый сын забыл поздравить маму с днем рождения. Не надо плакать в телефонную трубку и приговаривать: «Сынок, ну как же так? Я так тебя люблю, я столько для тебя сделала, а ты...». В результате вы испортите настроение себе и сыну и будете недовольны друг другом. Лучше напомните себе: «Я – душа, вечная и бессмертная... Я вечно юная и прекрасная... Я вне возраста... Я спокойная и очень счастливая...». Создавая такие мысли, вы будете улыбаться, и претензии к сыну уйдут сами собой.

Важно понять, что я не только сам должен оставаться удовлетворенным, но и должен делать удовлетворенными других. Как? Для этого есть простое средство. Если кто-то недоволен вами, если он неудовлетворен (он-то, конечно, неудовлетворен), но и на вас его неудовлетворенность сказывается. Так? Мысли-то пустые возникают. Да?

Например, один из сотрудников постоянно опаздывает на работу, и у вас возникают мысли: «Зачем мне такой сотрудник? Давно пора его уволить. Ничего не понимает, объясняй – не объясняй...». И вы, повысив голос, говорите: «Я терплю это в последний раз. Понятно?» Но чтобы ситуация изменилась в другую сторону, нужны чистые чувства и добрые пожелания по отношению к этой душе. Да, это именно так, это единственно возможный вариант. Так вы остановите поток пустых мыслей. Даже зная, что этот – такой, тот – такой, всегда ощущайте, что вы отрешены от этого, отрешены от их вибраций и любимы Отцом. Зачем? Вы останетесь спокойным. Именно это важно: всегда оставаться спокойным.

Даже если чистые мысли о той душе и не достигнут ее, в атмосфере эти вибрации все равно распространятся. Если тот, другой, не меняется и если влияние той души сказывается на вашем внутреннем состоянии в форме пустых мыслей, то ведь эти мысли, эта отрицательная энергия расходятся в атмосфере. Поэтому стать отрешенным, любящим Бога, и в этом состоянии иметь чистые чувства и добрые отношения со всеми – это значит принести благо и себе, и той душе.

Когда мы этого не понимаем, обычно говорим: «Но ведь он сделал ошибку! Он не прав! Поэтому-то мне и пришлось повысить голос. Иначе он вообще ничего не поймет...». Допустим, это так, и тот, другой, действительно сделал ошибку, но «сила», которую показали вы, – это разве не ошибка? Повысить голос – признак гнева. Разве это правильно? Разве одна ошибка может исправить другую? Ведь если говорить на повышенных тонах или говорить с раздражением, то душа от этого не меняется, и к тому же это проявление порока – гнева. Духовность учит: пусть на устах будут только такие слова, как если бы пролился дождь цветов!

Допустим, кто-то из сотрудников действительно сделал ошибку, и вы грубо отчитали его за это. Но что в результате? Разве та душа изменится? К тому же в будущем она будет бояться попадаться вам на глаза. Так что ваша цель – объяснить, что было сделано не так – не была достигнута.

Речь, взаимоотношения и контакты должны быть всегда доброжелательными, только тогда можно надеяться на изменения и на то, что душа будет вами удовлетворена, тогда и вы будете удовлетворены. Делайте это прямо сейчас.

Самая глубокая причина неудовлетворенности – телесное сознание. В жизни все решает опыт. Опытную душу никто не может покачнуть! Скажем, у всех нас есть опыт того, что такое

сахар: он всегда сладкий. И даже если тысячи людей захотят вас переубедить, удастся ли им это? Опыт – это не то, что бывает иногда. Это наша естественная природа. Опыт телесного сознания у нас тоже есть. «Я – Ирина, я – директор, я – жена и т. д.» Это телесное сознание. Так ведь? «Я – такой-то». И даже если тысячи людей будут мне говорить: «Вы – не Ирина, вы – Татьяна», если будут заменять мое имя другим, разве я это приму? Разве можно забыть свое имя? Телесное сознание, сознание имени, которое дается нам от рождения, прочное и естественное. Если кого-то другого позовут моим именем... Позовут не меня, а тёзку, но, как только мои уши услышат это имя, внимание обратится туда: меня зовут! То есть телесное сознание закрепилось настолько сильно. И вот настолько же прочным должно стать сознание души, если я хочу всегда оставаться удовлетворенным. Снова и снова напоминайте себе: «Я – душа... Я – свет... Я – вечный свет... Мои изначальные естественные качества – любовь и покой... Я всегда спокойная, любящая, умиротворенная... Я вечная... Я бессмертная...».

Чтобы самому оставаться удовлетворенным в отношениях с другими и делать их удовлетворенными, нужны сила терпимости и сила поглощать. А как часто происходит? Если, по вашему мнению, чьи-то слова, привычки или действия неправильные, вы сами произносите такие слова и совершаете действия, которые делают другого неудовлетворенным. Видя привычки, слова или действия другой души, вы думаете: «Это неправильно, этого не должно быть». Если в то время применить силу терпимости или силу поглощать, то эти силы автоматически дадут другому возможность увидеть, что его поведение неправильное. Но что бывает? Мы эти силы не проявляем, а пытаемся с помощью слов и взгляда дать ему почувствовать, что он ведет себя неправильно, и попадаем под влияние своих же отрицательных привычек. Тогда и сам я недоволен, и другой тоже недоволен.

Итак, чтобы, вступая в отношения со всеми, делать всех удовлетворенными и самому оставаться удовлетворенным, необходимы эти два качества, или две силы. Неудовлетворенность возникает из-за отсутствия этих сил.

Подробнее эти две силы рассмотрены в книге «Секрет восьми сил».

## Глава 2. Взаимоотношения с партнерами, сотрудниками, родственниками, с Богом

*Негативные и пустые мысли засоряют ум и осложняют взаимоотношения.*

Как складываются сегодня взаимоотношения между руководителями и подчиненными, продавцами и покупателями, родителями и детьми? И не спрашивайте. Почему? Каждая из сторон ищет в этих взаимоотношениях выгоду для себя и стремится взять больше, чем отдать.

Возьмите, например, договоры аренды, трудовые договоры, договоры на услуги, работы и др. Сторона, составляющая договор, обычно берет на себя минимум обязательств и требует максимального исполнения своих прав, вплоть до расторжения договора в одностороннем порядке.

– Ну и что такого? – спросите вы. – Нормальная практика.

Да, практика, за которой стоят наши отрицательные качества. Увы. Сегодня и дети могут выгнать из дома родителей. Сегодняшний мир жесткий и неуютный. Почему? Мы слишком далеко ушли от своей собственной природы и от Бога. То, что было для нас неестественно, стало естественным. Не имея соответствующих знаний, мы не понимаем, что корысть, ложь, высокомерие, нечестность во взаимоотношениях – не только не норма, это мои потери, мои убытки.

Отрицательные качества – колючки, которые прежде всего колют меня. А если я выставлю напоказ собственные колючки, кто же захочет со мной работать и общаться? И если после переговоров потенциальный клиент не захотел подписывать договор или взрослый ребенок не хочет со мной общаться, причина во мне. Я проявил какие-то отрицательные качества. Бесмысленно обвинять другого. Это ничего не даст: не увеличит прибыль и не улучшит взаимоотношения. Бизнес просто увянет, а взрослый ребенок будет избегать встреч со мной. Вступая в любые взаимоотношения, важно помнить о своей изначальной природе. Я – бестелесная, спокойная душа, пользуюсь этим физическим телом. Что же в этом случае изначально – душа или тело? Душа! Если это закрепить, то оставаться в изначальном состоянии будет легче, чем в приобретенном. Поэтому нужно, чтобы, когда мы говорим «я», вспоминалась изначальная бестелесная форма. Это должно стать естественным, стать привычкой. Подумали «я» – и установились в бестелесном, т. е. в своем изначальном состоянии. Излучая вибрации покоя и умиротворенности, я не проявляю отрицательных качеств. Напоминайте себе: «Я – душа, крошечная точка света... Я – свет, сила, мощь, энергия... Я – вечный свет... Я – тишина, покой, безмолвие... Я вечная и бессмертная...». Все просто. Но нужно внимание.

В течение дня мы множество раз используем слово «я». Я сказал то-то и то-то... Я сделал это... Я так думаю... Всякий раз, когда говорите «я», проявляйте сразу же свою изначальную и вечную форму, тогда цель стать спокойным и любящим будет соответствовать практическим поступкам, они станут равными, не проявится эго, которое вносит напряжение в любые взаимоотношения. За день мы произносим «я» 25–30 раз. А если не произносим вслух, то наверняка думаем: «Я сделаю это... Я должен сделать то...». Осознавая свою изначальную природу и проявляя ее, легко установить гармоничные взаимоотношения со всеми. Главные положительные качества, которые необходимо проявлять во взаимоотношениях со всеми, – полезность, уважение, смирение, доброжелательность, внимание, простота.

## **Быть полезным**

Полезность во взаимоотношениях с партнерами означает, что они получают от меня тот продукт и в те сроки, на которые рассчитывали. Кроме того, помня о полезности, я сделаю что-то дополнительно, сверх того, что прописано в договоре. А если партнер желает что-то получить в короткие сроки, я это сделаю бескорыстно, без дополнительной платы. Тогда я действительно полезен и нужен. При таком подходе, т. е. когда я понимаю, что быть полезным выгодно прежде всего для меня, с любым партнером легко установить очень гармоничные взаимовыгодные отношения. У меня есть такой опыт. Мы заказывали рекламные буклеты в одной типографии. И какие бы сроки мы ни называли, какие бы условия ни выдвигали, мы никогда не получали отказа, и обязательства выполнялись очень точно. Какие мысли при этом возникают: «Какая хорошая организация! Как с ними легко работать! А сотрудники какие замечательные! Где они только нашли таких: и профессионалы, и при этом всегда простые и доброжелательные?» Вот это и значит быть полезными. Именно такие мысли должны возникать у партнеров, которые с вами работают, а любой наш звонок они реагировали моментально. Разве тогда возникнет мысль поменять партнера? Никогда. И даже если они повысят цены на услуги, я буду продолжать работать только с ними.

Подчеркну еще раз: быть полезным выгодно.

## Никогда не проявляйте гнев

Никогда, ни при каких обстоятельствах, вступая во взаимоотношения с партнерами, сотрудниками, родственниками, не проявляйте раздражительности и гнева. Гнев – это очень плохо. Гнев проявляется тогда, когда я сам не удовлетворен и другие мной не удовлетворены. Даже если кто-то с гневом разговаривает с вами, не используйте гнев как оборонительное оружие. Гнев невозможно погасить гневом. Зачем подливать масла в огонь? Даже если вы не произнесли гневных слов перед тем, кто в гневе, если вы промолчали, но в вашем взгляде, на лице отразилось чувство гнева, это все-таки значит, что вы брызнули маслом.

**Л.Н. Толстой**

### *«Гнев»*

Чем человек считает себя выше, тем он дольше держит зло на людей. Чем человек смиреннее, тем он добрее и меньше сердится.

Не думай, что добродетель – в храбрости и силе: если ты можешь стать выше гнева, простить и полюбить того, кто обидел тебя, то ты делаешь лучшее, что можешь сделать человеку.

Правда, что ты, может быть, не в силах не рассердиться на того, кто оскорбил, обидел тебя. Но ты всегда можешь удержаться от того, чтобы ни словом, ни делом не показать своего сердца.

Злость – всегда от бессилия.

«Человек бранит, оскорбляет тебя – не поддавайся ему, не становись на тот путь, на который он хочет завести тебя, не делай того же, что он» (Марк Аврелий).

### *«Гнев на братьев неразумен...»*

Если ты рассердился на человека, значит ты жил не божеской, а телесной жизнью. Если бы ты жил божеской жизнью, никто бы не мог обидеть тебя, потому что Бога обидеть нельзя, Он не может сердиться.

Для того чтобы хорошо ладить с людьми, надо, когда сходишься с ними, помнить, что важно не то, что мне нужно, и не то, что нужно тому, с кем я сошелся, а то, что от нас обоих нужно Богу.

Только вспомни про это, когда поднимется недоброе чувство к человеку, и тотчас освободишься от него.

Ты говоришь, что вокруг тебя все дурные люди. Если ты так думаешь, то это верный признак того, что ты сам очень плох.

Часто люди думают выказать себя тем, что подмечают недостатки других. Этим они только проявляют свою слабость.

Чем человек умнее и добрее, тем больше он видит добра в людях, а чем глупее и злее, тем больше он видит недостатков в других.

Правда, что трудно быть добрым с человеком развратным, с лгуном, особенно если еще он оскорбляет нас, но с ним-то, с этим именно человеком, и нужно быть добрым и для него, и для себя.

Жалко человека, когда он раздет, холоден, голоден, но во сколько раз больше надо жалеть человека, если он обманщик, пьяница, вор, грабитель, убийца! Тот человек страдает телом, а этот тем, что дороже всего на свете, душою.

Хорошо пожалеть бедного и помочь ему, но самое хорошее то, чтобы не осудить развратного, а пожалеть его и помочь ему.

### ***«Необходимость любви для общения с людьми»***

Для того чтобы общение с людьми не было страданием для тебя и для них, не вступай в общение с людьми, если не чувствуешь любви к ним.

С людьми нельзя обращаться без любви, так же как нельзя обращаться с пчелами без осторожности. Свойство пчел таково, что если станешь обращаться с ними без осторожности, то им повредишь и себе. То же с людьми.

Не чувствуешь любви к людям, сиди смиренно, занимайся собой, вещами, чем хочешь, но только не людьми. Только позволь себе обращаться с людьми без любви, и не успеешь оглянуться, как станешь не человеком, а зверем, и людям повредишь и себя замучаешь.

Если ты обижен человеком, то на обиду ты можешь отвечать, как собака, как корова, как лошадь: либо бежать от обидчика, если обидчик сильнее тебя, либо огрызаться, бодаться, брыкаться. А можешь отвечать на обиду как разумный человек, – можешь сказать себе: человек этот обидел меня, это его дело; мое же дело – делать то, что я считаю хорошим: делать ему то, чего я себе желаю.

### ***«Недоброжелательство вреднее всего тому, кто его испытывает»***

Как ни вреден гнев для других людей, он более всего вреден тому, кто гневается. И всегда гнев вреднее того, из-за чего гневаешься.

Не делать зла даже врагам – в этом великая добродетель.

Наверное, погибает тот, кто обдумывает гибель другого.

Не делай зла. Бедность не может служить оправданием зла. Если будешь делать зло, станешь еще беднее.

Люди могут избежать последствий злобы своих врагов, но никогда не избегнут последствий своих грехов. Эта тень их будет преследовать по пятам, пока не погубит.

Пусть не делает зла другому тот, кто не хочет жить в печали и горести.

«Если человек любит себя, пусть он не делает зла, как бы мало оно ни было» (Индийский Курал).

Ты думаешь, что тот, на кого ты сердисься, твой враг; а твой главный враг – это тот гнев, который запал тебе в сердце. И потому скорее мирись с врагом своим, потуши в себе это мучительное для тебя чувство.

Капля за каплей наполняется ведро; так и человек становится полон зла, хотя бы он собирал его понемногу, если он позволяет себе сердиться на людей. Зло возвращается на того, кто его сделал, так же как пыль, брошенная против ветра.

Ни на небе, ни на море, ни в глубине гор, нет во всем мире места, в котором человек мог бы освободиться от того зла, которое в его сердце. Помни это.

В Индии, в штате Раджастан, в Глобальном госпитале было проведено научное исследование, которое позволило сделать вывод, что, если гневаться всего несколько минут, последствия этого сказываются на здоровье в течение семидесяти двух часов. В течение последующих трех суток сердце работает ненормально, нарушается пищеварение, почки не выводят токсины. Кроме того, ваши отношения с человеком, на которого вы разгневались, вконец испорчены: он не может забыть и простить вам это в течение шести месяцев. Стоит ли гневаться?

Причина гнева заключается в том, что время от времени мы проявляем зависть, или при виде чего-то из семени пустых мыслей тоже вырастает гнев, потому что пустые мысли – это семя. Из этого семени тоже вырастает гнев. А причиной для этого становится всего одно слово. Это одно слово – «почему». «Почему так?! Почему это произошло?.. Почему он это сделал?.. Почему они это делают?.. Почему он так сказал?.. Почему со мной никто не считается?»

Выстраивается большая очередь из слов «почему». Так что нужно покончить с причиной гнева: «почему», «что», «как это будет»? Просто создайте решительную мысль: «Я избавлюсь от гнева. Я обязательно это сделаю». Сделайте это с верой в интеллект.

И еще. Если в момент необходимости вы не использовали ценную вещь: ваше изначальное состояние – состояние покоя, любви, доброжелательности, то разве ее назовешь ценной? Ценное – это значит, что вы ее можете своевременно применить для дела. Очень ценно находиться в духовном сознании постоянно, тогда вы просто забудете, что существует гнев, и ваше лицо будет всегда радостным, духовным. Руководители часто говорят: мол, если не сказать об этом жестко, сотрудники не поймут и не исполнят. Вы уже заранее создали эти чувства: мол, этот никогда не изменится. А значит эта ваша вибрация уже заранее дошла до него. Используя гнев, вы никого не сможете исправить. Если вы гневаетесь, разве те исправятся? Исправился ли кто-то благодаря вашему гневу? Они еще больше упрямятся, но не исправляются! Они сопротивляются этому в уме. Если это тот, кто старше вас, то он сопротивляется в уме, на словах-то не может. А если это младший, он начинает плакать. Некоторые гневаятся даже своим взглядом. Видели? И лицом тоже гневаятся.

Неудовлетворенность порождает гнев. Разрушение, о котором сейчас много пишут и говорят, – результат гнева, скопившегося в душах.

Все сказанное выше в равной мере относится к взаимоотношениям не только с партнерами, сотрудниками, родственниками, но вообще со всеми, с кем вы встречаетесь в жизни. Исполняйте взятые на себя обязательства, исполняйте точно, с хорошими чувствами – и проблем во взаимоотношениях не будет. А если вы что-то обещали, да так и не сделали, что вы сами будете чувствовать? Если вам все равно, то и от других вы получите такое же отношение, им будет все равно, есть вы или нет.

Подчеркну. Очень важно не забывать благодарить других за то хорошее, что они делают для вас, за внимание, которое проявляют к вам. Кто-то передал вам какую-то важную для вас информацию или фотографии, сделанные специально для вас, или просто передал открытку, или маленький сувенир через кого-то, не забудьте позвонить и поблагодарить. Делайте все вовремя, пусть никто вас никогда не ждет. Будьте внимательны сами, и к вам все будут относиться внимательно.

Наши взаимоотношения – это обмен энергиями. Судьба создается не тем, с какими людьми мы встретились, какие материальные блага приобрели, а тем, какие качества проявляли, какую сознательную энергию излучали, что чувствовали, совершая действия. Если в момент совершения действия ваш ум наполнен положительной энергией, вы несете миру добро. Это закон.

## **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.