18+

Галина Тихая

Возвращение домой, или Самый короткий путь к счастью

Галина Тихая

Возвращение домой, или Самый короткий путь к счастью

«Издательские решения»

Тихая Г.

Возвращение домой, или Самый короткий путь к счастью /
Г. Тихая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905071-7

Возвращение домой — это примирение с собой. Когда вы в ладу с самим собой, то и внешний мир становится вашим другом и помощником. Как и эта книга, которая оказалась у вас в руках. Используя методы, описанные в ней, вы обретете мир и гармонию и навсегда избавитесь от страданий.

ISBN 978-5-44-905071-7

© Тихая Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Волшебная палочка 9
Освобождение 13
Нереальное будущее 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Возвращение домой, или Самый короткий путь к счастью
Галина Тихая

© Галина Тихая, 2019
ISBN 978-5-4490-5071-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Спасибо моим Учителям:

Иисусу из Назарета, Будде, Джаладдину Руми, Джозефу Мерфи, Кришнамурти, Рамане Махарши, Лао Цзы, Марку Аврелию, Серафиму Соровскому, Уильяму Шекспиру, Роберту Адамсу, Экхарту Толле, Хью Лину и всем людям, которых я знаю.

Методики учения разные, но смысл один:

С вас все начинается и в вас все заканчивается.

Введение

Дорогие мои читатели, вы счастливчики. Вы живете в самое замечательное время. Никогда люди не были так пробуждены, как сейчас. И уже многие понимают, что жизнь удивительно проста.

– Ага, – скажут некоторые – Как же, проста! Столько проблем в жизни!

– Ну, что ж, давайте обсудим.

Во многих умах до сих пор живет революционный девиз: «Жизнь-это борьба».

Ну вот и боремся с этой жизнью, вместо того чтобы просто жить.

Знаю, знаю, что вы сейчас скажете.

– А как же, если у меня серьезная болезнь, или я в полной нищете, или заело одиночество? Как же здесь не бороться? Надо взять силой то, что мне необходимо.

Вот так и живем, силой возьмем, а потом не знаем, что с этим делать.

Вроде бы и здоровье поправили, и денег заработали, и спутника обрели (завоевали в нелегкой борьбе), но снова чего-то не достает. И снова в бой! Денег надо больше, или не потерять бы то, что заработали, одно вылечили, другое заболело, да и вторая половинка могла бы быть и получше.

Воюем всю жизнь с собой, с другими, с обстоятельствами.

– А что делать? Смириться с тем, что тебе не нравится?

– Я не говорю, что нужно смириться с тем, что тебе не нравится. Исправляй ситуацию, корректируй, делай все возможное. А дальше? Эх, будь, что будет! Жизнь частенько не дает тебе то, что ты хочешь, чтобы уберечь тебя, или предложить что-то лучшее.

– И что? Ждать у моря погоды?

– Ну, можно и так сказать.

– И к чему такая пассивность меня приведет?

– Оговорочка у вас вышла. Это не пассивность. Это полное доверие Жизни (Единственной Силе, Богу, Универсуму, Сознанию, Абсолюту, Вселенной, Сущему, Бытию, Жизненной Энергии, Создателю, Отцу, назовите, как хотите). Так вот, это полная сдача Тому, Кто создал вас (у Него есть изначальный план на каждого, пока вы в него не вмешиваетесь, и не создаете себе уйму проблем). И приведет вас эта полная сдача туда, куда и было запланировано. А планы Бога куда лучше ваших, поверьте.

– А вдруг мне не понравится?

– Еще как понравится. Разве Отец не лучше знает, что лучше для его Сына?

– Нелегко мне вот так поверить.

– Да, ты Фома неверующий.

Иисус говорит, чтобы вы поверили Невидимому. Духу Живому, который не на небе, а значительно ближе. Он близко, очень близко. Он внутри вас!!!

Так если Он в вас и всегда был, так о чем вы волнуетесь? Не проще ли отбросить все беспокойства, переложить все заботы на него и просто начать жить?

– Ух, ты, заинтригован. Давай дальше.

О*кей, любимый читатель, идем дальше.

На помощь нам придут Великие Учителя древности и современности. Но, мои дорогие читатели, вы для меня останетесь самыми главными Учителями.

В книге описаны самые простые, но производящие чудеса, способы обретения свободы и счастья. Вы навсегда закроете дверь к страданию и потеряете ключ.

На примере историй известных и неизвестных вам людей, вы будете узнавать себя. Ведь с творения мира и до наших дней разыгрываются одни и те же сцены в спектакле, под названием Жизнь: любовь, дружба, богатство, нищета, ссора, власть, радость, слезы, смерть.

Все повторяется)))))))

Потом говорит Фоме: подай перст твой сюда и посмотри руки Мои; подай руку твою и вложи в ребра Мои; и не будь неверующим, но верующим.

Фома сказал Ему в ответ: Господь мой и Бог мой!

Иисус говорит ему: ты поверил, потому что увидел Меня; блаженны невидевшие и уверовавшие (Святое Евангелие от Матфея 20:27—29)

«Окинь мысленным взором хотя бы времена Веспасиана, и ты увидишь все то же, что и теперь: люди вступают в браки, взращивают детей, болеют, умирают, ведут войны, справляют празднества, путешествуют, обрабатывают землю, льстят, предаются высокомерию, подозревают, злоумышляют, желают смерти других, ропщут на настоящее, любят, собирают сокровища, добиваются почетных должностей и трона. Что же стало с их жизнью? Она сгинула. Перенесись во времена Траяна: опять все то же. Опочила и эта жизнь. Взгляни равным образом и на другие периоды в жизни целых народов и обрати внимание на то, сколько людей умерло вскоре по достижении заветной цели и

разложилось на элементы» Марк Аврелий (121—180) римский император,

«Наедине с собой» (или К самому себе) (4: 32).

Бывает нечто, о чем говорят: «смотри, вот это новое»; но это было уже в веках, бывших прежде нас (Книга Екклесиаста 1:9—10).

Волшебная палочка

В детстве я всегда мечтала иметь волшебную палочку, наверное, не только я.

Я представляла, как одним взмахом этой палочки, я получу все, что захочу. Мешок шоколадных конфет, коляску для куклы, добрых учителей вместо злых.

Да, начиная с самого детства, мы постоянно чего-то хотим. И по мере взросления растут желания, а с ними и негодования, если чего-то не получаем.

Вот лично я, в детстве, вместо кукольной коляски, использовала картонную коробку на веревочке. Я, конечно, мечтала о настоящей кукольной коляске, но в тоже время, была очень счастлива своим изобретением.

Вот бы и взрослые стали благодарны тому, что у них уже есть.

Ну, нет, мы же взрослые в волшебную палочку не верим, а вот в седобородого старца на небе верим. Ждем, когда он спустится с небес или с креста сойдет на наших глазах. Так и ищем Бога там, где Его нет.

А ведь ваша волшебная палочка совсем рядом, прямо «под рукой».

Она внутри вас! Это Божественная Энергия, Абсолют, Всепроникающее Присутствие, Бог, Сознание – много у этой Силы названий. Да, она всегда с вами, в каждом моменте и месте вашей жизни.

Бог, Его Сила всегда с вами, и не покинет вас до конца ваших дней. Успокойте свой ум, расслабьтесь. Вы в безопасности. Все хорошо.

Но взрослые забывают об этой могущественной Силе, и доверяют только разуму полному претензий к этой жизни.

Давайте вспомним еще одни слова Иисуса.

Вы понимаете эти слова?

Если бы Иисуса попросили объяснить, я думаю, Он бы вам сказал следующее:

«Смотрите на все, что вас окружает с восторгом, как будто видите впервые. Не комментируйте, не осуждайте, даже в мыслях».

Почему многие из вас любят маленьких детей? Потому что они смотрят на вас непредвзято. Их сознание чистое, нет опыта, нет мыслей, суждений, сравнений. Они не делят мир на хороший или плохой. Они просто за всем наблюдают, им интересен любой объект. Все так ново!

Если бы вы, хоть иногда смотрели, так как смотрят дети, вы бы поразились, сколь многого не замечали. Мир невероятно живой.

Ой, когда нам взрослым всякой ерундой заниматься! Нас ждут великие дела. Только какие? Посмотрите, ведь все большие дела состоят из малых. Самое важное дело то, которое вы делаете в данный момент. В нем заключена сила. А вы вместо того, чтобы быть сконцентрированным на этом деле и в результате получить прекрасный результат, получаете обратное. Потому что ум ваш в это время был занят собой, но ни как ни делом. Вот потом с вами и случается, то, что случилось со слугой из библейской притчи.

Господин оставил своего слугу за домом присматривать, пока сам был в отъезде. Слуга решил, что господин вернется не скоро, и не стал убираться в доме, а начал пьянствовать. И внезапно вернулся господин.

Все вы представляете, что случилось со слугой.

Вот так и с вами. Если бы бодрствовали, не засоряли, а содержали в чистоте «» (ум), то и не получали бы «» (проблемы, страдания). *дом свой порку от господина*

Предлагаю контролировать свои мысли. Не знаете как? Сами лезут? Вот бесы. А уж ни те ли из притчи? Когда один бес вышел из человека и привел еще семерых. Ага, узнали. Запускаете одну негативную мысль, а она за собой еще полк притащит. Уф.

Давайте растворять их своим Присутствием.

К примеру, у вас какие-то проблемы и вам их нужно решить. Но сейчас вы находитесь в ванной комнате, чтобы вымыть руки. А где ваши мысли?

Стоп!!! Наблюдайте за вашими руками. Вот одна ладонь омывают другую, они соединяются, образуя ковшик, который заполняется водой. Как все продумал Создатель! Вот ковшик с водой вы подносите к лицу, прохладная вода омывает ваше лицо. Смотрите в зеркало и наблюдаете, как уголки губ растягиваются в улыбке. Все! Вода смыла стресс, напряжение, грязь.

Вы успокоили свой ум. Он чист как горное озеро, в котором отражаются звезды. Эти звезды ваши истинные мысли, идея или решение, от Вашего Истинного Я, Бога, живущего в вас. И ничто им не помешает исполниться. Никаким другим мыслям от эго (дьявола) вы не отдаете свое внимание.

Разве это не чудо? Вы и есть чудо!

Наблюдайте за собой как можно чаще, как вы двигаетесь, дышите, моргаете, слушайте свой голос. Вы думаете, что это делаете вы? Самоуверенные!!!!!!!!!

Когда маленькие дети играют в песочнице, они очень серьезны и внимательны. Заполняют ведерко песком, тщательно прихлопывают лопаткой, так же аккуратно переворачивают ведро, чтобы получилась красивая «песочная бабка».

Вы снова мне скажите: «Это же дети, они играют».

Вот дети как раз то и живут, играя. А взрослые играют, но думают, что живут. Они очень серьезно исполняют свои роли: мужа, жены, матери, отца, дочери, босса, коллеги, друга. Конечно, не в песочнице, но в ресторане, спальне, кабинете, на кухне.

Ослабьте хватку, выдохните и просто начните жить в настоящем, не расстраиваясь о прошлом и не тревожась о будущем.

Итак, работая за компьютером, смотрите, как ваши пальцы ловко набирают текст. Время передохнуть. Тело знает что делает, наблюдайте. Вот, оно откинулось на спинку стула, о, блаженство. Рука тянется к чашке кофе, вы чувствуете губами фарфор, ароматная жидкость на вашем языке.

Ваше тело уютно устроилось перед телевизором. Руки взбивают подушку и укрывают вас теплым одеялом, вы закрываете глаза.

Да, вот еще. На протяжении всего дня вы дышали и даже не замечали этого (следующий день посвятите наблюдению за дыханием).

День прошел, и так день за днем. Все суета.

Так что ж вы так серьезны, господа?

Нет более важного дела, чем то, которое вы делаете в моменте сейчас!!!! Все вытекает из этого момента, и качество вашей жизни вытекает так же из этого момента. И соответственно, вы получаете то, что получаете.

И когда вы что-либо делаете в состоянии Присутствия (т.е. наблюдаете за собой, мысленно не комментируя), у вас все получается легко и непринужденно. Знаете почему? Потому что вы с почтением и вниманием относитесь к Тому, Кто через вас все делает.

« » – пробудиться, не доверять уму и «» – доверять только Духу Живому внутри вас, Вашему Истинному Я. *не вкусят смерти увидят Царствие Божие*

Царствие Божие или Божий Покой навеки с вами.

Самый мощный и очень простой способ – это очищать свой ум и осознавать каждый момент жизни. Это и будет вашей волшебной палочкой.

Все, больше проблем не будет.

Ниже, я вам приведу несколько простых приемов, как очищать ум от назойливых мыслей.

И не скажут: «вот, оно здесь», или: «вот, там». Ибо вот, Царствие Божие внутрь вас есть (Святое Евангелие от Луки 17:21).

Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него (Святое Евангелие от Марка 10:15).

И я увидел, что лучшее для человека – наслаждаться своим делом, это всё, что есть. Никто не поможет ему увидеть, что с ним случится в будущем. (Книга Екклесиаста 3:22)

Говорю же вам истинно: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие (Святое Евангелие от Луки 9:27)

Освобождение

Как-то индейцы, коренные жители Америки, наблюдая за европейцами, спросили: «Они что ненормальные? Что они ищут?»

На взгляд обычного человека, европейцы занимались повседневными делами: делали покупки, разговаривали, передвигались. Но индейцы видели какую-то бессмысленность во всем этом. Так как все действия европейцев были судорожными и поспешными, а взгляд блуждающий и рассеянный.

А знаете, скорее всего, этот индейцы, глядя на многих из вас, сказали бы то же самое. Вы, такие «деловые» люди, а с диагнозом сумасшедшего. Не может быть!

Может, может. Ваше тело в одном месте, а ментально вы в другом: в прошлом или будущем, и от этого у вас рассеянный и блуждающий взгляд, ну точно, вид сумасшедшего.

И так живет большая часть населения планеты, а по-другому и не умеет.

Конечно же, я тоже так жила. Я либо мечтала о будущем, либо сожалела о прошлом. Такое ощущение, что я постоянно хотела выпрыгнуть из момента настоящего. Но настоящее никогда не заканчивается, за моментом сейчас снова наступает момент сейчас.

Знаете шутку? *Завтра никогда не наступит, я проверяла. Просыпаюсь, и каждое утро снова сегодня.*

Меня в моей жизни постоянно что-то не устраивало, была извечно чем-то или кем-то недовольна. Мой ум контролировал меня, был доволен собой, говорил мне, как же он хорош, как он умен, как он это выкрутил, как он этому ответил. Или начинал скрипеть недовольством, что все враги и все обстоятельства против нас. Я ему безоговорочно верила и впадала потихоньку в депрессию. Мой ум не понимал, что он губит тело, в котором сам и пребывает. Я успокаивала его походами по магазинам, поездками, шумными компаниями. На какое-то время мой разум замолкал, но потом начинал вопить с удвоенной силой.

Мое недовольство росло с каждым годом, хотя, могу сказать, жизнь моя была не такой уж и плохой. У меня рос сын, а вместе с ним и я. Сейчас он взрослый парень, и, глядя на него, я тоже многому научилась. Живет он легко и свободно, с жизнью у него особые отношения – это безграничный интерес.

Так вот, жила я внешне, в общем-то, не плохо. Я зарабатывала деньги, ежегодно отдыхала на море, объездила много стран, приобрела небольшую, но свою квартиру, нравилась мужчинам – живи и радуйся. Но внутри меня была какая-то черная пропасть.

И начались такие терзания, что я стала ненавидеть все и всех вокруг. Меня раздражало все в моей жизни: работа, мужчины, друзья, коллеги.

Я ужасалась и думала, что эта и есть жизнь, только зачем она мне тогда?

Я пыталась менять место работы, но новые коллеги оказывались только внешне другими. Новые знакомства с мужчинами приводили к еще большему разочарованию. Я перестала получать удовольствия от путешествий. Находясь дома, закрыв все двери от посторонних, я умудрялась доводить себя до депрессии только своими мыслями. Да, как говорится, от себя не убежишь.

И вот такое внутренне неудовлетворение привело меня еще и к онкологическому заболеванию.

И вот тогда я вспомнила о великой заповеди «. *Мир начинается с меня»*

Я сказала самой себе: «О*кей, душечка. Теперь мы все о тебе знаем. Мы справимся, дорогая».

Я даже немного поплакала. Мне стало себя очень жаль за то, что я всю жизнь носила в себе столько негатива. Я приняла себя, помирилась с собой, простила себя.

Я понимала, что впереди меня ждет лечение, операция. Я все это приняла и отпустила.

Я шла по улице и смотрела по сторонам. Ах, я словно проснулась от тяжелого сна. В ту же секунду какая-то ноша свалилась с меня. Тело обрело невероятную легкость. Мой ум замолчал, я его, по крайней мере, не слышала. Я улыбалась ветру, подмигивала моргающему светофору, любовалась серыми зданиями, которые казались мне невероятно красивыми. Я парила в воздухе, смотрела на мир, и не было ни прошлого, ни будущего, было только прекрасное и такое живое настоящее.

Сейчас я знаю, что это было. Я вошла в Царствие Небесное. Конечно, фактически я никуда не входила. Все случилось очень просто – я отпустила мысли и очутилась в настоящем моменте, в Царствие Небесном.

У меня был удивительный доктор, операция прошла успешно, дальнейшего лечения не понадобилось, а дни, проведенные в онкологической клинике, вспоминаю с улыбкой. Не верите? Я сама бы себе не поверила. Я познакомилась с удивительными женщинами, с которыми мы до сих пор общаемся, и за все время лечения мы ободряли друг друга добрыми словами, веселыми историями и смехом (иногда казалось, что нас выгонят из клиники за нарушения дисциплины во время «сон – часа»).

Я позволила всему идти своим чередом, и вышло еще веселее, чем я думала.

Все это время я работала над своим внутренним миром, оставив внешний в покое.

И мне очень помог метод гавайского целителя доктора Хью Лина. Я очень люблю моего Учителя и очень ему благодарна. Это самый необычный доктор современности. Он 3 года работал психотерапевтом на Гавайях в государственной клинике, в отделении для душевнобольных и преступников с тяжелыми психическими отклонениями. Он вылечил всех пациентов, хотя с ними лично он не общался. Доктор сидел в своем кабинете, изучая их истории болезни, и очищал себя, ту часть своей души, которую разделял с этими людьми.

Вот его фразы, которые я так же постоянно повторяла:

Я люблю тебя!

Благодарю тебя!

Я очень сожалею!

Пожалуйста, прости меня!

Вот как все просто

Я выздоровела и физически и ментально. С работы я ушла, поблагодарив место и коллег; урок я усвоила и в этом опыте я больше не нуждалась. В моем окружении появились уверенные и спокойные мужчины. Я отпустила прошлое, простила и поблагодарила.

Если мне встречаются ситуации или люди, которые раньше меня приводили в бешенство, сейчас я на них не реагирую. Чудо? Возможно. Хотя скажу, чудо в нас самих.

О*кей. Давайте закрепим пройденный материал.

Ну, во-первых, перестаньте портить себе жизнь своими же мыслями.

Во-вторых, примите и любите вашу жизнь такой, какой она есть в данный момент.

Отпустите всякий страх. Бог обо всем позаботится: о ваших желаниях, потребностях, проблемах.

****

Ну, вот видите, как все легко. Отдайте се ваши проблемы Богу. Что может быть легче?

Ищите же прежде Царства и правды Его, и это всё приложится вам (Святое Евангелие от Матфея 6:33).

Любовь к себе самому является самым мощным средством для самоочищения. Очищая себя, мы очищаем окружающий нас мир. Мы делаем его совершенней, при этом совершенствуя себя (Хью Лин)

Посмотрите на птиц небесных: они не сеют, и не жнут, и не собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Разве вы не гораздо лучше их?

И об одежде что заботитесь?
Поглядите на лилии в поле, как они растут: не трудятся и не прядут;
****
Если же траву в поле, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так наряжает, не гораздо ли больше вас, маловеры? (Святое Евангелие от Матфея 6:26,28,30)

Нереальное будущее

Продолжим тему будущего.

Большинство людей живут только будущим. Они им либо взволнованы либо напуганы.

Итак, начнем с зарисовок счастливого будущего.

О*кей. Рассмотрим два варианта развития.

Первый, вы получаете то, о чем мечтали, второй – нет.

Какой из двух вариантов вас должен устроить?

Вы дружно скажите: «Первый. Я же получил то, о чем мечтал».

А я скажу: «Любой»

Почему?

Потому что не надо привязываться ни к какому результату. Это только для эго важен положительный результат. Но откуда вам знать, отчего вас оберегает Жизнь, не дав вам то, о чем вы мечтали?

Но ваш ум-эго не соглашается с этим, крушит все на своем пути, чтобы завоевать мир и взять то, кажется, ему необходимо.

Вы смотрите на других, более богатых, знаменитых и всеми силами хотите этого добиться. Хотя возможно для вас приготовлено Богом что-то лучшее. Ну, нет. Вам надо то, что есть у других, и что ценится в этом нереальном мире. Ну, что ж. Вы это обретаете в нелегкой борьбе. Да с кем боролись? С самой Жизнью, Богом, Единым Творцом. Ну, не безумцы ли вы?

О* кей. Вы получили, то, что хотели. Вы счастливы? Возможно, только ненадолго.

Приведу очень наглядный пример. Мне его рассказала знакомая женщина.

Был у нее хороший друг. Загорелся он идеей купить дом на берегу моря. Стоил дом огромных денег, которых у него не было, но было огромное желание.

Он решил взять кредит в банке. Но, куда бы он ни обращался, ему везде отказывали. Он проклинал всю банковскую систему. Но, в одном банке ему все – таки выдали кредит, при этом предложили такие проценты, что любой бы здравомыслящий человек отказался. Только не друг моей знакомой. Пока он решал вопросы с банком, цена за дом увеличилась, и кредита стало недостаточно. Друг моей знакомой и тут не поник. Он начал обзванивать всех своих друзей. Но все ему отказывали, хотя, как говорила моя знакомая, это выглядело странным, потому что его друзья считались обеспеченными, и к тому же верными и надежными. Он порвал все дружеские связи, очень возмущаясь предательством. Но денег он у кого-то все – таки занял.

И вот, наконец, он приобрел желаемое имущество. И тут начали происходить одни неприятности за другими. Вся система водопровода вышла из строя, прорвало трубы, вроде бы хорошая крыша стала протекать, бездомные пробирались к нему во двор для ночлега, при этом оставляя кучу мусора после себя. И к прочему, он потерял работу, и нечем стало платить кредит. Через какое-то время он продал свою «мечту» за меньшую сумму, чем приобрел.

Сейчас он имеет свою землю и дом, очень далеко от моря. Обзавелся отарой овец и баранов. И признается моей знакомой, что никогда не ощущал себя более счастливым, чем сейчас. Когда рано утром садится на своего скакуна и галопам несется по своим угодьям.

Не гнаться за чужими целями, престижем – вот главное.

Не знаете, чего хотите? Расслабьтесь, доверьтесь Богу и вы получите то, что вам нужно. Не берите силой то, что вам не нужно.

А то, как часто бывает? Вот заработали вы деньги непосильным трудом и к ним еще и инфаркт. Вот вы знамениты, но при этом одиноки. Вот «прошлись по головам» добиваясь власти, но вас ненавидит окружение, вы прикладываетесь к бутылке, в семье наступает разлад.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.