



Церковь Последнего Завета

Ноябрь №63-64 (347-348) 2003г.

«Я учу вас преодолевать страх»

С. Иосифович.



Предлагается очередная тематическая подборка из Последнего Завета «О страхах», включающая подтемы: «Как рождается страх», «Почему важно освободиться от страхов», «Преодоление страхов». Систематизация материалов в подборке и акценты – авторские.

«Тем, кто откликнулся сердцем на Зов мой, теперь уже предстоит реально и активно преодолеть страхи свои во исполнение истинного, во Спасение рода человеческого...»

/Виссарион, ВрП.12:71/

Как рождается страх

243 ... *ваше ещё пока больное сознание быстро рождает ложные образы.* И вам кажется, что вон там, в тени, кто-то сидит. И вы уже боитесь: а вдруг там кто-то такой, с зубами такими большими, вдруг он сейчас выскочит, как рыкнет — и вы упадёте?

244 И вы сторонитесь этой тени, а там никого нет, там просто тень, и там травка в тени колышется. А вы присматриваетесь: что-то шевелится. У вас уже так внутри всё сжалось, боитесь. Вы целую теорию, идеологию можете создать на этом **страхе**.

245 Хотя если заглянуть туда, осветить — а там, оказывается, просто травка шевелится, там лягушонок сидит под кустиком, смотрит на вас, думает: «Что это он трясётся так?» И ему страшно, он смотрит на вас, боится показаться. И смотрит: такой большой и тоже трясётся.

246 И получается маленькая такая несуразность: и тот и другой **страх** рождает. А вроде бы человек-то призван не рождать такой **страх**, призван осветить всё, высветить, увидеть, понять и внести туда свой свет, свою любовь, и где не будет **страха** никогда. Потому что **страх** — это главный критерий держать человека в рабстве.

247 Поэтому денежная единица тоже основана на **страхе**, когда боится человек: а вдруг не хватит? И он

начинает грести под себя, грести, ему **страшно**: а вдруг?

248 Тем более сейчас всё задёргалось вокруг, и все затряслись. Страшно: а вдруг? И начинается суматоха, суета всевозможная, где уже трудно увидеть верующего. Потому что в таком мельтешении его нет, это что-то несуразное получается, грязное, оборванное.

(П.З. Ч8.40:243-248)

19 ... *вы сами должны были придумать идеологию, запрещающую всем касаться того, что внутри у вас есть...* И человек дружно стал это хранить.

20 И *было очень важно, чтобы вы были чужими.* Ведь когда вы чужие друг перед другом, вы будете бояться сказать друг другу многое, вы не сможете сделать друг другу подсказки... И **страх** будет заставлять вас закрывать друг от друга двери своего сердца.

21 Тем более, как только вы попытаетесь открыть, вас ударят. И конечно же, голова обязательно вам скажет: «Что ж ты делаешь? Да разве можно так открывать перед кем-то двери своего сердца? Ведь там так грубы, там быстро ударят». И вы приходите к этому мнению, говорите: «Конечно, что это я? Надо быть осторожными».

22 А значит, *надо быть подозрительными. Ведь осторожный человек уже подозревает.* Он уже подозревает, *что возможен удар.* И двери дома не открываются.

23 Сначала чуть-чуть они призакарываются, потом ещё больше, потом кажется — даже маленькую щёлочку оставлять нежелательно: а вдруг кто-нибудь и в эту щёлочку что-нибудь просунет и сделает? И дверь захлопывается, обрастает мхом, паутинами, потом её и вовсе нельзя различить на

стене дома, потому что всё заросло настолько бурьяном, всевозможными сорняками.

(П.З. Ч8.49:19-23)

32 ... *есть сторона, заинтересованная, чтобы вы не стали верующими, чтобы вы не приняли данное Богом.* Для этого делаются все условия, создаются прекрасные условия, ибо они создаются на основе хорошего понимания ваших особенностей; потому что в это включается интеллект гораздо выше вашего, он очень хорошо всё взвешивает.

33 Поэтому здесь достаточно серьёзные усилия прилагаются и в том, что *создается определённая ложная идеология на Земле, которая предрасполагает вас к постоянному пребыванию в страхе перед всем новым...*

(П.З. Ч9.9:32,33)

113 И хоть какая-то система силы, какая бы она ни была, но она всё-таки удерживала общество от сильных неприятностей, к которым оно всегда тяготело. И где нужен был и **страх**, *нужна была и сила, нужны были всевозможные структуры, уровни и прочее.*

(П.З. Ч9.11:113)

26 Если сейчас сказать что-то положительное о ком-то, человек может это послушать, но он забудет скоро. Если сказать отрицательное, он запомнит и будет передавать дальше. Такова большая особенность человека.

27 И в этой связи выстроились теперь средства массовой информации, когда они стараются употреблять только отрицательную информацию. Но в этом случае начинается страшное действие на сознание человека.



Живительная Благодарность



Когда мы живём с благодарностью в сердце, страх не может войти в него, исчезает чувство вины, и царят только мир, любовь, прощение и понимание. Для меня это сама жизнь.

Джон Рэндольф Прайс

Когда на нашем жизненном пути встречаются тяжёлые испытания, самое лучшее — извлечь из них уроки и идти дальше. Надежда, вера и оптимизм дают нам силы продержаться до завтра. Жизнь может быть настоящим испытанием, но наши мечты иногда сбываются, если мы испытываем благодарность за то, что уже имеем.

Сильвия Фридман

Сравнительно легко чувствовать благодарность, когда происходит что-то хорошее и жизнь идёт так, как мы хотим. Тогда так хорошо и легко выбрать момент, чтобы выразить свою благодарность другим людям, земле, жизни.

Намного труднее чувствовать благодарность, когда мы переживаем трудное время или жизнь идёт не так, как, по нашему мнению, следовало бы. В такое время мы больше склонны чувствовать себя обиженными, растерянными и сердитыми, что совершенно естественно. Благодарность — последнее, что приходит нам в голову в такой момент...

Интересно, однако, что, пережив тяжёлое время, мы, оглядываясь назад, часто можем увидеть в пережитом нечто важное и необходимое. Может быть, мы вспом-

28 Одно дело, когда он не знает, как вокруг обманывают, и старается верить хотя бы в иллюзию, но красивую иллюзию, и сохраняет улыбку на лице.

29 А другое, когда, *соприкасаясь с информацией, он видит, что кругом ложь, война, убийства и страх; и он начинает бояться.*

30 Хотя у него условий для **страха** вовсе и не существует. Он сам начнёт себе этот **страх** создавать. И это страшные условия, при которых начнут болеть все, болеть дети, всё начнёт самоуничтожаться.

(П.З. Ч8.28:26-30)

27 И поэтому облик ближнего в вашем сознании, в глубине вас ассоциируется с неким суровым соперником, готовым где-то внутри забрать то, что хотели бы вы иметь сами, опередить вас в том, в чём хотели бы вы сами идти первыми. *Некий образ врага ассоциируется у вас с обликом ближнего.*

28 И поэтому вы все друг друга боитесь, и очень сильно. Это не выражается, конечно же, трясущимися руками, сбивчивым голосом, но этот **страх** в вашем существе.

29 Поэтому, беседуя с ближним, вы действуете согласно этому **страху**. И все линии поведения зависят от этого **страха**.

30 *Живя друг с другом, вы стремитесь быть закрытыми и очень настороженно смотреть друг на друга.*

33 Вы присматриваетесь и пойдёте навстречу, держа в руках цветы, которые бы вы хотели подарить от радости, от сердца своего. И вы будете встречать каждого незнакомого человека с улыбкой, вы уже настроены радоваться, вы хотите радоваться, вы уже предвкушаете эту встречу радост-

ную. И вот такой будет характерный вид у того, кто ищет Свет.

34 А с другой стороны, Я говорю вам, что среди этих людей есть тот, кто хочет вам принести горе. Он хочет что-то с вами сотворить неприятное, принести, одним словом, вам несчастье.

35 Какой же будет тогда вид у вас в этом случае? Вы будете вглядываться в каждое лицо со **страхом**, вы будете напряжены. Для вас каждый человек — это вероятный враг.

36 У вас не будет цветов в руках, ваши руки будут судорожно двигаться вокруг в поисках камней на случай защиты. И вот такой вид у того, кто ищет тьму.

37 Так вот, если вы заполнены **страхом**, вы будете искать тьму, вы не будете искать Свет. Вы настроены существом своим искать тьму.

38 В этом и заключена ваша особая заинтересованность постоянно говорить о несчастьях друг друга, о каких-то недостатках друг друга, постоянно тяготеть к осуждению ближнего, неправильно оценивать ближнего.

41 И точно так же большая предрасположенность не доверять достоинству, ибо вам трудно пока ещё расстаться со своим **страхом**, вы боитесь. А вдруг это только кажется хорошим, а на самом деле там скрывается что-то страшное?

46 Поэтому помните: когда кто-то говорит о недостатках кого-то, этот человек ищет тьму, хотя он будет говорить о светлом. Он ищет существом своим, он присматривается к недостаткам, это и есть характерная черта всех ищущих тьму.

47 Они могут говорить о справедливости, они могут говорить о чём угодно, но, если они торопятся выявить недостатки, это те, кто ищет тьму.

48 Нельзя искать Свет, присматриваясь к недостаткам. Разве так Свет ищут? Тем более когда есть большая предрасположенность доверять всему неопрятному, то вы легко это будете находить в любом поведении ближнего.

53 То есть сразу в человеке могут легко возбудиться противоположные мысли, и это почти у всех так и есть.

54 И это характерная черта живущих сейчас на Земле — очень большой **страх**. Вы видите человека и боитесь его.

(П.З. Ч10.14:27-54)

25 *Вы домысливаете что-то нечистое, поэтому продолжаете ещё больше бояться...* Даже если этого не происходит и вы спокойны, это не означает, что этого **страха** не существует, этот **страх** есть у вас.

26 И реальная ситуация показывает: если вам стало тяжело, вы боялись этого. И сейчас реальная ситуация вскрыла то, что внутри было у вас. Не просто дополнительно **страх** появился — реальная ситуация не приносит дополнительно какой-то страх, которого внутри у вас к этому не было, — она вскрыла **страх**, который внутри таился.

27 Вот только правильно в этом случае поймите, что, если вы чего-то боитесь, вы, как правило, *вскрываете все эти страхи внутренние*, основанные на неверном понимании этого обстоятельства. Поэтому вы ещё больше от этого переживаете.

28 Надо учиться это правильно понимать. И вот эти чувства любви друг в друге не бойтесь, учитесь уважать, открывайтесь к ним, учитесь им доверять и правильно на них смотреть, о чём мы и начали говорить.



Живительная Благодарность



ним прошлое спустя месяцы или даже годы, но в конце концов сможем понять, что получили какой-то важный урок или, возможно, в результате событий, казавшихся когда-то негативными, в нашей жизни открылась новая возможность...

С этой точки зрения мы можем начать испытывать благодарность за то, что жизнь развивалась именно так, а не иначе.

Шакти Гзвейн

Когда я рассматриваю те случаи, за которые я особенно благодарна, мои мысли текут по спирали. Не важно, насколько уникальным был случай, сутью всегда является доброта. Я была в восторге, открыв для себя, что благодарность — это признательность за

доброту. Я стараюсь жить, постоянно обращаясь к благодарности...

Благодарность не всегда приходит мгновенно. Существуют вещи, требующие времени для осмысления приобретённого и даже внутреннего озарения. Во многих случаях отсутствие благодарности может нанести сокрушительный удар происходящим событиям...

Я верю, что благодарность — это путь к себе. Каждое утро и каждый вечер я на миг сосредоточиваю внимание и благодарю за дар жизни и за любовь и присутствие всех в ней. Я благодарю за всё, чего хочу достигнуть, так, словно я этого уже добилась. Я приношу благодарность всем ангелам-хранителям и Божественной природе за исцеление любимых и планеты. Я благодарю за хорошее здоровье и глубину моих чувств. Я приношу

29 Я буду помогать это видеть, но в этом надо учиться довериться, тогда это потихонечку уберёт из вас **страх**, а значит, тогда, познавая любовь, вы начнёте расцветать».

(П.З. Ч10.18:25-29)

39 ... *стремление себя возвысить основано как раз на **страхе**, который в глубине находится.* Страх связан с тем, чтобы не оказаться последним, самым слабым. Потому что самый слабый в Природе у животных не выживает...

40 И вот этот животный **страх** всегда подталкивает человека утверждать себя в жизни, всегда быть впереди, всегда показать свою силу, что он не слабый, что он что-то значит в этой жизни.

41 И вот это стремление утвердить себя всегда подталкивает тебя вот в таком действии, когда ты в других пытаешься увидеть то, что хуже, чем в тебе...

42 Но это всё основано на глубинных страхах...

43 Я могу взять любого человека, и по многим его жизненным действиям можно показать, как он на самом деле боится жизни. Он не боится конкретного человека, он боится просто людей внутри. Он боится жизни, в которой он находится. Этот страх очень большой сейчас во многих находится, очень серьёзный страх.

44 Вы можете посмотреть, вы с историей знакомитесь: в жизни человеческого общества всегда самое большое горе приносит человек. Не животное, не Природа, сам человек принесил большое горе.

46 Поэтому для каждого человека другой человек — это тот, кто может принести горе. И он уже заранее бо-

ится его. Внутри, в глубине есть такой страх.

47 И почему вы боитесь друг другу рассказать что-то своё сокровенное, тайну какую-то свою почему вы боитесь рассказать? *Вы боитесь, потому что над вами, может быть, посмеются.* А это уже **страх** перед ближним...

48 *Вы боитесь быть маленькими* и поэтому пытаетесь себя показывать друг перед другом хорошими, что вы что-то умеете...

49 А вот это как раз неправильно, *это всё идёт от **страха** внутри.*

(П.З. Ч10.29:39-49)

123 ... сейчас вы увидите, как резко начинают вздыбливаться гнев и **страхи**, которые внутри накопились, сформировались за долгое время. И это остановить новой системой бессмысленно.

124 Можно, конечно, ещё на определённое время что-то создать, опять успокоить, пригасить это всё, утрамбовать все эти **страхи** внутри человека, но это только на краткий миг. Они опять будут накапливаться и опять взорвутся.

125 Но только такие эксперименты взрыва и успокоения нельзя растянуть на бесконечность. Теперь уже приходит действительно предел. Вот теперь надо окончательно человеку понять самого себя.

Виссарион

(П.З. Ч10.36:122-125)

29 Если пропасть, находящаяся на вашем пути в реальности, может вызвать у вас чувство **страха**, когда вы приближаетесь к краю обрыва, — это естественный импульс, возникающий внутри вас, говорящий о наличии опас-

ности для вашего биологического организма, это нормальный импульс (то есть он вызывает чувство определённой опасности, **страха**),

30 То в отношении чувственных проявлений в жизни человека вы часто ощущаете наличие **страха**, негативных переживаний там, где сама реальность не должна была вызвать эти ощущения. Но так как вы ощущаете эти негативные чувства, вам кажется, что там опасность есть.

31 Но вот здесь как раз весь главный смысл заключён в том, что это *чувство опасности вы часто способны вырабатывать сами* в зависимости от неверной психологической установки, неверного понимания.

32 Вы легко *ложно домысливаете ситуацию*, и тут же на основе мыслей, образов, которые вы определили уже для себя где-то раньше в качестве опасных, у вас начинает генерироваться чувство **страха**.

33 Резко начинают подниматься болезненные ощущения, обжигающая боль, и вы начинаете уже дальше в согласии с этой болью действовать. Вам кажется, что вы действительно ощутили правильно наличие опасности, и начинаете действовать согласно этому **страху**.

34 Но реальность была нормальной, реальность была гармонична, всё там было нормально, а вы совершенно неуместно напугались. Таких **страхов** очень много.

(П.З. Ч10.53:29-34)

11 Человека тянет неизвестность, но *неизвестность и пугает* его. Если он переполнен **страхами** изначально, то, конечно же, *новое может пугать* его, будет возникать вопрос: *а не будет ли там ещё хуже того, что есть?*



Живительная Благодарность



благодарность за проникновенную красоту и величие Земли. Я благодарю за дар созидания и способность выражать свои чувства посредством живописи, слова, музыки и танца. Я благодарна за мудрость, полученную сквозь глубину веков через древние предания, образы и природу. Я приношу благодарность за существование грациозных дельфинов, птиц, деревьев и всего живого. Я благодарю за изобилие и процветание. Но более всего я благодарю за доброту.

Много раз, когда моя жизнь была трудна и полна боли, я была очень благодарна за многие проявления доброты... Я глубоко благодарна за невероятные дары любви и жизни.

Всегда относитесь к себе как к драгоценному, бесценному созданию, заслуживающему любви.

Благодарность — это Святилище, позволяющее нам любить ещё сильнее.

Мишель Голд

Жизнь — это дар, и то, что вы делаете со своей жизнью, полностью зависит от вас. Будьте благодарны за этот дар и используйте его, чтобы исцелить эту чудесную планету, на которой мы живём

Карен М. Хоги

Теперь я знаю, что надо выражать благодарность не только во времена опасностей или величайшего изобилия, но за всё, что я переживаю. Я благодарен не только своим необыкновенным друзьям, но и тем людям, что лгали мне или обманывали меня, потому что после жиз-

12 И чем больше такой **страх** внутри, тем крепче пытается человек удерживать то, что он имеет, хотя то, что он имеет, ему совершенно не нравится. Но он за это очень держится, боясь, *как бы не случилось ещё хуже.*

13 И вот так, вступив однажды в реку Жизни и время от времени возвращаясь в неё, неверно осознавая истинное таинство этой реки, вы, как правило, с самого начала начинаете бороться с этим потоком.

14 Потому что вам кажется: а вдруг там, куда понесёт вас река, водопад и вы упадёте, вдруг там пороги и вы разобьётесь? Вдруг там ещё что-то страшное, чего даже и придумать нельзя? И вы боитесь.

15 А раз вы прежде опираетесь на свой **страх**, вы будете бороться с течением, которое вас куда-то влечёт.

16 Но в Бытие есть эта река, у неё есть чудные законы, и она проложена по руслу Гармонии, она течёт в какие-то прекрасные страны, где чудесные, необычные ландшафты, чудесные миры, там много необычного, много удивительного. Ведь эта река сотворена рукою Гармонии.

17 Но вы ещё не знаете этих законов. Знаете пока то, что звучит у вас внутри. А звучит внутри, как правило, пока ещё **страх**.

18 Потому что много горя делалось от непонимания законов жизни. Где каждый человек, устремляясь утвердиться в жизни, сеял много горя и, значит, сеял много **страха** и в то же время боялся и сам, чтобы кто-то другой не пришёл и не посеял **страх** и горе в его сердце и доме.

19 На основе неверно понятого животного закона о самоутверждении, который в животном мире проявляется нормально и не имеет перегибов,

человек, не справляясь своим чувственным миром с этим законом, пришёл к очень большим перегибам в своём существе. И конечно же, **страху** от этого он обрёл очень много.

20 И вместо того чтобы отдаться потоку жизни, благодарно принимая это течение, благодарно ожидая то, что ждёт вас за очередным поворотом русла этой жизненной реки, вы боретесь, боретесь и страдаете.

21 Как важно научиться благодарно принять реальность, как важно научиться не просто даже принять её благодарно, а понять её и правильно воспользоваться тем, что предлагается вам в качестве услуги во благо ваше.

22 Дабы вы, воспользовавшись этой услугой, смогли расцвести и проявить удивительное, что предназначено вам сделать, принять то участие в жизни законов великого Бытия, которое должны приложить именно вы, как дети Бога. И вы уже несёте в себе особенное, что пока ещё пробивается время от времени маленькими искрами, но которое пока сокрыто под большим слоем ложных наносов, которые рождают **страх**.

23 А так как вы боитесь, не случилось бы чего ещё хуже, вы цепляетесь за эти наносы, торопитесь даже дорожить ими, храните их и продолжаете туда подкладывать новые накопления, говоря, что вы так устали, как вы не хотите бояться, как вам надоело это горе. И вы хотите от него уйти, но крепко-крепко держитесь за те источники, внутри вами рождённые, которые в свою очередь и рождают эти **страхи**.
(П.З. 410.54:11-23)

243 Вы сами, увлекаясь своими **страхами**, стимулируете развитие

этих **страхов** в своём сознании. *В неправильных процессах моделирования вы стимулируете свои страхи*, вы их развиваете сильнее и впадаете в достаточно сильные переживания, но о том, чего вообще и не планировалось. Но вы сами себя вводите в эти ненужные переживания.

244 Поэтому будьте осторожны со своим моделированием. Такое моделирование совершенно не надо делать, здесь оно совершенно неуместно и негармонично, оно вообще неистинно, его в принципе нельзя делать.
(П.З. 411.10:243, 244)

Почему важно освободиться от страхов

135 Вы - одинаково свободны на Земле. *Вас останавливает в выборе лишь страх.*
(П.З. 44.43:135)

121 Освободите, уберите напряжение **страха**, которое часто вас заставляет хаотично метаться из стороны в сторону, ничего не находя и постоянно уходя от того, что Отец вам приготовит, а потом думая, почему же Отец ничего не даёт.
(П.З. 49.17:121)

202 Такой шаг спасения может даваться только один раз в эпоху вашего существования вообще, он не может даваться дважды. Поэтому к этому шагу приготовлено было очень многое. Но в этом шаге должна проявиться ваша самостоятельность.

203 Вы не должны сделать это со **страхом**. *Если делает страх - вы не меняетесь, вы не развиваетесь в этом случае.*
(П.З. 49.17:202-203)



Живительная Благодарность



ненных уроков, которые они мне преподали, я стал ещё больше ценить тех, которые живут по высоким духовным стандартам.

Кристофер Хиллс

Благодарность изменяет наш взгляд на жизнь и на нас самих. Трудные, казалось бы, невыносимые и не способные измениться ситуации менялись коренным образом. В тот момент, когда мы испытываем благодарность, ситуация начинает улучшаться, а затем и мы сами видим возможность изменить её. Мы лучше относимся к себе и своей способности позитивно воздействовать на окружающих и на наш мир. Настроение поднимается, конфликты превращаются в согласие, стресс переходит в состояние умиротворённости. Когда бла-

годарность становится образом жизни, успех, счастье и здоровье становятся нормой. Когда же мы испытываем гнев, страх, грусть или подавленность, значит, мы потеряли чувство благодарности...

Чувство благодарности высвобождает положительные эндорфины в теле и творит здоровье.

Благодарность не только исцеляет, но и омолаживает тело. Если вы на миг усомнитесь в этом, просто взгляните на лицо того, кто в течение многих лет испытывал разрушительное чувство гнева. Оно измождённое и осунувшееся. Потом посмотрите на того, кто прожил свою жизнь, испытывая благодарность. Он будет лучиться здоровьем и бодростью.

Благодарность – ключ к счастливой, здоровой, успешной жизни. Она поддерживает нас и притягивает к нам

50 То есть вы уже запустили этот сигнал в себе, дав ему возможность развиваться, обращая неверное внимание на тот **страх**, который внутри возник, потому что он *тут же начнёт охватывать всё ваше существо и, завладевая вашим сознанием*, тут же даст подсказку: беги отсюда быстрее и прочее.

(П.З. 49.46:50)

8 Именно сейчас наиболее человек через внешние действия подводится к ступеньке смирения, от которой начнётся у него восхождение...

9 И вот, приближаясь к этой ступеньке, надо помнить: *эту ступень будут охранять псы страха* и отчаяния, чего прежде и боится человек, он сразу хочет отшатнуться.

10 А если он отшатывается от этой ступеньки смирения, ему надо опять доказывать свою значимость, что он хоть что-то умеет, что он хоть что-то значит. И он опять начинает принимать ненормальные стороны в своих жизненных проявлениях, которые опять будут его ломать, валить с ног, приносить ему неприятности, пока он не вернётся к этой ступеньке и не поймёт, что туда надо войти, благосклонно её принимая.

(П.З. 49.67:8-10)

43 В условиях, когда внутренний мир человека переполнен **страхами** и восприятие окружающей реальности происходит однозначно неправильно, все размышления становятся опасны сами по себе...

(П.З. 410.11:43)

184 ... когда вы освобождаетесь от **страхов**, когда *открывается вам дорога быть смелее, более открыты-*

ми, что ж вы явите миру? Вы явите как раз все свои недостатки, они очень обильно начнут выходить.

(П.З. 410.14:184)

178 Ну что ж, вы пришли, откликнулись, возжелали встать в ряды Света, быть ратниками Света, теперь давайте биться с тьмой, которая захочет вас одолеть. Вот теперь ваше внимание как раз и потребуется: *действительно ли у вас будут цветы в руках, или вы всё-таки от страха потянетесь за камнями*, которые будут в обилии валяться под вашими ногами?

179 Смотрите, будьте внимательны, не отяготите себя чрезмерно этими камнями: сломаетесь. Будьте внимательны, что вами поведёт сейчас: **страх** ваш, который внутри у вас начинает обильно возникать, или ваше доверие Истине, когда вы будете учиться видеть за Тем, Кто вас ведёт, Волю Бога, которую не торопитесь оценить, потому что вашего сознания для этого крайне недостаточно.

189 Если испытали Зов внутри и пошли, значит, вы те, кто хоть что-то имеет. Какой смысл говорить о тех, кто не имеет и этого? Они не сделают то, к чему Я вас призываю, — вы должны сделать.

190 И поэтому вы отвечаете за их судьбу, и поэтому на каждом из вас судьба десятков, сотен, тысяч людей. Вы не можете знать, именно сколько судеб людей лежит на ваших плечах, но *вы взаимосвязаны таким образом, когда действительно от вас зависит определённое число судеб людей.*

191 Вы не можете об этом знать, и хорошо, это пусть пока будет вам неизвестно. Иначе ваш **страх** вас подавит от понимания такого величия от-

ветственности, которая на вас лежит; чтобы вы вперёд не испугались ещё больше, у вас и так достаточно **страхов** иного характера.

(П.З. 410.20:178-191)

196 Возывев многое в себе и услышав многое, не смейте даже на полшага ошибиться. Держите себя в руках, умеете контролировать свои поступки, иначе вы будете приравняться к тем, кто активно разрушает мир. Ну, естественно, и прах соответствующий соберёте на голову свою.

197 Но пусть не **страх** ведёт вас при осознании негативных последствий, которые могут коснуться вас, а искреннее желание быть достойными детьми Бога. Вот это ваш важный ориентир, это высший уровень проявления чувственно-сознательной основы, который должен быть у вас.

198 Именно искреннее понимание жажды своей исполнить истинное и стремление это сделать — вот что должно быть основой вашей жизни. И устремляйтесь, чтобы это было то, без чего вы жить не можете, но не когда вас толкает вперёд **страх** за какие-то последствия.

(П.З. 410.20:196-198)

181 Будьте внимательны, как вы встречаете обстоятельства приходящего дня — со **страхом** или с надеждой о прекрасном?

182 Именно эта надежда и призвана впереди вас идти. Но не **страх** должен идти впереди вас на Пути истинном. Именно *троица должна идти определённая впереди вас, которая есть Вера, Любовь и Надежда.*

183 Но если вы ещё привяжете к троице **страх** свой, вы никуда не пойдёте. Вы своего собственного **стра-**



Живительная Благодарность



то, что мы хотим. Мы становимся магнитом нашего счастья. Когда мы приносим благодарность жизни, жизнь воздаёт нам. Когда мы испытываем благодарность, люди, как и богатство Вселенной, притягиваются к нам...

Когда мы выражаем благодарность, мы привлекаем к себе людей и обстоятельства, за которые будем благодарны. Это магия благодарности.

Благодарность наполняет наши сердца радостью и позволяет увидеть истину, которая придаёт нам силы, чтобы принять верные решения и предпринять соответствующие шаги. С благодарным сердцем мы можем увидеть лучшее в каждой ситуации и в каждом, с кем мы встречаемся, выявить для себя их лучшие стороны.

Благодарность — это и дорога к Божественному. Благодарное сердце — это открытое сердце, и оно посто-

янно поднимает нас всё выше, пока мы не соприкоснёмся с Божественным...

Мы всегда сами выбираем, как мы хотим прожить свою жизнь. Выбирая в качестве жизненного постулата благодарность, мы обязательно проживём счастливую, здоровую, успешную жизнь.

Шарон Хаффмэн

Благодарность есть сам рай!

Лаура Орчера Хаксли

Любовь — это путь, которым я прихожу к благодарности...

Самой главной в мире молитвой являются всего два слова: «Благодарю вас»...

ха и испугаетесь, и вам будет казаться, что это именно путь такой.

184 Но это ваш собственный **страх**, который находится у вас в голове, и образы, которые находятся только у вас в голове. Но вам будет казаться, что они вне вас, они впереди вас. Нет, они в вас, и вы их и боитесь.

185 Так перестаньте вы пугать себя, друг друга. Учитесь сейчас правильно осмысливать и не торопитесь делать негативную оценку.

(П.З. Ч10.23:181-185)

60 И вот эти недостатки вам сейчас предстоит очищать своим трудом. И достоинства, которые у вас есть внутри и которые к вам пришли от ваших дедушек, бабушек, далёких предков, начнут ярче проявляться. Вам надо будет сейчас поработать над недостатками, которые именно вам доверено очистить.

61 Так что сейчас тот **страх**, который у тебя есть, очень важен для тебя. Когда ты начнёшь его правильно побеждать, ты начнёшь очищать именно то, что по-другому очистить нельзя, только через победу над этим страхом...

(П.З. Ч10.29:60,61)

46 ... ваши страхи, которые в вас присутствуют, становятся причиной всех ложных ваших поступков, вы так боитесь друг друга. Но это задача, которую вы будете учиться преодолевать.

(П.З. Ч10.32:46)

133 И что касается психологических привязанностей, условностей, вот здесь надо будет уметь победить свой **страх...**

(П.З. Ч10.42:133)

41 Этот труд очень серьёзный — поработать над собой, **победить свои страхи** в то время, когда вы будете создавать как будто бы всё, располагающее к этим **страхам**.

42 Вы же собраны не случайно. Каждый из вас несёт в себе очень много **страхов**, и в трудный, экстремальный момент вы **вытащите из себя все недостатки, которыми вы наполнены**.

43 Конечно же, встречаясь с этими недостатками, вы начнёте пугаться. Встречаясь не только с недостатками ближнего, но и с собственными недостатками, вы начнёте пугаться. Очень активная среда будет создаваться для того, чтобы вас напугать.

(П.З. Ч10.52:41-43)

143 ... на волне того, что у вас возникает сейчас обилие **страхов**, где **воскрешаются все ваши слабости**, они начинают лезть наружу, пугать вас, вы начинаете метаться и часто, к сожалению, забываете об истинных ценностях.

144 Вот тут-то, конечно, возникают и очень опасные моменты, но в то же время это единственно благоприятные моменты, чтобы понять себя, разобраться с собой и **победить себя**.

145 Но эта школа по-своему опасна. Если здесь не предпринимать правильных усилий, то **перегрузка в эмоциональном отношении, когда негативное начнёт захлёстывать вас и вы не будете правильно с этим справляться, на самом деле принесёт очень быстрый распад вашей физиологии**. Вы не выдержите такой школы, если не будете правильно к этому относиться.

(П.З. Ч10.52:143-145)

167 Если вы меняете себя правильно и побеждаете свои **собственные страхи**, вот эта магнитная подушечка, расталкивающая вас, исчезнет, и вы почувствуете сильное притяжение друг к другу.

(П.З. Ч10.52:167)

11 ... открываясь друг перед другом, побеждая свой собственный **страх**, вы будете открывать важные силы, которые внутри у вас скрыты под слоем огромного **страха** друг перед другом.

12 И где эти силы призваны, проявившись, потянуть вас друг к другу. И в этом случае, всё более открываясь, всё более побеждая свой **страх** друг перед другом, вы начнёте чувствовать, как вы сближаетесь друг с другом и становитесь всё более родными.

14 Но для этого надо как раз весь **страх** в себе победить. Он является причиной всех недоразумений, которые у вас возникают, всех осложнённых психологических, какие у вас возникают каждый день в жизни.

(П.З. Ч10.53:11-14)

69 Надо будет победить свой **страх**, преодолеть его. Значит, надо будет научиться открываться друг перед другом, не боясь, что ближний может посмеяться. Это очень необходимо...

73 И вот когда вы сумеете правильно довериться друг другу, не боясь друг друга, убрав эти ложные наслонения внутри себя, вы почувствуете мощное притяжение друг к другу, очень мощное, вы будете жаждать быть друг с другом в работе, в общении, как угодно, но чтобы быть рядом друг с другом, чтобы иметь возмож-



Живительная Благодарность



Представьте, каким был бы мир, если бы единственными словами, с которыми мы обращались бы к Господу и друг к другу, были «Благодарю вас». Каждый раз, когда мы выражаем нашу благодарность, распространяя нашу любовь на всех, мы верим, что в мире становится намного больше света и чуть меньше тьмы.

Джералд Дж. Ямпольский, доктор медицины
и Диана В. Циринционе

Если вы сумеете сделать привычкой замечать хорошее, ваша жизнь преобразится коренным образом!

Сюзан Джеффферс

Выражать благодарность, когда жизнь трудна, тяжело, но я была поражена результатом. Я от-

крыла, что библейское «Бог присутствует в хвале народа Своего» должно напоминать нам, что благодарность освобождает энергию, которая начинает преобразовывать всё вокруг, и когда я благодарила, то приобретала силу и способность преодолевать всё, что бы ни происходило во внешнем мире. В конечном счёте я увидела, что очень часто то, что проявляется как негативный фактор, на самом деле является поворотным пунктом к новому направлению, которому я потом следовала. Часто, оборачиваясь назад, я ясно видела, что «не было бы счастья, да несчастье помогло»...

Все эти годы, прошедшие после открытия этого чудесного аспекта благодарности, я ощущаю, что как только я просыпаюсь, чувство благодарности за каж-

ность быть полезными друг другу. Вы будете искать любую минуту, чтобы выразить свою возможность помочь ближнему.

74 То есть вас потянет другого рода заинтересованность, не корыстная, не эгоистическая, с ненормальным оттенком, а нормальная, чистая, правильная, Богом предначертанная заинтересованность именно для вас, как для человека. Когда не с разумной стороны вы будете подходить и оценивать, что надо быть вместе, потому что тогда можно находить наилучшие решения, лучше решать многие проблемы. То есть не разумный подход, а особый чувственный подход.

75 Вас потянет чувственно друг к другу, эти качества есть внутри, и нужно освободить их от многих ложных наслоений. Вот тогда, когда вы соединяетесь друг с другом, произойдёт важное таинство, когда ваше полевое сознание, распределённое вокруг вас, начнёт сливаться гармонично с сознанием всех ваших ближних. И вы быстро утвердите единое сознание всего вашего общества на всей Земле.

(П.З. Ч10.54:73-75)

149 Сейчас задача — понять основу вашего существа, законы, связанные с развитием вашей души. Надо решать теперь жизненные задачи правильно, приложив в этом отношении все ваши силы, всё ваше старание и проявив всю полноту доверия. Иначе **страх** не позволит вам сделать.

(П.З. Ч10.54:149)

29 ... Смущение, **страх** собственный выходят изнутри. **Страх** будет рождать, естественно, сомнения, а

сомнения создадут неустойчивую среду внутри вашего мира, вы начнёте смущаться сильно, соблазняться на всякие глупости.

(П.З. Ч11.1:29)

50 Как может подтолкнуть это к расцвету, если вы думаете о том, что может рождать только слёзы, о том, что рождает **страх**, какие-то неприятные ощущения.

51 И вот суметь воскреснуть из мёртвых и стать живым — это сейчас ваша задача, которая вам даётся. Её надо решить...

(П.З. Ч11.1:49-51)

67 А Слово Истины ведёт вас в самую гущу трудностей, которые вы начинаете видеть, в самый эпицентр этих трудностей. И вот тут нужно не испугаться. Чем больше вы дадите **страху** в себе проявиться, тем больше сознание ваше будет подвластно вашему собственному **страху**.

68 И логика ваших размышлений всё больше будет приобретать странный характер, где, конечно же, всякий видящий вашу логику со стороны, но не подвергнувшийся этому **страху**, будет немало удивлён тому, как вы рассуждаете и что вы на самом деле говорите, хотя вам в этот момент будет казаться, что вы рассуждаете разумно.

(П.З. Ч11.1:67,68)

48 В трудный момент голова легко поддаётся смущению. Испытав **страх**, дальше голова ваша начнёт рассуждать в соответствии с испытанным **страхом** и аналогично начнёт рассматривать реальность, но с учётом **страха**.

49 Если вы не обратите внимание, что у вас внутри прозвучал прежде **страх**, то дальше вы обязательно обратите внимание на доказательства, которые начнут возникать в сознании.

50 И в этом случае вы уже начнёте попадать под самообман, потому что эти доказательства будут полностью соответствовать той логике, которая должна удовлетворить позывы вашего **страха**. Эта логика будет не истинна.

51 Так вот, не забывайте подсказку: торопитесь прежде друг друга успокоить. Это то главное, что от вас требуется сейчас прежде всего, когда вы строите жизнь вместе. Это то, к чему вы часто интуитивно по человеческим естественным качествам прибегаете.

(П.З. Ч11.4:48-51)

19 ... Старание определяет победу. И пока внутри много слабостей, много **страхов**, у вас не проявится какого-то очень положительного жизненного всплеска. Ему не на чем проявиться.

21 Поэтому, пока в духе не появится благоприятной основы, горения жаркого, яркого, светлого не будет. Не на чем гореть, внутри сырость одна, слякоть. Поэтому терпеливо старайтесь сейчас раздуть этот огонёк внутри и не смотрите по сторонам, как у кого это получается.

22 В этом будет проявляться прежде **страх**: он торопится сравнить. А здесь вы и попадёте, потому что как можно в этом случае всё это сравнивать, если вы совершенно разные условия в себе несёте, вы не одинаковы между собой, не обладаете одинаковым потенциалом.

(П.З. Ч11.8:19-22)



Живительная Благодарность



дый новый день наполняет все мои дни предчувствием хорошего...

И вот как-то утром я проснулась со словами «Проживи свои дни с благодарностью». Когда я обдумала значение этих слов, то поняла, что благодарность может быть актом воли, сознательно избранным образом жизни.

За всё благодарите!

Айон Шоки Дженсон

Состояние души, которое мы называем благодарностью, по моему мнению, не врождённое, а то, чему можно научиться.

Эммет Миллер

Я продолжаю пользоваться своим «Дневником благодарности». Он помогает мне понять мои напрасные опасения и сомнения. Благодарность — это мощная магнетическая сила, которая естественно притягивает радостных людей и события. Она привлекает скрытые жизненные силы. Благодарность, один из величайших секретов наполненной жизни, помогает сотрудничать со Вселенной.

Да! Я живу в любящей, богатой, гармоничной Вселенной и я преисполнена благодарности!

Нэнси Норман

Благодарность фокусирует наше внимание на хорошем в нашей жизни. Она берёт блага наши и умножает их. Когда мы радостно выражаем нашу благо-

Преодоление страхов

43 Поэтому *соберитесь бдительностью, силою своей и открыто, с чистым сердцем шагните вперед*, но не так, как маловеры, порождающие в себе ложное понятие, что, если Виссарион сказал, что грядёт что-то ужасное, значит, надо допустить к себе **страх** и суету.

44 *Ужасное преодолевают, не думая о нём.*

45 Его преодолевают *открытым сердцем, устремляясь только к Свету*, и тогда оно пройдёт сквозь вас, и вы даже не почувствуете его.

49 Ни одна преграда, никакая грязь мерзкая не должны удостаиваться вашего внимания.

50 *Ваше внимание - это Свет, который горит впереди*, только Он является путеводителем, только к Нему устремите все свои помыслы.

(П.З. 44.5:43-50)

153 Я уже сказал **о страхе**, который существует в вас, очень глубоко этот **страх** существует. А так как вы не научились открываться, у вас не получается и побеседовать друг с другом. Вы знаете, что сейчас вы затронете ошибку ближнего, и внутри уже возникает напряжение, что может быть реакция неправильная, или обида возникнет, или какое-то напряжение якобы это должно вызвать — и сжимаетесь внутри.

160 *Смелее, смелее открывайтесь друг перед другом*. Это очень важно. Не закрывайте ничего. Старайтесь, если есть возможность, поговорить вместе о какой-нибудь мелочи, доверяйте друг другу свой внутренний мир, чтобы не было внутри чего-то

такого, что вам было бы стыдно открыть перед близкими.

161 Попробуйте решить этот момент. Начните с каких-нибудь менее стыдливых моментов, но *будьте открыты друг перед другом, чтобы преодолеть страх*, недоверие, что вдруг сейчас ты расскажешь, а тебя осмеют, подумают о тебе нехорошо.

162 Вы очень-очень родные, вы в одной Семье. Вы должны хорошо друг друга знать. Потому что, только когда вы полноценно открыты, вы поймёте друг друга по мыслям. И не надо будет говорить много фраз: посмотрев друг на друга, вы поймёте, вы будете слышать мысли друг друга.

(П.З. 48.8:153-162)

191 Не торопитесь уходить туда, где благо вам приносит кто-то. *Идите туда, где вас не понимает кто-то. Придите, говорите, раскройте себя друг другу. Победите страх*, который владеет вами уже тысячелетия.

(П.З. 48.18:191)

58 *Чувствуешь, что кто-то нуждается в твоей помощи*. Но уже как-то внедрилось в тебя, что лучше не помогать, в этом присутствует какой-то **страх** и разочарование...

59 *Надо обязательно пойти и сделать*.

60 Мысль, которая возникает после того, как ты почувствовал, что надо оказать помощь, благой может быть только одна, которая помогает осмыслить, как лучше оказать именно эту помощь, но не дополнительно будет ставить выбор: а нужно ли? Такой вопрос правильная мысль уже не поставит.

(П.З. 48.30:58-60)

71 Такое чувство **страха** не держите в себе, выслушивая определённые сложные обстоятельства среди близких...

73 Вы сами удивитесь, что достаточно было проявить вашу смелость, твёрдость - и оказалось, что не всё так страшно, *всё можно побеждать, надо только лишь смело шагнуть*.

(П.З. 49.31:71-73)

37 С твоей стороны, - конечно же, учиться *побеждать в себе тот страх*, который возникает, стараться в этот момент сохранить мир. То есть ты можешь в целом просто воспринимать благосклонно обстоятельства, которые позволяют тебе ещё и ещё раз *научиться в этот момент стараться сохранить мир в себе*, насколько это возможно для тебя; *не обидевшись, не осудив, а более снисходительно можно было бы отнестись к человеку как к более слабому*.

(П.З. 49.46:37)

234 ... настороже воспринимается всё, что появляется рядом, что улыбается и что с грозным видом появляется - всё настороже воспринимается. И естественно, отсюда и все остальные действия на недоверии построены: боязнь, **страх**.

235 Поэтому *лишитесь этого страха*. Но для этого, конечно, эти все проявления, когда вы *смело открываетесь друг перед другом*, очень важны...

(П.З. 49.55:234, 235)

55 И вот сейчас, когда вы откликнулись на Мой зов и пришли сюда, Я начинаю ставить вам задачи, через которые вы начинаете открываться, вы становитесь смелее друг перед



Живительная Благодарность



дарность, она открывает наши сердца и позволяет нам ощущать больше любви.

Любовь — это сила, которая исцеляет наши жизни, любовь — это сила, которая в конце концов исцелит этот мир. Благодарность исходит из любви. Это естественное выражение любящего сердца. Следовательно, когда бы мы ни выражали благодарность, мы сливаемся с исцеляющей нас силой. Благодарность и похвала распространяют исцеляющую энергию и делают нашу жизнь и этот мир лучше. Каждый раз, когда мы даём кому-то или чему-то высокую оценку, мы помогаем исцелить мир. Благодарность посылает положительные колебания в атмосферу, и наша великодушная Вселенная с удовольствием отвечает. Следовательно, культивирование благодарности жизненно необходимо. И начинается оно

с того момента, когда вы замечаете то хорошее, что у вас есть... Если вы в подавленном настроении или печальны, вы начинаете вспоминать обо всех хороших вещах в своей жизни. Начните с благодарности за всё хорошее, что имеете. Ищите их и обряцете. Это изменит вашу энергетику. Скажите спасибо жизни за всё хорошее, что уже в изобилии имеется в вас и вокруг вас.

Тот факт, что вы обладаете даром жизни, — необыкновенная честь. Каждый новый день знаменуется новыми возможностями, которые вы можете осуществить, каждый новый день — это ещё один ваш шанс начать сначала. Вы получаете ещё один шанс быть тем чудесным человеком, каковым вы действительно являетесь. Какая благодать! Поблагодарите Господа за то, что вы есть, желающий и способный принести пользу этому

другом. *Я учу вас преодолевать страх.*

56 Но общение друг с другом про-должает у вас вызывать сильное на-пряжение. То, чего вы раньше боялись делать, сейчас вы пробуете делать, но вы уже заранее напрягаетесь. Это ес-тественно создаёт психологическую усталость.

57 И тут надо будет очень многое делать очень точно и правильно и про-должать смело это делать дальше.

58 *Вы начинаете менять себя, вы начинаете активно перерождаться; всё то, что вы имеете, должно уме-реть.* И на этом месте возродится новое, совершенно новое, а не что-то дополнительное к тому, что сейчас вы имеете. Вам почти полностью надо переродиться.

59 И поэтому сейчас, становясь смелее, вы начинаете вступать в бе-седу так, как в мире не вступили бы в беседу с человеком, которого вы для себя уже определили как чужого.

(П.З. Ч10.14:55-59)

131 Здесь будет задаваться опре-делённый ритм, и в него надо попасть. Если вы зацепитесь за крючки про-шлого, тогда вам будет очень сложно двигаться в этом ритме. Вы очень лег-ко соскользнёте в привычное мышле-ние, когда **страхи** всё больше начнут вас одолевать.

132 *Не разрешайте тьме цар-ствовать в себе, учитесь искать Свет,* потому что это единственная возможность, при которой вы можете найти этот Свет.

133 Но когда вы будете присматри-ваться со **страхом** к тому, что проис-ходит, вы Свет никогда не найдёте, и тьма больше воцарится внутри вас.

(П.З. Ч10.14:131-133)

82 А вы попробуйте расскажите самое постыдное ближнему. Но этого не хочется делать, потому что вы бои-тесь друг друга. Это есть самый про-стой критерий, что человек боится ближних.

83 Но если такой **страх** будет вперёд вас идти, никогда праведно-го на Земле не будет. Оно не смо-жет сложиться, потому что **страх, впереди идущий, затмевает голо-ву и заставляет видеть всё совсем неправильно, в очень искажённом свете.**

84 Поэтому надо научиться быть открытыми, но это школа непростая. Это надо действительно победить себя, по-настоящему победить себя, а не просто говорить о том, что вы хо-роший, и требовать от других призна-ния этой "хорошести". Надо действи-тельно проявить это хорошее.

85 Не каждому удастся сразу сде-лать очень хороший шаг. Будет очень много преткновений, потому что впе-рёд попытается выйти слабость, впе-рёд попытается выйти **страх**, именно он начнёт мучить вас и будет путать ваши шаги.

86 Но надо не сломаться. Взяли путь, и надо научиться твёрдо, через сознательно-волевое усилие делать правильный шаг.

87 Но вы часто не пытаетесь его делать, разрешая быть прежде всего собственному **страху** на вашем жиз-ненном пути. Но так пойти нельзя, надо всё-таки решиться однажды и сделать этот достойный шаг...

(П.З. Ч10.22:82-87)

33 Главное - сила вашего духа, мир в вашей душе, чтобы вы не боялись, не суетились внутри, не забеспокои-лись, сами себе **страхов** не стали на-

гонять. И тогда *сила вашего духа, чи-стого духа,* который вы в этот момент проявляете в себе, *не позволит ни-когда проявиться рядом чему-то не-достойному сверх меры.*

(П.З. Ч9.29:33)

50 *Чтобы победить в себе страх, научитесь быть друг перед другом открытыми.* Есть что-то внутри — раскрывайтесь друг перед другом, рассказывайте о себе друг перед другом, не бойтесь, что над вами посмеются. Вот тогда вы начнё-те побеждать внутренний страх, ко-торый в глубине находится. Это та-кая школа, очень серьёзная.

51 У взрослых этого страха очень много, и сейчас им так много надо бу-дет сделать, чтобы открыть себя, не бояться, что над ними посмеются; ведь они же много успевали наделать ошибок разных.

(П.З. Ч10.29:50, 51)

95 ... крайне необходимо челове-ку наполниться положительными образами, научиться правильно ви-деть мир.

96 Только тогда начнётся мирное, правильное осмысление реальности, для человека присущее. Только тогда он найдёт мирное, правильное реше-ние, только тогда все соединятся и станут одной Семьёй. Но ни в каком другом случае.

97 Поэтому все разговоры о безо-пасности, когда человек постоянно хочет видеть в ком-то врага, — это всё ненормальные проявления большого разума, полностью подвластного **стра-ху**, который внутри существует. Так проблему не решить. Ведь её пытаются решить так уже тысячи лет, но кровь льётся каждый день.



Живительная Благодарность



миру своими талантами и благодеяниями. Вы нужны этому миру, и жизнь благодарна вам...

Когда вы выражаете благодарность, вы увеличиваете частоту колебаний вокруг себя. Вы создаёте положи-тельную энергию, которая излучается вами и возвра-щается к вам в виде чудесных переживаний. Вы стано-витесь магнетическим. Всё хорошее, как и хорошие люди, притягивается к вам, потому что быть рядом с вами приносит радость и восторг. Благодарность привлека-тельна естественным образом. Она обладает силой превращать испытания судьбы в их гипнотическую воз-можность, проблемы — в их решение, потери — в приоб-ретения. Она расширяет наше видение и позволяет нам увидеть то, что обычно может быть невидимым для людей с ограниченным подходом к благодарности.

Даже в мрачайшие часы мы можем культивировать благодарность. Чтобы ни происходило вокруг нас, мы можем выбрать такой способ отреагировать, кото-рый поможет нашему познанию и развитию. Когда мы смотрим на наши трудности как на издержки роста, тогда мы можем почувствовать благодарность за те уроки, которые мы извлечём из этих тяжёлых пере-живаний. В каждом переживании есть своё благодея-ние. Выражение благодарности помогает нам обрест-ти его. Когда мы искренне высоко ценим всё, что пред-лагает нам Жизнь, мы видим Свет в нас самих и во всех окружающих. Мы воспринимаем всё и вся как по-тенциальное благо.

Благодарность — это молитва о том, чтобы добро было в изобилии... Я думаю, что слова «благодарю вас»

98 ... Нужен совершенно другой взгляд, противоположный тому, который прежде пытается вырваться изнутри. Не надо искать врагов.

(П.З. Ч10.48:95-98)

55 Нужно решить вот эту внутреннюю духовную задачу. *Надо убрать все страхи друг перед другом, все до последней капельки эти страхи надо убрать.*

56 Это значит, надо уметь *принять друг друга* такими, какие вы есть, что вы многое не умеете, что вы грубияны, что вы много ещё пока сделаете больного, вы много сделаете неправильного. Но вот это надо друг в друге принять, *разрешить ошибаться друг другу* и стараться улыбнуться, суметь улыбнуться правильно, сердцем своим навстречу друг другу.

57 Спокойно примите друг друга, научитесь не бояться. *Не беспокойтесь за свою телесную жизнь, научитесь беспокоиться об истинных ценностях своего духа. А это — ваше умение правильно друг друга принять.*

58 И вот эта духовная задача — *победить страх свой собственный перед миром окружающим, — это первая задача, которую обязательно надо решить.* И вам её сейчас обязательно решать надо будет каждым днём. И для этого такая необходимая среда и создаётся.

59 И если вы пытаетесь обособиться, укрыться друг от друга, вы теряете время, вы теряете очень много, потому что в этот момент процессы саморазрушения в вас продолжают идти. Вы же не останавливаете эти процессы. И более того, если вы ещё и судите кого-то, вы ускоряете эти процессы саморазрушения.

(П.З. Ч10.52:52-59)

202 И вам теперь предстоит с помощью Силы Бога, которую вы принимаете в сердце своё, проявляя веру свою, начать противостоять этой тысячелетней дряхлости, древности, в которой, конечно же, сила немалая сокрыта.

206 *Если вы чувствуете в данный момент потребность сделать и внутреннюю готовность сделать, значит, вы тот, кто уже должен начать это делать.*

207 Не тяните время. Если откладываете на потом, эту готовность, которую вы ощущаете, вы утратите. Её уже скоро не будет, она заменится на **страх, сильный страх...**

(П.З. Ч10.52:202-207)

373 Поставленную задачу надо решать, *преодолевая весь свой страх. Только решая, можно изменять что-то, но не простаивая в стороне, ждать необходимого изменения.* Так ничего не будет изменяться.

374 Хорошее вам надо построить, а не просто ждать, когда это хорошее само придёт к вам. Стройте эту сказку, стройте этот мир. А его строить видите как трудно, но именно так его и надо построить при минимуме того, что вы имеете. Потому что, имея минимум, вы начнёте делиться своими крохами, но, делясь крохами, вы вырастите истинные человеческие духовные ценности.

(П.З. Ч10.52:373,374)

69 Надо будет *победить свой страх*, преодолеть его. Значит, *надо будет научиться открываться друг перед другом, не боясь, что ближний может посмеяться.* Это очень необходимо...

70 Даже если ближний, воспользовавшись вашим раскрытием, начнёт

усмехаться над вами, думать о вас негативное, на самом деле вы уже своим смелым шагом, открываясь, разрешаете проблему **страхов** внутри себя.

71 И здесь нужно быть упорным до конца, только тогда ближний, если сразу не поймёт эту истинную ценность, вскоре начнёт понимать.

72 Вы все собрались попытаться сделать правильно, но есть кто-то из вас более сильный, есть кто-то более слабый. *И тот, кто сильнее, должен упорно этот шаг делать первым, даже если ближние долго не повторяют за ним это истинное усилие. И это будет важный шаг в разрешении этих страхов.*

(П.З. Ч10.54:69-72)

37 Когда вскрываются такие слабости во множестве, легко может дрогнуть сердце ваше. Ибо **страхом** великим прежде заполнен мир ваш.

38 И тут ему Волю узнать надлежит. *И, Воле поддавшись, страх ваш выйдет с активностью великой.* Не напугайтесь отражения своего в зеркале, которое видите днём каждым.

(П.З. Ч11.3:37,38)

64 ... Ваши **страхи** активно будут выходить наружу через ваши слова, *какие-то образы*, и всё это будет быстро распространяться между вами, что будет ещё больше зажигать огонь крещения.

65 Так будьте же внимательны и, попадая в состояние болезненное, *заградите уста свои, чтобы не источать неопрятность обильно вокруг себя.* Трудитесь в этом.

(П.З. Ч11.4:64,65)

29 *Как преодолеть* вот этот **страх** и всё-таки шагнуть правильно? Как



Живительная Благодарность



— два самых прекрасных слова. Они могут осветить лицо человека...

Когда у вас трудное время, рассмотрите то, что с вами происходит, и скажите: «Я знаю, что это происходит мне во благо, и я желаю увидеть в этом благо. Пусть откроется мне смысл происходящего и пусть стану я чище и сильнее». Спасибо...Спасибо...Спасибо...

Дэниэль Перальта

Благодарность подобна магниту. Она притягивает и привлекает к вам то, что равно ей...

Она тёплая, как солнечный свет, при котором растут цветы. Она размораживает обстоятельства и даёт возможность проявиться желаемому добру.

Доктор Фрэнк Ричилью

Нам необходимо быть благодарными за то добро, которое было дано нам людьми, и за то зло, которое они нам причинили. Переживая настоящую беду, вы приобретаете мудрость. И иногда кажется, что нам просто нужно, чтобы наша мудрость приходила к нам тяжким путём...

Мы владеем только тем, что приняли с благодарностью...Мудрость не ваша, пока вы не сказали «спасибо»...Всегда возможно поблагодарить Бога за то, что мы получили от этого нечто ценное...

Благодарность позволит нам... извлечь лучшее как из хорошего, так и из плохого, что встретится нам на жизненном пути, потому что благодарность налаживает наши отношения с Господом — творящей силой нашей жизни. И наша творящая

верующему в этом обстоятельстве нужно достойно шагнуть — вот что прежде вас должно беспокоить, туда нужно сосредоточить своё стремление и старание.

30 И конечно, в этом случае, ещё раз напомним, желания сделать правильно у вас не будет. Потому что, если это загло вас, значит, обстоятельство само потребовало сделать что-то нежеланное. То, что вы делаете с желанием, вас не жжёт.

31 Так будьте внимательны. Время непростое. Испытаний много. Но теперь нужна ваша помощь друг другу особенно. *Как бы вам лично ни было трудно, вам нужно суметь устремиться на помощь друг другу, поддержать, успокоить, если можно — повеселить.* Это необходимо.

32 *Не закрывайтесь в собственных неприятностях, открывайтесь обязательно друг перед другом и сумейте улыбнуться, полегче посмотреть на все эти обстоятельства, не пугаясь. Надо суметь пройти эти рубежи испытаний, они очень серьёзны, но пройти их надо с улыбкой.*

33 Ваша собственная серьёзность, как правило, с мудростью не связана. Все глупости мира всегда создавались с серьёзными лицами, поэтому почаше улыбайтесь.

34 На Земле есть такие места, где главным правилом является нахождение в этом месте только с улыбкой, ни на минуту не убирая её. И это правило оговаривается таким образом, что отсутствие улыбки будет сродни осквернению этого места. Поэтому, чтобы не осквер-

нять его, надо постоянно улыбаться. Сумеете ли вы? (Эти слова Учителя были встречены улыбками).

35 Конечно же, очень нужно, чтобы вы не забывали улыбаться, хотя жизненные условия вообще на Земле складываются так, когда впрямую уже начинает решаться судьба человечества. Но тем не менее *смотрите на всё полегче, не торопитесь поддаваться страху, чаще улыбайтесь.*

36 Потому что переживания, которые должны в вас зажигаться время от времени в условиях, когда законы Истины начнут активно вскрывать ваши слабости, конечно же, могут негативно сказаться на вашей физиологии. А так как гореть очень многому надо внутри, то это может достаточно сильно негативно повлиять на ваше здоровье.



37 И тут нужны как обязательные истинные усилия, что сводит к минимуму искажения вероятные от переживаний, так и дополнительные вспомогательные ваши усилия, о которых Я уже сказал: *шутить, смеяться, петь песни, танцевать и многое другое, что ещё найдёте, но чтобы это начинало почаще присутствовать в вашей жизни.*

38 Играйте, это очень нужно. (П.З. Ч11.5:29-38)

4 Если вы хотите вмешаться в обстоятельства, где применяется физическое насилие, внутри у вас всегда возникнет волнение от **страха**. И вот тут начинает происходить самое главное. Сможете ли вы подняться выше этого **страха** или дадите ему себя подавить, чтобы он вами овладел?

5 Если овладеет вами, конечно, вы не сделаете ничего. Сумеете подняться над ним — сможете применить необходимые вспомогательные усилия, которые вы с благим устремлением хотели бы применить.

11 ...Вы чувствуете, что как будто бы и силы теряются. И вот здесь *надо суметь собраться, сконцентрироваться, суметь победить это внутри разрастающееся негативное явление.*

12 Если сумеете его победить, вы будете способны участвовать в каком-то действии, в котором видите необходимым поучаствовать, чтобы кому-то помочь. Не поднимитесь над своим негативным внутренним — поучаствовать не удастся. У вас как будто бы и сил сразу не будет, и тут же вы будете чувствовать внутри большую слабость.

(П.З. Ч11.8:4-12)



Живительная Благодарность



сила лучше вольётся в наши души и сердца, когда мы откроемся ей...

Чем легче мы прощаем, тем легче мы живём. И чем естественнее для нас благодарить за жизнь, какой она есть, тем свободнее мы становимся...

Изречение великого Мейстера Экхарта: «Всегда будьте готовы к дарам Господним, и всегда к новым; и всегда помните, что Господь в тысячи раз более готов давать, чем вы принимать».

Дж. Кеннеди Шульц

Я верю, что благодарность — это скорее состояние души, чем обстоятельство жизни... Я верю, что стоит вам испытать благодарность за жизнь, видя в ней возможность дарить любовь, как ваша жизнь

изменится... Талмуд говорит нам, что тот, кто возрадуется ниспосланным на него бедам, принесёт спасение миру...

Даже от Иова мы узнаём, что несчастья исцеляют, а превратности судьбы открывают нам новую реальность.

Над престолом Господним начертаны Его любимые изречения, которые помогут вам облегчить ваше бремя и испытать благодарность за жизнь. Первое изречение гласит: «Не чувствуй себя полностью, лично, неизменно, вечно ответственным за всё. Это моя работа»... Второе гласит: «Всё, что ты помнишь, я забываю, а всё, что ты забываешь, я помню».

Более всего я просто благодарен тому, что просыпаюсь по утрам и осознаю мир вокруг себя...

«Если закон приоткрывается, надо уметь шагнуть на него смелей, не боясь. Не пускайте вперёд себя страх, он не позволит вам сделать достойный шаг ...»

Виссарион

Вопросы Учителю

«Как со страхом быть, как его победить, преодолеть? Например, у меня проявляется страх болезни. Когда я чувствую, что я заболела, у меня какое-то внутреннее отчаяние, я такое бессилие чувствую...»

«Нет такой просто методики, где Я тебе скажу: сядь вот таким образом, выпрями спину, сосредоточься на квадратике, который на стене, и у тебя **страх** исчезнет. Нет.

Это определённая сила духа, а дух формируется от всех тех условий, которые мы сейчас и трогаем всем Заветом, всем тем, что сейчас приходится вам постигать. Это те законы, постигая которые формируется в целом дух твой, а, формируясь, он организует твой чувственный природный мир.

Ведь реакция **страха** - это чувственный природный мир, но он получается неорганизованный, и он следует тем образам, установкам внутренним ложным, которые у тебя внутри уже существуют. И он послушно им следует и реагирует совершенно неверно на всё происходящее.

Чтобы это выправить, нужно *вырастить свой духовный мир, правильно дать ему раскрыться, развер-*



нуться, и твой дух уже сам своей силой будет организовывать эту природу, и реакции начнут восстанавливаться.

Поэтому прежде всего мы и рассматриваем сами жизненные обстоятельства. Какой-то шаг вы делаете в жизни - его важно рассмотреть: как правильно его сделать, чтобы настроить свой внутренний мир на этот шаг, настроить, чтобы привести всё в соответствие с этим шагом внутри себя. Когда вы не просто узнали: вот так надо сделать, а вы внутренне ещё настроились и постарались как можно полнее привести себя в соответствие с этой подсказкой и постараться внутренне сделать этот шаг...»

(П.З. Ч9.48:155-160)

«Учитель, как верующий должен преодолеть страх, если опасность реальна? Например, на улице встречается злая собака. Обойти или шагнуть?»

сигнала. Тогда можно легко попасть во что-то опасное, вы не сможете его почувствовать. А вы должны его чувствовать.

Интуиция, предчувствие опасности — это важные сигналы природные, они нужны для сохранения биологической оболочки. И к тому, чтобы они исчезли, стремиться не надо.

Возникла ситуация — да, твоему телу это грозит. Но дальше уже оцени, внимательно посмотри, что это, во имя чего ты делаешь, что ещё в глубине. Но тут нужна дополнительная оценка.

Но в каком-то случае надо будет пойти смело, в каком-то — остановиться. А вдруг ты идёшь, кто-то нуждается в помощи — тут собака, и ты думаешь: сейчас пойду обойду, успею обойти и спасти. Ты уже не смотри — укусит, ладно, — ты же идёшь спасать человека.

Иди смело, тогда уже решается другое. Пожалеешь себя — погибнет тот, другой, а ты проиграл внутри. Ты



Живительная Благодарность



Относитесь друг к другу, как относилась бы любящая мать — так, чтобы все мы могли быть благодарны за жизнь...

Давайте любить жизнь, живущих рядом и благодарить.

Берни Зигель

Благодарное сердце заряжает энергией душу и обновляет тело. Оно освобождает нашу душу от рабства, поднимает наше познание на высоту, где крылья сознания могут позволить нам воспарить в гармонии... Чудесная привычка по утрам, ещё до того как вы открываете глаза, увидеть мысленным взором и почувствовать всё доброе в вашей жизни... «Спасибо, Господи, за это доброе утро. Ещё один чудесный день. Так радостно жить.

Я буду радоваться и радоваться дню, который послал мне Господь».

Преподобный Кристиан Соренсон

Счастье всегда естественно; тёплым дождём льётся оно с небес...»

Эти слова приходят на ум, когда я ощущаю благодарность за безусловную любовь в своём сердце — любовь, которая струится из источника мироздания, потому что я знаю, что прощена.

Почему мне нужно прощение? Почему мне необходимо прощать? Потому что я человек.

Когда я прощаю себя и других, я чувствую, как во мне растёт благодарность, каждую минуту являя мне доказательства щедрости Господней. Благодарность дви-

вроде бы спас себя, но большую потерю обрёл».

(П.З. Ч10.3:295-304)

«Я не верю в себя», — поделились с Учителем.

«Это всё относится к **страху**: страх перед человеком, который как будто бы может тебе специально принести боль, как будто бы может обмануть, как будто бы может бросить, как будто бы может подумать что-то нехорошее о тебе, то есть как некий враг.

И вот этот **внутренний страх** вынуждает тебя домысливать негативное именно там, где что-то конкретно и точно не выражено, то есть оставляет для тебя возможность что-то додумать.

Если хоть чуть-чуть эта возможность додумать оставляется, туда будет внесён обязательно **страх** того, чего ты боишься. Ты обязательно туда внесёшь это сознанием, и это ещё больше начинает избивать тебя, поэтому тут *надо быть внимательным к додумыванию негативного*.

Помни: этот **внутренний страх**, если он неправильно будет разрешаться, *всегда рождает внутреннюю агрессию* к человеку, то есть готовность очень агрессивно на многое отреагировать.

А агрессия — это попытка самоутвердиться, чтобы тебя никто не трогал, чтобы тебе никто не угрожал. Агрессия эта будет внутри, склонность к ней создаёт ситуацию, когда эта агрессия всегда идёт наружу — в явной форме, неявной форме, но она есть, потому что она уже настроивает.

Вот эта настороженность, это чувство опасности пульсируют от человека и заставляют двигаться ближ-

них, мысли в соответствии с этим импульсом».

(П.З. Ч10.16:59-66)

«Учитель, я боюсь воды и боюсь далеко на глубину заплывать. Вот поэтому долго не могу научиться плавать. И я боюсь ощущения, которое как бы во время смерти. И камней, которые встречаются на дне реки, я тоже боюсь».

*«Эти **страхи** могут быть связаны с природой родителей. У родителей могли произойти какие-то события в их молодости, которые заложились страхом внутри, а потом, когда дети рождаются, эти страхи могут перейти к детям. Не только у родителей, у бабушек это может случиться, от бабушек через родителей перейти к вам».*

(П.З. Ч10.29:54, 55)

*«Учитель, у меня **страх** появляется перед папой, когда он меня ругает ни за что и бьёт иногда. Как мне с этим быть?»*

«Терпи. Терпеть надо это всё. Конечно, это всё нежелательное, но не забывайте: сейчас вы живёте в мире, когда боль, которую вы можете испытать, для вас очень важна. Вы через эту боль начнёте исправлять что-то в своём прошлом».

(П.З. Ч10.29:67, 68)

«Во время слияния, когда смотришь на Твой образ, искажается Твой портрет, и так страшно становится, что не знаешь, куда деваться... И проявляются какие-то сомнения в вере: «А вдруг, если такое происходит на портрете, это не Учитель?» Потом отгоняешь эти мысли, а они ещё больше, и так страшно становится...»

«Так это не на портрете происходит, это происходит в голове у тебя. Все изменения происходят в самой голове человека. Неужели ты думаешь, что сам портрет как-то искажается? Нет, он не искажается.

Это и есть самое опасное у человека, когда он смотрит вокруг, а его голова создаёт страхи. И он смотрит на простое и боится. Смотрит на красивое и боится. Смотрит на хорошего человека — боится его, ему кажется, что этот человек сейчас что-то сделает.

Эти страхи наполняют человека, а голова его подчиняется его страхам, и начинают в голове создаваться дополнительно разные картинки, которые ещё больше пугают самого человека. Он думает: «Ой, наверное, точно это там есть!»

А когда ночью ты выходишь, ты не боишься темноты?»

«Боюсь».

«А вот теперь посмотри. Ты выходишь в темноту, ты начинаешь представлять, что кто-то там сидит.

Получается, что кусты неправильные, если кажется, что в кустах сидит кто-то? Кусты неистинные? — Учитель улыбнулся. — Куст-то истинный, но ты же создаёшь своей головой разные образы.

Так же и во всём. Когда смотришь на что-то, всё зависит от того, чем ты наполнена. Чем больше страхов внутри у человека, тем больше он всего боится. Ему кажется: «Ой, что-то шелохнулось. Ой-ой-ой!» Всё его пугает.

Поэтому будьте внимательны, как вы на всё реагируете. Тем более если вы касаетесь Истины, то все ваши негативные внутренние качества начнут выходить наружу и пугать вас самих.

И вот сейчас всем нужно будет увидеть самих себя. Поэтому, прика-



Живительная Благодарность



жет моим сердцем, вызывая слёзы на глазах оттого, что меня любят, и вызывает смиренное чувство.

Понимание этого раскрывает меня и позволяет мне совершенствоваться. Я чувствую глубокую связь — единство с Богом и глубокую любовь к другому человеческому существу... Благодарность связывает нас с Богом и другими людьми. Когда я осознаю недостаток благодарности в мире, я понимаю, что в своей ранимости мы становимся просто одинокими человеческими существами, которые боятся быть вместе. Мы отвергаем опыт близости, который по-настоящему свяжет наши сердца в духовном единении; мы отвергаем душевность...

Если вы не чувствуете благодарности, загляните в себя, выражаете ли вы благодарность.

Анжела Трэффорд

Великий пророк сказал как-то: «Ангелы парят над землёй, ища лучи благодарения и благодарности, которые исходят из благородного сердца».

Слово благодарность определено Вебстером как качество чувства. Быть благодарным означает быть наполненным величием или верой. Благодарность — это благодарение не один раз в год, но каждый день, каждую минуту, при каждом вдохе...

Благодарность поднимает нас на высоты высших вибрационных частот, освобождающих клетки от напряжения и болезней.

Когда мы выражаем благодарность каждым вдохом, мы становимся симфонией сочувствия, любви и понимания. Границы внутренней отделённости растворяются в осознании нашего единства со всем...

саясь к вере, пытаюсь молиться, пытаюсь в это войти своим сердцем, помните: из вас начнут выходить ваши негативные качества. Они прежде вас начнут пугать.

Вот тут главное — не испугайтесь самих себя. Вот что будет главное, чтобы вы уверенно пошли вперёд. Вы знаете, что вот так надо правильно сделать. Вы так и пойдёте правильно делать, хотя внутри что-то не хочет делать, оно говорит вам: «Сделай по-другому».

«Нет, — ты скажешь, — вот так я должна сделать, это по Истине!» И вы себя побеждаете, вы начинаете идти смело. Вот тогда потихоньку **страхи** у вас начнут уходить.

Но надо будет сейчас многое открыть в вас самих, чтобы вы сами себя увидели, чтобы вы потом себе не говорили: «А у меня этого нет».

Вам будут созданы условия, и вы увидите, что это есть у вас. Вы думали, что это есть только у другого, говорили: «А вот он какой, он так не делает, он, видимо, нехороший!» Те же самые качества есть и у вас.

Поэтому не торопитесь кого-то обвинить в чём-то. Эти качества у вас тоже есть, просто нет ситуации, в которой эти качества у вас бы вышли.

Но эта ситуация будет, вы её дождётесь. Она обязательно будет, для того чтобы вы увидели, что вы равные между собой, вы одинаково наполнены ошибками, чтобы вы не торопились возвысить себя друг над другом. Это очень важный момент.

Поэтому не возвышайте себя, не ругайте друг друга, не забудьте, что эти качества в вас точно так же есть, и недалёк час, когда они у вас проявятся. Вот потом будет стыдно, когда вы ругали-ругали в ком-то эти ка-

чества, а тут они в вас проявились, да ещё гораздо хуже.

(П.З. Ч10.29:10-23)

«А если болезнь проявляется, как мне правильно относиться к этому? Предчувствую заболевание, даже понимаю, что это, может быть, что-то временное. Я себе это объясняю, а внутренне чувствую, что у меня паника начинается, потому что уже раньше тяжело болела и испытала то, что я ничего не могла сделать...»

«Тогда ты не постигала Веру. Ты только пришла к этому, ты только это признала внутри, но ты ещё не пошла. Пойти - вот то, что сейчас надо научиться делать. И ты получишь возможность почувствовать себя способной преодолеть болезни. Но это теперь уже те усилия, которые сейчас надо научиться делать.

Потому что победа сама по себе не приходит с тем, что человек скажет «Я верю», и у него раз - и победа появилась, он легко стал преодолевать всё, так ему здорово, приятно стало. Нет, это было бы элементарно, тогда бы сейчас весь народ на Земле уже был бы верующим. В том-то и дело, не так.

Всё зависит от того, насколько ты сама ещё силы при этом начнёшь прикладывать. Мало сказать «Я верую». А вот теперь соответственно в вере своей как ты начнёшь усилия прилагать? Те же самые усилия или ты будешь уже другого рода усилия прилагать? То есть тут уже много-много разных вот таких обстоятельств решают дальнейшую твою победу. Поэтому сейчас надо будет учиться.

Во-первых, вера твоя Богу. Ведь не может ничего произойти с тобой внезапно, неожиданно и незаметно, и никто и ведать не будет. Что-то случилось

- ты не успела никого предупредить. Умерла - и всё, и не успела никого позвать на помощь. «Как же так? Я хочу жить, а тут никто не знает. Стоило бы сейчас крикнуть - и всё бы решилось, а у меня не получается крикнуть, горло **страхом** стянуло...» Нет.

Ты, главное, успокойся, потому что где бы ты ни была, куда б ты ни попала, ты находишься на Ладони, и видно: «Ага, вот она находится, дочурка наша. Заболела. Так-так-так, заматалась, заматалась. Ну-ка, держись, держись же».

И тебе надо просто почувствовать, что ты на Ладони и на тебя очень внимательно смотрят Отческие глаза: «Давай же, смелей. Поверь, доверься, что никуда ты не денешься с этой Ладони. Поболееешь — ничего, надо поболеть. Вот тут это переживёшь, тут переживёшь вот это благодаря болезни».

(П.З. Ч9.48:170-175)



Живительная Благодарность



Осуществляйте благодарение не раз в год, а каждый день... Сосредоточьтесь на благах, которые существуют сейчас в вашей жизни, а не на тех, которых нет...

Смотрите на всех людей в свете Божественной любви, когда вы ходите и работаете рядом с ними.

Пусть ваши слова исцеляют, а не ранят.

Прощайте первыми и первыми делайте шаг к примирению.

Удерживайте каждого человека в своей жизни любовью и благодарением (особенно тех, с кем у вас были в прошлом или существуют сейчас затруднения)...

Для меня благодарность есть отношение души и сердца... есть более состояние, нежели действие. Это бесконечная любовь к Создателю и всем творениям жизни.

Рама Дж. Вернон

Каждая ситуация, верно воспринятая, становится возможностью для исцеления» /«Курс чудес»/

Так часто наша благодарность пропускает такты, словно треснувшая пластинка. Мы забываем про вечные силы, которые постоянно присутствуют в нашей жизни. Мы размышляем: «За что благодарить?» — если только мы не открыты и не осознаём трудные и неуловимые уроки и чудеса на фоне повседневности. Потому что, по правде говоря, всегда есть за что благодарить...

Благодарность — это наш способ сказать всем ситуациям: «Добро пожаловать! Я ожидаю вас! Спасибо за то, что вы здесь помогаете мне познавать и совершенствоваться»...

Дорин Вирту

Из книги «Луиза Хей и её друзья»

«...Надо суметь пройти эти рубежи испытаний, они очень серьёзны, но пройти их надо с улыбкой.

Ваша собственная серьёзность, как правило, с мудростью не связана. Все глупости мира всегда создавались с серьёзными лицами, поэтому почаще улыбайтесь...»

Виссарион

Советы психолога

Улыбайтесь чаще

Тем и прекрасна Земля Обетованная, что при тесном общении сестер и братьев заметно поднимается уровень положительных эмоций и значительно реже, чем в «миру», проявляются разного рода психологические отклонения. Но вера наша, видимо, еще не столь сильна, ибо не только среди местного населения, но даже среди верующих появляется, порой, диагноз: «психологическое одиночество».

По мнению специалистов, этот диагноз, как правило, – следствие не сформированной в детстве полноценной культуры общения; возможны и другие причины. И вот цель предлагаемого материала — «сейчас и здесь», по возможности, снять либо свести к минимуму издержки воспитания, а также другие причины, мешающие нам быть счастливыми.

По нашей просьбе опытный психолог Людмила Ульяновская, зарекомендовавшая себя не только в «миру», но и на наших землях тонким и умным специалистом, делится некоторыми чисто психологическими приёмами, понимая, что законы Веры, данные нам Учителем и призванные укрепить не только дух, но и психику, безусловно, всегда приоритетны.

Кроме всех ритуалов, которые вы проводите по утрам, ежедневно повторяйте и психологическое упражнение: утром, глядя в зеркало, улыбайтесь самому себе.

Этот простенький прием тренирует мышцы лица, отвечающие за улыбку, позволяет на весь день сохранить приветливое выражение, располагающее к общению.



А чтобы проверить, насколько ваше лицо приветливо, известный психолог А. А. Леонтьев предлагает периодически подвергать себя маленькому тестированию.

Понаблюдайте, к кому чаще обращаются люди, и, если вас обходят стороной – можете считать, что упражнение с утренней улыбкой вам уже просто необходимо. Заметьте, что с приветливым выражением лица значительно улучшается и ваше настроение, а ответная реакция окружающих еще более его укрепит.

Несколько высказываний на тему общения:

«Человеку надлежит жить с самим собой и постоянно заботиться, чтобы это была хорошая компания».

/С. И. Хьюз/

«Тот, кто утверждает, что может обойтись без других людей, очень ошибается, но тот, кто воображает, что без него не могут обойтись люди, ошибается еще больше».

/Ф. Ларошфуко/

«Нам всегда кажется, что нас любят за то, что мы хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит».

/Л. Толстой/

«Тщеславное желание показать, что тебе доверили тайну, обычно и становится главной причиной ее разглашения».

/С. Джонсон/

«Любя друг друга, мы любим собственное благо, ибо хороший человек, став нашим другом, становится благом, поскольку мы его любим».

/Аристотель/

Даже страх перед смертью уходит, если человек научился в жизни шутить, смеяться.

Создатель московского Театра Сатиры, замечательный режиссер Давид Гутман, будучи больным, прислал друзьям записку: «Врачи считают, что я тяжело болен. Ничего по-

добного, я просто-напросто смертельно здоров».

Известный своим остроумием поэт Михаил Светлов умер от онкологии. Незадолго до смерти он позвонил друзьям и пригласил их в гости: «Принесите пиво, – сказал он, – а рак у меня свой».

Директор императорских театров России Нарышкин был остро слов и не мог удержаться даже на смертном ложе, сострив: «В первый раз я отдаю долг – природе».

Померли старик с бабкой и попали в рай. Понравилось им – кругом благодать. Вдруг дед ущипнул бабку. Та в крик: «За что, старый?!», – «За дело! Если бы не наша диета по твоей инициативе, мы бы здесь пятью годами раньше были».

И еще, дорогие мои, несколько рекомендаций для открытия психосоматических точек:

1. Улыбнитесь перед зеркалом мягко, нежно, уголки рта не опускайте вниз; глаза одновременно делайте теплыми. Как только вы это сделаете – мимические мышцы лица быстро подадут «сигнал» точкам за ушами, мгновенно восстанавливается энергетический канал, и вы сначала почувствуете нежное тепло в сердце, потом в области позвоночника, кишечника.

2. Раскрывайте свои ладошки и закрывайте, руки вверх и вниз с гортанным произношением известных вам звуков «инь – янь». Это укрепляет отделы мозга, курирующие ваше строение.

3. И, конечно, используйте для поднятия настроения танцы, пляски, в процессе которых освобождаются из организма ненужные шлаки, соли, идет мощная чистка печени, желчного пузыря, сигмовидной кишки, психологических точек и одновременно энергетических на подошвах ног.

4. Для поднятия настроения используйте прекрасные вибрации голоса наших известных певцов Общины. Они прошли испытания в «миру», где их использовали для исцеления бессонницы, диатеза и других заболеваний.

5. Но самое главное в нашей большой Единой Семье используйте для повышения настроения, снятия стресса – фотографии с улыбкой, смехом нашего дорогого наставника – Учителя. Его заразительный смех поможет каждому из нас пройти все испытания, непростые ситуации и прибавит жизни на много лет.

**С любовью к вам,
Людмила Ульяновская, психолог,
медицинский центр.**