



*Счастье - это
путь, а не
пункт
назначения*

**ПРОСТАЯ КНИГА
О СЧАСТЬЕ**

Оглавление

<u>От автора</u>	2
<u>Сила уверенности. Самопринятие</u>	6
<u>Из Мира проблем в Мир счастья!</u>	9
<u>Поиск истинного предназначения</u>	11
<u>Упражнение «Поиск предназначения»</u>	12
<u>БОГ</u>	16
<u>Мысли</u>	18
<u>Другие люди. Сила отношений</u>	23
<u>Часть первая</u>	26
<u>Преврати возникшую ситуацию в тренировку</u>	26
<u>Часть вторая</u>	27
<u>Не говори о недостатках. Вернее, не говори о недостатках других людей</u>	28
<u>Не устраивай провалов. То есть не расставляй капканы для своего партнера</u>	29
<u>Не взваливай на осла поклажу быка</u>	30
.....	30
<u>Игра называется «Сделай наоборот». «Ом, сделай наоборот, а онг». Это мантра. Если мы понимаем, как работает карма, мы делаем обратное</u>	31
<u>Начни очищение с самого большого омрачения</u>	32
<u>Измени свое мнение, но не меняйся сам</u>	33
<u>Не позволяй потоку течь гладко</u>	33
<u>Учись видеть любое событие, как сон. Исследуй сущность сознания, у которого нет начала</u>	34
<u>Не превращай ангела в дьявола</u>	35
<u>Не ешь отравленную пищу</u>	36
<u>Все учение Дармы сходится в одной точке</u>	37
<u>Одна только радость всегда наполняет твое сердце</u>	38
<u>Как встретить своего Партнера</u>	40
<u>Любовь или зависимость?</u>	43
<u>Мудрость... Женщины</u>	45
<u>Сила Благодарности</u>	50
<u>Сила тишины</u>	51
<u>Возможность выбора</u>	53
<u>Итоги</u>	55

От автора

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Меня зовут Татьяна Владимировна Дяченко. Мне недавно, а именно – 16 августа 2012 года, исполнилось 37 лет. Я взрослый человек (улыбаюсь, потому что мне очень часто хочется быть ребенком). Я никогда не воспринимаю свой возраст как сухие цифры – мне важнее думать о том, что я привнесла в этот мир и что смогу еще сделать.

На сегодняшний день у меня есть более чем десятилетний опыт управления персоналом, семилетний опыт тренерской работы, пятилетний опыт гештальт-консультирования, а также шестилетний опыт коучинга относительно профессиональной деятельности человека, поиска предназначения, поиска быстрых решений выхода из сложных жизненных ситуаций.

Если честно, то я не вижу необходимости описывать все свои профессиональные достижения, но обычно все же принято говорить о себе именно в таком ключе. Важно, какое место занимает человек в нашем мире, каковы его деятельность и ее результаты. Поэтому я это пишу. Свои статьи я выкладываю на сайте www.tdyachenko.org.ua.

Почему, собственно, я решила написать книгу? Все просто – сколько себя помню, то есть приблизительно с 5 лет, столько я думала: кто я и зачем родилась? В 14 лет я начала вести дневник, с которым делилась своими мыслями и чувствами. Как правило, это были мысли о смысле бытия, о радости, страданиях и любви...

Моя жизнь до сегодняшнего дня была очень разной. До 9 лет это было яркое и праздничное детство – я тогда жила с бабушкой, мамой, отчимом и младшей сестрой. Эти годы были для меня удивительной сказкой, в которой исполняются все желания, в которой можно беззаботно прыгать по лужам, летать и попадать в зазеркалье. Мое детство внезапно закончилось со смертью бабушки: в 9 лет я стала взрослым человеком с множеством обязанностей, требований, приказов и наказаний...

Меня спасали мечты – я делилась с дневником своими тайными желаниями и впечатлениями от прочитанных книг, писала стихи о первой любви и свои первые повести. Я жила в своем мире фантазий и грез...

В 21 год, после окончания юридического факультета, я вышла замуж за парня, с которым тогда встречалась. Я не хотела этого, но будущий муж настоял, и я согласилась... Это было ужасное супружество – от очень

деспотичной мамы я попала к деспотичному мужу.

Сейчас я это уже понимаю... А тогда, много лет назад, я ходила по улицам города и думала, почему я такая несчастная, почему в моей жизни так много страданий, депрессии, страха и боли?..

В 25 лет я уже воспитывала трехлетнего сына, отношения с мужем были очень сложны. Тогда я попала в больницу и находилась на грани между жизнью и смертью. Именно после этого, уже лежа в реанимации, я стала пересматривать свою жизнь. Я постоянно думала: кто я, о чем мечтала в юности, какой судьбы хочу своему ребенку, каково мое предназначение? В тот момент я пообещала себе: что бы ни случилось в моей жизни, я оптимистично восприму любые ситуации... Из больницы я вышла другим человеком – я начала свой духовный поиск, поиск правильного пути, поиск предназначения в жизни, поиск Бога в себе!

Сегодня я точно знаю, что я состоялась как личность, нашла свое предназначение, я счастливая мама, и мой ребенок может с уверенностью сказать, что он счастлив приходить домой и быть там, потому что ему комфортно и он нужен, я дочь, которая смогла пересмотреть свои отношения с родителями, простить их ошибки и принять их такими, какие они есть, без осуждения и критики, у меня есть отношения с мужчиной и я понимаю сейчас, что успех мужчины зависит от того, какая женщина рядом с ним. Я счастливый человек, потому что мое счастье – внутри меня!

Именно я выбираю, быть мне счастливой или нет. Мое ощущение счастья не зависит от внешних факторов. Я уже писала, что много лет работаю в сфере управления человеческими ресурсами и на своем пути встречаю очень многих людей. Я слышу разные мнения о том, что такое счастье и от чего оно зависит. Иногда люди сильно заблуждаются, как и я раньше, когда думала, что буду счастлива в замужестве, а если разведусь, то поеду в другую страну, где буду зарабатывать определенную сумму денег и прочее... Но жизнь шла, а счастье не приходило: были короткие вспышки радости и удовлетворения полученным результатом, а затем я снова погружалась в уныние и поиск нового счастья.

В этой книге я опишу простые правила, которые помогли мне изменить жизнь к лучшему и почувствовать себя счастливой не на мгновение. Я начала ощущать это счастье внутри себя, несмотря на события, происходившие вокруг.

Скажу сразу, что путь этот непростой, нужно быть готовыми работать над собой в течение нескольких лет. Я, например, очень много читаю и экспериментирую. Я взяла за правило прочитывать в месяц от трех до пяти книг – о профессиональной деятельности, о духовных практиках, о психологии и эзотерике... Я практикую йогу, ежегодно езжу на десятидневный курс медитации Випассаны, а полчаса утром и полчаса вечером обязательно посвящаю уединению, чтению молитв и

аффирмаций...

Своими духовными учителями я считаю Дипака Чопру, Гая Финли, Адама Джексона, Нормана Винсента Пилла, Джона Кехо. Перечитывая их книги по много раз, я постоянно черпаю новые знания на пути самосовершенствования. В моей библиотеке есть и Майкл Роуч, Анатолий Некрасов, Жихаренцев, Рами Блект, Наталья Правдина, Луиза Хей, Джилл Эдвардс, Лариса Ренар и многие другие авторы. Они помогают мне не сбиваться с пути, поддерживать мои практики, вселять энтузиазм и вдохновение. В своей книге я буду ссылаться на этих авторов, потому что именно они помогли мне изменить отношение к себе, к своим проблемам, к сложным ситуациям, научиться благодарить за все, что происходит в моей жизни, научиться видеть знаки Вселенной и лучше слышать себя и свою интуицию.

Особое место в моей жизни занимает Учитель Илья Мстивовский, открывший мне дверь в мир гештальта.

Эту книгу я посвящаю маме, которую люблю и благодарю за все, что Она сделала для меня. Я благодарна ей за подаренную мне жизнь, за то, чему она меня научила. Я из тех людей, которые умеют учиться на чужих ошибках и потому я могу осознать, как ошибалась мама в отношении к жизни, в воспитании детей, в отношениях с мужчинами. Я строю свою жизнь, и она не похожа на мамину. Успехи дочери стали для мамы примером, она прислушивается к моим словам, и ее жизнь, хоть и немного, но становится более счастливой.

Я не претендую на аплодисменты, на роль писателя. Мне просто есть что сказать. Если эта книга поможет людям ощутить счастье внутри себя, преодолеть трудности, выйти из состояния неуверенности и депрессии, найти свое предназначение, решить проблемы в личной жизни – я буду счастлива!

Свою предыдущую книгу – «Публичный дневник современной идеалистки» – я начала писать в сложный для себя период, Она была своеобразным дневником. Когда позднее я увидела, как сильно моя жизнь изменилась к лучшему, какие выводы я сделала относительно многих проблем, как я считала тогда, я сделала дневник книгой. В ней описываются разные события моей жизни, которые помогли мне стать такой, какой я есть, какой себя люблю и принимаю.

«Я – не мои мысли, эмоции, чувственное восприятие, ощущения. Я – не содержимое своей жизни. Я есть Жизнь. Я есть пространство, в котором все происходит. Я есть сознание. Я есть Настоящий Момент. Я Есть».

Экхарт Толле

Глава 1

Сила уверенности. Самопринятие.

«Уверенность воина – это не самоуверенность среднего человека. Средний человек ищет определенности в глазах зрителя и называет это уверенностью в себе. Воин ищет безупречности в собственных глазах и называет это смирением. Средний человек подключен к своим соплеменникам, в то время как воин подключен только к бесконечности».

Карлос Кастанеда

Все началось очень давно. Я, как и большинство людей постсоветского пространства, не любила себя и считала эгоизм наихудшим проявлением человеческой сущности...

Я не нравилась себе даже после замужества – я считала себя слишком худой, слишком угловатой, слишком некрасивой, и каждый мужской комплимент был для меня огромным счастьем. Я была похожа на собачонку, которой бросают косточку, а она в знак благодарности преданно виляет хвостом...

Когда мне было 22 года, сестра предложила мне пройти психологический тест. В нем, помимо прочего, был вопрос: «Укажите свое такси». Имелось в виду, чем я привлекаю противоположный пол. Я сказала, что у меня нет «такси». И мне стало грустно...

Да, я слышала выражение «Любить себя», но не понимала, что это значит, и считала это полной чушью. Но как-то мне в руки попала книга Павла Артемьева «Психология самопознания» по популярной психологии. С этого дня в моей жизни начались глобальные перемены, которые сформировали меня такую, какая я сейчас.

Это было озарение!

Я поняла смысл выражения «Любить себя»! Для меня это было величайшим открытием – так, наверное, радовался Колумб, открыв Америку... Я поняла, что любовь к себе – это принятие себя, это осознание того, что я уникальна и неповторима, это умение ценить свои достоинства и осознавать недостатки. Суть любви к себе – это умение хвалить себя за большие и маленькие достижения, акцентировать внимание на своих лучших качествах и сторонах своей внешности. Это также и возможность осознавать свои слабые стороны и совершенствоваться.

Я начала создавать себя заново. Ежедневно глядя в зеркало, я хвалила

себя за нежную кожу, за глубину взгляда, за великолепную улыбку, за красивые блестящие волосы, за стройность и красоту. Я всегда мечтала хорошо одеваться, но по финансовым соображениям долго не могла себе этого позволить. Но я нашла выход – моделировала одежду самостоятельно, а портниха ее шила. Моя одежда стала уникальной – она великолепно подчеркивала все прелести моей фигуры. Меня смущала чрезмерная худоба, и я стала усиленно заниматься спортом и придерживаться режима питания.

Результаты были потрясающими!

Далее пришло время экспериментов – перед выходом на улицу я тщательно одевалась, становилась перед зеркалом, говорила, за что я себя люблю, улыбалась и только тогда выходила из дома. Когда я шла по улице, то представляла, как привлекательные мужчины знакомятся со мной, как они подходят, делают комплименты, восхищаясь моим шармом. Я поняла, что это работает. Они подходили ко мне и восторгались! Все просто, как дважды два – четыре!

Второй эксперимент состоял в том, что я так же хорошо одевалась, но выходя из дома, не улыбалась и думала о чем-то грустном. Глаза становились тусклыми, и ни один мужчина не обращал на меня внимания.

Видите, как все просто!

Я не делала пластических операций, не меняла кардинально внешность – я изменила отношение к себе и к жизни.

Сначала это очень сложно. Это титанический труд. Это кажется искусственным и наигранным, но со временем это становится само собой разумеющимся. Это похоже на таблицу умножения: сначала ее очень сложно учить, мы зубрим цифры, но не видим в этом смысла, и кажется, что эту науку осилить невозможно, но проходит время, и мы даже среди ночи можем ответить, сколько будет, если шесть умножить на семь! Когда человек любит себя, он уверен в себе, у него нет обид и разочарований. Он знает, чего хочет от жизни. Он ценит свои успехи, а из неудач извлекает уроки. Он не стремится переделывать других людей – он принимает их такими, какие они есть. А знаете почему? Потому что, прежде всего, такой человек принимает себя! Очень важно самопринятие и доверие к себе самому.

Очень ошибочно сравнивать себя с другими людьми. Мы не знаем их путь, не знаем их возможности. Важно сравнивать себя с собой вчерашним.

Такие сравнения очень вдохновили меня. В профессиональной деятельности я не корю себя за то, что не получилось, а делаю выводы. После внедрения нового проекта в жизнь я всегда беру лист бумаги и делю его на две колонки. В первую я записываю все, что было сделано хорошо и

на что можно опереться. Вторая колонка – это мои ошибки, их причина и планы исправления. Ругая себя за ошибки, мы разрушаем себя, а делая из своих ошибок выводы, мы совершенствуемся.

Если меня что-то не устраивает во внешности, я не говорю себе, что плохо выгляжу или что я не хороша. Я говорю себе, что хочу стать лучше, и в данном случае очень важно именно намерение. Нужен план, что вы будете делать, как себя менять. Что Вам для этого необходимо? Какие действия Вы готовы предпринять, а от чего – отказаться?

Если мне что-то мешает в моем характере, то я отслеживаю эту черту и признаю, что она есть. Я не сопротивляюсь и не отказываюсь.

Например, я поймала себя на мысли, что мое эго очень раздуто. Иногда я говорю с людьми, как всезнайка. Сначала это открытие очень расстроило меня. Мне казалось, что я очень искренне общаюсь с людьми, очень терпима и внимательна к ним, но потом я поняла, что иногда испытываю некое чувство величия по отношению к своим собеседникам.

В следующий раз, когда происходило нечто подобное, я внутренне останавливала себя, напоминая: да, у меня есть знания, опыт, навыки, но раньше я их не имела и мне пришлось пройти определенный путь, чтобы стать такой, какая я сейчас и если я буду более терпеливой, то смогу быстрее донести информацию до сознания другого человека.

Самопринятие порождает уверенность и доверие к другим! А умение доверять избавляет Вас от лжеусловностей и излишней подозрительности, помогает видеть в людях их лучшие качества и продвигает Вас на пути к успеху и процветанию!

Не следует путать доверие с излишней наивностью и доверчивостью – эти качества сродни глупости.

«Тебя унижают, а ты не унижайся... у тебя не получилось – переработай опыт... Помогай людям и преодолевай трудности – и ты не просто начнешь уважать себя – тебя начнут уважать другие».

Игорь Герасимов

Глава 2

Из Мира проблем в Мир счастья!

Очень давно, когда мне было 23 года, я шла по улице и думала о несправедливости этого Мира по отношению к себе. Как тот несчастный ослик Иа из мультика про медвежонка Винни-Пуха.

Я думала: почему одни имеют все, а другие ничего, почему одни выходят замуж и счастливы, а другие живут в скандалах и распрях, одни зарабатывают деньги, а другие нищенствуют?

Я уже заметила: когда человек начинает задумываться над каким-то вопросом, жизнь обязательно посылает информацию. Мы либо встречаем человека, либо нам попадается книга, либо статья, либо ситуация, которая помогает получить ответ на тот или иной вопрос.

Мне в то время попала на глаза фраза Марка Аврелия «Наша жизнь – это то, что мы о ней думаем».

Я очень внимательно перечитывала цитату вновь и вновь, и наступило озарение!

Можно видеть стакан наполовину пустым, можно наполовину полным. Можно кривиться от самого слова «лимон», а можно приготовить из лимона лимонад и наслаждаться освежающим напитком!

Внимание! Любая ситуация, которая сейчас происходит в жизни – это результат Ваших действий в прошлом, Ваших мыслей и намерений, Вашего выбора.

И можно сокрушаться, грустить, злиться, ругать себя, поносить других, еще больше погружаясь в пучину невежества, боли, грусти и страданий, а можно остановиться, осознать причины происходящего и начать исправлять ошибки.

Посмотрите на свою проблему. Если Вы бедны, то что думаете о деньгах? Если Вы одиноки, то что думаете о противоположном поле? Есть ли у Вас опыт в отношениях, а если да, то какой? Если нет работы, то что Вы думаете о людях, которые добились в жизни успеха и процветания? Остановитесь и начните все сначала.

Какой бы неприятной ни была ситуация, посмотрите, чем она может быть полезна, чему она может научить, для чего она Вам дана?

Прежде всего следует понимать, что конкретно Вы хотите изменить в своей жизни, в каких сферах Вы испытываете неудовлетворение. У меня была ситуация, когда я чувствовала себя абсолютно несчастной. Поэтому шаг за шагом я стала исследовать каждый спектр своей жизни и совершенствовать его. Любая ситуация, которая нам дается – это наши

уроки, это то, чему мы должны научиться!
Прислушайтесь к своей интуиции.

Приведу пример: в моей жизни была очень болезненная ситуация, когда я рассталась с дорогим мне человеком. В тот момент мне казалось, что это конец всему, но оказалось, что это было началом моей новой жизни. Я стала углубленно изучать психологию, заниматься духовными практиками, которые помогли мне понять свое предназначение, начала профессионально развиваться в области управления человеческими ресурсами, стала заниматься тренинговой деятельностью, создала свой сайт, выстроила отношения со своим ребенком, поняла, как строить отношения с мужчиной. Все это более подробно описано в моей книге «Публичный дневник современной идеалистки».

Поэтому сейчас любая сложная ситуация для меня – это новая возможность! Иногда мы поворачиваем не туда, а проблемы – это знаки, которые нам дает Вселенная. И если мы находим в себе силу и мудрость осознать, что именно мы – сеятели, то сможем искоренить негативные семена и посеять семена счастья и процветания! Если мы будем винить во всем других людей, обстоятельства, родителей, неблагоприятные условия, то так и будем топтаться на одном месте, а стагнация, как правило, в дальнейшем приводит к разрушению жизни, ухудшению ситуации.

Нужно только сделать первый шаг!

«То, как Вы живете, определяется не столько тем, что дает Вам жизнь, сколько тем, что Вы даете жизни».

Джон Хомер Миллер

ГЛАВА 3

Поиск истинного предназначения.

«В каждом из нас есть то, чего нет в других. Вы можете делать то, что не может другой. Ищите это в себе, находите, берегите и развивайте! Вы никогда не потерпите фиаско, занимаясь тем, для чего предназначены» .

Дипак Чопра

Помню, когда я еще училась в школе, мне очень нравилась филология. Я обожала язык, литературу, блестяще писала сочинения и изложения. Книги были моим миром!

В школьные годы я была чрезвычайно зажата и закомплексована, и когда меня вызывали к доске, я краснела и терялась. Но когда я читала стихотворение, внутри меня все успокаивалось, и я становилась очень уверенной и гармоничной, а класс затихал и слушал! В такие моменты я чувствовала свое величие как человека! Я ощущала свою уникальность, свое отличие от других детей. И была уверена, что обязательно стану учителем языка и литературы.

После окончания школы мама не поддержала мое желание поступать в университет на филологический факультет. Говорила, что это очень дорого, что я не поступлю, что это «не для нас» .Я получила такую порцию негатива, что на экзаменах все, что знала, как будто исчезло.

Я больше не пробовала поступать, так как не представляла себе, чему бы хотела еще учиться. Я окончила курсы секретарей и пошла работать в детский сад помощником воспитателя. Именно там я поняла, что не готова быть учителем – я не умела найти подход к каждому ребенку, руки опускались от бессилия, когда дети шумели или баловались. Тогда я поняла что учитель, воспитатель – это особое предназначение, и для него нужен дар!

Ребенок большую часть дня проводит в саду или школе, и учитель самым прямым образом влияет на его развитие, восприятие мира, себя и окружающих людей! Я хотела быть Педагогом, а не посредственностью, и поэтому отказалась от идеи стать учителем и поступила на юридический факультет.

Учиться мне нравилось, я закончила обучение с красным дипломом. После учебы я работала юридическим консультантом и получала от работы моральное удовлетворение.

Я принадлежу к тому типу людей, которые стремятся выполнять любое порученное дело «на отлично». И поэтому я стремилась выиграть каждый

процесс или выйти из него с наименьшими для организации потерями, и мне это удавалось.

Затем был переезд в Харьков, разные обстоятельства и трудности, которые приходилось преодолевать. В поиске лучшей жизни я устроилась на работу в казино. Несмотря на то, что работа была эмоционально сложной, я почувствовала, что делаю очень важное дело. Я учила людей, организовывала их работу, создавала положительную атмосферу и видела, как обстановка меняется в лучшую сторону, как рассеивается напряжение. Я чувствовала, что, меняясь сама, меняя свое отношение к окружающим, я могу положительно влиять на них! Через три года я ушла из казино и в течение двух лет занималась исключительно семьей.

Казалось, все было хорошо, но я чувствовала неудовлетворенность. Я стала думать о смысле своего существования. Я понимала, что готовить, убирать, ухаживать за мужем и детьми я могу очень хорошо, но все же задавалась вопросом: неужели это и есть мое предназначение? Я знала, что каждый человек приходит в этот мир, чтобы менять и совершенствовать его, чтобы быть полезным, чтобы раскрыть свое предназначение. И я начала искать. Это был тяжелый период: на меня накатывала хандра и тяжелые приступы депрессии. Мы расстались с любимым, но я продолжала поиск.

Я перечитала всего Ошо, Чопру, Гая Финли и, как говорится, «стучите и откроют Вам» – нашла ответ.

Это чудесное упражнение, которое помогло мне понять, чем я хочу заниматься.

Так же я прописала основные ценности, на которые опираюсь в жизни.

Упражнение «Поиск предназначения».

Сядьте в тишине. Постарайтесь, чтобы в течение часа Вас никто не беспокоил. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и выдохните. Сделайте не менее десяти дыхательных циклов. Почувствуйте, что дыхание стало спокойным. Затем задумайтесь: если бы сегодня было достаточно средств на пропитание, Вы бы продолжали заниматься тем, чем занимаетесь? Если да, то это действительно дело Вашей жизни. Может быть, Вы можете его усовершенствовать, создать собственный бизнес или продолжать работать на кого-то. Если Вы думаете, что сразу могли бы оставить то, чем занимаетесь, то Вам следует искать далее. Но ни в коем случае нельзя испытывать отвращение к той деятельности, которой Вы сейчас занимаетесь. Найдите, что может быть полезным в работе – новый опыт, новые знания, навыки, знакомства, обучение и прочее.

По статистике, 80% населения Северной Америки испытывает

отвращение к своей работе. Не знаю, как обстоят дела в нашей стране, но как HR-менеджер могу сказать, что только 20 человек из 100 получают искреннее удовлетворение от того, чем занимаются. Остальные 80 в силу тех или иных причин продолжают находиться на прежнем месте, жалуясь и сетуя на Судьбу, но ничего не меняя!

Начните действовать!

Вспомните, о чем мечтали в детстве, во что играли, чем хотели заниматься.

Часто бывает, что родители навязывают детям свое мнение, заставляют поступать в «престижный» ВУЗ, и человек сворачивает со своего пути, всю жизнь испытывая неуверенность в себе, переходит из фирмы в фирму, выражает недовольство, фактически истязая себя. Когда человек занимается любимым делом, его переполняют искренняя радость, любопытство, энтузиазм, постоянный интерес, а деньги обязательно приходят. Это закон Вселенной.

Я испытала этот Закон на себе – мне пришел ответ. Ведь я хотела делиться знаниями, поэтому вспомнила, как хотела быть учителем. Осознав это, я поняла, что желание осталось внутри меня и требует выхода. Только я видела себя не преподавателем языка и литературы, а бизнес-тренером, тренером по личностному росту. Мне всегда хотелось помогать людям, чтобы жизнь делала их совершеннее, а моя помощь была бы желанной.

Я с энтузиазмом взялась за дело: поступила в ВУЗ, изучила гештальт-терапию, HR-менеджмент, освоила профессию тренера и вот уже в течение семи лет являюсь HR-менеджером Компании. Я создала свою школу по обучению персонала, веду тренинги по личностному росту и позитивному мышлению, провожу индивидуальную терапию с клиентами. И меня не покидает желание продолжать совершенствоваться, создавать что-то новое. Я вижу позитивный результат своей деятельности, и это мой стимул! И когда люди пишут мне с благодарностью, я понимаю, что стою на правильном пути.

Очень важно делать свое дело с мотивацией сделать Мир лучше, привнести в него добро, свет, поддержку, а деньги придут как следствие.

Однажды на собеседование в Компанию пришел соискатель на должность системного администратора, назовем его Александр. Я видела, что он профессионал, мне хотелось, чтобы он согласился сотрудничать, но были определенные нюансы. Я плавно перевела разговор на тему предназначения человека, прошлого опыта... Он раскрылся и стал говорить. Говорил долго. Потом мы попрощались. Я отдавала себе отчет в том, что Александр, скорее всего, больше не придет, но моей задачей было не заманить человека в Компанию, а помочь ему осознать, правильным ли

путем он идет. А на следующий день я получила от него такое письмо:

«Добрый день, Татьяна,

По своему настроению чувствую, что получится сопливо-прощальное письмо. Но все равно хочу написать его Вам.

Мы с Русланом не сошлись характерами. Он сильнее меня по харизме (и неудивительно – должность такая) и лучше меня умеет вести переговоры. Своим рассказом о том, к чему он стремится в техническом плане на фирме и перспективами моей зарплаты, он слегка подорвал мою мотивированность. Но я все равно согласился, ведь 4 тысячи, которые он мне предлагал, были больше моих нынешних трех... Позже, вечером, я еще раз вспоминал наш разговор с Русланом. Его планы – это не инновации, к тому же они звучали не как вариант развития, а как убежденность, что так и должно быть.

А по манере поведения Руслана я сделал вывод, что спорить с ним будет практически невозможно. Я расстроился. И решил не кривить душой, понимая, что не смогу полностью посвятить себя работе в Компании, не буду получать удовлетворения от своего занятия, что Руслан – не тот человек, под чьим началом я хотел бы работать. Я позвонил ему сегодня утром и сказал, что за четыре тысячи работать не буду. Конечно, в его глазах я несколько испортил свою репутацию как хозяина своего слова и человека, твердо стоящего на уже принятом решении, но он даже не спросил, почему я поменял решение. Разве это заинтересованность в сотрудничестве?

Но это не главная причина, по которой я пишу Вам письмо. Первая его часть – из области «интересно, что случилось, как это прошло?».

Возможно, эта информация поможет Вам подтвердить свои прогнозы относительно моего психологического портрета, сделать выводы и использовать эту историю в качестве примера в своих тренингах.

А во второй части письма я хочу сказать, что почитал Ваш сайт <http://tdyachenko.org.ua/>, на котором нашел для себя много интересного, поэтому хочу поблагодарить Вас за труд! Хочу выразить свое Восхищение и Уважение к Вам как к Профессионалу своего дела. Я еще не встречал таких людей. Глядя на Вас, хочется совершенствоваться самому. На собеседовании я не ответил Вам, о чем мечтаю в жизни. Я люблю свою профессию, спасибо учителю информатики. В институт шел, уже зная, кем хочу стать. После института я работал в коллективе профессионалов (фирма – Интернет-провайдер, как ни как) и мечтал достичь его уровня и даже выше. Строил планы, что и в какой последовательности буду изучать, интересовался новинками, проявлял инициативу, и это продолжалось до тех пор, пока меня не сократили, к тому времени уже на фирме «Экватор». С того времени я испытывал лишь обиду и запустение, а мечта отошла на второй план. Я не усердствую в поиске подходящего места работы, наверное, сейчас это можно назвать мечтой... Но встретив Вас, почитав статьи на сайте, я стал понимать, что сам виноват в своих бедах, потому что сам загнал себя туда, где сейчас нахожусь. Буду стараться выбраться.

Пусть мое письмо будет подтверждением, что Ваши старания не напрасны,

пусть оно придаст Вам сил и подбодрит! Желаю Вам дальнейшего оттачивания профессиональных навыков в своем деле, творческого вдохновения, полных залов благодарных слушателей, наслаждения от результатов своего труда, больших и маленьких радостей в каждом дне, еще больше позитива!

С уважением, Александр».

Этот раздел я хочу завершить словами Майкла Джексона:

«Я не могу изменить весь Мир, но я могу помочь».

Майкл Джексон

ГЛАВА 4

БОГ.

**Господи, сделай меня орудием Твоего мира.
Там, где ненависть, дай мне сеять любовь;
Там, где обида – прощение ;
Там, где сомнение – веру;
Там, где отчаяние – надежду;
Там, где тьма – свет;
И там, где печаль – радость.**

**О, небесный Владыка,
даруй мне не столь стремиться быть утешенным,
как утешать,
Быть понятым, как понимать,
Быть любимым, как любить.**

**Ибо в даянии мы приобретаем,
В прощении нам прощается,
И в умирании мы рождаемся к вечной жизни!**

Молитва Святого Франциска Ассизского

Я родилась в семье, члены которой из поколения в поколение состояли в партии, поэтому о Боге я ничего не знала. Иногда моя бабушка как-то вскользь упоминала о Боге, говорила, что Он сотворил Мир. Я помню, что возражала: Человек-де произошел от обезьяны, ведь о теории Дарвина нам рассказывали в школе. Я слышала, как бабушка иногда тихо молилась, но смысл молитв я не понимала.

В 18 лет, разбирая вещи в кладовке, я нашла Евангелие, осторожно открыла его, полистала пожелтевшие страницы со странным текстом, но ничего в тот момент не поняла...

Прошло несколько лет, и к теме Бога я больше не возвращалась. Если слышала, как люди обсуждают ее, просто уходила. Я не знала, что говорить и не имела представления, что такое Бог. Где Он? На небе? В облаках? Какой Он? Как Он может влиять на жизнь человека?

В 25 лет произошла трагедия, и в тот момент, когда жизнь уже практически покинула меня, я, собрав последние силы, попросила: *«Господи, если Ты существуешь, оставь мне жизнь! Я клянусь, что узнаю о Тебе! Я клянусь, что всегда буду искать выход из сложных ситуаций и не позволю себе ныть и жаловаться на судьбу! Господи, дай мне шанс!»*. Мое дыхание стало ровным, а сознание – чистым. Операция прошла успешно, и я, благодаря твердому намерению стать счастливой, вопреки всему быстро

пошла на поправку. А затем был долгий путь познания Бога, на котором мне помогли и Библия, и метафизика, и эзотерика, и книги о духовном поиске других людей...

Я читала различные исследования. Я изучила очень много молитв на разные случаи жизни. Я не зазубривала их наизусть, а просто постоянно читала, и они укоренились в моей памяти. Я начала ходить в церковь. Мне нравилось бывать там, когда в храме не было людей. В сложные периоды своей жизни я ходила в церковь и стояла по нескольку часов кряду, слушая церковные песнопения. Меня очень уравнивали молебны, делали более терпеливой и терпимой к себе и окружающим.

Я знаю жизнь без Бога и жизнь с Богом.

Жизнь с Богом вселяет в меня силу, уверенность, радость, оптимизм, энтузиазм. Но для меня жизнь с Богом – это не хождение в церковь на праздники, не низкие поклоны. Для меня это – развитие в себе качеств Бога. Что это значит?

«Сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему»
(Быт. 1, 26)

В каждом человеке заложен большой потенциал. И развивая в себе любовь ко всему сущему, сострадание, щедрость, трудолюбие, не суждение, раскрывая свое предназначение и служа людям и Миру, растворяя Эго, мы приближаемся к Богу.

Для меня Бог – в каждом цветке, в каждой букашке, в каждом человеке, в шуме дождя, в земле под ногами. Бог вездесущ! Бог для меня – это божественные поступки.

Когда люди идут на исповедь, а потом обсуждают других – это не Бог! Массовый ритуал освячивания яиц, водки и колбасы – это не Бог! Терпимость к недостаткам других, принятие окружающих такими, какие они есть, умение радоваться простым вещам, искренняя заинтересованность в успехах других, развитие в себе доброты, терпения, сострадания – вот что Бог для меня!

Бог есть Любовь!

«Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а радуется истине, все собою покрывает, всегда сохраняет веру и во всем доверяет, все переносит. Любовь никогда не исчерпается, хотя пророчества прекратятся, а языки умолкнут...».

Библия, Новый Завет, **«Первое послание св. Ап. Павла к Коринфянам»**

ГЛАВА 5

Мысли.

«Много страданий и несчастья возникает тогда, когда пришедшую в голову мысль ты принимаешь за истину. Ситуации не делают тебя несчастным. Они могут причинить тебе физическую боль, но они не делают тебя несчастным. Несчастливым тебя делают твои мысли, твои интерпретации, истории, которые ты себе рассказываешь, – вот что делает тебя несчастным».

Эдхарт Толле

Во второй главе я уже немного затронула тему влияния мыслей на нашу жизнь. Сейчас я хочу рассказать об этом более подробно.

Я не буду оригинальна, это не мое открытие. Я просто хочу поделиться своим опытом, как позитивное мышление положительно изменило мою жизнь.

Если кто-то захочет более подробно изучить эту тему, рекомендую почитать чудесных авторов книг по позитивному мышлению, которые очень подробно описывают различные техники: Джона Кехо, Нормана Винсента Пилла, Луизу Хей, Наталию Правдину... Наверное, все слышали о фильме «Секрет». Нужно помнить главное: важно не просто прочитать, это не работает! Необходимо, чтобы позитивное мышление стало Вашим образом жизни!

Один человек как-то сказал мне, что позитивное мышление – это самообман и нежелание видеть плохое. Я не стала с ним спорить, потому что каждый видит то, что хочет видеть.

Человек, который считает, что мир опасен, будет сталкиваться с агрессивными людьми и попадать в неприятные ситуации. Почему? Потому что он своими мыслями, своим страхом притягивает таких же негативно настроенных людей и неблагоприятные события. Женщина, которая рассталась с мужчиной и считает, что все мужчины обязательно ее обманут, будет снова и снова встречать мужчин, с которыми не сможет строить отношения. Женщина, которая рассталась с мужчиной и не ищет причины в нем, а анализирует свое поведение и делает выводы, обязательно встретит своего единственного.

Человек, который мало зарабатывает и ненавидит богатых людей, так и будет всю жизнь перебиваться случайными заработками. Человек, который хочет больше зарабатывать и восхищается достижениями других, будет общаться с успешными людьми, изучать их опыт, читать книги об успехе и

обязательно получит позитивный результат.

У каждого из нас есть неограниченные возможности, каждый может получить от жизни все, о чем мечтает. Просто нужно думать в правильном направлении.

Очень часто люди обладают ограниченными взглядами – они не верят, что рождены для радости, успеха и счастья. Они считают, что мир несправедлив, а окружающие желают им зла. Эти люди, по сути, очень несчастны, ведь они считают, что жизнь поставила их в такие рамки. Это совсем не так: они сами загнали себя в ловушку ограниченных убеждений. А на самом деле мы всегда получаем то, о чем думаем. Поэтому необходимо направить свои мысли таким образом, чтобы они помогали нам, а не ограничивали возможности и причиняли вред.

Каждый человек уникален, каждый умеет делать что-то такое, что не сможет делать другой. Очень важно признавать свои заслуги и достижения, акцентировать на этом свое внимание. Именно достижения создают благоприятную почву для исполнения наших желаний. Важно и искренне восхищаться достижениями других, а не думать о том, что «сволочи наворовали!».

В позитивном мышлении, как и в любом другом деле – спорте, музыке, рисовании, киноиндустрии – важна практика... Нужно мыслить позитивно и ежедневно уделять время практическим упражнениям.

Очень важно наполнять свою жизнь позитивной энергией: общаться с позитивно настроенными людьми, бывать в местах, которые транслируют успех и процветание. Очень важно читать специальную литературу, слушать диски, посещать тренинги и семинары, обмениваться позитивным опытом.

Важно исключить из своей жизни просмотр передач негативной настроенности и всевозможных «пугающих» новостей, которыми переполнено наше телевидение.

«Среднестатистический Президент процветающей компании смотрит телевизор 4-5 часов в неделю, среднестатистическая домохозяйка смотрит телевизор 35-40 часов в неделю. А сколько времени смотрите телевизор Вы?». Джон Кехо «Деньги, успех и Вы».

Существует очень много методов и техник, которые помогают достичь всего, чего мы пожелаем. Позитивные аффирмации, визуализация, укоренение, волшебный коллаж, волшебный талисман, волшебная благодарность, интуитивное письмо, способность видеть в любой ситуации позитивные примеры и поиск позитивного выхода, прощение себя и других...

Я на собственном опыте убедилась в том, что можно не болеть даже простудой, можно осуществить давно желаемую поездку, получить вещь, о которой давно мечтала.

Возможности есть всегда. Очень часто они маскируются под проблемы и неудачи, и нужно быть очень проницательным, чтобы их разглядеть. Очень часто люди повторяют, что все возможности уже исчерпаны. Но во Вселенной для всех есть возможности, нужно только в это поверить! Показательные примеры для меня – это Арнольд Шварценеггер, Мадонна, Генри Форд, Бенджамин Франклин, Рональд Рейган, Георгий Гурджиев, Уитни Хьюстон, Джейн Фонда, Мать Тереза, Аристотель Онассис... Эти люди достигли успеха и процветания, потому что искренне верили, что им подвластно все! Они верили в себя, в свои силы, свою уникальность и неповторимость, в то, что они рождены для самого лучшего.

Мать Тереза не была миллионершей и при жизни дала обет бедности, но она, тем не менее, помогала миллионам обездоленных людей. Как ей это удавалось? Она обладала неиссякаемым энтузиазмом и верой в то, что делала. Она создавала благотворительные организации, была знакома и дружна со многими очень известными и состоятельными людьми, и эта дружба помогала ей осуществлять задуманное. Во всех своих акциях она никогда не выступала против войны, она всегда выступала за мир! Чувствуете разницу?

«Возможности мысленной тренировки безграничны, а ее результаты вечны, однако по-прежнему лишь очень немногие удосуживаются направить свои мысли в необходимое русло, что принесло бы им успех, обычно все пускается на самотек». Брайс Марден (входит в десятку самых дорогих ныне живущих художников). На рынке произведений Брайса Мардена (Brice Marden) спрос максимален на серию из шести каллиграфических работ Cold Mountain (1988-1991), - в частных руках, (а, значит, не были из системы арт-рынка) находятся четыре из них. При этом с момента их создания до настоящего времени на рынок попала единственная работа из этой серии: в 2003 году она ушла за 10 миллионов долларов. Работы последнего времени продаются за десятую долю этой цены. У Мардена особая хронология творчества: «Брайс работает медленно. Одно время он писал по одной картине в год. Или в два года. Поэтому если ранние работы художников обычно ценятся больше по той простой причине, что их количественно меньше и их сложнее достать, то с Брайсом другая история: у него вообще мало работ – как ранних, так и недавних», - сообщил АртНьюс дилер художника Маркс (Marks).

«Через двадцать лет Вы будете больше сожалеть о том, чего НЕ СДЕЛАЛИ, чем о том, что СДЕЛАЛИ. Поэтому отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте».

Марк Твен

«Ваши шансы добиться успеха в любом начинании всегда измеряются верой в самого себя». Роберт Колье (исследователь в Центре экологической общественной политики Калифорнийского университета в Беркли. Сейчас он пишет книгу о Китае и глобальном потеплении).

В практиках позитивного мышления очень важна позитивная самооценка и вера в себя. Многие скептически настроенные люди говорят, что все эти техники – чушь, что нельзя ничего добиться, если не пахать, что все миллионы уже заработаны и т.д. и т.п. Поэтому очень важно быть твердыми в своих намерениях.

«Многие люди добиваются успеха, когда другие не верят в них. Но редко добивается успеха тот, кто не верит в себя».

Для себя из всего, что я читала, читаю и применяю в жизни, я сделала один очень важный вывод: я не могу изменить весь Мир, я не могу сделать так, чтобы в Мире не было войн, бедности и разрухи, злости и разочарований, но я могу создать свой идеальный Мир, в котором буду счастлива и в котором будут счастливы окружающие меня люди.

Многие аффирмации можно найти у Луизы Хей, Натальи Правдиной, Нормана Винсента Пилла. Можно создать собственные аффирмации. Главное ежедневно повторять их. Пусть это будет 20 минут утром и вечером, пусть Вы будете, идя на работу, повторять позитивные утверждения, искать во всем окружающем позитивные моменты. И Вы увидите, что жизнь становится прекрасной и восхитительной. Ниже я приведу аффирмации, которые использую сама.

Когда я чувствую, что взволнована или злюсь, я повторяю: «Я свободна от гнева, в моей душе царят покой и гармония! Я избавилась от обид, разочарований, ненависти, злости, иллюзий, ожиданий и чувства вины. Я принимаю себя, я могу посмеяться над глупостью»; «Моя Душа свободна, моя душа целостна, моя душа наполнена знаниями»; «Я наполняюсь светом любви, я наполняюсь теплом доброты, я умиротворена, я счастлива».

Если мне предстоит какое-то важное мероприятие, на котором меня могут оценивать, я проговариваю: «Я свободна от оценок других – как хороших, так и плохих. Я спокойно и уравновешенно выхожу из всех ситуаций, я принадлежу сама себе».

Когда чувствую, что начинаю хандрить, я говорю: «Я знаю, чего я хочу, я нашла смысл своей жизни, так как знаю, чего я хочу и поэтому я добьюсь успеха. Я могу сконцентрироваться, сила моей концентрации изгоняет беспокойство, неудачи не могут сделать меня неуверенной, ведь я знаю, чего хочу»; «Этот мир полон богатств, жизнь приносит радость и удовлетворение, каждый аспект моей жизни полон огромного количества возможностей».

Когда я хочу гармонизировать пространство во время общения с другим человеком, я говорю: «Божественное во мне присутствует, Божественное – в Тебе».

Таких аффирмаций очень много. Я начинаю свой день с чтения молитв, аффирмаций и медитации. Важно помнить, что это не магия. Вы это делаете для того, чтобы укрепить в себе оптимизм, уравновешенность, доброжелательное отношение к себе, к окружающим, настраиваете себя на волну успеха и развиваете в себе Божественное начало.

«Вы — главный проектировщик своей жизни, независимо от того, понимаете Вы это или нет».

Роббинс Энтони

ГЛАВА 6

Другие люди. Сила отношений.

«Сталкиваясь с другими, неважно, сколь мимолетно, признаешь ли ты их существование, даря им все свое внимание. Или просто низводишь их до уровня средств для достижения собственной цели, до уровня выполнения какой-либо функции или роли. Каково качество твоего отношения к кассиру в супермаркете, сторожу автостоянки, ремонтнику, «клиенту»? Миг внимания – и этого достаточно. Когда ты на кого-то смотришь или слушаешь, воцаряется бдительная тишина – на две-три секунды или чуть больше. Этого достаточно для появления чего-то гораздо более реального, чем роли, которые мы играем, и отождествление с чем-либо. Любая роль – это часть обусловленного сознания, находящаяся у человека в уме. То, что рождается из акта внимания, не обусловлено – это кто ты есть по своей сути по имени и форме. Ты уже не действуешь по сценарию, ты становишься настоящим. Когда это измерение возникает у тебя внутри, оно зажигает такое же измерение и в другом. В конечном счете других нет. Ты всегда встречаешься с собой».

Экхарт Толле

В силу своей работы я общаюсь с очень разными людьми. Собеседования, тренинги, семинары, индивидуальная терапия... Когда на собеседовании я задаю соискателю вопрос: «Какие люди Вам импонируют», то в 90% случаев слышу ответ: «Открытые, доброжелательные, позитивные, коммуникабельные...».

Когда я задаю вопрос: «С какими людьми Вам сложно», то слышу в ответ: «С молчунами, у которых не знаешь, что на уме, либо агрессивными и высокомерными людьми, которые ставят себя выше других».

Задаю вопрос своей знакомой: «Как дела на новой работе?». Ответ: «У меня ужасный руководитель. Он не может организовать процесс» или «Новый сотрудник, пришедший позже меня, ничего не знает. Он совсем не умеет общаться с клиентами».

Вопрос к руководителю отдела: «Как обстоят дела с сотрудниками?». Ответ: «Я устала повторять одно и то же по несколько раз. Мне кажется, что таких тупых людей я еще не встречала...».

Знакомо, не правда ли?

Давайте проведем небольшой тест. Попробуйте быть максимально честными с самим собой. Возьмите лист бумаги, разделите его на две

части. Вспомните человека, который Вам очень импонирует или является для Вас авторитетом. Напишите в левом столбике его десять качеств, которые привлекают Вас.

Затем вспомните человека, который Вам неприятен. Напишите десять его качеств, которые Вам больше всего не нравятся. Перейдите к левому столбцу, внимательно просмотрите написанные позитивные качества и обведите кружочком те, которые, как Вы считаете, присущи и Вам. Перейдите к правому столбцу, подумайте минуту-другую и обведите те качества, которые, как Вы считаете, есть и у Вас. А теперь выберите из левого столбца три качества, которые наиболее Вам присущи, а из правого столбца – три качества, которые ни в коем случае не характерны для Вас.

У Вас получилось шесть качеств – внесите их в отдельный столбец. А сейчас давайте посмотрим, что получилось.

Все эти шесть качеств Вам присущи в той или иной степени. В нас присутствует двойственность. Принимая и положительные и отрицательные качества в себе, мы принимаем и других людей. Как правило, люди не признают в себе отрицательные качества, подавляют или вытесняют их, поэтому им так неприятны люди с подобными качествами. Всеми этими качествами Вы притягиваете к себе людей.

Что это значит?

Люди, которые встречаются на нашем пути, приходят не просто так. Каждый появляется для того, чтобы нас чему-то научить. Особенно это касается людей, которые нам неприятны.

«Люди друг для друга – зеркала». И с теми людьми, с кем нам сложнее всего, мы совершенствуем себя.

Как, спросите Вы? Чему я могу научиться у человека, который кричит на меня, который полон гнева и агрессии? Вы научитесь терпению, уравновешенности, принятию, состраданию...

Путь самосовершенствования очень непрост. Нужно взять на себя ответственность и принять тот факт, что человека, который нам неприятен, мы сами притянули в свою жизнь. Особенно это заметно в близких, семейных отношениях. Очень часто в семье люди нетерпимо относятся друг другу, предъявляют массу претензий, обижаются, обвиняют друг друга.

Как правило, на первоначальном этапе отношений есть симпатия, увлеченность, интерес, физическое желание, люди стараются очень трепетно относиться друг другу, внимательно реагировать на просьбы любимого. Они пребывают в состоянии эйфории, светлой радости, светятся изнутри! И кажется, что счастье будет длиться вечно!

Но проходит время, идиллия рушится. Оказывается, у него или у нее есть недостатки! Оказывается, он чавкает во время еды! Оказывается, она не умеет готовить! И начинается самое интересное. Люди пытаются друг друга поменять. Поломать. Перекроить на свой лад. Слепить что-нибудь более подходящее. Они постоянно кому-то жалуются: «Он постоянно хочет секса! Он не убирает за собой посуду! Он разбрасывает по всему дому носки! Она 30 минут проводит у зеркала, постоянно опаздывает, бездумно тратит деньги!».

Знакомо?

И... уходят радость, эйфория, ощущение счастья. Появляются раздражение, уныние, грусть.

А где же выход? Есть ли он? Ведь не существует идеальных людей! Можно отказаться от отношений и поискать кого-нибудь более подходящего. Но в какой-то момент он или она снова не будут соответствовать Вашим представлениям! В чем причина? Или в ком?

Есть одно очень древнее тибетское учение, которое называется Lo Jong.

Lo в переводе с тибетского означает сознание, Jong – тренировка, преобразование, очищение. Все вместе это «Практика, которая меняет наше сознание и переводит его на следующий уровень».

«Lo Jong возник на Тибете 1000 лет назад на заре Тибетского Буддизма и является универсальной практикой, которая не имеет отношения ни к Буддизму, ни к вере, ни к определенному культурному течению. Ло Джонг учит тому, как изменить наше сознание, как открыть сердце, как стать более мягкими. Если мы будем практиковать Ло Джонг, то именно к этому мы и придем.

Эта мудрость кажется абсолютно безумной одним и совершенно нормальной другим. Она служит тому, чтобы сдвинуть наше сознание с направления, в котором мы застряли и из-за которого мы страдаем».

Что значит «страдаем», спросите Вы? Страдаем, потому что часто не удовлетворены своей жизнью, отношениями, другими людьми. Кричим, ругаемся, обвиняем, высказываем недовольство. В нас есть привычка ума реагировать определенным образом: кто-то повысил голос – кричим в ответ, кто-то сказал что-то неприятное – обижаемся, кто-то не выполнил обещанное – злимся.

Цель Ло Джонг – сжечь некоторые наши предохранители и поднять на поверхность то, из-за чего мы стоим на месте, не осознавая этого. В нашей

культуре, в нашем обществе есть такое огромное количество развалившихся отношений, такое большое количество трагедий, с этим связанных, такое большое количество страдающих детей и партнеров, что исправить ситуацию может только что-то совершенно неожиданное. Что-то, что кажется необычным и даже сумасшедшим. Именно таким фактором и является Lo Jong. Это огромная мудрость.

Часть первая

Trel la kang tuk gom du jang.

Преврати возникшую ситуацию в тренировку.

Что это означает? Когда возникает неприятная ситуация, мы не реагируем, как всегда, а даем себе 5 секунд, чтобы сделать из нее что-то особенное.

Представьте себе, что, придя с работы, Ваш партнер по всему дому разбросал свои вещи – носки, рубашку, обувь, и у Вас есть 5 секунд, чтобы не идти по накатанной дороге конфликта, а использовать сложившуюся ситуацию в качестве тренировки. Если за эти 5 секунд мы расценим поведение партнера как проблему, то начнем думать: «Это не порядок», «Это неприятно» или «Он всегда так делает». В результате в голову приходит только привычная пулеметная очередь подобных мыслей. Даже если мы не раскрыли рта, даже если смогли сдержаться и ничего не произнесли, мы посеяли сотни кармических семян. Каждая мысль, пришедшая в голову, каждое произнесенное слово, каждое совершенное действие оставляют в сознании кармическую запись. Если мы ничего не сказали, но мысленно раздраженно осудили другого человека и попытались противостоять ему, то сделали соответствующие кармические записи. Ежесекундно мы делаем их 64-65 раз, то есть за 5 секунд таких записей наберется 320 или 325.

Что происходит дальше? Через пару часов мы наверняка забудем о произошедшем, если это не было чем-то из ряда вон выходящим, но посеянные кармические семена продолжают прорасти в сознании и однажды принесут свои плоды. Какими они будут? Аналогичными ситуациями, продуцируемыми нашим сознанием. Таким образом, позволяя себе привычно раздражаться или возмущаться, мы сами создаем почву для будущего конфликта, «приглашаем» его. Как следствие, у наших партнеров, даже помимо их желания, нет иного выбора, кроме как продолжать выводить нас из себя. Но предпосылки для такого поведения существуют именно в нашем сознании, и потому у нас есть приблизительно 5 секунд, чтобы разорвать этот круг: я реагирую – ситуация повторяется, я реагирую – ситуация повторяется. А ведь достаточно прекратить сеять семена этой проблемы, и конфликтная ситуация сойдет на нет. Это сложно, но надо научиться вовремя и очень быстро овладевать собой: поняв, как

работает этот механизм, мы сможем приложить достаточные усилия для его остановки.

У каждого из нас есть своя история, которая помогла стать на путь духовного восхождения. Наступит день, и мы поймем, что и люди, которые нам изменили или ушли из нашей жизни, и тяжелые болезни должны были быть. Без этого опыта мы бы не оказались там, где сейчас находимся, не стали бы на путь духовности, ведущий к освобождению от терзаний. И однажды мы почувствуем благодарность к людям, которые нас предали, бросили или заставили страдать.

Если мы рассматриваем каждую подобную ситуацию как возможность, то можем воспользоваться ею. Мы учимся испытывать благодарность к своему партнеру. *«Прекрасно, что ты говоришь вещи, которые выводят меня из себя. Ты обратил внимание на живущий во мне гнев. Как я могу освободиться от него, если не почувствую его в себе? Кто-то должен говорить или делать вещи, которые вызывают мой гнев».* Немедленно используйте эту ситуацию, превратите ее в продвижение на своем пути. Немедленно, не откладывая! Правильным будет ход мыслей: *«Это разгневало меня. Надо вовремя смолчать и прислушаться к себе».*

Используйте ситуацию как возможность заглянуть внутрь себя – изменение находится именно там. Подумайте: *«Чему можно научиться в такой ситуации? Мне неприятно – значит, есть возможность чему-то научиться».*

Это и есть Ло Джонг – мудрость, которая использует неприятные слова и вещи для того, чтобы подвести нас к вопросу: *«Как сделать эту ситуацию ступенькой перехода на более высокий уровень?».* Игра в поиск клада. Почему это произошло? Должна быть причина, по которой мой партнер это сказал или сделал. И сейчас моя задача – найти то, чему следует научиться. Сейчас я должен разгадать эту загадку, узнать, есть ли в ней что-то более глубокое.

Часть вторая

Yen lak nyam pa jo mi ja.

Не говори о недостатках. Вернее, не говори о недостатках других людей.

В этом разделе мы поговорим о духовном партнерстве.

Закончился медовый месяц, и мы вдруг обнаружили в своем партнере множество недостатков: «Он не моет посуду», «Она не убирает за собой гладильную доску», «Он не выносит мусор» и т.д. Внезапно мы понимаем: наш партнер несовершенен. Изучая связь кармы и Пустоты, мы приходим к пониманию, что любая ситуация пуста сама по себе и является лишь проекцией нашей собственной кармы. Что в таком случае, обнаружив недостатки своего партнера, мы должны сделать в первую очередь? Закрывать рот. Первым делом мы должны закрыть рот. Это должно быть мантрой: «ОМ, закрыть рот, ОМ! ОМ, закрыть рот, ОМ!».

Некоторые пары настраиваются на то, чтобы видеть в партнере просветленного Учителя, который пришел, чтобы обучать их. Не важно, женаты они или нет. Важно, что они хотят видеть друг в друге просветленного Учителя – Будду. «Мой партнер – Будда. Он не ошибается и ничего не делает случайно. Если он что-то говорит или делает, то только для того, чтобы научить меня. Это все – для того, чтобы научить меня». Партнеры людей, которые практикуют такой подход, становятся более чистыми. Они на самом деле очищаются, так как сами по себе они пусты – мы создаем их своим сознанием. Партнеры – это проекция нашего сознания. Чем больше мы будем тренироваться в том, чтобы видеть их чистыми, тем более чистыми они будут становиться. Чтобы преуспеть в этой практике, следует держать линию. Скажите: Sin tsam. Это переводится как держать линию. Вы решили, что партнеры чисты – и это можно сделать буквально сейчас. С того момента, как было принято такое решение, Вам следует держать линию. Не важно, что при этом делают Ваши партнеры – Вы должны держать линию. Ни при каких обстоятельствах не отказывайтесь от своего выбора. Это и называется Sin tsam.

Теперь мы подошли к сложному моменту: когда наши партнеры говорят или делают что-то, чего хороший человек не должен ни говорить, ни делать, а мы при этом все равно продолжаем держать линию, даже если не понимаем, почему наши партнеры говорят то, что говорят, или делают то, что делают, и почему причиняют нам боль или обиду. Если Вам это удастся – это уже огромное благословение, большой прорыв в сторону очищения. Велик он потому, что Вы уже не смотрите на то, что есть, поскольку это – результат роста зерен, посаженных в прошлом. Вы говорите: «Я намерен очистить свой мир, я верю, что знаю путь

очищения, что есть люди с чистым сознанием». В этом и состоит суть прорыва. Наша ответственность держать линию создаст нам великолепную карму: она взрастит семена (а для этого нужно время), которые сделают мир чище, а наши партнеры превратятся в Будд. Это произойдет одновременно: их недостатки исчезнут, так как сознание очистится, и Вы сможете увидеть своих партнеров более чистыми. Это кажется безумным, но это работает – и работает очень сильно. Это и есть Ло Джонг.

Trang ma guk.

Не устраивай провалов. То есть не расставляй капканы для своего партнера.

Существует несколько путей, как научиться этому. Первый путь, и об этом уже шла речь, – не отвечать критикой на критику, ударом на удар, гневом на гнев.

Но сегодня мы изменим перспективу и посмотрим на эту тему под другим углом. Несколько человек спросили меня: если мы не хотим реагировать на ситуацию с гневом, то как уничтожить его в себе? Мастер Шантидева сказал, что гнев – наш самый большой враг, самая тяжелая поклажа, которую мы тащим на себе. Именно гнев постоянно убивает нас – отталкивает людей, создает массу проблем. Выслушав все это, мы говорим: *«Я пытаюсь сдержать гнев, но он накапливается внутри и потом прорывается наружу. В сущности, я только отсрочиваю взрыв».* *«Он сказал неприятные вещи, но я ничего не говорю».* Что тогда происходит? Мы превращаемся в специалистов по вынашиванию мести и храним свои счета в тишине. *«Так и быть, сейчас промолчу, но когда придет время, я тебя поймаю и скажу все, что у меня накопилось».* Целая долгосрочная программа. В действительности происходит следующее: мы держим в себе антипатию и часто даже не помним, с чего она началась, почему был открыт счет, что мы испытывали к этому человеку, почему возникло чувство обиды к партнеру? Мы не помним первопричины, но при этом нам неприятно, дискомфортно, потому что мы держим неприязнь в себе.

Гнев – очень большая проблема, он убивает нас. Каждое мгновение гнева или неприязни сжимает наши каналы, нашу энергию. Это убивает нас. Что происходит с точки зрения кармы? Наш партнер говорит или делает что-то, что нам не нравится. В ответ мы молчим, но начинаем готовить месть. Это не только не решает проблему – партнер продолжает делать то, что делал – а мы с этого момента закладываем семена негатива, только в гораздо большем объеме. Это то, что происходит с точки зрения кармы, и этот путь не работает. Но мы к нему очень привыкли – мы так выросли.

Чтобы понять, как это происходит, представьте себе, что Вы завели будильник. Истекли 12 часов, и Вы слезли с дерева, а слезать придется в

любом случае. Теперь поставьте будильник на 10 часов. Зачем страдать лишних два часа? Так и с неприязнью: пока мы держим ее в себе, мы страдаем, а когда начинаем совершенствоваться, то время начинает сокращаться, сокращаться, сокращаться, и возможно... Почему 10 часов, спросите Вы, а не час или минута? Почему не уйти от этого немедленно? Почему вообще надо входить в состояние неприязни? Это и есть тренировка. Говорить об этом намного легче, чем делать, ведь наши привычки имеют очень глубокие корни. Но подумайте, какое благословение придет к Вам, когда в сознании не останется места для неприязни! Сколько места освободится, сколько радости поместится, сколько творчества! В конце концов, сколько времени высвободится! Когда Вы уничтожите в себе все семена насилия, включая мысли, тогда Ваш мир станет более спокойным. Исчезнут враги, ведь мы сами создаем их, негативно реагируя на неприятные слова или небланную посуду.

Dzo khal lang minjo.

Не взваливай на осла поклажу быка.

О чем идет речь?

Возможно, в какие-то мгновения наш бывший ангелом партнер покажется нам вовсе не ангелом. Это касается не только наших отношений с партнером – это верно для любых видов отношений. Если кто-то предстает перед нами в нечистом, недружественном или причиняющем боль облике, что нужно делать? Мы говорим, что все – в глазах смотрящего. Так мы их видим. Но если они пусты, то почему предстают перед нами в образе людей, выводящих нас из себя, раздражающих?

Так что делать, если сегодня партнер проявляет качества, которые мне не нравятся, неприятны или даже причиняют страдания? Что же делать? Что Вы обычно делаете, когда происходит что-то неприятное? Ваш партнер опять не убрал за собой тарелку. Что Вы делаете? Убираете ее? Но большинство этого не сделает, правильно? Большинство начнет объяснять, почему важно убирать за собой, почему другим не нравится грязная посуда и так далее, и тому подобное.

Можно не кричать и не возмущаться, а пригласить партнера на ужин при свечах в роскошный ресторан и уже там начать объяснять, что он делает не так, почему причиняет Вам боль. Это тоже не работает. Пробовали? Не работает.

А почему? Вовсе не потому, что не в порядке Вы или Ваш партнер. Это не работает потому, что Вы не попадаете в первопричину проблемы. Проще говоря, Вы ищите ключ там, где светло, а не там, где он был потерян. Если партнер обладает, как нам кажется, недостойными качествами или совершает недостойные действия, то причину следует

искать в себе. Не нужно пытаться изменить партнера – стоит поменять что-то в себе. Когда изменимся мы, изменится и наш партнер. Нельзя изменить настоящее в настоящем. Если нам что-то не нравится, мы сможем изменить это, но не в тот же момент. Надо начинать сеять новые семена и ждать, когда они взойдут. *«Если я буду засеивать новые семена, то старые рано или поздно закончатся, и начнет приходить что-то новое. Не взваливать на осла ношу быка – значит не взваливать вину на других людей, поскольку причина не в них».*

Нужно взять ответственность на себя. Если партнер ведет себя плохо, значит, я должна начать работать над собой: найти в себе то, что он мне отражает, поскольку партнер всегда отражает мое сознание, то есть именно те вещи, которые я в себе не знаю или не осознаю. Если это партнер, перед которым у меня есть обязательства продолжать отношения, то он изменится. Если речь идет о других неприятных ситуациях, не имеющих отношения к партнерству, то и они изменятся. Я либо начну встречать более приятных людей, либо что-то изменится в моей жизни, и я перестану попадать в подобные ситуации, либо люди вдруг станут более доброжелательными. *«С ними что-то произошло».* С ними ли? Нет. Изменились мои семена, моя карма – и это результат изменений, которые я сделала в себе.

Если партнер с самого утра начал ни с того ни с сего кричать на меня (out of the blue), что я должна делать? Начать выяснять причины? Это не помогает. Я должна вспомнить, когда кричала не только на него, но и на других людей. Если я не хочу больше попадать в подобные ситуации, то должна внимательно следить за тем, чтобы не сеять такие семена. С этого момента мое поведение превращается в игру. Я смотрю, что происходит, и делаю наоборот.

Игра называется «Сделай наоборот». «Ом, сделай наоборот, а онг». Это мантра. Если мы понимаем, как работает карма, мы делаем обратное.

Вопрос. Это значит вести себя наоборот в отношениях с партнерами? Ответ. Не обязательно с ними. Можете оставить их в покое, не спорьте. Ваша задача – не исправлять их. Они – лишь зеркала, они только отражают. Не нужно ничего делать с партнером. Изменения следует делать внутри себя. Они односторонние и совершенно не зависят от партнера. Неверно: *«Я перестану кричать, если ты перестанешь кричать».* Нет, не так. *«Я перестану кричать, тогда со временем и он перестанет кричать».* В этом и заключается вызов. Нужно найти корреляцию в себе, найти, где это есть в Вас.

Например, Вы просыпаетесь утром и хотите рассказать партнеру чудесный сон, а он не хочет слушать. На завтра повторяется то же, и Вам не с кем поговорить. Если Вы сталкивались с подобной ситуацией, и она

Вам не нравится, то обязательно вспомните, когда Вы сами вели себя подобным образом. Возможно, две недели или месяц назад Вы не выслушали своего партнера или любого другого человека, кто-то ждал и не дождался Вашего внимания. Теперь это отношение вернулось к Вам. И если Вам это не нравится, то начните менять ситуацию в себе.

Нуомонг ганг че сонг ла жанг.

Начни очищение с самого большого омрачения.

Нуомонг. Под омрачениями мы понимаем отрицательные эмоции и мысли – злобу, зависть, высокомерие, непонимание, духовное невежество. Все это – духовные омрачения.

Che – это «большой». То есть «Начни очищение с самого большого духовного омрачения».

Например, йога учит, что существует связь между отрицательными мыслями, кармой, которая, в свою очередь, создает наш мир, и между нашим внутренним телом и энергетическим телом.

И потому:

- Мы можем очищать снаружи при помощи йоги;
- Мы можем очищать изнутри, когда наблюдаем за своими отрицательными эмоциями и мыслями.

Когда эти два действия выполняются одновременно, то это обретает особую силу. Ею обладает тибетская йога, в которой мы работаем изнутри и снаружи одновременно.

Что же касается отношений с партнером, то мы должны найти самую большую эмоциональную проблему, которая причиняет нам наибольшие страдания и наносит самый ощутимый вред нашим отношениям, и начать с ее очищения. Но как узнать, какая из проблем и отрицательных эмоций – самая большая? Есть хорошее упражнение. Выберите хороший день и спросите у людей, которым доверяете: «Что, по-твоему, я должна исправить в себе?» Теперь сравните: если 20 человек скажут, что у Вас длинные уши, то, возможно, они действительно длинны. Есть такая шутка: «Если 20 человек говорят, что у тебя длинные уши, то, возможно, ты осел».

Посмотрите вокруг: что раздражает Вас больше всего, что причиняет наибольшую боль, с чем тяжелее всего мириться в партнере? Теперь скажите себе: «Это должно было прийти от меня. Это – на сто процентов от меня. Абсолютно. Не 90% от меня, а 10% – от них. Все 100% – это мое отражение. Ура! Теперь я знаю, над чем надо работать».

Например, неверный партнер. Стоит обратить внимание на свои мысли. Как это сделать? Понаблюдать, как я смотрю на окружающих мужчин

(женщин). Даже если я ничего не делаю, но меня посещают нечистые мысли, это вернется ко мне в виде нечистых отношений в моем окружении. Когда Вы научитесь останавливать себя в таком поведении, то соответствующая ему карма не только прекратится, но и перевернется – карма действий, направленных на прекращение такого поведения, отразится на Вашем партнере, Вашем зеркале. Это займет время. Не ждите изменений ни сегодня, ни завтра. От Вас, от Вашей мудрости зависит, когда появятся видимые сдвиги.

Dun pa gyur la rang sor shak.

Измени свое мнение, но не меняйся сам.

Один из секретов успешности и значимости нашей работы состоит в том, чтобы делать ее втайне. Вы не объявляете: «Сейчас я тренирую Ло Джонг. Не разговаривайте со мной. Я занята тренировкой Ло Джонга». Это не работает. Почему это снижает ее силу? Потому что Ваши мотивы неверны – Вы делаете это, чтобы заслужить похвалу и одобрение. Вами руководят земные аргументы, а они не работают. И это уменьшает силу тренировки. Смысл в том, чтобы всю работу делать внутри себя, а по отношению к внешнему миру оставаться такими же. В общении с окружающими Вы выглядите нормальным человеком: разговариваете, ходите на вечеринки, все, как всегда.

Сейчас мы возвращаемся к тому, о чем говорили ранее. Не надо указывать партнеру на его недостатки, не стоит пытаться исправить его. Внешне Ваши супружеские отношения не изменились, но внутренне Вы все время очищаетесь. Партнеры делают то, что делают, Вы же перестаете реагировать своим обычным натренированным образом. Нужно постоянно держать в сердце линию, находиться там, откуда сможете видеть своего партнера в образе святого, просветленного, который отражает то, над чем Вам следует работать.

Shung sang po ma ten.

Не позволяй потоку течь гладко.

Shung – это «поток». Sang po здесь переводится как «гладко», ma ten – «не давай». Итак, «Не позволяй потоку течь гладко».

О каком потоке идет речь? О привычном потоке нашего сознания, который непрерывен в своих духовных помрачениях, в негативных мыслях, в раздражении и гнев. Мы находимся в таком состоянии очень давно, и наше сознание так привыкло к этим формам реакции, что когда происходит что-то раздражающее или сердящее, гнев просыпается и в одно мгновение, как бурная река, захлестывает нас. Единственное, что может помочь нам победить эту закоренелую привычку – это мудрость.

Мы привыкли к высказыванию: «*Чтобы не убили тебя, убей сам*». Когда ребенок приходит из детского сада и плачет: «*Меня побили*», мама отвечает: «*Иди и дай сдачи*».

Мудрость гласит: «*Если кто-то ведет себя по отношению ко мне подло, я должна реагировать на это с благожелательностью, отзывчивостью и любовью. Если я буду постоянна, то это единственная вещь, которая полностью устранил таких людей из моей жизни, поскольку они пришли из меня*».

Пока мы не поймем, как происходят подобные вещи, инстинкты, привычки и стереотипы возьмут над нами верх, и мы вернемся к прежним реакциям. Момент мудрости останавливает этот поток. Мы держим линию. Помните вчера? Sin tsam. Скажите себе: «Sin tsam» – держать линию. И Вы удержите ее: «*Нет! Она сказала, что это приходит из меня. Сейчас я не могу ответить тем же, я не могу накричать, ведь он пришел из меня*».

Итак, я держу эту линию две секунды, больше не могу, река смывает меня. Так будет происходить довольно часто, пока не настанет момент, когда гнев не возникнет совсем. Но на это потребуется время. Наша жизнь наполнена глубокими стереотипами, и один момент мудрости их изменить не сможет.

На занятии по йоге учитель просит сделать ассану. Сам он держит ее 5 минут, а у Вас получается всего полминуты. После этого Вы говорите себе: «*Все, с меня хватит, я больше не могу*». Если в этот момент Вы сможете продержаться еще несколько секунд, то достигнете продвижения, прогресса, и в следующий раз продлите ассану еще на несколько секунд. В этих секундах и состоит наше продвижение.

Вопрос. Вчера мы говорили, что, сдерживая гнев, мы только откладываем момент взрыва – и больше ничего.

Ответ. Если мы делаем это без мудрости, то это не помогает. Это не помогает, если не сопровождается мудростью, осознанным усилием. Не сопровождается пониманием того, как работают вещи. В этом сила. Без мудрости сдерживание гнева только подавляет его, ничего не меняя. С мудростью мы начинаем останавливать этот поток.

Cho nam milam tabor sam. Ma kye rik pey shi la che.

Учись видеть любое событие, как сон. Исследуй сущность сознания, у которого нет начала.

Понять, что все – как сон. Об этом говорится в первом абзаце. Другими словами, надо понять пустоту вещей. Понять, что у них нет своего собственного существования, нет своей природы. В этом понимании, они – как сон. Я проецирую их природу. Она не приходит из них.

Первое, что мы должны понять, что все – как сон, что этот сон проецирую я, что он приходит из моего сознания.

Мы встречаем кого-то, кто нам нравится, с кем приятно быть рядом. И мы хотим быть с ним, потому что *«он делает нам приятно»*. Но мы не понимаем его природу. Мы не понимаем природу сна. Мы думаем, что наш партнер мил сам по себе, желанен сам по себе, интересен сам по себе. И тогда мы совершаем именно то, что его отдаляет от нас.

Что мы делаем, когда встречаем того, кто нам нравится? Что мы делаем? Пытаемся удержать его рядом с собой. Это именно то, что заставляет его убежать, поскольку мы не понимаем, кто он. Попытка удержать сон не работает. Я не могу удержать сон, так как сны никогда не существовали так, как, я думала, они существуют. При попытке его удержать он ускользает сквозь пальцы. Партнер ускользает. Я не могу его удержать, потому что он меняется каждое мгновение, точно так же, как каждое мгновение меняется мое сознание, моя проекция. Каждый раз, когда я на него смотрю, это уже кто-то другой.

Исследуй сущность сознания, у которого нет начала. Мы пытаемся сделать партнеров неизменными, удержать их такими же, какими встретили в первый раз. Мы хотим, чтобы они были такими вечно. Точно так же мы застреваем в попытке сделать неизменными и самих себя. То же мы делаем и с самими собой. Вначале мы надеваем на себя личность, а потом на нее же покупаемся.

Мы верим и говорим о себе: «Я гневен», «Я нетерпелив», «Я депрессивен» или «Я нездоров». Мы надеваем на себя личности, делаем их постоянными, но ни одна из них не является нами. Если мы понимаем этот процесс, то начинаем осознанно сеять другие семена, которые приносят нам радостные мысли. То есть, если сегодня я вынуждена пережить гнев и печаль, то завтра, засевая новые семена, я буду вынуждена увидеть себя радостной и счастливой.

Ha du du mi bab.

Не превращай ангела в дьявола.

«Ha» по-тибетски – ангел. Первое «du» – это дьявол. Остальные слова соединительные. Все вместе переводится: «Не превращай ангела в дьявола».

Сейчас мы учимся, как сделать наши отношения более духовными и перевести их на высший уровень. Попутно мы говорим о карме, о духовных омрачениях, о пустоте. В сущности, сейчас мы изучаем новую парадигму жизни, ее новую модель. Это как новое снаряжение, как новая одежда,

которая поможет сделать наше партнерство удивительным. И этот раздел гласит: «Не превращайте новые вещи в старые и привычные».

Сейчас это знание позволяет нам получить любое изобилие, идеального партнера, настоящий рай. Если я уродую эту святую мудрость своим эго и старыми неврезами, то получается, что единственную вещь, которая способна мне помочь, я использую в эгоистических целях. Если сейчас я использую ее для того, чтобы прославить свое имя, заслужить комплименты и восхищение, то упускаю единственную возможность, которая мне действительно может помочь. С этой точки зрения, это еще хуже, чем было раньше, поскольку мы разрушаем изумительный инструмент, который может уничтожить все наши страдания. И потому этот раздел о следующем: «Осторожно! Не используйте его в эгоистических целях. Не пытайтесь с его помощью заслужить славу или известность!»

Duk chen gyi se pang.

Не ешь отравленную пищу.

Итак, «pang» – это не, «duk chen» – отравленный, и «se» – еда, пища. Все вместе: «Не ешь отравленную пищу». Буддизм вкладывает в понятие питания значительно больше, чем мы привыкли. Что нас питает? В очень древней книге «Авидарма Коша» написано: «Еда, которую мы едим, нас питает, но не только она. Сон – это тоже питание. Мы нуждаемся в нем».

Концентрация внимания считается питанием. Мы практикуем медитацию, чтобы развить концентрацию внимания, но если Вы даже не практикуете медитацию, у каждого есть природная потребность в концентрации внимания. Если Вы постоянно сбиваете ход мысли своего собеседника, то немного сводите его с ума и даже наносите вред его здоровью. Поэтому, если Вы его любите, не мешайте ему. Концентрация внимания – это наше питание.

Нас питает медитация. У людей, серьезно практикующих медитацию, потребность в пище сильно снижается. Многие йоги в состоянии медитации едят очень мало или не едят вообще, и они остаются здоровыми и даже не худеют. Их питает медитация.

Питает и концентрация внимания.

Еще одна вещь, которая включена в список питающего нас – это надежда. Считается, что если умирающему от голода человеку показать пищу, он сможет продолжить свой путь. На пути к еде еще никто не умирал, хотя можно потом умереть от ее переизбытка. Надежда питает.

Еще один вид питания – наше мировоззрение. Далай-лама в каждом учении говорит: *«Молитвы сами по себе не помогают. Мантры сами по себе не помогают. Все решает только мотивация человека – с каким намерением он подходит к своей практике»*. Если я делаю то, что делаю каждое мгновение, чтобы позаботиться о себе и о своих интересах, то я состарюсь, мои ощущения и сознание притупятся, и в конечном итоге я потеряю все.

Научиться любить другого, научиться служить другому, научиться открывать ему свое сердце – как это применимо к духовному партнерству? Ты приходишь к своему партнеру и говоришь: *«Я найду способ убрать любую твою боль, любую печаль, любое страдание. Я найду путь, как привести тебя к полному счастью, к абсолютному наслаждению. Я найду для тебя путь в рай»*. Я призываю Вас подходить к партнерству с этой мотивацией и только с ней. Если это получится, Вы обретете самое удивительное партнерство в мире. Проверьте свою мотивацию.

Cho kun gong pa chik tu du.

Все учение Дармы сходится в одной точке.

Идея первая. «Вся Дарма собирается в одну точку» или «вся мудрость находится в одной точке» означает, что все приходит из меня. Мантра: «Ом, все приходит из меня, а онг». «Ом, все приходит из меня, а онг».

Если мы хотим получить в этой жизни чудесные отношения, то наша цель – сделать так, чтобы кармическое семя быстро возшло. Это немало, этому надо долго учиться.

Существуют несколько факторов, которые ускоряют созревание кармы. Два самых основных – это намерение и мудрость. Кармическая запись определяется, в первую очередь, Вашим намерением. Когда кармические семена будут особенно сильны? Когда Вы с глубоким почтением, благодарностью, отдачей и преданностью делаете подношение ламе (учителю). Эта карма возвращается очень быстро. Когда Вы ухаживаете за родителями. Это очень сильная и очень важная карма. Она может взойти еще в этой жизни. Если Вы долго и самоотверженно ухаживаете за родителями, то сможете увидеть результаты уже через несколько лет.

Очень важно, на кого направлено наше действие. Когда помогаете тому, кто помог Вам в прошлом, или тому, кто очень страдает.

Мудрость, которая сопровождает действие, является важнейшим фактором в скорости созревания кармы. Другими словами, чем глубже Вы понимаете идеи, которые мы здесь изучаем, тем быстрее всходит карма.

Что нужно делать, чтобы углубить понимание этих вещей? Вы должны слушать их много раз, так как повернуть вспять поток привычек очень сложно. Но только слушать недостаточно. Мудрость, приходящая как результат слушания, поверхностна. Она находится на интеллектуальном уровне. Вы должны перенести это знание в сердце, чтобы оно стало частью Вас. Для этого нужно медитировать – после того, как Вы прослушали эти вещи, следует сесть и сделать медитацию, чтобы самим прийти к переживанию сна и пустоты, к тому, что и Вы сами, и Ваша реальность – это иллюзия. Раз так, то Вы можете создать иллюзию рая. Люди, видевшие Пустоту, могут выращивать кармические семена за считанные дни, а иногда даже быстрее. Учение о мудрости и медитация на нее – это самый важный фактор.

Не может быть такого, чтобы мой партнер предстал передо мной кричащим, некрасиво себя ведущим или причиняющим мне боль, без того, чтобы это семя не было посажено раньше мной самой. Без семени не появится плод, это невозможно. Одни и те же слова из уст своего партнера я могу услышать по-разному, в зависимости от кармы, которая у меня сейчас созрела. Он скажет: «Доброе утро!», а я услышу: «Доброе утро, идиотка!» или «Доброе утро, милая!». Все это, как сон.

Что же делать, когда он говорит со мной некрасиво? Улыбнуться. Сменить тему. Успокоиться. Продолжать дальше, не придавая услышанному особого значения. Почему не придавать особого значения? Да потому, что это приходит не от партнера, а от меня. И здесь проверяется Ваше понимание. Если сможете удержать линию и не обновить негативные семена, то через некоторое время Вам будет уже не так важно, что делает партнер. Изменится Ваше восприятие жизни – Вы начнете обретать власть через понимание, что «все приходит от меня».

Yi de ba shik gyun du ten.

Одна только радость всегда наполняет твое сердце.

Успешность практики Ло Джонга измеряется тем, насколько радостнее мы становимся. Вы будете терпеть неудачу раз за разом, и это естественно. Ведь Вам предстоит остановить реку Миссисипи, провести огромную работу! Не позволяйте себе отчаиваться. Радуйтесь, когда выпадает возможность приложить усилия.

Мы должны научиться радоваться своим духовным практикам, превращать их в то, что делает нас радостнее. И мы говорим: «Только радость, только радость в нашем сердце!»

Эти знания могут полностью изменить Вашу реальность. Вы восходите к безграничному наслаждению. У Вас есть все знания, чтобы полностью изменить свое мировосприятие. У Вас есть знания, чтобы находится в окружении божественных существ. У скольких людей в мире нет этого

прибежища? У них вообще нет никакого прибежища, и они не знают этого. Они думают, что должны родиться, вырасти, состариться, заболеть и умереть. И все!

Напомните себе, насколько Вам повезло родиться человеком со здоровым телом, здоровым умом, встретившим это учение и заинтересовавшимся им! Духовное партнерство – это то, что приведет Вас к Просветлению. В этом – глубочайший смысл этого раздела: «Практика радости настоящему моменту, приводящая нас в рай». Это удивительная карма – слушать и быть услышанным. И мы хотим, чтобы она была немедленно воплощена в жизнь. Помните, мы говорим: «Без промедления воплоти ситуацию в практику». Не дайте карме ускользнуть и раствориться, посвятите ее тому, чтобы у всех людей было чудесное партнерство. Мне захотелось поделиться этим учением, потому что оно поистине великое! Но воспользоваться им в жизни или нет, каждый решит для себя сам!

«Можно, от всего сердца любя человека, все-таки понимать, как велики его недостатки. Было бы дерзостью считать, что нашего расположения достойно лишь одно совершенство. Порою слабости привязывают нас друг к другу ничуть не меньше, чем самые высокие добродетели».

Люк де Клапье Вовенарг

ГЛАВА 7

Как встретить своего Партнера

«Любить – значит находить в счастье другого свое собственное счастье.»

Готфрид Лейбниц

Если Вы одиноки и хотите встретить своих Мужчину или Женщину, ответьте, прежде всего, честно на вопрос: зачем Вы этого хотите? Это очень важно! Очень часто люди отвечают: я устал (ла) от одиночества, мне надоело быть одному (одной), все нормальные люди должны иметь семью, рожать детей, я хочу, чтобы обо мне заботились и прочее. Такая мотивация запускает в мир неправильные запросы. Вы заметили, что в них присутствует потребительское отношение либо долженствование?

Когда-то на прием к известному психотерапевту пришла молодая девушка. У нее были очень большие претензии к миру, она вела себя так, как будто весь мир ей должен. Она хотела в мужа очень богатого, привлекательного, успешного во всех отношениях мужчину – щедрого, умного, талантливое, галантного, заботливого. Психотерапевт внимательно выслушал девушку, а затем сказал: *«Посмотри на меня. Будь я на двадцать лет моложе, я мог бы быть для тебя интересным и привлекательным?»*. Девушка кивнула. Психотерапевт продолжал: *«Ну вот, я физически привлекательный мужчина, у меня частная практика, я очень хорошо зарабатываю, езжу за границу, могу себе позволить очень качественную одежду и обувь, живу в хорошем доме, вожу дорогой автомобиль. Ты бы хотела себе в мужа такого мужчину?»*

Девушка снова ответила утвердительно. Тогда психотерапевт продолжил: *«Я ищу себе супругу. Мне нужна женщина образованная, хорошо знающая этикет, владеющая английским языком, умеющая принимать гостей, женщина, которая сможет помогать мне набирать и редактировать тексты, женщина, которая хорошо разбирается в искусстве, умеет говорить о политике, уравновешенная и мудрая... У тебя есть все эти качества?»*

Девушка молчала. *«Ты хороша собой, - продолжил психотерапевт, - но это не твоя заслуга. Ты для меня пуста. И для того, чтобы стать для меня интересной, тебе нужно иметь все перечисленные качества! Я хочу, чтобы ты поняла: прежде, чем я возьму тебя замуж, тебе нужно будет очень многому научиться!»*

Чтобы выйти замуж за Короля, нужно самой стать Королевой. Прежде чем получить, необходимо дать! Когда Вы встретите своего любимого человека, то что сможете ему предложить, как сделаете его счастливым? Вот главная мотивация к тому, чтобы встретить Своего партнера.

Например: я нежная, внимательная, хорошо готовлю, умею создавать в

доме уют, имею доходы, постоянно совершенствуюсь, люблю детей, природу, музыку, театры, кино, грамотно говорю. Я смогу стать для своего любимого хранительницей домашнего очага, поддержкой, вдохновительницей, хорошей матерью его детей.

Понимаете, в чем смысл?

Когда Вы определитесь, что дадите партнеру, тогда и сможете составить портрет будущего супруга. Следует подробно написать, какого мужчину или женщину Вы видите рядом с собой: описать физические данные, характер, отношение к детям, ценности, уровень образования, род деятельности, интересы, увлечения, финансовое положение. Почему это важно? Когда человек одинок, ему хочется просто быть с кем-то, и он забывает о качествах, которые не приемлет в людях, которые категорически не воспринимает, о качествах, которые противоречат его собственным жизненным ценностям.

Так очень часто бывает у женщин: они не хотят оставаться одни и завязывают отношения с первым встречным, закрывая глаза на его недостатки и теша себя иллюзией, что потом мужчина «перевоспитается». Но это очень большое заблуждение, которое в будущем принесет много разочарований и даже боли. Почему? Например, женщина хочет видеть своего любимого уверенным в себе, а встречает очень деликатного и осторожного человека. Но это не останавливает ее, женщина думает: «Почему бы и нет?». Она полагает, что ради нее избранник изменится. Но он не меняется, потому что не может изменить свою природу. Он может измениться только в том случае, если сам осознает, что чрезвычайная деликатность мешает ему быть успешным в бизнесе, и начинает работать над уверенностью в себе. И успех, несомненно, придет, но только в том случае, если желание измениться будет осознанным, а не навязанным. Если желания меняться у мужчины нет, а женщина говорит о его деликатности и осторожности как о негативных качествах, то либо у мужчины будет возникать сопротивление, либо женщина «задавит» его еще сильнее! Она может злиться, ругаться, кричать, обижаться – но так она разрушает и себя, и партнера!

У меня есть очень яркий пример из жизни. Одна моя знакомая, очень успешная и привлекательная женщина, долгое время после развода была одна. Она сохранила очень сильную обиду на бывшего супруга, никак не могла примириться с «несправедливостью» этой жизни и потому долгих шесть лет вообще ни с кем не хотела строить отношения. Если бы она проанализировала свои отношения с бывшим партнером и со здоровой критикой подошла бы и к нему, и к себе, то смогла бы понять свои ошибки, поблагодарить бывшего супруга за опыт и начать строить новые, здоровые отношения. Но она этого делать не хотела, обвиняя во всем своего партнера. После шести лет одиночества моя знакомая все же решилась зарегистрироваться на сайте знакомств. Она стала переписываться с мужчиной, который даже не показал ей свое фото. Ею искренне

интересовались другие мужчины, они звонили, приглашали на свидания, ничего не скрывали, но ей они были неинтересны. Зато этот «загадочный» мужчина сводил ее с ума. Спустя несколько месяцев он все же показал свое фото, но так и не сказал, чем занимается – она не знала, работает он или бездельничает, он всегда был очень краток. Моя знакомая проявляла инициативу, сама находила темы для бесед. Они стали общаться в скайпе. Но ничего не менялось, и она по-прежнему не знала, кто ее избранник. Она лишь тешила себя надеждой, что наступит день, когда мужчина сделает шаг навстречу и пообещает любить вечно, но этого не происходило. И однажды собеседник пропал на целый месяц. Моя знакомая была очень расстроена, она то «блокировала» его в скайпе, то снова «разблокировала». Она хотела, чтобы он сожалел, просил прощения, чтобы был благодарен ей за то, что она ему дала, чему научила, но этого не произошло. Она сказала, что расстанется с ним, и он согласился. Она снова была очень расстроена и надеялась, что он попросит ее остаться. Ее разрывали разные чувства: боль, грусть, жажда мщения... А почему? Потому что не оправдались ее ожидания! Она рисовала картинку, которая так и не стала реальностью.

Что важно понимать при поиске партнера? Когда Вы изначально видите, что ценности потенциального партнера абсолютно противоположны Вашим – это не Ваш человек! Большое заблуждение считать, что Вы сможете «перекроить» человека по своему шаблону. Человек – не вещь, его нельзя перешить! Поблагодарите его и идите дальше.

Поверьте: если это Ваш человек, то не нужно изощряться – вы притянетесь друг к другу, как магниты! И в совместной практике необходимости не будет: вы будете чувствовать друг друга, слышать друг друга, даже когда молчите. Тогда этот человек – действительно Ваш!

«Ты – это ты, я – это я. Я делаю свое дело, ты делаешь свое. Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты живешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. И если нам суждено встретиться, это прекрасно. Если нет, то помочь этому нельзя».

Фриц Перлз

ГЛАВА 8

Любовь или зависимость?

«Настоящую любовь можно узнать по тому, насколько от нее человек становится лучше, и еще по тому, насколько от нее в душе светлеет».

Леонид Андреев

Я часто задавала себе вопрос: почему любовь у нас ассоциируется с болью и страданиями? Почему так часто ко мне обращаются, как правило, женщины и делятся не радостью от того, что любят, а болью, что без него не могут жить? Что же такое любовь? Какова она? Что такое отношения между мужчиной и женщиной? Как сделать так, чтобы отношения приносили радость?

Очень часто мужчины жалуются, что женщины не дают им свободно дышать – они душат их своей любовью. Женщина в отношениях очень часто преследует мужчину, контролирует каждый его шаг. У нее нет своих интересов, она хочет постоянно находиться рядом с мужчиной. Такое поведение женщины очень утомительно! Ведь так скучно, когда что-то или кто-то достается легко и просто!

Как же сделать так, чтобы любовь приносила радость, чтобы быть интересным другому человеку? И быть интересным не день или два, а долго? К сожалению, литература, песни, фильмы часто изображают любовь как страдание, программируют нас на любовную зависимость, на жертвенность во имя прекрасного чувства – Любви!

Достаточно часто я слышу от людей, что любви без страданий и боли не бывает. Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему люди страдают от любви, почему любовь бывает разрушительной? Ведь, кажется, все должно быть наоборот. Любовь – это радость, счастье, новые идеи! Несчастливая любовь, приносящая боль и страдания даже в самом начале отношений, – на самом деле не любовь, а любовная зависимость. Она не имеет ничего общего с высоким и жизнеутверждающим чувством. Любовная зависимость – это «голод», «жажда» по «любимому». Это аналогия наркомании, которая так и называется – «наркоманическая любовь».

Как правило, в любовную зависимость попадают люди с низкой самооценкой, которым в детстве не хватало родительского тепла, каждый шаг которых жестко контролировался, а зависимость от родителей была слишком велика.

В причинах своих любовных страданий мы готовы обвинять злую судьбу, объект любви и весь противоположный пол. И редко кто догадывается, что источником этих мук являемся мы сами – мы наполняем свою жизнь

страданиями или радостью, в зависимости от своего внутреннего состояния.

Для зависимых людей любовь – это страдание. Оно становится «лакмусовой бумагой» любви: если я страдаю, значит, я люблю этого человека, если нет, то не люблю.

Настоящая Любовь – это светлое, радостное, позитивное чувство. Любовь – это АКТИВНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ в жизни и свободном развитии объекта любви. «Я люблю тебя, но каждый из нас свободен (в своих мнениях, в принятии решений). Если тебе будет лучше без меня, я пойму и отпущу тебя с пожеланиями счастья».

Истинная Любовь – это РАДОСТЬ, ее дарение и получение!

Идентификатором настоящей любви является РАДОСТЬ, а не страдание: если я радуюсь тебе и твоим радостям, а ты радуешься мне и моим радостям, если нам радостно и комфортно вместе, значит, мы любим друг друга.

Доверие очень важно в отношениях! Слежка, чтение писем, проверка телефона – это разрушение! Каждый человек, даже в семейных отношениях, нуждается в своей территории, на которой он может побыть один, где его никто не будет дергать, никто не будет требовать внимания!

«Вопреки распространенному представлению, любовь – это не результат судьбы или удачи, она не «приходит и уходит», мы создаем ее... и каждый обладает способностью создать ее. У каждого из нас есть способность любить и быть любимым, каждый обладает способностью создавать отношения, главное в которых – любовь. Не важно, как мы живем сейчас – в одиночестве или в ловушке несчастливых и выдохшихся отношений – жизнь может измениться, и изменить ее способны именно мы».

Адам Джексон

«Я дождь.
Меня не сделаешь своим,
Но свежести моей вкусив однажды,
Не утолишь иною влагой жажды.
Я солнце.
Не желай меня! Не тронь!
Я светом взгляд померкнувший утешу,
Осыплю лаской и теплом изнежу,
А прикоснешься – обожгу ладонь.
Я радуга.
Не схватишь гибкий стан.
Хоть кажется, что тело рядом,
Меня коснуться можно только взглядом,
А вот рукой попробуй-ка достань.
Я воздух.
Не пытайся удержать.
Дыши, пока даю собой дышать». (Неизвестный автор)

ГЛАВА 9

Мудрость... Женщины.

«Величие жизни женщин бесконечно, ее статус неизмерим, ее способности безграничны, ее роль божественна. Она – хранительница, созидательница и продолжательница жизни, тот центр, из которого исходит спокойствие. Сегодня в быстро меняющемся мире ее видение проникает в ту реальность, которая пребывает без изменения».

Махариши Махеш Йоги

Милые женщины, эту главу я посвящаю вам! Ведь именно от нас, женщин, зависит, какие отношения будут в паре.

Все начинается с нас. Можно возмущенно сопротивляться, а можно прислушаться и... создать прекрасные, восхитительные отношения.

Очень часто я слышу: «он должен», «что он может дать», «что у него попросить» и т.п.

Дорогие мои девочки, девушки, женщины! Такое поведение – самое большое заблуждение!

Как часто женщины хотят, чтобы мужчина был умен, успешен, богат, красив, добр, щедр и многое-многое другое. А в результате женщина встречает далекого от своего идеала мужчину.

Властная и сильная женщина хочет видеть рядом сильного мужчину, который мог бы защитить ее, а встречает только слабых и инфантильных индивидуумов, женщина, ждущая богатого и успешного партнера, встречает малообеспеченного мужчину и т. д.

Многие ответы на вопросы, как быть счастливыми в отношениях, можно найти в книгах Анатолия Некрасова «Любовный многоугольник», «Брак умер, да здравствует семья», «Поиск половинок: миф или реальность». Книги эти очень непросты – после их прочтения понимаешь, как много нужно работать над собой.

Анатолий Некрасов очень долго исследовал свою жизнь и жизни других людей, чтобы создать, с моей точки зрения, руководство к действию.

Для большинства женщин семейные отношения очень важны – они стремятся к тому, чтобы семья приносила радость и удовольствие. Счастливую женщину видно издали: легкая походка, милая улыбка, блеск в глазах! Как создать это семейное счастье? Своими руками! Естественно, это непросто, конечно, хочется, чтобы пришел волшебник и сотворил чудо! Такой волшебник, вернее, волшебница есть, и это – ВЫ!

Вы встретили мужчину и хотите быть с ним? Это замечательно! Мог бы,

конечно, и больше зарабатывать, и быть увереннее в себе, и лучше выглядеть... Изменить все это можете только Вы!

Как?

Самое главное: принять, что этот человек – именно таков. Не пытайтесь изменить его против его же воли. Такие отношения обречены! Но если Вы все же хотите, чтобы этот мужчина был рядом, поддержите его во всех начинаниях. Восхищайтесь его успехами, подчеркивайте его сильные стороны, и через какое-то время Вы заметите, что партнер стал увереннее в себе, получил новую должность и прибавку к зарплате.

Делать все по отношению к мужчине следует с любовью и уважением. Никакого сарказма, раздражения и насмешек! Так же не стоит впадать в крайности и полностью посвящать жизнь мужчине, забывая о себе! Женщина интересна только тогда, когда она гармонична во всех сферах: когда она реализована как профессионал, когда она может заниматься творчеством, когда она умеет грамотно вести хозяйство, когда она нежна и ласкова, когда она мудра, когда она сексапильна, когда она свободна. Да-да, именно свободна! Не цепляющая, не надоедающая, а уверенная в себе и спокойная!

Женщина должна от всей души интересоваться делами мужчины, спрашивать его об успехах, свежих идеях и впечатлениях, и тогда мужчина будет искренне рад поделиться с ней самым сокровенным. А если Вы слушаете вполуха, думая о чем-то своем, мужчина сразу почувствует подлог и будет искать ту, которая станет его слушать. Никогда, слышите, никогда, не называйте идеи мужчины бредом! Это значит, что Вы его просто дисквалифицируете.

Не забывайте благодарить мужчину за подарки, даже самые мелкие! Говорите ему, как Вы благодарны, что он это делает для Вас. Ни в коем случае не обсуждайте с другими людьми мужчину в негативном ключе. Прежде всего, Вы сами ставите себя в нелепое положение, не уважаете себя. Запомните: сегодня с Вами – именно тот человек, которого Вы заслуживаете. Хотите лучшего – развивайтесь, совершенствуйтесь, и будете вознаграждены! Либо Ваш мужчина станет именно таким, каким Вы его хотите видеть, либо в Вашей жизни появится человек, которого Вы достойны, если тест с нынешним партнером будет пройден успешно.

Сложно? Можете верить или нет, но эти тонкие материи происходят помимо Вашего желания. Помните, что нынешний партнер – это Ваше зеркало, он полностью отражает Вашу подноготную, только во сто крат сильнее! Учитесь быть мудрыми, учитесь прислушиваться, не спешите возражать, кричать или спорить.

Делайте все с любовью и уважением.

Я – женщина постсоветской системы, и сейчас, получив многие знания, понимаю, почему раньше не могла построить отношения. Конечно, и сейчас бывают сбои, но я не устаю повторять себе: «Моя мудрость – это путь к любви и благополучию». Я не подавляю в себе злость, которая время от времени возникает по отношению к партнеру, я задаю себе

вопрос: «Почему меня это так злит? Что он мне хочет сказать своим поведением, чему хочет научить?» И через некоторое время все становится на свои места – я нахожу ответы.

В эти моменты поиска я стараюсь побыть одна: погулять на природе, сделать медитацию, просто посидеть в тишине, почитать молитвы, которые уравнивают состояние. Я могу перечитывать книги, в которых раньше нашла знания по построению отношений, и исправляю свои ошибки, отслеживаю, когда «программа дала сбой». Моя программа, мое сознание! Совершенно бесполезно говорить, что партнер не прав, что он плох, и прочее. Это я так все вижу в данный момент, потому что сама не совершенна.

У Некрасова я и нашла: чем больше в нашей жизни людей, с которыми мы не можем найти общий язык, тем больше нужно меняться. Ведь это мы не можем с ними поладить!

Хочу процитировать очень важный, на мой взгляд, отрывок из книги Анатолия Некрасова «Любовный многоугольник». Это полезные наставления для женщин, которые стремятся к счастливым отношениям. «Любой разговор начинайте со слова «здравствуйте», а заканчивайте улыбкой и словами благодарности. Говоря «здравствуйте», обязательно улыбайтесь, глядя прямо в глаза, дождитесь ответа, потом продолжайте.

- Если Вы вызвали недовольство, нужно извиниться, но не разбираться, кто прав, а кто виноват. Женственность никогда не спорит! Она всегда права! И ей не нужно это доказывать. А если Вы чувствуете, что Вашу правоту не принимают, следовательно, Вам знак – мало женственности. И здесь важно ее проявить – уйти от спора мягко и красиво.
- Никогда не перебивайте собеседника, особенно мужчину. Этим Вы унижаете его, а более того – себя. Используйте различные «женские штучки» для выхода из неинтересного разговора: мягкие, добрые, мудрые.
- У каждой из окружающих женщин учитесь тому, что у нее получается лучше, чем у Вас – от умений жизненно важных до мелочей вроде манеры завязывать шарф или красивого почерка.
- Идя по улице или сидя в транспорте, следите за тем, чтобы у Вас было осмысленное, спокойное и уравновешенное выражение лица. Не проявляйте раздражение, недовольствие, равнодушие. Старайтесь видеть доброе вокруг, смотрите на детей, на собак, на природу, на людей, и пусть в Вас звучит каждая клеточка: «Мы все любим друг друга!».

Можно дать множество определений женственности, но все они никогда не откроют истину до конца: она исчезнет, потому что главное качество женственности – это тайна. И вот эта тайна манит и притягивает,

пробуждает любовь. Когда мужчина влюбляется в женщину, он стремится исследовать ее, обладать ею, а она не должна раскрыть себя до конца, в ней всегда должна оставаться тайна. Мужчина по природе – активный охотник, и ему важен азарт погони. Пусть всегда будет какая-то недосказанность – это важный элемент женственности.

Большую ошибку совершают женщины, которые говорят, что думают. Чаще мудрость лежит значительно глубже той правды, которую говорит женщина. Поэтому прямолинейность женщины уменьшает ее женственность. Иногда лучше промолчать, пошутить, сыграть. Женщине позволено все, если она это делает с любовью. Чем ближе женщина к своей сути, тем она мудрее, тем весомее ее слово.

Кокетничать в переводе с французского языка означает «стараться понравиться». Флирт в английском языке означает игру в любовь, ухаживание. В этих качествах нет ничего плохого, наоборот, они обогащают женщину». Анатолий Некрасов

Вы можете возразить: это, мол, слова мужчины, который, как и все они, хочет, чтобы женщина соответствовала поставленным требованиям. Да, бесспорно! Но разве Вы, Женщина, сами не хотите достичь гармонии в отношениях? Разве Вы не хотите, чтобы мужчина всегда стремился домой, чтобы он улыбался, видя Вас, чтобы желал физически, чтобы одаривал подарками? Хотите? Действуйте! Прекратите ныть, жаловаться и сплетничать! Начните подходить к своей жизни осознанно!

Недавно я говорила об отношениях со своей приятельницей, и она сказала: «Какой глупой я была! Были бы у меня эти знания раньше! Ведь каждый мужчина в моей жизни был по-своему хорош, но я видела лишь недостатки. Я требовала, насмехалась, унижала, загоняла «под плинтус». А ведь могла сделать каждого мужчину успешным и быть с ним счастливой!». Моя приятельница осознала свои ошибки, и сейчас готова быть очень внимательной в отношениях и раскрывать потенциал своего мужчины.

А еще моя собеседница поделилась интересной историей своей очень состоятельной клиентки. У нее успешный муж, дети, красивый большой дом, два автомобиля и полный достаток. Эта женщина с удовольствием рассказывала о путешествиях, семейном досуге и прочих приятных моментах, а о муже говорила с уважением и восхищением, но без излишнего благоговения. Моя приятельница полагала, что муж ее клиентки – очень привлекательный и сексапильный мужчина. Когда же этот муж пришел на процедуры, то оказалось, что он далеко не красивый, полный и невысокий мужчина. И моя приятельница поняла, что именно Женщина сделала своего мужчину, направила его на успех, веря в него, поддерживая, искренне интересуясь им!

Таких примеров множество! Не забывайте, что по успешности мужчины оценивают идущую рядом с ним женщину!

В завершение приведу пример из тибетской практики, как сохранить с партнером полные любви отношения на всю жизнь: утром и вечером,

обнимая партнера, благодарите его за то, что он рядом с Вами, перечисляйте те качества, которые цените в нем. Вы можете все это говорить «про себя», но не возбраняется сказать это партнеру лично. Не забывайте благодарить за то, что имеете, помните: «Кто имеет, тому дано будет и приумножится».

ГЛАВА 10

Сила Благодарности

«Благодарность – верный способ привнести больше в свою жизнь. Ты дышишь – будь благодарен за это, у тебя есть глаза, руки, ноги, ты можешь видеть этот свет, ты можешь слышать звуки природы, человеческие голоса, чувствовать дуновение ветра. Благодарите за все, что тебя окружает. Не сосредотачивайся на том, чего тебе не хватает. Благодарите за то, что у тебя уже есть!»

Гиберт В.

В продолжение вышесказанного: очень часто мы концентрируем внимание на том, чего у нас нет, и забываем о том, что уже имеем. Жалуясь на жизнь, мы блокируем энергию изобилия и программируем себя на негатив. Когда мы благодарим, то создаем поле положительной энергии и можем разрешить ситуации, которые годами казались нам тупиковыми.

Важно благодарить – как за хорошее, что есть в жизни сегодня, так и за сложные ситуации, которые являются очень важными уроками.

Примеры благодарности:

«Я благодарю за то, что нашла свое предназначение»;

«Благодарю за любимую работу»;

«Благодарю за людей, которые встречаются в моей жизни»;

«Благодарю за чудесные условия, в которых я работаю» и прочее.

Можно спросить: «Что это дает?». Вы показываете Вселенной, что цените то, что у Вас есть, и поэтому готовы получить больше. Благодаря за уроки, Вы получаете опыт, как избежать сложных ситуаций в будущем.

Например: Вы впервые делаете какую-то работу и поэтому допускаете несколько ошибок. Руководитель или заказчик делает Вам замечание, выражает свое недовольство. Если Вы не станете оправдываться, а воспользуетесь ситуацией как опытом, то в будущем ту же работу сделаете блестяще! А если Вы будете концентрироваться на критике и обижаться, то не научитесь ничему, снова повторите те же ошибки, и о Вас будут говорить как о нерадивом работнике... Вот как это работает.

Даже самые сложные ситуации смогут разрешиться, если Вы будете благодарить за них Вселенную.

«Я думаю, что самые важные уроки можно извлечь из философии американских индейцев. Они ощущают, что жизнью движет чувство благодарности и что жизнь дарована за то, что ты благодарен за этот дар».

Шультен Лесли

ГЛАВА 11

Сила тишины

«Когда бы вокруг тебя ни воцарилась хотя бы некоторая тишина – прислушайся к ней. Это значит – просто заметь ее. Обрати на нее внимание. Слушание тишины пробуждает внутри тебя мерность спокойствия, потому что осознавать тишину ты можешь только через спокойствие. Заметь, что в тот момент, когда ты замечаешь окружающую тебя тишину, ты не думаешь. Ты осознаешь, но не думаешь».

Экхарт Толле

В нашей жизни очень много звуков... С утра звонит будильник, кто-то включает музыку или телевизор, мы разговариваем по дороге на работу, общаемся в течение дня, читаем, пишем, слушаем и думаем, думаем, думаем... Наш мозг находится в постоянном возбуждении. Внутренний диалог не умолкает ни на минуту.

Зачастую причиной жизненных проблем может быть чрезвычайное ментальное перевозбуждение, которое перерастает в стресс.

Поскольку в голове идет постоянный внутренний диалог, мы не можем различать свои и чужие желания, можем жить чьей-то жизнью, выполнять чьи-то прихоти – и все только потому, что не слышим себя.

Где же выход? Успокаивать свой ум, останавливать мысли и прислушиваться к себе.

Как это сделать? Начинать день с тишины. Побывать, как минимум, полчаса наедине с собой.

Я начинаю свой день с молитв и аффирмаций, затем перехожу к медитации. Это позволяет мне уравновесить свой разум, осознать желания, увидеть каждую возможность предстоящего дня.

Когда мы спокойны, мы легче переносим все ситуации, которые предлагает нам жизнь.

Полная тишина – это благодатная почва для осуществления всех желаний и создания гармоничной жизни.

Если постоянно оценивать, классифицировать, анализировать, вешать ярлыки, в голове будет царить хаос. Так Вы блокируете связь между собой и Вселенной.

В состоянии покоя приходят правильные решения, все разрешается благополучно, а изменения происходят своевременно. В тишине можно понять причины тех или иных событий и найти ответы на многие вопросы.

Ежегодно я уезжаю на десятидневный курс медитации Випассана. Возможность побыть вдали от цивилизации, в полной тишине и концентрации дает мне новое дыхание и заряд сил на весь год!

«Главное наше лекарство – это тишина. Это она помогает оглядываться назад, осмыслять случившееся, признавать ошибки. Она примеряет нас с самими собой, облегчает груз времени, стирает то, что мы хотели бы забыть».

Анн-Софи Брасм

ГЛАВА 12

Возможность выбора

«Ищите правильный ответ, но не останавливайтесь на нем. Вычислите, какой ответ ожидает услышать учитель, и затем найдите еще как минимум два. Приобретя способность находить множество вариантов решения проблемы, Вы обеспечите себя возможностью выбора. Неограниченный выбор – ключ к свободе. Помимо всего прочего, правильных ответов просто не существует; существует лишь неограниченное количество разных».

Роберт Киосаки

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что ежедневно, ежеминутно, ежесекундно делаете выбор? Он может быть осознанным, хорошо продуманным и взвешенным, а может быть неосознанным и спонтанным. Но, тем не менее, это Ваш выбор и ничей другой. То, как Вы живете сегодня – это результат выбора, сделанного Вами в прошлом. Вы учитель, предприниматель, банкир, студент? Это Ваш выбор. Вы бедны или богаты? Это тоже Ваш выбор. Вы читаете эту книгу – и это тоже Ваш выбор.

Достаточно часто люди говорят, что не могли поступить иначе, чем поступили, что живут так или иначе потому, что они – заложники обстоятельств, что они сделали свой выбор ради кого-то. Да, человек может сделать выбор ради кого-то или чего-то, но все равно этот выбор делает он САМ и никто ДРУГОЙ!

Хотя бы раз в жизни каждый из нас говорил:

«Я должен...!»

«Я должен работать!»

«Я должен смотреть за детьми!»

«Я должен идти домой!»

«Я должен ехать с друзьями на пикник!»

«Я должен мыть посуду!»

«Я должен купить хлеб!»

Что стоит за этими фразами? Отсутствие выбора, безысходность... Складывается впечатление, что человек – заложник обстоятельств. На самом деле это совершенно не так, и выбор есть всегда!

Джон Кехо, автор множества книг и семинаров по позитивному мышлению, в своей книге «Деньги, успех и Вы» показывает, что человек строит свою жизнь сам и только сам. Важно нацелить себя на то, кем Вы хотите стать, оставить позади все, что больше не идет Вам на пользу. Очень важно фокусировать внимание на своих достижениях. Именно они

становятся плацдармом для будущих достижений.

А как же насчет «должен»? Секрет в том, чтобы осознать каждый выбор. Например, возьмем фразу «Я должен купить хлеб» и проведем анализ.

Неужели Вы действительно должны и нет никаких других вариантов? Это неправда. Потому что есть масса вариантов. Какие они?

Первый: поужинать без хлеба;

Второй: если в доме есть мука, испечь пресную лепешку;

Третий: попросить купить хлеб кого-то из членов семьи;

Четвертый: позвонить другу и пригласить его на ужин, а заодно попросить по дороге купить хлеб.

Видите, сколько вариантов? И можно найти еще столько же! А если Вы все же решите сами сходить за хлебом? Значит, Вы делаете выбор и можете сказать: «Можно было бы поужинать и без хлеба, но утром обязательно захочется съесть бутерброд, поэтому лучше я схожу в магазин сегодня».

Какая разница между «я должен» и «я хочу»? Вы почувствуете, что жизнь полна разных вариантов, увидите много разных других выборов, перестанете считать себя заложником обстоятельств, поймете, что сами строите свою жизнь, а не она – Вас.

Итоги

Пока я писала, то подумала, как колоссально я изменила жизнь благодаря своим знаниям! Из девочки, которая в незнакомой компании краснела и стояла в уголке, я превратилась в женщину, умеющую легко и непринужденно разговаривать с любым собеседником. Из девочки, которая боялась отвечать на уроках, я превратилась в профессионала, выступающего на публике, перед любым количеством людей. Я боялась петь даже в ванной, а сейчас могу выйти и спеть на сцене, принять участие в показе мод или фотосессии.

Все мои мечты сбываются благодаря вере в то, что я достойна в этом мире самого лучшего. Я применяю на практике определенные жизненные принципы и вижу благоприятные изменения.

Неотъемлемые составляющие моей жизни – энтузиазм, оптимизм, юмор, доверие к людям (не путать с излишней доверчивостью), благородная речь, дарение. Это все я могу дать другим людям, не требуя ничего взамен. Я постоянно самосовершенствуюсь: занимаюсь йогой, медитацией, посещаю семинары и тренинги – как профессиональные, так и духовные – читаю разнообразную литературу. И во мне постоянно живет искреннее желание через свою деятельность делать Мир лучше!

Я никому не навязываю свой взгляд на вещи, я просто делюсь позитивными результатами.

Жду всех желающих на своих семинарах и частных встречах.

Мой электронный адрес: dyactatyana@yandex.ru,

сайт: www.tdyachenko.org.ua

<skype:dyachenko6>

С уважением, Татьяна Дяченко.

«Жизнь отдельного человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее. Жизнь священна; это, так сказать, верховная ценность, которой подчинены все прочие ценности».

Альберт Эйнштейн