Автор: admin
09.07.2011 15:00 - Обновлено 30.10.2014 04:40

Как стать счастливым?

«Вот уже модемы у всех есть, а счастья все нет…»
(с) БашОрг

Случалось ли вам наблюдать за толпой? Где-то в большом городе, на переполненных улицах. Как они все спешат куда-то с серьезными лицами, каждый в каких-то своих размышлениях, каждый в своем мире. Все такие разные и уникальные. Наверняка, вы удивитесь, если я вам скажу, что все они спешат к одному и тому же пункту назначения. Имя ему – счастье. Именно так, все семь миллиардов людей ежедневно сознательно или бессознательно стремятся к счастью…

В мире столько людей, и все желают быть счастливыми! Но ведь у всех разное понимание счастья! Возразите вы. Конечно, но счастье-то одно, во всех случаях это всего лишь чувство, струящееся из сердца, льющееся изнутри во все стороны мира. И ради этого чувства люди ежедневно работают, встречаются, общаются, развлекаются, продают, покупают, учатся, рожают и убивают. Такие разные понимания одного и того же чувства – чувства счастья.

Но самое удивительное в этом всем даже не то, что понимания счастья бывают такие разные, а то, что люди пытаются достичь чего-то внутреннего внешними средствами. Именно эту иллюзию успешно использует рекламный бизнес, менеджеры по продажам и специалисты по пиару. Иллюзию, что внутреннего состояния можно достичь только внешними средствами, что вам надо сначала получить что-то, а потом уже быть. Получить новый дом, новую машину, новую стиральную машинку, а потом уже быть счастливым. Но в сущности, все наоборот: сначала нужно быть, а потом уже получение чего-то произойдет естественным и самым легким путем.

Но давайте обо всем по порядку. Не люблю я эти долгие философствования, так что сразу приступим к практике:

1. Каждое утро повторяйте «Я желаю всем счастья!» или «Будьте счастливы!» (можно представлять при этом людей, близких и не очень). Или вы можете поэкспериментировать и изменить эту аффирмацию на более длинную. Например, на

такую: «Я желаю всем счастья, богатства и мудрости». Или позаимствовать другую, у буддистов: «Да будут все живые существа во всех мирах счастливы!» Все это не суть важно, главное, чтобы она была «настраивающей» на отдачу.

Один из законов счастливой жизни гласит: что отдаешь, то и получаешь. А если точнее – на что внутренне настроен, то и получаешь во внешнем мире. Настроить свое подсознание на отдачу – одна из основных целей многих практик: молитв, обрядов, приношений, поклонений, жертвований и т.д. Когда мы что-то отдаем, в подсознании как бы возникает программа «О, так у нас этого много!» – и подсознательно мы начинаем действовать именно так, что этого у нас становится еще больше. Это называют удачей.

Если же наше подсознание настроено на потребление, то есть в нем глубоко укоренился страх, что «мне не хватит», вместо веры и любви, то подсознательно мы и ведем себя соответствующе. Что в народе называется невезухой, а людей с особо сильными программами потребления называют неудачниками. То есть неудачники точно не смогут практиковать этот метод, а даже если попытаются – у них возникнет внутреннее сопротивление. Потому что сознание заядлого эгоиста в принципе не приемлет идеи отдачи. В таком сознании, как только происходит хотя бы намек на отдавание, а не потребление, сразу же активизируется блок в виде внутренних страхов: «А мне не хватит», «А это не эффективно», «А что я тут сижу, фигней страдаю, если еще столько важных дел не сделано». Такой человек даже если и начнет эту практику, то очень быстро о ней забудет. Ну и Бог с ним, а мы с вами идем дальше...

2. Избавьтесь от иллюзии, что для счастья вам нужно что-то внешнее (не важно, что это: деньги, слава, признание). Сначала будьте счастливым, и только после этого вы сможете получить все что угодно естественно и без лишних усилий. Все это, однако, не значит, что вы должны отказаться от внешних достижений, вовсе нет. Просто тут важно правильное отношение, в восточной философии именуемое «непривязанность». Идите к внешним целям, будучи готовым принять как успех, так и провал, понимая, что счастье всегда внутри, в сердце, независимое и свободное от превратностей судьбы.

3. Расслабленность – очень важный момент, в сущности, быть расслабленным и значит быть счастливым. Для этого каждый вечер, перед сном ложитесь на кровать, закрывайте глаза и наблюдайте за ощущениями в теле. Расслабляйте все мышцы, начиная снизу (стопы, голени, колени, бедра, живот и так далее до макушки головы, особое внимание уделите мышцам лица, особенно глаза, жевательные мышцы и шея, а также кисти и живот – если сумеете расслабить их, упражнение получится).

Когда почувствуете, что полностью расслабились, постарайтесь представить яркий и приятный свет, который льется на вас сверху и как бы вымывает всю грязь, которая есть внутри, как она убегает и вытекает вниз. Не думайте, не анализируйте, просто ощущайте все это, это очень сильное упражнение. Во время всего этого можно повторять: «Я желаю всем счастья», это усилит эффект.

Итак, подытожим:

1. Настроенность на отдачу. Практика для этого: желать всем счастья.

2. Укрепление в осознании, что счастье внутри. Практика для этого: представить, что вы потерпели полное фиаско (можете представить что-то, чего вы больше всего боитесь) и мысленно сказать себе «Ради божественной любви (высшей гармонии, прохождения кармических уроков, духовного развития и т.д., нужное подчеркнуть) я готов это принять» и полностью принять данное несчастье как Божью милость.

3. Расслабленность. Практика для этого: релаксационная медитация.

Практикуйте это каждый день на протяжении хотя бы одного месяца, и только тогда ваше мнение об этих практиках можно будет назвать объективным и имеющим смысл. Я сама проверила все это на себе, чего и всем желаю, попробуйте и результат вас поразит!

Вот и все. Желаю всем счастья!

ПС: идеи, выраженные в этой статье, ни в коем случае не претендуют на новизну, хотя долгое время были известны только избранным, разного рода посвященным и мистикам, успешно использовавшим все эти законы в своей жизни.

Автор - **Ольга Кушпит**

Источник