

СЕРИЯ: ДУХОВНОСТЬ В ЖИЗНИ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

# Жизнь как искусство



Духовность в жизни делового человека

Ирина Покровская

**Жизнь как искусство. Часть 1**

«ИТРК»

2016

УДК 17

**Покровская И.**

Жизнь как искусство. Часть 1 / И. Покровская — «ИТРК»,  
2016 — (Духовность в жизни делового человека)

ISBN 978-5-905077-16-6

Книга является продолжением серии книг «Духовность в жизни делового человека» и предназначена для всех слоев общества. Ее автор студентка Московского Центра Духовного Развития, координатор программ по бизнесу Ирина Покровская, член Союза писателей России, член-корреспондент Международной Академии интеграции науки и бизнеса, генеральный директор аудиторской фирмы. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 17

ISBN 978-5-905077-16-6

© Покровская И., 2016

© ИТРК, 2016

## Содержание

К читателю	6
Глава первая	8
Главная загадка жизни	8
Королевство самого себя	10
Любовь Бога	11
Познать Бога – значит получить ответы на все загадки этого мира	12
Чистые мысли	14
Вариант программы для ума и интеллекта	17
Глава вторая	19
Стать другом самому себе	21
Золотой характер	22
Самоуважение	23
Дети Бога	25
Бог – Друг	27
Глава третья	29
Жизнь – это общение	29
Честность	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Ирина Покровская**  
**Жизнь как искусство. Часть 1**

© Центр Духовного Развития, 2016

## К читателю

Что мы понимаем под словом «искусство», если не обращаться к толковым словарям? Думается, что искусство – это всегда творчество, созидание чего-то прекрасного и совершенного, чем можно любоваться и восхищаться снова и снова. Искусство вдохновляет и воодушевляет, возвышает над обыденным, затрагивает что-то очень тонкое в душе. Душа наслаждается. Да?

Может ли жизнь любого из нас быть искусством?

Едва ли кто-то из нас задумывается над этим. До того ли? Тут бы концы с концами свести: суровая правда жизни. Не до искусства. Но ведь и попытки что-то изменить мы не предпринимаем, считая, что время и условия, в которых мы живем, исключают возможность сделать свою жизнь искусством. Однако заключение объективно, только когда есть результаты практического опыта. А если нет опыта, не рано ли делать выводы?

### *Притча «Где лучше?»*

*Молодой крестьянин пахал черную землю, косил золотую пшеницу, а сам мечтал о горах: «Скучная у нас жизнь. Вот в горах, наверное, красота!» Однажды крестьянин узнал, что князю нужны рабочие строить замок в горах.*

*– Отпустите меня на стройку, – попросил он родителей.*

*– Сын, хозяйство у нас хорошее, девушка у тебя пригожая. Что тебе еще надо? – спросила мать.*

*– Хочу посмотреть мир, пока молодой, – ответил сын.*

*– Пусть идет. Не поднявшись в гору, не увидишь равнины, – сказал отец.*

*Сын не понял, что это значит, но обрадовался, ведь отец его отпустил.*

*На стройке юноша попал в каменоломню. Целый день он долбил камень и глотал каменную пыль. Правда, пониже, там, где стоял сарай для жилья, – зеленела травка. Но разве можно было сравнить эту травку с прекрасным лугом возле его деревни?*

*От каменной пыли юноша начал кашлять и попросил мастера перевести его на другую работу.*

*Поставили крестьянина камни носить. Обливаясь потом, поднимался он по крутой тропе с камнями на плечах. Но пока он спускался вниз в каменоломню, перед ним словно на ладони открывалась вся равнина.*

*Золотые поля и зеленые леса пересекала голубая змейка реки. Домики были словно игрушечные. Людей не было видно, но юноша представлял себе, как его семья сейчас собралась за ужином, как отец сидит с трубкой, а мать вяжет носки. Эти картины помогли крестьянину выдержать год. Взял он расчет, накинул на плечи изодранную куртку и побежал домой.*

*Когда юноша вошел в дом, вся семья как раз собралась за ужином. Точно так, как он себе представлял.*

*– Вы были правы, отец; не поднявшись в гору, не увидишь равнины, – сказал сын.*

Эта книга наполнена практическими легкими советами, как сделать жизнь искусством и наслаждаться ею, вдохновляя и других на изменения в их собственной жизни.

Жизнь каждого из нас может стать искусством, если:

первое – я этого хочу;

второе – мне это интересно;

третье – я готов ради этого изменить свои мысли и действия.



## Глава первая «Искусство мыслить и творить»

### Главная загадка жизни

Кто я? Вы можете разгадать эту загадку? Чтобы жизнь стала искусством, первое, что нужно сделать, разгадать эту загадку.

Не понимая свою собственную природу, невозможно внести в жизнь изменения и сделать ее совершенной.

Итак, кто я?

Я – уникальная душа, энергия, излучающая покой и любовь. Душу нельзя увидеть, ее можно только понять. Душа – вечная и никогда не может исчезнуть. Оставив одно тело, она принимает следующее. Роль души записана навечно и повторяется каждые 5000 лет. Ее роль никогда не может стереться. Каждый из нас – это целый мир, неповторимый мир, мир света, покоя, любви, добра. Хозяин этого мира я сам. Я – это не тело, не плоть и кости. Я – душа, очень тонкая энергия. Я отлична от физического тела, от органов чувств. Жизнь тела целиком зависит от души.

Смысл существования – это покой и любовь. Если сконцентрировать свое внимание на этом, нет необходимости думать о другом. Все остальное происходит автоматически правильно – это основа безошибочности действий. В правильных, праведных действиях заложена красота, совершенство. Такими действиями наслаждаюсь и я сам, и другие. Тогда действия – искусство.

В основе любого действия лежит мысль. Красота мыслей определяет красоту характера, действий и души.

Напомню один духовный гимн:

«Где есть праведность и красота в сердце, – там красота в характере.

Красота характера создает гармонию в доме. Гармония в доме создает порядок в стране. Когда есть порядок в стране, есть мир во всем мире».

Чем бы я ни занимался, если действия совершенны, я, другие и Бог довольны этими действиями, тогда это – искусство. Для этого, конечно, нужно приложить некоторые усилия. Если же действия, которые совершаются ежедневно, не позволяют мне вести счастливую осмысленную жизнь, то никакого искусства в таких действиях нет.

В основе каждого действия лежит мысль. В настоящее время мы не являемся творцами собственных мыслей.

Находясь в телесном сознании, мы создаем мысли в основном как реакцию на поведение людей и внешние ситуации. Только находясь в духовном сознании, мы можем создавать светлые, чистые, возвышенные мысли. Но едва ли мы понимаем, что это за мысли. Не излучая энергию покоя и любви, я – душа – не совершаю ничего, кроме пустых и грешных действий. В результате и сама страдаю, и те, кто рядом со мной, тоже страдают.

Греховные действия, совершаемые сегодня, заставят меня совершать грехи и дальше. Разве мне это по душе?

Душа – это свет, энергия. Создавая отрицательные и пустые мысли, я уменьшаю свет души, и, в конечном счете, оказываюсь в темноте. А из-за темноты и возникают трудности и проблемы. Зажигая свет, душа становится сильной.

Существует единственный способ превратить жизнь в искусство – вернуться к своей изначальной природе, научиться создавать мысли о душе, Всевышней душе, о покое, любви, счастье, блаженстве. Для этого нужно осознать кто я и внимательно относиться к собственным

мыслям, контролируя их. Искусство создания мыслей основано на моей изначальной природе. К ней мне и нужно вернуться, т. е. стать тем, кем в реальности я и являюсь.

Такой пример. Использовать ручку, карандаш по назначению – значит ими писать, рисовать, чертить. Ни для чего другого они не предназначены. Если я пытаюсь с их помощью забить гвоздь, ничего не получится, результат всегда будет отрицательным. То же самое и с душой. Если не осознать себя как спокойную и любящую душу, из круговорота страданий не выйти и удовольствия от жизни не обрести. Мы считаем себя телом, поэтому так много страдаем. Мы постоянно заботимся о комфорте для тела, создавая соответствующие мысли, и никогда не думаем о комфорте для души. Мы ищем покой, любовь, счастье вовне. Но искать покой вовне бесполезно. Нужно осознать, что душа – воплощение покоя. Я – покой, а мы молим о покое и говорим: «Мне нужен покой. Я так хочу покоя». Душа забыла свою религию.

Сила покоя – это самая возвышенная сила. Все остальные силы произошли именно от силы покоя. Даже то влияние, которое оказывает сила науки, порождено тишиной. Так что с помощью силы покоя вы сможете сделать все, что пожелаете, даже невозможное сделать возможным. А раз возможно, значит легко.

Если нет силы покоя, я буду искать опору вовне. Говорят, что при помощи силы покоя можно заставить пустыню зазеленеть, из скалы выжать воду! Пусть в мыслях, словах, делах всегда будет сила покоя. Тогда душа – магнит покоя, к которому будут притягиваться все. Освободиться от колючек и обрести покой мы можем, только омываясь дождем знания Бога. Климат и все вокруг меняется после дождя: сад преобразуется, благоухает и снова становится зеленым и свежим. Если кто-то становится лучше, другие в его окружении меняются под влиянием его природы. Под влиянием хорошего и другие захотят стать хорошими. Если внутри печаль, нужно научиться приводить себя в порядок за одну секунду.

Посмотрите на свое лицо: оно свежее, улыбающееся? Каждое утро приводите свой ум в сад и наслаждайтесь свежестью и цветами. С помощью силы покоя, тишины можно в один миг перенестись в мир Нирваны, мир за пределами звука. Подумали – и вы уже там. Сила мысли – самая быстродействующая. Ученым приходится считаться с погодными условиями. А для полета мысли совсем не важно: сегодня облачно или ясно. Например, если есть облака или стоит туман, самолет не может взлететь. А как с умом? Туман не мешает?

## Королевство самого себя

Как же обрести покой, обрести королевство самого себя, сделать прочным фундамент своей жизни?

Королевство самого себя – это власть над собой, своими органами чувств, над умом, интеллектом, привычками. Независимое суверенное королевство не может захватить никто. Оппозиции в таком королевстве нет.

Душе нужно это королевство, чтобы быть счастливой. Королевство дает только Бог. И чтобы получить его, нужна чистота, а душа становится чистой, только вспоминая Бога.

Прочность дома обеспечивается его фундаментом. Сейчас можно заложить фундамент королевства самого себя. Современный человек не имеет фундамента, т. к. у него нет власти над собой. Поэтому жизнь неустойчива, полна тревог, страхов, напряжения, неизвестности. Когда мы в телесном сознании, у нас много показного, внешнего.

Сейчас то время, когда сам Бог закладывает фундамент нашей жизни, нашего королевства на множество последующих рождений. Если есть королевство – меня не покачнут никакие мирские бури. Из жизни уйдут страдания. Бог дает такое королевство, которое никто не может разрушить и захватить.

Душа-король имеет трех придворных:

1 – ум, т. е. силу мыслей;

2 – интеллект, силу принятия решений;

3 – привычки прошлого и настоящего времени. Есть ли у нас власть над этими придворными?

## Любовь Бога

Сейчас душа может обрести покой только на основе знания, которое дает Бог, спустившись на эту грешную землю. Бог, как и душа – точка света, сознательная энергия. У всех душ один Отец, и Его тоже нельзя увидеть, можно только познать с помощью интеллекта.

В отличие от души, которая генерирует и положительную, и отрицательную энергию, Он генерирует всегда только положительную энергию. Он вечно прекрасен! Он – Истина! Он знает все. Он – Океан знания.

Именно Он приносит осознание души и дает представление о Себе самом и мировой драме. Он – Семя древа человеческого мира. Вся история и география этого мира заключены в Нем.

Все мы – души, Его дети. Он объясняет детям-душам, как вернуть душе изначальное состояние покоя и любви, снова превратить жизнь в искусство и наслаждаться ею. То, что происходит с миром и каждым из нас в реальности, объясняет только Всевышний Отец. Он – Океан знания. Он дает ответы на все загадки этого мира.

### *Притча «Тысяча загадок»*

*Однажды учитель велел двум ученикам обойти окрестности и найти как можно больше загадок. Один ученик вернулся через день и рассказал:*

*– Ничего загадочного я не увидел, учитель. В нашем районе есть и лес, и горы, и море. Есть также несколько селений и один город. Все земли давно изучены и всем знакомы.*

*Второй ученик пришел только через неделю и сказал:*

*– Извините, учитель, но я не успел обойти все окрестности. Я не посмел дольше задерживаться, хотя мне не хватило времени, чтобы собрать все загадки.*

*Рано утром вышел я в поле. Тут же вокруг меня появились тысячи загадок:*

*Почему каждый цветок прекрасен, но все они разные?*

*Почему капелька росы маленькая, а в ней отражается все небо?*

*Зачем Бог создал так много разных трав?*

*Ученик рассказывал долго, пока учитель не прервал его вопросом:*

*– Где ты еще успел побывать кроме поля?*

*– После поля я пошел на берег моря и встретил там другую тысячу загадок:*

*Почему вода в море соленая?*

*Зачем Бог создал водных и земных животных?*

*До вечера ученик рассказывал о загадках, которые он собрал, и закончил рассказ словами:*

*– Больше я никуда не успел сходить, учитель. Слишком много загадок было вокруг, а я еще так мало знаю ответов на эти загадки.*

*– Ничего страшного, – сказал учитель. – Для мудреца всегда тысяча загадок, и только для глупца – все ясно. Иди и отгадывай. Да поможет тебе Бог!*

## **Познать Бога – значит получить ответы на все загадки этого мира**

Бог любит каждого из нас. Его любовь безгранична. Он – Океан любви. Слова Бога лечат душу, возвращают ей покой и умиротворенность, возвращают к изначальным качествам, меняют отношение, взгляд, чувства. Мысли «что, почему» уходят. Любовь позволяет забыть обо всем. Обретя Бога, обретаешь Океан любви и можешь качаться на здоровье на Его волнах. Не допускайте только одну ошибку: не погружайтесь в вопросы «что, почему». Что пришло, то и уйдет, но как уйдет?

Если вспомнить про любовь, тяжелый труд уйдет. Любовь освобождает от тяжелого труда. Попробуйте – и увидите. Если хотя бы один раз было ощущение любви Бога, вспоминайте это снова и снова. Благодаря воспоминанию о любви тяжелый труд преобразится. Если сейчас, будучи ребенком Бога, душа не наслаждается, значит в интеллекте есть какой-то груз. Нужно забыть о сознании «я» и стать доверенным лицом. Передать ответственность Отцу, а самому стать ребенком, у которого чистое сердце.

А что делаем мы? Мы сами на себя взваливаем ношу проблем и не отдаем ее, не вспоминаем об опыте любви. А только то и делаем, что смотрим на тяжкий труд и снова и снова приходим в смятение.

Любовь Бога – это качели, приносящие душе блаженство. Обычно качаться на качелях любят и взрослые и дети. Если душа качается на таких качелях, растворяясь в любви к Богу, к ней никогда не придет хаос из-за какой-то ситуации. Любовь Бога неиссякаемая и неколебимая. Ее столько, что ее могут обрести все. Но есть одно условие: надо стать чистым, т. е. избавиться от рабства собственных пороков и быть сторонним наблюдателем. Сторонний наблюдатель ни к кому и ни к чему не привязан и никогда не находится под влиянием чего-либо ограниченного. Такие всегда достигают успеха, за что бы они ни взялись. От них всегда исходит аромат духовности.

У Отца есть любовь ко всем детям, поэтому наш Всевышний Отец всегда говорит: «Дети, кем бы вы ни были, какими бы вы ни были, вы – Мои». И в ответ нам надо сказать Ему от всего сердца: «Отец, Вы для меня – все!» У Отца столько любви к нам, детям, Он исполняет желание души счастья, покоя... – все желания жизни. Потому что Его любовь к нам истинная и бескорыстная. И такой бескорыстной любви не получить ни от одной души, ни от кого, кроме Отца. Поэтому вспоминайте Всевышнего Отца всегда искренне, с любовью. Любовь Бога – это средство для полета. Летящие никогда не попадают под влияние притяжения Земли. Если кто-то даст вам именно то, что нужно в жизни, это и есть признак Его любви.

Чтобы почувствовать Бога в своей жизни, нужно научиться Его вспоминать. Вспоминать на основе того знания, которое Он дает. Вспоминая Всевышнего Отца, душа освобождается от рабства собственных слабостей и пороков и становится чистой. Чем чище душа, тем легче создавать возвышенные мысли, тем совершеннее становятся действия, тем меньше в жизни ошибок.

Фундамент не только этой жизни, но и всех остальных зависит от чистоты. Чем больше чистоты, тем больше положительных качеств проявляет душа, тем прочнее сама основа, фундамент жизни, а значит устойчивее, надежнее вся жизнь во всех ее аспектах.

Чем чище становится душа, т. е. чем больше она превращается в настоящее золото, тем больше в ней прочности. Бог делает фундамент королевства самого себя настолько прочным, что его ничто не может покачнуть. Никто не в силах захватить это королевство.

Осознать себя как душу – значит осознать и почувствовать состояние бестелесности. Я, душа, устанавливаюсь в этом состоянии и чувствую мертвую тишину. Ни одна мысль не беспокоит меня. Тогда легко почувствовать: передо мной Всевышний Отец. Он изливает на душу

покой и любовь. Душа наполняется этой божественной энергией. Непередаваемое блаженство. Мыслей нет. Мертвая тишина и блаженство.

Когда человек умер, люди говорят про него – покойник. Умершего человека ничто не беспокоит, он как бы наполнен покоем. Вот такое состояние, т. е. состояние бестелесности, мне и нужно приобрести при жизни. Полный, абсолютный покой и блаженство, покой и блаженство. Я – бестелесная душа.

Мы легко создаем пустые и отрицательные мысли, практически автоматически. Почему? Есть ежедневная практика их создания. Если практика создания чистых, возвышенных мыслей станет ежедневной, они будут тоже возникать автоматически. К этому и нужно стремиться. От качества мыслей в жизни зависит все: настроение, здоровье, взаимоотношения, материальное богатство, удовлетворенность жизнью. Насколько глубоко мы будем ощущать себя душой, настолько духовность сама приходит в нашу жизнь. Кто разгадал загадку: «Кто я?» – наслаждается жизнью. А те, кто не разгадал – продолжают сражаться с жизнью.

## Чистые мысли

Чистые мысли – это самое возвышенное сокровище. И если использовать это сокровище мыслей достойным образом, то и состояние, и действия в течение дня будут очень хорошими. А какие будут результаты, если растрачивать сокровище мыслей впустую? Тогда нет состояния, какое вам нужно. Пустые мысли делают слабыми интеллект и состояние. Слабый интеллект всегда будет в растерянности. Тогда не будет точных решений; такая душа всегда будет в замешательстве: «Что делать? Что не делать?» Не будет ясного решения. Уныние, потеря счастья, печаль, отсутствие наслаждения жизнью... – это признаки пустых мыслей. Как правило, мы не понимаем, почему настроение портится. Мы смотрим лишь на очевидные, поверхностные вещи: ничего такого я сегодня не совершал, грубых ошибок не было, ни с кем в конфликт не вступал, почему же нет счастья? Почему я не наслаждаюсь жизнью? И тут совершается еще одна тонкая ошибка, потому что эти размышления – тоже пустое. Размышляя так, я увеличиваю счет пустого, счет пустых трат. Проверять надо, сколько возвышенных, чистых мыслей накопилось за день. И если ничего не накоплено – увеличивается счет пустого. А если мысли были потрачены впустую, то какими будут действия и слова? Пустыми, не так ли?

Основа всего – это мысли. Вот их и нужно научиться проверять, т. е. сберегать силу мыслей. По вечерам важно проверять себя. Если удастся сэкономить что-нибудь благодаря вниманию, то, пусть это даже совсем маленькое сбережение, но у вас будет дополнительная радость. Если вам предстоит потратить несколько тысяч рублей на покупку авиабилетов, а вы сэкономили пятьсот рублей, вы будете этому очень радоваться: я сэкономил пятьсот рублей!

Если же не удалось что-то сберечь, то превратите пустые мысли в сильные. Измените мысли. И сколько же у вас тогда будет счастья! Чем больше будет счет возвышенных мыслей, тем больше он будет помогать вам при необходимости. Итак, надо научиться накапливать возвышенные мысли.

Мысли – семена действий. Если семена-мысли наполнены чистым стремлением быть полезным для других, приносить благо всем, – я владею искусством быть ценным для этого мира. Как в семенах заключена суть всего дерева, так и в каждой мысли-семени должны быть заключены чистые чувства в отношении каждой души и в отношении природы. В мыслях постоянно должно быть заключено стремление сделать других счастливыми и спокойными... – каждая мысль должна быть наполнена этим «соком», или сутью. Ни одна мысль-семя не должна быть лишена этой сути, т. е. не должна быть пустой.

Какие мысли являются чистыми? Мысли, не связанные с материальным миром. В этом и состоят усилия для превращения процесса мышления в искусство.

*Кто я? Я – душа. Я смотрю через эти глаза... Я слушаю через уши... Я, душа, двигаю этим телом... Я не тело... Тело принадлежит мне... Это я, душа, думаю и понимаю.*

*Я фокусирую энергию ума на себе, на своем «я»... Бремя телесных мыслей спадает, и я чувствую легкость... Меня наполняют покой и безмятежность... Я ощущаю внутренний свет... Я – сознательная энергия. Я – вечный свет. Я – искра жизненной энергии... Я излучаю свет. Я – свет... Я – вечный свет... Я легкая, невесомая. Я парю над этим миром... Я ощущаю глубокий покой... Покой – моя изначальная природа... Я спокойная душа.*

Это возможный вариант чистых мыслей. Процесс их создания – творчество. Творите! При этом ощущайте то, о чем вы думаете. Чем чаще вы будете обращаться к этому творческому процессу, тем больше и больше будете ощущать собственную красоту и неповторимость собственной жизни.

Возможен и такой вариант мыслей:

*«Я – душа... Я управляю этим телом со своего трона в центре лба... Я – король... Мои министры – ум, интеллект, привычки... Они всегда подчиняются мне... Я управляю мыс-*

лями... Ум создает светлые, чистые, возвышенные мысли... Интеллект и привычки – мои рабы, беспрекословно выполняющие мои приказы. Я – король... Королевство в моей власти... В нем все подчинено порядку и закону».

Как можно больше мыслей создавайте о нашем Всевышнем Отце. Когда душа вспоминает Его, она распространяет много покоя. Воспоминание – самый эффективный метод разрушить грехи, обрести чистоту и превратить мысли и собственную жизнь в искусство.

Возможны и такие мысли:

*«Я – душа... Я легкая и невесомая, я концентрируюсь на себе... Я ощущаю себя светом... Я излучаю свет... На экране моего ума я вижу мягкое, золотисто-красное сияние... Это – мой дом! Мир покоя и тишины... Я погружаюсь в эту тишину и покой и наслаждаюсь покоем и тишиной... Мой Дом безграничен... Я парю в пространстве света, свободная и независимая от пут старого мира... Рядом со мной мой Всевышний Отец... Он – воплощение покоя, чистоты, безмолвия... Меня словно магнитом притягивает к Нему... Я ощущаю идущие от Него волны покоя, тишины, и любви... Я совсем близко с моим Всевышним Отцом... Я испытываю неповторимое блаженство... Его энергия наполняет душу... Нет никого... только я и Он... Я прикасаюсь к Истине... Для меня не существует больше ничего... Только я и мой Всевышний Отец... Блаженство... Душа наполняется блаженством... Мне больше ничего не надо...»*

Вспоминая Бога, душа обретает чистоту.

Бывают очень сильные чистящие препараты, но ржавчина никак не счищается. Воспоминание об Отце помогает устранить самую застаревшую ржавчину, и душа снова обретает чистоту.

Душа, наполненная светом, все вокруг наполняет светом. Таким и «небо» помогает.

### ***Притча «Кому помогает небо»***

*Через деревню шли люди. Они уходили из соседней области от эпидемии чумы. Многие были истощены и просили милостыню, но деревенские жители окуривали свои дома и наглухо закрывали ворота и ставни. Только один крестьянин не выдержал. Он принес из своего амбара несколько мешков муки и приказал жене: «Пеки хлеб. Не могу я спокойно смотреть на горе, хоть чем-то помогу».*

*Жена начала печь хлеб, а крестьянин выходил с теплыми буханками за ворота и раздавал его голодным. Один старик заплакал, протянул в ответ крестьянину мешочек и сказал:*

*– Возьми, добрый человек. Я захватил из дома этот мешочек, но моя семья погибла, и он мне не нужен.*

*Старик взял хлеб и пошел дальше. Крестьянин боялся заразиться и забросил мешочек в угол сарая. Поток беженцев был огромен, и вскоре у крестьянина кончилась мука. Тогда он поехал на мельницу и смолот запас зерна, оставленный для посевной.*

*– Ты с ума сошел. Как ты будешь жить дальше? – говорили крестьянину соседи.*

*– У меня есть дом и моя семья, а у этих несчастных ничего нет. Будем Богу молиться, может, пошлет нам пропитание и поддержку... – отвечал крестьянин. Но зимой им пришлось печь хлеб пополам с травой.*

*Однажды жена прибиралась в сарае и нашла в углу какой-то мешочек.*

*– Посмотри, муж, тут какие-то камушки!*

*– Это же драгоценные камни! – воскликнул крестьянин. – Один старик дал мне это за хлеб.*

*Купил крестьянин зерно, новую лошадь и всем беднякам деревни помог.*

*На вопрос, откуда у них богатство взялось, жена крестьянина отвечала:*

*– Доброму человеку и небо помогает.*

Процесс создания чистых мыслей должен быть непрерывным, для этого хорошо составить программу для ума и интеллекта. Ниже мы приводим возможный вариант такой программы. В книгах серии «Духовность в жизни делового человека» вы найдете много вариантов чистых мыслей, которыми можно воспользоваться. И пусть поток светлых и чистых мыслей никогда не кончается. Тогда жизнь станет искусством.

## **Вариант программы для ума и интеллекта**

Вам будет легче продвигаться по духовному пути, если действия, которые вы обычно совершаете каждый день, наполнить возвышенными мыслями. Используя эту практику, вы накопите внутри себя много покоя, радости, счастья и, как магнит, будете притягивать других.

### **Действия**

#### *Мысли*

### **Просыпаетесь и открываете глаза**

*Доброе утро, мой любимый Отец! Утро с Вами всегда доброе и всегда наполнено светом. Я праздную встречу с Отцом. Ваш свет согревает душу и наполняет ее покоем. Я спокойная, я любящая, я умиротворенная, я вечная и бессмертная.*

### **Принимаете душ**

*Я – чистая душа. Это тело – живой храм для светлого образа. Это храм драгоценного образа, принадлежащего Богу. Я – душа, сверкающая чистотой, и храм чистый и светлый. В этом чистом храме живет возвышенный образ, который любим Богом.*

### **Утренняя медитация**

*Я – душа, излучающая семь энергий. (Можно использовать «Духовные упражнения для ума и интеллекта», вариант которых приведен в конце книги.)*

### **Готовите завтрак, обед, ужин**

*Я – самая возвышенная душа, я – в горсточке немногих среди миллионов. Я – великая душа, особый актер в этой мировой драме. Я счастливая и любящая, я простая и смиренная. Я наполняю пищу вибрациями покоя, любви, смирения.*

*Мой Отец вместе со мной, мы в объединенной форме. Его вибрации наполняют пищу силой.*

### **Принимаете пищу, пьете чай, кофе и т. д.**

*О, это божественная пища. В ней столько силы! Я ощущаю эту божественную энергию, которой наполняется тело. Это божественный нектар, напоенный покоем и любовью. Клетки тела наполняются покоем и любовью. Какая у меня удачливая судьба: каждый день я принимаю пищу, насыщенную божественной энергией.*

### **Одеваетесь**

*Я, душа, попечитель этого храма. Храм принадлежит Богу. Я украшаю этот храм и забочусь о нем. Аромат души наполняет ароматом этот храм. Я, душа, простая, светлая и возвышенная. И одежда на этом теле простая и светлая. Это достойная одежда, в которой душа являет Отца. Я украшаю себя божественными добродетелями, всеми силами. На лице сияет улыбка духовности. Я прекрасна, как фея.*

### **Идете или едете на работу, в магазин, на прогулку...**

*Вокруг меня души. Все они – мои братья и сестры. Мы – дети одного Отца. Все мы жили в одном доме. Изначальные качества любой души – любовь и покой. Вот прошла мужественная душа, а эта – решительная, а эта – простая, а та, чуть дальше, – умиротворенная. Очень скоро все вместе мы пойдем Домой. О, души, мои дорогие братья и сестры, наш Отец пришел! Придите к Отцу!*

### **Вступаете в контакт и взаимоотношения на работе, дома, в общественных местах**

*Я – душа – светлая и возвышенная, легкая и доброжелательная. Я выполняю порученную работу совершенным образом и вызываю у всех добрые чувства и уважение. Я – ребенок Бога. Мой Отец – Всемогущий. Я – всемогущий, подобный Богу, и делаю все совершенным образом. Из моих глаз льется свет, свет покоя и любви. Я ощущаю себя легкой и радостной. Я наполняю атмосферу вокруг себя покоем. Все, кто меня окружают – хорошие. Роль каждой души предопределена. Я смотрю на роль каждого как сторонний наблюдатель. Каждая душа очень точно играет свою роль. Ничего нового. Все во благо. Все, что было – хорошо. Все, что будет, будет еще лучше. Сейчас время закрытия кармических счетов.*

*Ничего нового. Я достойно закрываю свои кармические счета. Я сильная душа. Я всегда победитель!*

### **Вечерняя медитация**

*Это был прекрасный день, наполненный светом и любовью. Я не чувствую усталости и какого-либо напряжения. Нет никаких тревог. Моя благодарность моему Отцу безмерна. С Ним все так легко, просто и понятно. Нет вопросов. Душа спокойная и удовлетворенная. Весь день мой Отец был со мной, и я ощущала Его поддержку и силу. Спасибо, мой самый дорогой, родной и близкий, спасибо за все. Я счастлива, что Вы подарили мне такую счастливую судьбу.*

*Сейчас Переходный век, и я каждый день праздную со счастьем.*

*Каждый день приносит мне радость встречи с Отцом. Я – самая удачливая в этом мире, самая здоровая, богатая и счастливая!*

## Глава вторая «Искусство приобретать друзей»

Конечно, у нас у всех есть друзья. Не так ли? Как жить без друзей? И как поется в детской песенке:

«Друг в беде не бросит,  
Лишнего не спросит...  
Нужным быть кому-то  
В трудную минуту –  
Вот что значит настоящий  
Верный друг...»

Почему, однако, многие из нас сегодня чувствуют себя одинокими? Нередко можно услышать: «Я – один. Я совсем никому не нужен. Никому нет до меня дела!»  
Поразмышляйте над притчей:

### ***Притча «Средство от одиночества»***

*Однажды к мудрецу пришел юноша и спросил, как спастись от одиночества.*

*– Я избавлю тебя от этого чувства, но сначала ты должен пройти трехдневное испытание, – ответил мудрец.*

*Юноша согласился. В первый день мудрец плотно завязал юноше глаза, чтобы тот ничего не видел. Это было невыносимо трудно, особенно когда юношу просили что-нибудь принести.*

*На следующий день мудрец плотно закрыл ему уши, чтобы тот ничего не слышал. Юноше показалось, что весь мир вокруг словно оглох.*

*На третий день мудрец закрыл юношу в маленькой комнате без окон и света на целый день. Юноша с трудом выдержал этот день. Наконец все испытания закончились, и юноша воскликнул:*

*– Как я рад, что все выдержал! Теперь вы поможете мне?*

*– Разве ты по-прежнему чувствуешь себя одиноким? – спросил мудрец.*

Все чувства, как и чувство одиночества, создаются нашими мыслями. О чем мы думаем, тем мы и становимся. У вас есть друзья, с которыми вы встречаете Новый год, которые поздравляют вас с днем рождения? Если таких нет, не оправдывайте себя и поймите: причина отсутствия друзей – в моих отрицательных чертах характера, в моих особенностях, которые не нравятся другим.

Всем обычно нравятся люди спокойные, дружелюбные, простые, смиренные, уважающие других. А я какой? Часто мы даже не понимаем, что проявляем иные черты характера.

### ***Притча «Голубь»***

*Жил-был голубь, который постоянно менял гнезда. Ему был невыносим неприятный, острый запах, исходивший от этих гнезд.*

*Как – то он горько пожаловался на это старому, опытному голубю. Тот все выслушал и сказал:*

*– Обрати внимание: от того, что ты постоянно перелетаешь из гнезда в гнездо, ничего не меняется: запах, который тебе так мешает, исходит не от гнезда, а от тебя самого.*

Мы часто судим других, критикуем, советуем, не понимая, что сами-то нисколько не лучше. Нам не хватает уважения к другим. Да, отрицательные качества могут проявляться даже помимо нашей воли. Уважать – значит замечать положительные качества в других и ценить их. Тот, кто оказывает уважение, не может оскорблять других.

Поэтому нужно учиться проявлять всегда положительные качества. Мне нужно меняться. Тогда и друзей у меня будет много.

## Стать другом самому себе

Для любого из нас естественны положительные мысли. Мы все – хорошие! Просто нужно это осознать и дать проявляться всему хорошему. Большинство из нас видит цель жизни в исполнении своих ограниченных желаний: получить образование, ту или иную специальность, чтобы зарабатывать деньги, жениться, иметь детей, квартиру, обеспеченную старость и т. д. Мы почти никогда не ставим цели: сделать других счастливыми. А ведь только тогда я и сам счастлив.

И если даже все ограниченные желания исполнятся, разве это приносит постоянную радость, покой, удовлетворенность, настоящих друзей? Чтобы иметь друзей, мне нужно позаботиться о своих хороших качествах и проявлять те черты характера, которые нравятся другим, научиться терпимости и принимать всех такими, какие они есть. Про таких в народе говорят: «Золотой характер».

### *Притча «Кто самый высокий»*

*Жили-были два друга. Первый был очень высоким, на голову выше других людей. Он всегда все видел издали. Поэтому он всегда первым получал угощение и первым спасался от опасности. Второй друг был маленьким и простодушным. Его высокий друг часто смеялся над ним и нарывал его коротышкой. Но второй друг не обижался на своего товарища и всегда делился с ним всем, чем мог. Впрочем, он делился с каждым, кто встречался на его пути.*

*Состарились друзья, умерли и попали на небеса. Ангел остановил их у ворот рая и сказал, что сначала он отведет в рай самого высокого из них.*

*– Я был самым высоким на земле, и везде был первым, и всегда первым успевал встуду, – гордо сказал высокий друг.*

*А маленький, вздохнув, сказал, что он ничем особенным не выделялся. Но ангел почему-то взял за руку маленького друга и повел его в рай.*

*– Постойте, вы что-то напутали. Мой рост намного больше, можете измерить, – закричал высокий и достал из кармана линейку.*

*– Здесь, на небесах, рост человека измеряется не линейкой, а его добрыми делами. Физический рост человека определяется расстоянием его головы от земли; нравственный же рост – расстоянием от головы до неба. Твой друг вырос за свою жизнь в тысячу раз, а твой же рост не изменился, – улыбнувшись, объяснил ангел.*

Мы теряем друзей, если постоянно делаем им замечания, выговариваем, что они делают что-то неправильно. Не нужно этого говорить ни друзьям, ни подчиненным, ни сослуживцам, ни знакомым, ни соседям. Учить нужно только собственным примером. Если хотите иметь друзей, это надо принять. Наши хорошие качества должны быть очевидны для всех, только тогда нас будут слушать.

И родственники, и знакомые, и сослуживцы, и соседи – все могут и должны стать моими друзьями. Это возможно, если я осознаю и проявляю свою духовную природу. У души нет врагов среди людей. Единственные наши враги – собственные недостатки. Мне нужно научиться любить всех, – и это благо в первую очередь для меня. Приносить благо себе – значит стать другом для самого себя.

## Золотой характер

Мы по-настоящему не видим себя, если смотрим на других. Если не смотреть на самих себя и не меняться – это потери. Если действовать на основе недостатков, никто не захочет с нами взаимодействовать. Нужно любить других, любить без всяких условий. Да, сейчас это требует работы над собой. Но было такое время, когда для каждого из нас это было естественным, когда характер каждого был золотым. Это не вымысел. Сначала все новое и совершенное, включая сознание, потом старое и испорченное – таков закон перемен.

Мы и сегодня используем эти слова «золотой характер», имея в виду людей, рядом с которыми мы ощущаем идущие от них волны покоя, любви, простоты, смирения, уважения.

Все эти качества есть в каждом из нас, и каждый может стать обладателем «золотого» характера.

Каков метод или спичка, чтобы проявить, зажечь огонь этих качеств? Мы ведь зажигаем огонь спичкой, да? А какая спичка нужна, чтобы зажечь этот огонь? Нужно всего два слова, решительная мысль «Я это сделаю!»

«Да, надо бы сделать... Может быть, я как-нибудь попробую... Может быть, что-то и получится...» Однако такие мысли – это погасшая спичка. Огонь не разгорится. Семя такой мысли не наполнено решимостью, т. е. оно бесплодно, по этой причине не появится тот плод, на который мы надеемся; не исполнится то, на что мы рассчитываем. В отсутствии решимости нет и достижений. Приходит беспечность. Мы говорим: «Делать-то я делаю, но ничего не достигаю... Ничего не поделаешь, такая у меня роль...» Бывает, у нас появляется воодушевление и энтузиазм, и мы начинаем что-то делать. Иногда само время обращает на это наше внимание, либо какая-то проблема или ситуация. Но... энтузиазм сохраняется недолго. И мы снова беспокоимся, и все возвращается на круги своя.

Единственное, о чем нужно было бы тревожиться в жизни – это о своем саморазвитии. Эта тревога кладет конец множеству разных тревог, и мы становимся радостными и удовлетворенными.

Средство для постоянного развития – это стать тем, кто думает о своем «я». В этом тоже заключается самоуважение. Если есть самоуважение, будет и чувство собственного достоинства, и вы легко будете завоевывать симпатию других. Телесное сознание притупляет чувство собственного достоинства. Осознать себя – это и значит осознать свое достоинство, установиться в состоянии самоуважения.

## Самоуважение

Чтобы изменить сознание, прежде всего нужно поставить перед собой цель. Цель, которая приносит благо самому себе и другим – жить так, чтобы другие получили благо. Спросите себя: «Многие ли получили благо от моей жизни?» Если ваша жизнь приносит другим благо, они будут учиться жить, просто глядя на вас. Все они станут вашими друзьями. Пообещайте себе прямо сейчас быть всегда позитивными, т. е. всегда проявлять свои положительные качества, и к вам потянутся все, как к магниту.

Из-за отсутствия самоуважения мы не выделяем время для саморазвития, позволяем себе демонстрировать свои недостатки, считая их проявление совершенно естественным, поэтому и не притягиваем к себе других.

Самоуважение в том, чтобы не проявлять отрицательных качеств, но, поскольку в своем большинстве мы не обладаем властью над собой, отрицательные качества проявляются с легкостью. Как быть?

Есть такой метод: уделите внимание какому-нибудь одному недостатку, например привязанности, или гневу, или эго. Вечером представьте себе, что перед вами Высший Отец, и отдайте Ему отчет за весь день. Особо напишите (расскажите) о результатах, связанных с этим недостатком. Тогда у вас будет к нему особое внимание. В течение дня отмечайте, проявляется ли это отрицательное качество. Допустим, целый день перед вами не возникло никаких ситуаций, для преодоления этого недостатка. Тогда поздравьте сами себя от имени Высшего Отца. И если такие поздравления от Отца принимать каждый день в связи с каким-то недостатком, он будет все реже проявляться. Недостаток обнаруживается не каждый день, лишь иногда. Ведь экзамены тоже каждый день не происходят, но могут возникнуть внезапно. Бог помогает мужественным, и, если каждый день контролировать себя, недостаток будет слабеть. Тогда на деле будут проявляться только добродетели. Это обязательно будет. Будет внимание – значит это произойдет. Только постарайтесь быть внимательным. Недостатки проявляются при взаимодействии с другими людьми. Но вы сохраните энтузиазм к самопреображению, если будете иметь воодушевление в сердце при виде полученных достижений.

В чем смысл самопреображения? В изменении привычек, характера. Нужно избавиться от всего негативного, что есть в душе.

Для этого нужно научиться ставить точку на всем негативном за секунду. Это как за секунду ставят точку на бумаге. И даже быстрее этого. Но иногда вместо точки выходит вопросительный знак. Хотим поставить точку, а выходит вопросительный знак. «Почему это так?.. Что же это?..» Эти слова «почему» и «что» превращают точку в вопросительный знак. «Почему, почему...» – это возникает быстро. Возникает? Не должно быть «почему, почему». «Почему он это делает?..», «Почему он это говорит?..» Нет. «Если он сделает, я тоже сделаю...»

Нет. Самопреображение – значит убрать все вопросы и связанные с ними ситуации из своей головы и думать: «Все, что происходит, – хорошо! Для меня во всем заключено благо! Со мной поддержка и благословения моего Всевышнего Отца. У меня всегда все хорошо. Дни страданий для меня закончились. Я самая счастливая и удачливая душа в этом мире!»

Но бывает и так. Приходит волна мыслей: «Должно быть именно так!.. Что я думаю, что я говорю – то и правильно, то и должно быть!» Это «должно быть, должно быть», даже на уровне мыслей – это пустые мысли, серьезный тормоз на пути самопреображения.

Да, у большинства из нас на протяжении дня снова и снова возникают пустые мысли. Что происходит? Чаша с пустыми мыслями перевешивает чашу светлых, возвышенных мыслей. Эти пустые мысли, которые время от времени возникают в голове, делают ее тяжелой. Они делают и усилия по самопреобразованию тяжелыми. Это ведь груз, и он тянет к себе.

Позитивные мысли – это лифт для саморазвития. Даже не лестница, а лифт. И поскольку, их становится все меньше, приходится взбираться по лестнице тяжелого труда, и самопреображение кажется чем-то невозможным.

Чтобы покончить со всем пустым, нужно научиться использовать в мыслях, словах и делах всего два слова: самоуважение и уважение к другим. Их нужно использовать на деле. Я должен поддерживать самоуважение и оказывать уважение другим. Какими бы ни были другие, я должен оказывать уважение.

Иное – не мудро и не позволит получать удовольствие от жизни. Надо оказывать уважение и оставаться в состоянии самоуважения.

Такой пример. Сотрудник нашей организации поехал на переговоры с потенциальным клиентом и должен был на следующий день мне позвонить и сообщить о результатах. Такая у нас была договоренность. На следующий день у него начинался отпуск. Понятно, что мысли его были уже не о работе. Он не позвонил. О чем бы подумали вы и как бы поступили, являясь генеральным директором? Я позвонила сама. Поздравила с началом отпуска и спросила: «Как прошли переговоры?» Это и есть самоуважение. Думать: «Да что он себе позволяет?.. Никакой дисциплины, никакого уважения к директору» – ну, кому вы испортите настроение? Себе. Если у меня есть самоуважение, разве я себе буду портить настроение?

Нужно равновесие уважения и самоуважения.

Иногда мы больше поддерживаем самоуважение в ущерб уважению к другим. Не должно быть так: «Если тот, другой, окажет уважение, я тоже окажу». Нет. Это именно мне надо подарить уважение. Или: «Пусть это сделает он, тогда и я тоже сделаю...» Но тогда получится бизнес. Тогда вы не тот, кто умеет дарить. А ведь в жизни очень важно научиться дарить. Даритель никогда не становится берущим. Я должен всегда и ко всем иметь чистые чувства и добрые пожелания. Это самоуважение. Вот если ваши устремления и взгляд всегда будут такими, все станут вашими друзьями, все захотят, чтобы вы стали для них другом.

### ***Притча «Друзья»***

*Жили-были два соседа – Иван и Степан. Наступила зима, выпал снег. Ранним утром Иван вышел разгрести снег перед домом. Глянул через забор, как там, у Степана? А у того дорожка уже утоптана. На следующее утро опять выпал снег. Иван встал на полчаса раньше, принялся за работу. Глядит – а у Степана дорожка уже проложена.*

*На третий день снегу намело по колено. Встал Иван еще раньше, вышел снег разгрести, а у Степана дорожка уже ровная – просто загляденье!*

*В тот же день наши соседи встретились на улице, Иван и спрашивает:*

*– Послушай, сосед, когда ты успеваешь снег перед домом убирать?*

*– Я его никогда не убираю, это ко мне друзья ходят!*

## Дети Бога

Все мы – дети Бога. Какими должны быть дети Бога? Называть себя ребенком Бога и быть им – разные вещи.

### *Притча «Дети Бога»*

*Жила-была принцесса. Родители ее правили большим и богатым королевством. Они все делали для того, чтобы их подданные жили в достатке и покое, и хотели, чтобы дочь выросла не избалованной барышней, а доброй и справедливой правительницей.*

*Чтобы дочь не возгордилась, они решили скрыть от нее до поры, что она – принцесса и наследница престола, и воспитывали ее, как делают это в простых семьях: держали в строгости, ни от учебы, ни от труда не освобождали.*

*Однако девочка росла непоседой и шалуньей, училась без охоты и проказничала без меры. Однажды, когда она в очередной раз набедокурила, няня в сердцах воскликнула:*

*– Разве можно так себя вести? Ты же – будущая королева!*

*Девочка была потрясена:*

*– Значит мои мама и папа – король и королева?*

*– Да, – ответила няня.*

*– И я тоже буду управлять нашим королевством?*

*– Да, – ответила няня.*

*Идти на попятную было поздно, и няня в страхе думала о том, что теперь девочка совсем отобьется от рук. Но принцесса помолчала, а потом сказала:*

*– Как жаль, что я не знала этого прежде! Если я и вправду принцесса, то теперь буду все делать только хорошо! Как и подобает королевской дочери!*

Тут и задумаешься: а как жить нам, называющим Бога Своим Отцом?

Во взгляде и в устремлениях Отца есть и самоуважение, и уважение к каждому ребенку. И точно такие же самоуважение и уважение должны быть в наших устремлениях и взгляде. Если оказывать другим уважение, те мысли, что возникают у вас в уме: «Пусть сперва этот изменится... Пусть не делает этого... Пусть будет так...» – это будет достигнуто не замечанием. Оказывайте уважение, и тогда мысли, которые возникают у вас в уме: «Пусть этот изменится... Пусть он делает то-то...» – это начнет происходить. Это изменится благодаря вашему отношению, а не словам. Оказывать уважение – значит получать уважение, потому что, оказывая кому-то уважение, мы и сами становимся достойными уважения.

Оказать уважение – значит посадить в сердце другого человека семя сердечной любви. Ощущение собственной ценности приходит, если с любовью проявлять уважение к другим душам. Лишь тот, кто оказывает уважение, имеет добрые отношения и чистые чувства. Тому, кто оказывает уважение, легко установиться в состоянии самоуважения. Станьте дарующими уважение – и у вас будет много друзей. А став дарующим уважение, можно с легкостью наполниться всеми добродетелями.

Если есть самоуважение, вы не будете долгие годы хранить обиды, вспоминать ситуации, которые вам не по душе. Вы легко поставите на прошлом точку. Как бывает: кто-то задел вас словом или нечестно поступил по отношению к вам, – вы начинаете считать этого человека никудышным и груз обид несете через многие годы. Зачем? А если вас кто-то спросит об этом человеке, какую характеристику вы ему дадите? «Да что вы, с этим человеком вообще лучше никогда не иметь дело». Так?

Поразмышляйте над притчей:

### *Притча «Злая обида»*

*Два друга целый год искали золото и, наконец, нашли золотой самородок. По дороге в город друзья заночевали в кустах возле дороги. Старший быстро уснул, а младшему не дала уснуть лихорадка. Вдруг он тихонько вынул из сумки самородок и бросился бежать по дороге.*

*Когда старший друг обнаружил, что самородок украден, он проклял своего товарища и решил никогда больше не заводить друзей.*

*Старший друг вернулся на прииск и через неделю снова нашел самородок. При виде золота обида на друга еще сильнее вспыхнула в нем, и лицо его стало еще угрюмее. Угрюмее, прозвали его люди.*

*Прошли годы. Богатство Угрюмеец растратил и стал нищим стариком. Семьи и друзей у него не было, и он никому не верил. Он жил в старой избушке, а днем просил милостыню. Однажды какой-то прохожий положил перед ним кошелек с монетами.*

*«Видно, обокрал кого-то, а хочет, чтобы обвинили меня», – в страхе подумал Угрюмеец и выкинул кошелек в канаву.*

*В другой раз прохожий поставил перед Угрюмеем корзину с едой.*

*«Видно, отравить меня хочет», – злобно подумал Угрюмеец и кинул еду собакам.*

*Вскоре тот же прохожий остановился перед Угрюмеем и воскликнул:*

*– Друг, когда-то я украл твою долю золота. Совесть замучила меня. Я вернулся тайно и ночью подбросил золотой самородок, чтобы ты снова нашел его. Позже я разбогател, но никогда не забывал о тебе. Много раз я пытался помочь тебе, но ты всегда отвергал мою помощь. Почему?*

*– Я никогда не прощу тебя, – злобно пробормотал Угрюмеец.*

*– Обиды записывай на песке, а не на мраморе, – горько проговорил бывший друг и ушел.*

Чем больше по отношению к другим я использую свои хорошие качества, тем более совершенным становлюсь сам. Нужно научиться гармонизировать свои идеи с идеями других – это и значит оказывать уважение.

И еще. Даже наедине с собой не говорите и не думайте ничего плохого. Сохраняйте чувство самоуважения.

Делать все своими руками и никогда ничего ни у кого не просить – это тоже самоуважение. Дети Бога не могут быть попрошайками.

Пусть будет великая сила возвышать даже тех, кто вредит вам. Пусть всегда будет мотив дарить. Настоящие дарители отдают другим даже свое собственное. При этом нищими не становятся. Действует закон: «То, что отдаешь, само по себе увеличивается».

Какая бы душа ни вступила с вами в контакт, будьте со всеми благожелательны, даже к тем, кто вредит вам. Пусть никогда не будет неприязненного взгляда на какую-либо душу, ведь вы знаете: она – под влиянием невежества, она просто как неразумное дитя. А ведь к действиям неразумных детей не бывает неприязни. Бог никогда и ни к кому не питает неприязни. Нам нужно следовать в этом Отцу. Всегда иметь чистые чувства и мотивы по отношению к каждой душе. «Почему этот так поступил?!» Вместо того чтобы думать так, думайте: «Что сделать, чтобы к этой душе пришло благо?» Тогда вы будете названы думающим позитивно. Даже если кто-то оскорбляет или клеветает, к вам не должен прийти гнев. Они оскорбят, а вы обнимите их! Чудо как раз в этом. Это и называется преображением. Обнять обнимающего – заслуга не большая. Но надо от всего сердца считать оскорбляющего вас своим истинным другом! Это как и с матерью, которая не смотрит на слабости и недостатки ребенка, но заботится лишь о том, чтобы его поправить.

Имейте мысль: «Я могу, я должен и хочу приносить благо всем».

## Бог – Друг

Истинный друг только тот, рядом с которым вы можете подняться и стать лучше; кто любит, уважает, возвышает вас и делает сильной личностью. Но если рядом с тем, кого я называю другом, я становлюсь хуже, такая душа другом быть не может.

### *Притча «Муха и пчела»*

*Спросил как-то комар муху:*

*– Есть ли здесь в окрестности цветы?*

*– Насчет цветов ничего не знаю, – ответила муха. – А вот консервных банок, навоза, нечистот в канавах полным-полно.*

*И муха начала перечислять комару все окрестные помойки, на которых ему непременно нужно побывать.*

*Полетел комар в указанном направлении и встретил по пути пчелу.*

*– Не видела ли ты в окрестностях какие-нибудь помойки? – спросил он у нее.*

*– Помойки? Нечистоты? Нет, нигде не видела, – удивилась пчела. – Зато здесь повсюду так много благоуханных цветов!*

*И пчела подробно рассказала, на какой поляне растут лилии, а где совсем недавно распустились гиацинты. Вот почему важно правильно выбирать себе друзей.*

Едва ли в современном мире вы найдете людей, которые всегда возвышают вас. Истинным другом может быть сейчас только Бог. Только Он может быть опорой и поддержкой. Это величайшее сокровище – встреча с Отцом. Это сокровище № 1. Это – как если кто-то получил ключ: это значит, что он вообще получил все. Нашли Бога – значит нашли все.

Люди же сегодня все увязли в собственных проблемах. Им не хватает сил даже на самих себя. Нет любви даже к самому себе, нет самоуважения. Ни один человек никогда не будет с вами всегда. А Бог – всегда рядом, и находится от меня всего на расстоянии одной мысли. Просто скажите от всего сердца: «Мой Отец» – и Он рядом. Выслушает и подскажет. Другу вы можете доверить все без утайки, и он сохранит все в глубокой тайне. Его советы – наилучшие. Возможно, вы не все примите. Но напомните себе: «Он – Истина!» Не нужно никаких собственных мыслей и хитроумия. Нужно просто следовать Советам Великого Друга. Цените эти взаимоотношения, делитесь с Ним всем тем, что у вас на душе.

Сделайте Бога своим другом, и многое в вашей жизни изменится. Рядом с Ним вы никогда не почувствуете себя одиноким.

Чтобы постоянно иметь взаимоотношения с Богом, Его нужно вспоминать, ощущая себя душой. Если мы любим кого-то, очень естественно возникают взаимоотношения. Любовь к Богу с легкостью позволяет ощутить: мой Всевышний Друг всегда со мной. И на Его помощь и поддержку я могу рассчитывать всегда. И если я всегда под пологом любви Всемогущего Друга, слабости не проявляются и чувство одиночества исчезает.

Почему не получается вспоминать Бога? Смотрите. Если предстоит проделать путь, то разве возможно такое, чтобы не было никаких видов, сцен по сторонам дороги? Конечно, они есть. И, увидев эти сцены, мы останавливаемся. Поэтому нам и кажется, что цель далека. Хотя нужно было бы, увидев эти сцены, двигаться дальше. А мы начинаем думать: «Почему это?! Что это такое?! То не так, это не так...» – из-за этих вещей мы останавливаемся и принимаем поправлять каждую из сцен. Вместо того чтобы миновать их, мы занимаемся тем, что поправляем их, поэтому ослабевает связь, воспоминание о Боге. Вместо того чтобы думать: «Какая прекрасная сцена!» получается: «Ой, ой, ой!» Вот поэтому и происходит остановка.

Сделав Бога своим Другом, вы автоматически сделаете всех своими друзьями. Для этого, конечно, нужно приложить усилия.

### ***Притча «Бог»***

*Однажды женщине приснился сон, будто на базаре за прилавком в горшечном ряду стоит Сам Господь Бог.*

*– Господи! Ты ли это? – воскликнула она с радостью.*

*– Да, это Я, – ответил Бог.*

*– А что у Тебя можно купить? – спросила женщина.*

*– Я все раздаю бесплатно, – услышала она в ответ.*

*– Тогда дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.*

*Бог улыбнулся и достал из-под прилавка маленький кулечек.*

*– И это все?! – воскликнула женщина.*

*– Все, – ответил Бог. – Разве ты не знала, что Я раздаю только семена, а люди сами их выращивают?*

Говорят: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Если сам Бог – мой Друг, как же прекрасен тогда я!



## Глава третья «Искусство общения»

### Жизнь – это общение

Мы не можем жить не общаясь. Мы общаемся дома, на работе, в общественном транспорте. Мы общаемся с помощью слов, жестов, мимики, средств связи. И в этом общении проявляются наши особенности. Общение может создавать хорошее настроение, а может его испортить.

Простой пример.

Я пошла на рынок покупать творог. Подошла к прилавку, за которым стояла немолодая женщина. Она поинтересовалась, что я хочу купить, и с таким вниманием, уважением, какой-то внутренней теплотой обслуживала меня, рассказав при этом о своем фермерском хозяйстве и жирности творога, что у меня внутри возникли к ней очень хорошие чувства. Ее лицо излучало приветливость и доброжелательность. Тонкий аромат добра, который я почувствовала, общаясь с ней, до самого вечера не покидал меня.

Да, с такими людьми хочется общаться снова и снова.

Другой пример.

Я шла по тротуару, впереди меня шли мама и девочка лет пяти-шести. Девочка ела мороженое. Кусочек мороженого упал ей на кофточку. Девочка потянула маму за руку... «Мам...» и показала на пятно, оставшееся на кофточке. «Свинья», – сейчас же последовала реакция мамы.

Что обрели обе после такого общения?

Возникает, однако, вопрос. От чего зависит общение? От других?.. Нет. Все зависит от нашего внутреннего состояния. Если мы счастливы и удовлетворены, если внутреннее состояние наполнено позитивом, нам легко общаться со всеми. И тогда промах ребенка воспринимается совсем иначе: «Ничего страшного. Ты же поможешь мне отстирать кофточку? Она снова станет как новая». При этом наше лицо и тон речи будут доброжелательными, и мы непременно улыбнемся. Так ведь? Но если я чем-то недовольна, и у меня подавленное настроение, общаться со мной будет трудно.

Мне вспоминается песня советских времен. Ее суть в следующем: молодой человек спешит на свидание к возлюбленной. Душа танцует и поет:

...И вокруг меня прохожие  
Шли на ангелов похожие,  
Улыбалось небо синее,  
Дивно пахла резеда!..

Возлюбленная на свидание не пришла. Настроение у юноши меняется, хотя и прохожие, и небо, и резеда – те же. Но в душе звучит уже другая песня:

...Надо мной от зноя сильного  
Стало небо цвета пыльного...  
А вокруг меня прохожие  
Шли на дьяволов похожие,  
И несло капустой квашеной

### Из соседнего двора...

Итак, ключ к легкости общения – в моем состоянии сознания.

Сегодня все внешнее воздействует на нас. Мы – не актеры в этой мировой драме, а те, кто моментально реагирует на ситуации и поведение других. У нас почти не осталось власти над собой.

Мы растеряли свои естественные качества: любовь, покой, честность, дружелюбие. Общение становится искусством, только когда собственное состояние неколебимо, не зависит от внешних ситуаций. Тогда другие хотят общаться со мной, ощущая мою любовь и доброжелательность. Чтобы общение стало искусством, нужно, прежде всего, научиться общаться с собой и полюбить себя. Вы часто разговариваете с собой? Вы спрашиваете себя: «Как твои дела? Как настроение? Почему у тебя такой хмурый вид? Чем ты недоволен?»

Важно понять, что общение с самим собой требует искренности и честности.

Спросите самого себя: «Насколько я честен? Радую ли я Господа честным сердцем?» Если Господь доволен вами, тому будет много доказательств. Поразмышляйте над этим, побеседуйте с собой.

## Честность

Сейчас время сделать честность и любовь спутниками своей жизни, и они сделают ваше общение легким со всеми, с кем вы вступаете в контакт, независимо от их возраста, национальности, образования. Честность – всегда иметь добрые пожелания и возвышенные чувства по отношению ко всем.

Уважают честных, хотят работать и иметь дело с честными. Нет честности – придется страдать. Нечестный никогда не станет обладателем силы истины. Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно стать абсолютно честным. Мысли, слова и действия честных всегда равны.

Без этого единства ничто не позволит вам чувствовать себя хорошо.

Честность – взять на себя ответственность за свои мысли, за реакции на внешние ситуации. Спрашивайте себя: «Мне действительно нужно это сделать? Нужно ли мне думать об этом? Я могу думать и делать лучше?»

Честен тот, кто любит Бога и этот мир.

Если я не следую духовным законам, разве я могу назвать себя честным по отношению к себе? Не следуя этим законам, я делаю свою жизнь безрадостной. Честные всегда по отношению к любому человеку будут иметь добрые пожелания и возвышенные чувства, каким бы ни был этот другой. Честные никогда не оправдываются. Оправдание – это всегда ложь. Есть страх – есть ложь. Сегодня страхов много, и ложь стала привычкой. А как часто мы сегодня оправдываемся! Мы превратили оправдания в искусство. Всем очень нравится оправдываться. Нет никого, кто не умел бы оправдываться. При этом одинаково оправдываются и взрослые и дети.

Одна мама рассказала мне такую историю.

Открыв дневник своего семилетнего сына, она увидела там написанное учителем замечание. Но замечание было перечеркнуто.

Мама спросила у сына:

– Почему замечание перечеркнуто?

– Учительница ошиблась и написала замечание в моем дневнике, а плохо себя вел Иван, а не я. Я и зачеркнул замечание.

– Да? – спросила мама.

Мальчик выразительно посмотрел на маму.

– Мам, ведь ты мне веришь? Веришь?

– Конечно, сынок.

Но мама все-таки поинтересовалась у учительницы, ошиблась ли она, когда писала замечание.

– Нет, я не ошиблась. Плохо вел себя именно ваш ребенок.

## **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.