

ДУХОВНЫЕ УРОКИ



- Если вы постоянно хотите обладать чем-то большим в жизни; если имеете веское мнение по поводу того, что правильно и неправильно в этом мире; если резко осуждаете себя и других и часто безмерно разочарованы ими и самой жизнью, — значит, вы новичок в этом уроке.
- Если вы не можете избавиться от ошибок прошлого; если непомерно беспокоитесь о том, что у вас есть и чего нет; если стараетесь воздерживаться от критики, но все равно критикуете; если недовольны теми картами, которые жизнь раздала вам, и считаете, что они должны быть другими, но все же способны посмеяться над этим, — значит, вы ученик.
- Если вы беззаботны и щедро делитесь с другими всем, что имеете; если верите в девиз: «Легко приходит — легко уходит»; если не корпите в поте лица своего над малым; если у вас есть этические нормы, идеи и убеждения, но вы не навязываете их окружающим и не проклинаете их за то, что у них другие убеждения; если не относитесь к жизни слишком серьезно и благодарны ей даже за то малое, что она вам дает, — значит, вы подмастерье.
- Если вы редко осуждаете других и легко расстаетесь с вещами; если потеряли что-то, но не горюете о своей потере, а предпочитаете просто быть счастливыми; если благодарны судьбе за все, что имеете, и не можете поверить, что Бог настолько добр к вам; если ощущаете себя богатыми, удачливыми и уверены в том, что ваши потребности всегда будут удовлетворены, — значит, вы на пути к мастерству в этом уроке.

Если вы новичок:

Начинайте каждый день с подсчета благословений.

- Отдавайте или выбрасывайте вещи, которые вам больше не нужны.
- Дарите комплименты, улыбки и благодарности, если чувствуете, что вы не можете подарить ничего материального.

- Выявляйте свои привязанности, обращая внимание на то, сколько боли они вам доставляют.
- Присутствуйте на похоронах — это позволит вам не забывать, что в жизни главное.

Если вы ученик:

- Подберите большой камень и целый день таскайте его с собой.
- Рассматривайте эту обузу как свою привязанность и ощутите, сколь она тяжела и обременительна.
- Запишите на листе бумаги те идеи, на вторых вы заикланы, и прикрепите его к камню.
- Когда будете готовы облегчить свое бремя, бросьте его.

Если вы подмастерье:

- Каждый раз, когда чувствуете раздражение, досаду или страх, произносите вслух: «Отстань!» — и представляйте, как раздражение отпускает вас.
- Прежде чем вступить в спор, выдержите паузу и спросите себя, от чего вам следует избавиться..
- Жертвуйте 10 % от того, что получаете.

Если вы на пути к мастерству и полному усвоению этого урока:

- Старайтесь, чтобы у вас были не нужды, а только предпочтения.
- Радуйтесь спокойствию ума и отдохновению, источник которых — беззаботная и ничем не скованная жизнь.
- Обращайте внимание на то, как страдают другие из-за своих привязанностей, и будьте благодарны судьбе за то, что вы переросли эту стадию.
- Еще больше откройте свое сердце и освободитесь от всех прошлых обид, благодаря жизнь за те дары, которые получили.

Автор: Соня Чокет

Источник: из рассылки Альберта Романова