

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ШАГИ К ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ**

Кто-нибудь видел родео каякеров на бурной воде? Впечатляет, не правда ли? Бурный поток несётся со скоростью 3-4 метра в секунду, а каякер на своём вёртком судёнышке легко идёт и поперёк реки, и против течения, и по течению. И даже спокойно стоит на одном месте, за гребнем волны, и даже (вот наглость-то какая!) спокойно крутит одной рукой своё весло над головой. Классно и красиво!

Игра каякера на бурной воде напоминает мне осознанную жизнь целеустремлённого человека – не напрягаясь, с улыбающимся лицом (а не со зверски перекошенным от перенапряжения). Перевернёт поток-жизнь, ничего страшного, мы сделаем «эскимосский» поворот и снова встанем на ровный киль. Ещё раз перевернёт – ещё встанем. И направляемся туда, куда нам надо, а не куда поток нас загонит.

Мы редко видим в нашей жизни таких людей-кайкеров. Почему-то всё больше мы видим картину перевернутого каяка и незадачливого хозяина, держащегося за своё судно. И эта компания – и каяк, и каякер с веслом, – плывут вниз по течению. Туда, куда прибьет струя воды. Печальное зрелище.

Однако ещё печальней то, что огромное число людей так и проживает свою жизнь, несёт их поток воды вниз и куда вынесет, там и хорошо будет.

Разница между этими каякерами очень незначительна – первый знает законы водного потока, а другому просто лень учиться этим законам. Естественно и результат разный у этих людей: одним мы восхищаемся, а вторым – как-то не очень.

Знать законы Природы (Вселенной) для счастливой жизни человеку так же необходимо, как и каякеру необходимо знать и чувствовать водный поток на реке.

Ладно, Бог с ними, с каякерами, они найдут с рекой общий язык. Давайте посмотрим, очень ли трудно стать счастливым и здоровым человеком в нашей жизни? И что для этого надо делать?

1. Первое, и самое главное – захотеть стать счастливым.
2. Сделать своими настольными книгами следующие произведения:
  - Рами Блект «10 шагов на пути к счастью»;
  - Олег Торсунов «Веды о силе Времени».

На первое время хватит. Для начала прочитать по 2 раза, дальше – по мере необходимости.

3. Встаём утром – и сразу же под душ. Девушкам можно потеплее водичку сделать, мальчикам – попрохладнее. Язычок и зубки чистим, причём зубную щётку держим левой рукой. Таким образом, разрабатывается правополушарное

мышление. И не забываем, что ежедневно омываемся водой (принимаем душ) как минимум два раза.

После того, как почистили язычок и зубки, выпиваем 400-500 г воды, и желательно из-под крана не пить. Кроватку собираем, и чуть-чуть брызгаем водичкой на то место, где спали.

4. Помним, чтобы поддержать баланс влаги в организме и избежать обезвоживания, необходимо постоянно пить простую воду. Умножьте свой вес в килограммах на 28,3. Вы получите количество воды в литрах, необходимое вам каждый день, чтобы избежать обезвоживания. Именно простой, чистой воды! Чай, кофе, соки сюда не входят!

5. Целовать своего ребёнка (ребёнок ☺) или родителя (родителей) утром и вечером со словами: «Доброе утро!» или «Спокойной ночи!»

6. После подъёма и душа идём дальше. Гораздо важнее даже, чем чистота тела, для любого человека, является чистота Души. Самый лучший вариант, хотя бы 5-10 минут и утром, и вечером, читать молитвы и мантры, согласно вашей конфессии. Если вам тяжело читать молитвы, то замените их (на первое время) пожеланиями счастья всем людям: «Я желаю всем счастья!»

Если вы ещё добавите 10-15 минут медитации (сесть в лотос или полулотос и спокойно наблюдать за своим дыханием), то это будет просто супер. Заметите (возможно не сразу же), что гениальные мысли и ответы на проблемы-вопросы просто ринутся в ваш ум.

7. 15-20 минут физическая разминка перед выходом в новый день ☺

8. Хотя бы 1 раз в неделю бывать на природе: в лесу, у речки, на сопке...

9. 15-20 минут (хотя бы!) в день смотреть всей семьёй хорошие, добрые фильмы или мультфильмы. А можно ещё и почитать книгу вслух.

10. Прописываем левой рукой каждый день: «Главная цель моей жизни – безусловная Божественная Любовь, через бескорыстное служение миру и людям, постоянное присутствие в настоящем моменте, полное внутреннее принятие всего и всех, видение Бога во всём и во всех, отсутствие обид и претензий и постоянное чувство благодарности. С каждым днём моя жизнь становится всё лучше и лучше во всех отношениях. Спасибо Богу за всё!»

11. Прочитать книгу Уилла Боуэна «Мир без жалоб: прекрати ныть – и твоя жизнь изменится» и ... надеть фиолетовый браслет ☺

12. 15 минут в день читать священные писания: «Библию», «Коран», «Тору», «Дхаммападу», «Бхагавад-Гиту», «Шримад Бхагаватам», «Талмуд», «Шри Ишопанишад». Не на ходу, в трамвае или спеша на работу, не за едой или параллельно разглядывая мелькающие картинки телевизора, а в спокойной обстановке.

13. Работа по достижению своих Истинных целей. Записываем все цели, которые приходят в голову, не анализируя и не обдумывая. Просто записываем. И затем каждый день просматриваем их. И та цель, которая не греет душу, и при которой не бьётся сердце – ту цель можно спокойно удалять.

14. Письма прощения. Джон Грэй «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», глава 11 «Умение выражать негативные чувства в процессе общения». С помощью этой техники прорабатывать по 2-3 негативные ситуации в неделю.

15. Гармонизация отношений с родителями. Что это даёт? Неуважение и презрение к родителям и предкам позволяет получить всю негативную энергию от своих предков, а уважение и служение им, наоборот блокирует от плохой и даёт доступ к хорошей энергии рода и милости БОГА.

Прописывая фразы левой рукой, мы активизируем правое полушарие, которое отвечает за подсознание, интуицию и творчество. 95-98% времени мы живём на уровне подсознания и в соответствии с программами, которые там находятся. Другими словами, мы переписываем старую программу в подсознании на новую. После прописывания, необходимо кланяться в полный поклон. Полный поклон избавляет от эго и внутренней агрессии, даёт смирение и уважение к родителям, и положительная энергия рода начинает через нас течь, наполняя счастьем.

Прописывание и поклоны лучше делать сначала одному родителю 108 дней, а потом другому. Поклоны можно делать лично кому-то из родителей, фотографии или просто представляя в уме. Поклон должен осуществляться на пять точек к полу: колени, ладони и лоб, затем полностью выпрямляться – это считается один раз. Так необходимо делать 10 раз или столько, сколько вам позволяет ваша физическая подготовка. По воскресеньям надо кланяться папе 108 раз, так как воскресенье – это день Солнца, которое в астрологии ассоциируется с отцом и мужским Божественным аспектом. А по понедельникам надо кланяться матери 108 раз – этот день в астрологии ассоциируется с матерью и женским Божественным аспектом.

Пропускать дни очень нежелательно. Женщине необходимо сначала прописывать папу, а потом маму, мужчине наоборот: сначала прописывать маму, потом папу.

Фразы прописываем ТОЛЬКО левой рукой:

Дорогая мама (папа)(имя)! Я прошу прощения у тебя за всё!

Дорогая мама (папа)(имя)! Я прощаю тебя за всё!

Дорогая мама (папа)(имя)! Я благодарю тебя за всё!

16. 5 предписаний шилы (нравственности).

1. Воздержание от убийства каких-либо живых существ.

2. Воздержание от воровства.
3. Воздержание от неправильной половой жизни.
4. Воздержание от лживой речи.
5. Воздержание от опьяняющих веществ.

Эти пять предписаний представляют собой существенный минимум, необходимый для нравственного поведения.

Будда всегда повторял: «Не принимайте на веру то, что я говорю, просто постарайтесь вникнуть в мои слова, чтобы увидеть, действительно ли то, что я говорю, имеет смысл. Если в моих словах смысла нет, отбросьте их. Если смысл есть, возьмите сказанное на вооружение».

Начните применять правила осознанности, и вы заметите, как ваша жизнь начнёт улучшаться, заметите, что потихонечку, болезни и недуги начнут отступать от вас, хотя вы и не будете употреблять супермодные (и к тому же дорогие) лекарства.

Всё в ваших руках!