

« НА ПОВОДКЕ »



©2011 Ничепуренко Валентина Викторовна. Все права защищены.

Авторские права на книгу принадлежат Ничепуренко Валентине. Права на графические изображения принадлежат их авторам. Все права охраняются в рамках международного и внутригосударственного законодательства. Нарушение закона ведет к административной (Российская федерация от 200 000 рублей) или уголовной ответственности (Уголовный кодекс РФ ст. 146).

Запрещено выкладывать в интернет и за его пределами, дарить, обмениваться и продавать книгу без письменного согласия автора. Распространение файла с получением и без получения прибыли является нарушением прав автора. Публикация в сети Интернет не переводит произведение в общественное достояние и не дает права на дальнейшее копирование произведения. Неиспользование произведения не ведет к потере авторских прав. Публикация произведения с целью "сделать мир лучше" и "популяризировать имя автора" является нарушением прав автора. Соблюдайте законы.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
ГЛАВА 1 - Осознание себя	5
Почему так трудно показывать свои чувства и быть собой	5
Прежде чем ты сможешь любить себя, тебе придётся себя узнать	8
Что значит любить себя?	10
Люби себя и наблюдай – сегодня, завтра и всегда	14
Как стать реализованным, удовлетворённым	16
Каждый из нас может дать лишь то, чем обладает сам	20
ГЛАВА 2 - Я сделаю себя!!!	23
О трудностях любви к себе – как научиться любить себя	23
Кем мы являемся? Кто мы есть?	37
Я себе не нравлюсь	40
ГЛАВА 3 - Работа над собой	44
Вырабатываем в себе качества	44
Считаешь, что твоя внешность не такая?	47
ГЛАВА 4 - Настоящая Леди	50
Настоящая Леди: леди, стерва, развратница	50
Как привлекать мужчин	52
Неопределённость отталкивает или нет?	58
Неуверенность в себе	59
Что любят мужчины	61
Что не любят мужчины	73
ГЛАВА 5 - Настоящий Король	75
Настоящий Король – какой он?	75
Корона на голове, о которой знаешь только ты	81
Ва-банк или остаться незамеченным. Чего хотят женщины?	82
Отказ это «НЕТ» или «ДА», но не сейчас	89
Чья это «игра»?	91
Точка или многоточие	95
ГЛАВА 6 – Ключ к счастливой жизни	99
Просто любить и снова работать над собой	99
Давать друг другу жить	104
Об авторе	107
Список литературы	114

От автора

Человеческие отношения, возможно, самая богатая область для изучения жизни и познания себя.

Все нерешенные эмоциональные проблемы выйдут на поверхность – не только в отношениях с любимым человеком, а так же с друзьями и людьми представляющими авторитет для нас, даже в работе. Это сфера, в которой существование больше всего притягивает и удерживает наше внимание. Создает ситуации, в которых мы вынуждены столкнуться лицом к лицу с теми частями себя, которые нас пугают или причиняют боль.

Очень часто все происходит совсем иначе, даже если мы точно знаем, знаем, какой должна быть наша жизнь и взаимоотношения, знаем, кто мы и какими должны быть.

Одно можно сказать точно, что именно проходя через отношения, мы можем познать себя.

Эта книга появилась случайно. Она явилась результатом моего общения с мужчинами и женщинами разных возрастов на тему отношений Мужчина + Женщина, она явилась результатом прочтенных книг и размышлений. Я разговаривала с людьми и делала для себя записи, я читала книги и записывала свои размышления, я цитировала мысли мудрых людей, принимая их опыт в свою жизнь. Когда записей стало много, возникла необходимость их систематизировать для удобного пользования. В моей книге есть философия мудрых людей, притчи и размышления.

Вся информация, написанная в книге – это ОПЫТ.

В книге описан опыт разных людей в сфере отношений между мужчиной и женщиной.

Уж очень обширный вопрос отношений между мужчиной и женщиной и очень многое ещё можно писать, но т.к. многие по разным причинам не могут, не хотят или просто не любят читать, я ограничила себя в длительном изложении различных вариантов отношений между мужчиной и женщиной. Все люди очень разные и каждый уникален, поэтому и ситуаций не может быть одинаковых, они могут быть лишь немного похожими.

Чтобы не наступать на свои грабли, строя отношения, можно немножко позаимствовать опыт и информацию от других.

Эта книга не пособие как привлечь к себе мужчину или женщину.
Эта книга не руководство для действий.

Эта книга информация для ознакомления, информация для размышления, информация для осознания, информация действий, информация для того чтобы начать жить.

Именно этой информации многим не хватало для понимания своих отношений, для осознания причин происходящего с ними.

Некоторым читателям эта информация будет бесполезной, они и так всё знают (их чаша переполнена и они не смогут понять, что в ней написано).

Некоторые читатели сочтут эту информацию ненужной, т.к. у них и так прекрасные отношения.

Некоторым из всего прочитанного в этой книге будут важны лишь несколько строк, которые им помогут.

А некоторым будет полезна вся информация, написанная в ней, как глоток свежего воздуха, понимание ситуации и понимания того, что надо делать дальше.

Я буду с Вами общаться на ТЫ, не считите это за хамство, грубость или невежливость, но так я становлюсь с Вами ближе и мне хочется делиться о разных вещах, как с другом, рассказывая самые сокровенные, порой интимные вещи.

Я буду общаться с тобой как с близким другом, подружкой, собрав опыт многих людей и сделав резюме по опыту многих людей.

Я буду общаться с тобой по-разному, то философствуя, общаясь на ВЫ, то откровенно общаясь, переходя на ТЫ, высказывая своё мнение, то встряхивая, то воодушевляя тебя.

Я опишу тебе всю информацию, которой владею, которую смогла собрать воедино, оформив свои мысли в виде книги.

Приятного прочтения и осмысления!

С наилучшими пожеланиями,
с любовью и благодарностью
ко всем кто меня окружает,
ваша Валентина.

ГЛАВА 1 - Осознание себя.

Многим очень хочется быть особенными, оставлять прекрасный отпечаток в жизни тех людей, которые нам близки и дороги. Хочется быть важным и нужным человеком, хочется, чтобы в тебе нуждались в разлуке, а при встрече наслаждались твоим присутствием, наслаждались тобой.

Как ты себя принимаешь?

Считаешь ли ты себя особенным?

Это очень важный вопрос!!! Считаешь ли ты себя особенным?

Ведь именно от того каким ты себя считаешь так тебя и воспринимают окружающие.

Иногда мы ото всех скрываем свои недостатки, но окружающие как будто по какому-то сговору говорят именно об этом и тебе кажется, что это про тебя.

Всё дело в том, что пока не произойдет принятие, будет отторжение.

Самое сложное это работа с самим собой. Работа над собой, но без этой работы, не приняв себя, будет происходить только отторжение и всё вокруг будет не так как хочется.

Почему так трудно и страшно показывать свои чувства и просто быть собой?

Трудно показывать свои чувства и просто быть собой, потому, что тысячи лет нам говорили подавлять свои чувства. Это стало частью коллективного бессознательного.

Тысячи лет нам говорили не быть собой. Будь как кто-нибудь, но никогда не будь собой. Будь кем-то другим, но не будь собой. Делай как тот, поступай как другой, так не думай, так не делай. А тебе хочется делать именно так, но твоё желание и хотение быть собой подавляли с детства.

Нас учили этому так долго, что это проникло в кровь и плоть, в вашу сущность.

Неприятие себя стало частью нас.

Все священники осуждали нас.

Они говорили нам, что:

- «Вы грешники, вы рождены в грехе. Ваша единственная надежда на Иисуса, который спасет вас, или Кришна может вас спасти, но на себя вы не можете положиться, вы не можете спасти себя, кто-то другой спасет вас. Вы обречены на провал, вы только можете молиться Иисусу, Кришне, чтобы они спасли вас. Вы сами не ценны, вы просто пыль и все. Вы не важны, вас превратили в уродливую вещь, в отвратительное существо».



Именно поэтому, трудно, а порой и страшно показывать свои истинные чувства.

Нас изначально, с детства приучали быть лицемерами.

Мы живем под масками, порой пряча даже от самих себя своё истинное «Я».

Свою маску принимаем мы, нашу маску принимает, с одобрением, и общество.

Мы делаем многое не так как нам хочется, а как надо, чтобы общество нас приняло, чтобы не подумали о нас плохо, не осудили. Создаём видимость своего «Я», которое не является истинным «Я».

Лицемерие стало вознаграждаться, и, нам кажется, что это стоит того.

Говорят, что честность это лучшая политика, но помните, лучшая ПОЛИТИКА. Даже честность стала всего лишь политикой, потому что она вознаграждается.

Если от нее не будет пользы, тогда что?

Тогда ложь станет лучшей политикой.

Все зависит от того, что приносит пользу, что приносит вам больше денег и уважения, что дает вам больше комфорта, безопасности, что питает ваше эго – это и есть лучшая политика. Это может быть честность, это может быть ложь, что бы это ни было, используй это как средство; этому нет конца.

Религия тоже стала лучшей политикой.

Это своего рода страховка в другом мире.

Вы готовитесь к другому миру и поэтому вы целомудренны, ходите в церковь, делаете пожертвования бедным. Вы открываете счет в банке в рае, чтобы, когда вы туда отправитесь, вас приняли с превеликой радостью, ангелы будут кричать «Аллилуйя!», танцуя, играя на своих арфах.

Счет в таком банке будет зависеть от ваших добрых дел, совершенных на земле. Религия тоже стала бизнесом, а наша реальность подавляется. Подавленных людей уважают.

То же самое происходит и с нами, на более мелком уровне.

Нас можно вылечить. Болезнь еще не сильно запущена, это еще не хроническая болезнь.

Твоя болезнь похожа на обычную простуду: она может легко исчезнуть.

Осознай себя!

Будь собой! Сбрось с себя маску, если она у тебя есть.

Будь в настоящем.

Будь настоящим.

Стань тем, кем ты хочешь быть.

Прежде чем ты сможешь полюбить себя, тебе придется себя узнать.

Есть такая притча:

Два старика повстречались на перекрестке улиц.

- «Я не видел тебя восемь недель. Где ты был?»
- «В тюрьме», - отвечает второй.
- «В тюрьме? Как это случилось?» - спрашивает первый.

Второй старик отвечает:

- «Понимаешь, восемь недель назад, когда я стоял на улице, прекрасная юная девушка подбежала ко мне вместе с полицейским и сказала: «Вот этот человек. Этот человек напал на меня». И ты знаешь, я почувствовал себя настолько польщенным, что признал это».

Как много вещей мы можем признавать, прекрасно зная, что они не являются правдивыми.

Нам говорят, что вы такие любящие, такие искренние, такие правдивые, такие прекрасные, такие честные – и вы никогда не отрицаете этого.



Я говорю не о такой любви.

Да, мне бы хотелось, чтобы вы любили себя, потому что пока вы не полюбите себя, вы не сможете любить другого человека. Вы даже не знаете, что такое любовь, если вы до сих пор не любили себя. Но прежде, чем ты полюбишь себя, тебе нужно себя узнать.

Фактически в нашем невежестве нам известно только то, что является взаимоотношением, при осознанности любовь больше не является взаимоотношением. Совсем не так, когда я люблю тебя, а так, когда я есть любовь.

Нужно понять разницу.

Когда вы говорите «Я люблю тебя», как насчет других?

Как насчет всего существования?

Чем больше любовь ограничена, тем больше вы в тюрьме.

Ваши крылья обрезаны; вы не можете взлететь в воздух к солнцу.

В ней нет свободы; это практически золотая клетка. Клетка может быть красивой, но птица внутри клетки совсем не та птица, которую вы видите в небе с распростертыми крыльями.

Только выпустив птицу из клетки можно увидеть всю красоту её оперения.



**«А в клетке, даже золотой, весь этот мир -
лишь звук пустой!"**

Любовь должна стать не
взаимоотношением, не сужением, а
расширением.

Любовь должна стать вашим сущим качеством, самым вашим характером, самым вашим существом, вашим сиянием.

Как солнце излучает свет не конкретно для кого-то, безадресно, оно для всех светит и наполняет теплом и светом.

Конечно, вначале ее нужно почувствовать внутри себя, для себя и затем она начнет освещать все вокруг. Затем вы любите не только людей, вы любите деревья, вы любите птиц; вы просто любите, вы являетесь любовью.

Что значит любить себя?

Любить себя - это означает быть собой.

Природа приносит любовь как вознаграждение.

Не нужно слушать священников. Они являются врагами любви. Они учат людей ненавидеть себя и ненавидеть мир, они объясняют ваши страдания в этой жизни тем, что вы рождены в грехе или тем, что совершали плохие поступки в прошлых жизнях. Ни одна из религий не принимает эту жизнь радостно и с ликованием, как дар, как награду, которой не нужно удостаиваться, на которую вам не нужно иметь прав. Вам не нужно заслуживать ее.

Поэтому важно избегать священников. Они обучают жизнеотрицающим ценностям. Нужно вернуть жизнеутверждающие ценности. Именно это я называю любовью к себе, принятием себя не как грешника.

Как можно принять себя, если вы думаете, что являетесь грешником?

Как можно любить себя, если вы думаете, что вы переполнены виной, что вы представляете собой плохие деяния, накопленные в прошлом за миллионы жизней?

Вы будете ненавидеть себя. Именно поэтому священники настаивают: откажитесь от жизни, ненавидьте жизнь, ненавидьте удовольствия, ненавидьте все и жертвуйте всем, если желаете попасть в рай. Никто никогда не возвращался из рая, нет свидетельства о том, что рай существует, нет доказательств, это просто тщетное упражнение, которое никогда не может прийти к своему завершению.

Притча о ЧЕТЫРЁХ СОБАКАХ

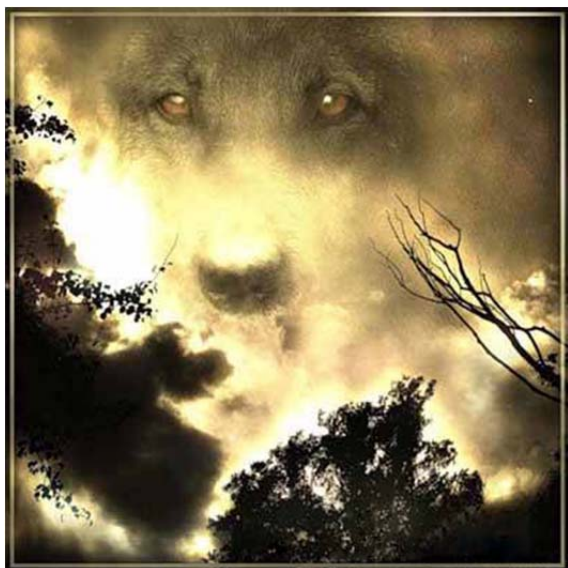
Старый священник предостерегал свою паству против греха.

- «Грех», - рассказывал он, «является большой собакой.

Существует большая собака гордыни, и большая собака зависти, и большая собака жадности и, наконец, большая собака, похоти.

И вам нужно прикончить этих больших собак прежде, чем они убьют вас и помешают вам попасть на небеса.

Это можно сделать.



Я знаю, потому что мне удалось умирить их за годы жизни. Я убил большую собаку зависти, большую собаку гордыни, большую собаку жадности – и, да, дети мои, я убил большую собаку секса».

- «Отец», - раздался голос с задней скамьи «а вы точно уверены, что последняя собака не умерла естественной смертью?»

Вы не можете изменить природу.

Если вы способны просто вести естественную жизнь, трансформация состоится. Когда она происходит, тогда секс исчезает – но не благодаря вашим усилиям. Из-за ваших усилий он продолжает цепляться за вас.

Чем больше вы подавляете его, тем больше его становится.

Чем больше вы проживаете его, тем больше возможность выйти за его пределы.

Живите естественно.

Живите мирно.

Живите внутренней жизнью.

Живите в гармонии с самим собой.

Уделяйте себе немного времени, в одиночестве, в тишине, просто наблюдая за внутренней сценой вашего ума. Постепенно мысли исчезнут. Постепенно ваш ум станет таким спокойным, таким тихим, каким он раньше никогда не был.

В этой тишине внутри вас вы найдете новое измерение жизни. В этом измерении не существует жадности, не существует секса, не существует

гнева, не существует насилия.

Это новое измерение, которое находится за пределами ума, где существует любовь, чистая, незагрязненная никакими биологическими побуждениями, где существует сострадание без всяких причин – не для того, чтобы получить вознаграждение на небесах – а потому, что сострадание является вознаграждением само по себе.

Появляется страстное желание разделить все эти сокровища, которые вы обнаружили внутри себя. Появляется желание кричать.

Хочется кричать людям с крыш домов:

Вы не бедные!

Рай внутри вас!

Нет нужды быть нищими, вы рождены императорами.



Вам просто нужно найти вашу империю, и ваша империя не расположена во внешнем мире, ваша империя находится внутри вас. Она находится внутри вас и всегда была там, просто ожидает, когда вы вернетесь домой.

Придет любовь и придет в изобилии – так много, что вы не сможете удержать ее. Вы обнаружите, что она изливается через край, она течет во всех направлениях.

Просто обнаружьте ваше невидимое сияние.

Жизнь может быть просто песней, песней радости.

Жизнь может быть просто танцем, праздником, постоянным празднованием.

Все, чему вам нужно научиться, это жизнеутверждающему образу жизни. Я бы называла только тех людей религиозными, которые утверждают жизнь.

Все, у кого негативный подход к жизни, могут только думать о том, что они религиозны.

Их печаль показывает, что они не религиозны.

Их серьезность показывает, что на самом деле они не являются таковыми.

По-настоящему религиозный человек обладает чувством юмора.



Это наша вселенная, наш дом.

Мы не сироты.

Эта земля - наша мать.

Это небо - наш отец.

Вся обширная вселенная
существует ради нас, а мы ради нее.

На самом деле, не существует разделения между нами и целым.

Мы органически объединены с целым, мы являемся частью одного оркестра.

Услышать эту музыку существования может только одна единственная религия, которую я могу принять как истинную, как действенную. В ней нет никаких священных писаний, и они ей не надобны. В ней нет никаких изваяний Бога, потому что она не верит ни в какие гипотезы. Там нечего боготворить, там только нужно быть в тишине и из тишины приходит благодарность, молитва и все существование становится божественным.

Не существует Бога как человека.

Бог раскрывается во всем: в деревьях, в птицах, в животных, в людях, в мудрости, во всем остальном.

Все, что живо, является ничем иным как божеством, готовым раскрыть свои крылья, готовым лететь к свободе, беспредельной свободе сознания.

Ты полюбишь себя, и ты будешь также любить все существование.

Люби себя и наблюдай – сегодня, завтра, всегда.

Любовь – это пища для вашей души. Как едой вы питаете тело, так любовью вы питаете душу. Без еды тело ослабнет, без любви – душа ослабнет.

Ни одно государство, ни одна церковь, никто из власти имущих никогда не хотели, чтобы люди обладали сильной душой, потому что человек с духовной энергией всегда бунтарь.



Любовь делает тебя бунтарем, революционером.

Любовь дает тебе крылья, чтобы парить высоко в небе.

Любовь дает тебе видение сути вещей, поэтому никто не может обмануть тебя, эксплуатировать или подавлять тебя.

А священники и политики выживали только за счет вас – они выживают только за счет эксплуатации.

Чтобы сделать вас духовно слабыми они нашли надежный метод, который заключался в том, что они обучили вас не любить себя.

Если человек не может любить себя, он никого не может любить.

Это учение очень коварное.

Они говорят: «Люби других», потому что они знают, если ты не можешь себя любить, ты вообще не можешь любить. Но они продолжают говорить: «Люби других, люби человечество, люби Бога, люби природу, люби свою жену, мужа, детей, родителей, но себя не люби, потому что это эгоистично».

Они осуждали любовь к себе больше всего, и они создали свое учение очень логичным.

Они говорят: «Если ты будешь любить себя, ты станешь эгоистом, если ты будешь любить себя, ты станешь самовлюбленным».

Это не правда. Тот, кто себя любит, обнаруживает, что в нем нет эго. Именно в любви к другим, без любви к себе, в попытке любить других и рождается эго.

Любви неведомы обязательства. Все обязательства – бремя, формальность.

Любовь это радость, это отдавание; любовь не формальна.

Любящие никогда не чувствуют, что они достаточно сделали что-то; любящие всегда чувствуют, что еще больше можно было дать.

Любящие никогда не чувствуют, «Я обязан другому». Наоборот, они чувствуют, «Мне оказали услугу тем, что приняли мою любовь. Другие оказали мне услугу, принимая мой дар, а не отвергая его.» Человек долга думает, «Я лучше, я духовный, экстраординарный. Посмотрите, как я служу людям!»

Тот, кто любит себя, уважает себя, а тот, кто любит и уважает себя, уважает и других, потому что он знает, «Люди такие же, как я. Также как я наслаждаюсь любовью, уважением, достоинством, другие тоже так поступают». Этот человек начинает осознавать, в этом мы похожи; эти основные качества едины для каждого.

Тот, кто себя любит, так наслаждается этой любовью, испытывает столько блаженства, что любовь начинает переполнять его, она начинает достигать других. Она должна достичь!

Если ты живешь в любви, ты поневоле будешь делиться ею. Ты не можешь вечно продолжать любить себя, потому что для тебя станет очевидно то, что если ты любишь одного человека, себя, и это дает тебе столько экстаза и красоты, сколько еще блаженства может тебя ожидать, если ты начнешь делиться своей любовью с множеством людей!

Постепенно эти волны начнут распространяться все дальше и дальше.

Ты любишь других людей; затем ты начнешь любить животных, птиц, деревья, камни. Ты можешь заполнить своей любовью все вселенную.



Одного человека достаточно, чтобы заполнить всю вселенную любовью.

Так же, как от одного камешка рябь может распространиться по всему озеру.

Днём рябь от камешка выглядит по одному, а ночью рябь от камешка выглядит совсем по-другому.

Человек поневоле становится божественным. Пока человек не станет божественным, он не сможет быть полностью реализованным и удовлетворенным.

Как стать реализованным, удовлетворенным?

Наши священники говорят, что мы грешники.

Наши священники говорят, что мы обречены на мучения, и что мы обязательно попадем в ад. И они заставляют нас бояться любить себя.

Вот почему люди такие великие самокритики.

Они воспринимают себя полными ошибок.

Как же они могут избежать нахождения таких же ошибок в других? На самом деле они найдут, преувеличат и раздуют их до максимальных размеров.

Кажется, это единственный способ спастись; каким-то образом, чтобы не потерять лицо, вы вынуждены делать это. Вот почему столько критики и такая нехватка любви.

Если вы ненавидите себя, а именно так вы и поступаете, поскольку вам так говорили делать, и вы строго этому следуете, если вы ненавидите себя, как вы можете быть с собой откровенным?

Мы смотрим на себя в зеркало, но не видим себя таким, каким являемся на самом деле.

Как часто вы подходили к зеркалу и, смотря в него себе улыбались?

Посмотрите на себя в зеркало.

Что вы чувствуете по отношению к самому себе?

Какие мысли у вас возникают, когда вы смотрите на себя?

Чаще мы смотрим на себя в зеркало и критично выделяем, что нам в себе не нравится.

Снова оцениваем: нравится, не нравится, а просто быть таким, какой ты есть, не получается.

Самое великое чудо на свете это то, что ты есть!!!

Быть – самое великое чудо!!!

Тебе хочется смотреть на уродливое лицо?

Тебе хочется погружаться в уродливое существо?

Тебе хочется погружаться в свою собственную грязь, в собственную темноту?

Тебе хочется отправляться в ад, который, как ты думаешь, ты и есть?

Ты хочешь все это прикрыть красивыми цветами, и ты всегда хочешь сбежать от себя.

Поэтому люди постоянно ищут себе компанию. Они не могут быть наедине с самими собой; они хотят быть с другими.



Люди ищут любую компанию; они пойдут на все, лишь бы избежать самих себя. Они будут три часа сидеть в кинотеатре и смотреть полнейшую чушь. Они будут часами читать детективные романы, понапрасну тратя свое время. Они будут читать одну и ту же газету снова и снова, чтобы постоянно быть занятыми. Они будут играть в карты или шахматы, просто чтобы убить время как будто у них слишком много времени!

Источником любых изменений в организме в первую очередь является наш мозг.



Если вы хотите лучше выглядеть, начните представлять себя таким, каким вам хочется быть. Результат не заставит себя ждать.

Вы должны употребить всю силу своего воображения.

Чем яснее и точнее вы сможете себе представить самого себя таким, каким бы вам хотелось быть, тем быстрее вы этого достигнете.

Признаюсь тебе, на своём опыте, моё воображение не давало мне нужного эффекта.

Всё равно, я видела в себе больше недостатков, а уж представить себя такой, какой бы мне хотелось быть, было совсем тяжело, ведь недостатки мои перевешивали и не давали работать воображению. Далее я расскажу действенный метод, который помог многим по принятию себя. Я сделала себя, а потом помогла другим сделать себя и принять себя.

Когда я приняла себя, я стала той, которой мне хотелось быть.

Что стало с недостатками, как я к ним стала относиться?

Я просто есть! Недостатки мои – это моё неверное восприятие – моя оценка самой себе. Я учусь не оценивать, я учусь БЫТЬ! Я учусь принимать.

Поняв, каким ты можешь быть на самом деле, пришла пора избавиться от "заморочек", которых нахваталось в процессе жизни. Тут и страхи, и обиды, и комплексы, и негативные убеждения и все такое прочее. Этого барахла в голове столько, что его проще не замечать. Поэтому ошибка людей на этом этапе в том, что они убедили себя, что барахла у них никакого нет.

Проверить себя просто – если ты не живешь так, как хочется, - значит, барахло у тебя есть. Не избавишься - так и будешь существовать дальше, не ценить себя, не любить себя. Если ты себя не можешь любить, как можно говорить о любви к кому-то, ты же не знаешь что это, значит и дать это не сможешь.

Любовь начинается с себя, тогда она может распространяться дальше. Она будет продолжать распространяться сама собой; уже ничего не нужно делать, чтобы ее распространять.



Научись принимать себя!

Научись любить себя!

Тогда посмотрев на себя в зеркало, отражение твоё будет приносить тебе удовлетворение и радость.

Сократ говорит: «Познай себя».

Будда говорит: «Люби себя».

И Будда прав, потому что пока ты не полюбишь себя, ты никогда не познаешь себя. Это знание придет позже, любовь подготавливает для этого почву. Любовь – это возможность познать себя. Любовь – это правильный путь познания себя.

«Люби себя и наблюдай – сегодня, завтра, всегда».

Создай энергию любви вокруг себя. Люби свое тело, люби свой ум. Люби в себе все, весь свой организм. Такая любовь означает принятие себя таким, какой ты есть, не пытайся подавлять себя. Мы подавляем только тогда, когда мы что-то ненавидим, когда мы против чего-либо.

Не подавляй, потому что если ты подавляешь, как ты собираешься наблюдать?

Мы не можем взглянуть в глаза врагу; мы можем смотреть только в глаза любимым.

Если ты сам себя не любишь, ты не сможешь посмотреть себе в глаза, себе в лицо, на свою собственную реальность.

Будда говорит так: «Будь осознанным, будь бдительным, не будь несознательным. Не веди себя так, как будто ты спишь. Не живи автоматически, как робот».

Наблюдай, просто наблюдай.

Наблюдай за всем!

Гуляя, наблюдай за своими шагами.

Принимая пищу, наблюдай то, как ты ешь.

Принимаю душ, наблюдай за водой, как холодная вода оmyвает тебя, как она касается твоего тела.

Наблюдай холод, наблюдай дрожь, идущую по спине – наблюдай за всем, сегодня, завтра, всегда.

Каждый из нас может дать лишь то, чем обладает сам.

Лишь человек, познавший блаженство, может быть полезен другим людям.

Лишь блаженство может сделать вас сострадательным.

Лишь блаженство может внести в вашу жизнь ту прекрасную энергию, которая может послужить другим, которая может помочь другим.

Без блаженства вы не сможете служить никому.

Вам может казаться, будто вы служите. Однако на самом деле вы можете только навредить.

Несчастный человек может принести другим людям только несчастье и страдания.

Каждый из нас может дать лишь то, чем обладает сам.



Наши намерения здесь ни при чём. Вы можете всей душой стремиться помочь, но если вы не обладаете энергией блаженства, вы способны лишь навредить.

Многие люди служили человечеству во имя религии, они становились великими слугами человечества, оставаясь при этом несчастными. Они служили бедным, они служили больным и калекам, они открывали больницы и школы, делали множество других подобных вещей. И всё-таки они не могли никому помочь. Всё, что они делали, было игрой их эго.



Вы не можете дать то, чего у вас нет.

Лишь в блаженстве растут розы, розы сердца.

Лишь розы сердца источают аромат любви.

Вы не можете дать то, чего у вас нет, вы можете дать лишь то, чем обладаете.

Если роза внутри вас не раскрылась, ваша любовь — лишь пустые слова.

Если же роза раскрылась, слова уже не нужны. Аромата розы вполне достаточно, чтобы передать весть.

Где бы вы ни были, кем бы вы ни были, любовь всё равно исходит, любовь всё равно пульсирует. Но вначале должна раскрыться роза вашего сердца.

Иногда люди любят от отчаяния, и это самая невыносимая вещь в мире. Это невозможно по самой природе вещей.

Случается, люди любят, потому что они грустны, они ищут себе кого-то, потому что чувствуют себя одинокими. Но любовь возможна лишь в блаженстве.

Любовь рождается не от тоскливого одиночества, не от скуки, она рождается, когда ты очарован жизнью.

Блаженство помогает раскрыться розе сердца, вслед за этим сама собой приходит любовь — так же, как аромат проявляется в розе.

Блаженство обладает собственным светом.
Несчастье — тусклое, блаженство — яркое.

Несчастный человек отбрасывает тень на других людей. Он приходит как чёрная дыра, он забирает энергию окружающих; само его присутствие тлетворно.

Присутствие того, кто пребывает в блаженстве, стимулирует людей к творчеству, заряжает их энергией. Окружающие видят его свет. Он — благословение для всего бытия.

Не будьте черной дырой. В темноте мало кому хочется быть и мало кому хочется идти в тусклость.

Прибывайте в блаженстве, источая светлую энергию.

«В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

А.П. Чехов

