

**Мария  
Стрельникова**

**Выбирай  
сердцем**

**Путь к исцелению  
и свободе**

Мария Стрельникова

**Выбирай сердцем. Путь  
к исцелению и свободе**

«Издательские решения»

**Стрельникова М. В.**

Выбирай сердцем. Путь к исцелению и свободе /  
М. В. Стрельникова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-512440-1

Скажу лишь о том, что проходя по жизненному пути мне пришлось столкнуться с очень тяжёлыми испытаниями и заглянуть за грань своих возможностей. За этой гранью и были ответы: почему людей преследуют болезни и неудачи, страхи, бедность и страдания, ограничение прав, свободы и подобные трудности, список можно ещё долго продолжать. Можно, но не нужно. Я отказываюсь от всего из этого списка. Я выбираю интересную, здоровую и радостную Жизнь, наполненную счастьем! А что выбираешь ты?..

ISBN 978-5-00-512440-1

© Стрельникова М. В.  
© Издательские решения

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 6  |
| Глава 1. Перекрёсток жизни  | 8  |
| Глава 2. На пути к свету  | 12 |
| Глава 3. Искреннее прощение – подари себе жизнь                   | 16 |
| Глава 4. Осознанность – и «от мысленного волка звероуловлен буду» | 17 |
| Глава 5. Просите и дано вам будет                                 | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 20 |

# **Выбирай сердцем Путь к исцелению и свободе**

**Мария Викторовна Стрельникова**

© Мария Викторовна Стрельникова, 2021

ISBN 978-5-0051-2440-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Каждый из нас знает что где-то существуют несметные сокровища предназначенные для него, для того, чтобы он был счастлив и свободен от трудностей жизни. Это знание и есть наша надежда. А если бы вам сказали, что это сокровище и путь к нему находится прямо в вас. Вы бы поверили?

Я бы раньше тоже отнеслась к этому с сомнением, и даже, наверное, посмеялась над этим утверждением. Но после постижения бесконечных возможностей истинного выбора я отказалась от сомнений и выбрала веру. Теперь я иду к своим истинным целям, с радостью и удовольствием проходя каждый шаг, теперь жизнь прекрасна, интересна и полна приятных открытий, а чуткое и зоркое сердце безошибочно показывает и открывает путь к истинным сокровищам.

Итак, если вы запутались в проблемах и не видите выхода, поверьте выход есть, а дорога к нему ваша мечта, мечта о настоящем идущая от чистого сердца. Закройте глаза и попытайтесь вспомнить свою настоящую мечту искреннюю, светлую и чистую (это должно быть связано только с вами, нельзя безнаказанно использовать других людей в своих мысленных проекциях). Выбирайте свою мечту сердцем. Можно воспользоваться способом выбора сердцем из списка желаний. А может, вы мечтаете исцелиться и жить прекрасной наполненной здоровьем жизнью. Или же наладить отношения с близкими людьми.

Я буду очень рада, если моя книга поможет всем, кто ищет выход из тупика обстоятельств, тем, кто ищет счастье и здоровье, справедливость и другие истинные ценности в своей жизни и даже может быть тем, кто ищет колоссальные возможности человека, и философский камень, и эликсир вечной жизни. С помощью вселенской мудрости, уже когда-то открытой людям, я покажу вам путь к вашему истинному сокровищу, истинное сокровище – это ваше истинное «Я» которое даст вам настоящую свободу. Свободу от собственных иллюзий и самоограничений, истинная свобода, это свобода души от эго. Эго скапливаясь, как хлам, загромождает внутреннее пространство от света и ясного виденья своего истинного пути, мешает раскрыться и расцвести в счастье и радости истинному «Я», а как следствие теряется смысл и радость Жизни. Задача осознанной личности лишить эго питания (а оно питается исключительно негативом и ложью), тогда оно лопнет как мыльный пузырь, потому что оно – ничто. Тогда истинное «Я» исцелится, обновлённая целостная и позитивная жизнь заиграет всей глубиной прекрасных красок и чувств. Мой опыт и знание пришедшее ко мне не окончательно и я продолжаю своё развитие. И даже сейчас заканчивая книгу, я осознаю ещё большие откровения о многих знаниях мира, которые может быть получают своё воплощение в других книгах. В одну книгу всего не вместить, я начну свои откровения с первой ступени открывшегося мне знания и понимания. Я собираю крупинки истинной мудрости во всем многообразии духовного опыта мира. Собираю не убеждениями, не жесткими рамками традиций, стараясь пройти ловушки и предубеждения разума, в общем не ограниченностью ума и размышлений, я собираю их сердцем, отказавшись смотреть на мир под призмой культурных, расовых, религиозных и других наработанных веками установок и шаблонов человечества. В духовных исканиях и знаниях мира возможно только лишь чистым, свободным от опыта старых предрассудков сердцем почувствовать, где среди прочих слов сияют живые слова Истины и зоркое сердце их увидит. Великая мудрость от сотворения мира была открыта в Библии. Но искорки Божьего озарения встречаются в духовном опыте всего мира.

Мир не стоит на месте и являет новых духовно развивающихся людей, которые освещают пути других духовных странников светом откровений Истины, которую можно узреть и осознать лишь чистым сердцем.

Иисус дал роду человеческому эти знания, чтобы освободить людей от оков страдания и дать им ключи от рая на земле, освещая путь во мгле заблуждений Светом Истины. В своей книге я привожу довольно объёмные цитаты из Библии, так как я чувствую, что сокращая целостность смысловых отрывков можно упустить нужные для более полного раскрытия и понимания темы выражения.

Я начала свой путь к Сокровищу с выбора. С чего предлагаю начать и всем желающим. И так, выйти ли навстречу своему истинному счастью или дальше убежать от проблем выбор за вами.

Я написала эту книгу для того, чтобы с помощью своего опыта помочь вам пройти путь понимания и познания себя, своих бесконечных возможностей и удивительных способностей. И если насытились уже страданиями сполна и не в силах уже их испытывать, отключить в себе вообще такую функцию как страдания, найти и обрести в себе мир удивительный и прекрасный с помощью очень простого и безотказного метода – метода «осознанного выбора». Звучит просто, действует быстро и эффективно, однако меняет жизнь раз и навсегда в лучшую сторону только в случае постоянного, ежедневного, ежечасного, ежеминутного и ежесекундного применения. Итак если вы решили изменить в лучшую сторону свою жизнь достичь своей светлой мечты, вам нужно очень хорошо понять и усвоить для себя раз и навсегда, что «осознанный выбор» такое же необходимое и естественное для полноценной, комфортной и радостной жизни явление как дыхание. Только осознанный выбор поможет вам вырасти над собой, своими проблемами, болезнями, страхами, недостатками и прочим негативом который скоро исчезнет из вашего духовного и физического мира (конечно же при условии, что вы всегда везде и всюду будете делать это простое мысленное действие «осознанный выбор»)

## Глава 1. Перекрёсток жизни

Вы, наверное, наблюдали много примеров в жизни и истории человечества, когда у людей открывались прекрасные возможности для развития и благополучной жизни. Но руководствуясь низменными желаниями и иллюзиями всё сводилось на нет и рассеивалось. Ярким образом причина и объяснение такого привычного ко всему подхода людей прослеживается в историях всего Ветхого и Нового завета Библии. Подчиняясь расчётливому и корыстному до внешних ложных удовольствий разуму, большинство людей проектировали и строили свою несовершенную, обречённую на саморазрушение реальность. Строили, руководствуясь ложными ценностями (отвергнув законы и заветы Бога), чтобы испытывать ложные удовольствия. Но так как иллюзия имеет свойство распадаться, их постигал результат собственных заблуждений, в масштабе соразмерном тяжести их отчуждения от Истины. Истина всё уравнивает и рассеивает иллюзию – это простой и вместе с тем глубинно мудрый закон Вселенной. Тот, кто строит свою жизнь на иллюзиях и для иллюзий, неизбежно запнётся о краеугольный камень Истины, и увидит, что всё, во что он вкладывал свою жизнь на самом деле пустота. Ради поддержания этих иллюзорных пленок и расходует жизненную энергию души. Человек не осознаёт, игнорирует заповеди Божьи, им предаётся сама Истина, искажается Любовь, а состояние светлой Радости заглушается ненасытным криком мыслей и эмоций. Душа приходит в этот мир получить новый опыт развития, а мир соблазнов настроен увести её на путь распада, разрушения.

*Библия; Новый Завет (Евангелие от Матфея 18: 7 – 8)*

*«Горе миру от соблазнов, ибо надобно прийти соблазнам; но горе тому человеку, через которого соблазн приходит».*

Человеку надобно понять и осознать огромный опыт саморазрушительных установок и убеждений предшественников. Сделать выбор в пользу Истины. Только тогда она откроет путь к истинным Радостям и истинной Любви к миру. Я совершенно обосновано и осознанно говорю о Вере и о Боге и ставлю веру в Бога основой всего, ведь это высший Источник всех настоящих и вечных благ.

*Библия; Новый Завет;*

*(Первое соборное послание святого апостола Петра, 2: 1 -12).*

*«Итак, отложив всякую злобу и всякое коварство, и лицемерие, и зависть, и всякое злословие, как новорожденные младенцы, возлюбите чистое словесное молоко, дабы от него возрасти вам во спасение; ибо вы вкусили, что благ Господь. Приступая к Нему, камню живому, человеками отверженному, но Богом избранному, драгоценному, и сами, как живые камни, устройте из себя дом духовный, священство своё, чтобы приносить духовные жертвы, благоприятные Богу Иисусом Христом. Ибо сказано в Писании: вот, Я полагаю в сионе камень краеугольный, избранный, драгоценный; и верующий в Него не постыдится. Итак, Он для вас, верующих драгоценность, а для неверующих камень, который отвергли строители, но который сделался главою угла, камень преткновения и камень соблазна, о который они преткнутся, не покоряясь слову, на что они и оставлены. Но вы – род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет; некогда не народ, а ныне народ Божий; некогда непомилованные, а ныне помилованы. Возлюбленные! Прошу вас, как пришельцев и странников, удаляться от плотских похотей восстающих на душу, и провоздатель добродетельную жизнь между язычниками, дабы они за то, что злословят вас, как злодеев, увидя добрые дела ваши, прославили Бога в день посещения».*

*Новый Завет;*

*(От Матфея святое благовествование, 7: 24 – 29).*

*«Итак, всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и налегли на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне. А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрассудному, который построил дом свой на песке; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и налегли на дом тот; и он упал, и было падение его великое.*

*И когда Иисус окончил слова сии, народ дивился учению Его, ибо Он учил их, как власть имеющий, а не как книжники и фарисеи».*

До того, как я осознанно пришла к Вере в Бога (в Православии), я из интереса читала о разных духовных практиках, меня привлекала эзотерика – позднее я поняла, почему именно. Потому, что сутью её было стремление к полной осознанности. Но в ней чувствовалась нехватка жизни, душевного, радостного, творчески живого восприятия и некая сухая технологичность. Я смотрела известные фильмы про визуализацию и процветание, читала различные книги и пробовала разные методы работы с реальностью. Получая небольшой положительный опыт, при малейшем потрясении или перемене в жизни, снова возвращаясь в скучную однообразную житейскую рутину. Память об моих недавних успехах слабла, а внимание увлекалось в однообразный круговорот суеты рабочих, семейных и личных проблем и различных жизненных ситуаций. Но зато память любезно предоставляла фрагменты из прошлого, которые приносили в основном страдания и чувство вины, разбавленные мизерной долей приятных воспоминаний. Я в глубине сознания чувствовала себя не достойной лучшей жизни и уважения к себе. И это при том, что к тому времени я избавилась от большинства вредных привычек.

Однажды всё моё представление о мире, о прошлом и будущем, о том кто я начало рушиться. Оказавшись на грани своей несознательности и хлынувших на меня страданий, страхов и разрушительных эмоций я не оказалась в кромешной тьме лицом к лицу со своим эго. Я оказалась на перекрёстке своей жизни, и направление нужно было выбрать мгновенно. В силу своего природного оптимизма я продолжала верить в лучшее, я звала Бога на помощь. И Бог услышал мои молитвы. Внезапно меня озарило понимание, что я и зло терзающее мя кардинально разные существа и не единый организм, я чётко осознала, что не хочу и никогда не хотела никому вреда. Именно тогда я стала понемногу видеть и осознавать свою жизнь по-новому. Тогда же и произошло первое пробуждение от глубокого сна суетной и хаотичной, неосознанной жизни. Далее оно стало повторяться всё чаще, яснее и прекрасней, прорасти в глубинное понимание, вести к осознанности, появилось видение с другого уровня сознания – я стала наблюдателем за собственными мыслями и эмоциями. Благодаря тому, что я стала наблюдать за тем, что я думаю и какие эмоции испытываю, я стала понимать, каким образом я оказалась в такой ситуации и где находится выход.

Именно тогда и начались первые, пока ещё не до конца осознанные проблески присутствия в Настоящем моменте. Находясь в моменте Истины никакая ложь не сможет выжить и укрыться от зоркого сердца.

Я для себя уяснила, что визуализация и прочие техники и знания без веры в Бога и жизни по Его законам и заповедям – ничто, кратковременная иллюзия, дело техники. И внешние блага без радости души не приносят счастья. Наше Сокровище всегда с нами, оно в самом центре нашего существа. Наше Сокровище всегда было, есть и будет с нами, но мы не можем его увидеть, пока не откажемся от ложного «Я», пока не сконцентрируемся в точку мгновения здесь и сейчас, в настоящее, в момент Истины. Об этом очень доходчиво и ясно объясняется в книге «Сила момента сейчас», автором которой является гениальный Эркхарт Толле. Эту прекрасную книгу я прочла уже перед самым завершением своей книги, именно в тот момент, когда я смогла её максимально понять, увидеть и впитать свет Истинной мудрости, выраженный на её страницах.

Обышная логика утверж  
дает: если  
ты несчастлив, значит,  
у тебя нет счастья.  
А раз его у тебя нет,  
то иди  
ищи. Парадоксальная  
же логика говорит: если  
ты пойдёшь  
искать счастье, то ты  
его потеряешь! Просто  
сядь и пойми, что оно  
у тебя есть.  
Сократ

Чтобы чего – то достичь, надо в это верить, каждое желание и цель должны быть выбраны сердцем и правдой. Испытывая радость настоящего, присутствуя в моменте сейчас, мы находимся в согласии с результатом нашего желания или цели, которые так же направлены на то, чтобы мы были счастливы. Присутствуя в настоящем, мы не отягощаем недовольным ожиданием радостное осуществление желания. Не ждите чуда, чудите сами. Присутствуя в настоящем, станьте уже сейчас осуществлением своего желания. Хотите ли вы здоровья или красоты, сейчас же найдите это в себе, почувствуйте и станьте этим, говоря себе: « Я есть здоровье и долголетие» или например: « Я есть стройность, молодость и красота» и так далее. И самое главное искренне верьте в то, что утверждаете. Когда ум и сердце будут в согласии, тогда человек начнет думать и выбирать сердцем, почувствовать сознанием тогда и появляются новые приятные изменения улучшения жизни. Только настоящему дано сбыться. Нет чуда кроме истины. Стройте своё светлое будущее с Богом и тогда никакие порывы житейских бурь не разрушат вашего счастья.

Здесь же хочется привести наполненное глубокой духовной мудростью стихотворение «Состояние молитвы», принадлежащее перу мудрого поэта востока Калифа Мустафы.

В преддверии молитвы – дух  
Возносится к небесным высям,  
И отлетают, точно пух,  
Все малозначащие мысли...

...Чтоб милость Бога заслужить  
Склоню главу – авось, услышит?  
Нам ещё рано в мире жить,  
Чтоб не просить подмоги свыше.

Земля плывёт из века в век  
И нам кричит сквозь кипень быта:  
– ты хочешь знаний человек?  
Без веры – них погибель скрыта!..

Многие эзотерики сравнивают переход в новое восприятие мира со сказкой Льюиса Кэрролла « Алиса в стране чудес». Это интересное сравнение, и действительно мир для нас после этого перехода становится необычным. Мы получаем необычный опыт и строим свою жизнь в новом измерении, по новым правилам, вернее по вечным законам Бога от которых когда – то отошли, но снова нашли свой путь и освещающую его путеводную звезду.

Отбросьте страх, он Вам больше не попутчик пусть вас ведёт вера, вы не теряете ничего кроме фальшивых иллюзий. Теперь вы только приобретаете, самые главные ценности, себя настоящего. Стройте настоящее, настоящим в настоящем. Начните здесь и сейчас, присутствуйте в этом мгновении, всегда присутствуйте в настоящем. Внимательно следите за своими мыслями и эмоциями. Будьте требовательны только к себе, вся ответственность за вашу жизнь лежит только на вас. Стройте свой мир с любовью и в согласии с Богом, присутствуйте вниманием в себе и ясно проживайте каждый миг. Всё у вас получится.

## Глава 2. На пути к свету

Как часто нам порой кажется, что мы зашли в какой-то жизненный тупик. И мы в панике ищем выход (спокойствие, только спокойствие))) или озлобляемся на тех кто рядом (совершенно напрасно и беспричинно), отчаиваемся, опускаем руки, устремляемся в апатию и пучину безысходности (совершенно неэффективное решение). Но всё равно до последнего ищем луч спасения во мраке нашего сознания, затянутого тучами разнообразных мыслей и эмоций.

И только тогда, когда мы поймём, что на самом деле мы не хотим никому зла, что просто хотим дать жизнь себе, быть счастливыми и ни в чём не нуждаться. Когда мы уймём гордыню, страх, чувство собственной беспомощности, поможем утихнуть обидам. Честно признаемся перед собой, что это мы стали причиной всего того, что с нами происходит, своим выбором мыслей, слов, действий – эту ситуацию создали мы сами. Да, да сами своим «выбором». Именно «выбору» и посвящена эта книга. Тогда мы обратимся к свету, «выберем» правду прежде всего перед собой, примем духовное смирение, расслабимся в нём. Мы станем абсолютно свободны, потому что истинная свобода открывается в нашем сознании, свобода от иллюзий которыми питалось всё это время наше сознание.

Мы поймём, что выход есть и он очень прост. Ведь у нас есть самое главное. У нас есть выбор – выход есть здесь и сейчас. И правильным выбором мы вернём себе всё что было дорого нашему сердцу и приумножим наши возможности, научимся жить в ясном сознании, спокойной совести и осознанном выборе.

Кое что о страданиях и страхе – откажитесь от них твёрдо и решительно ведь вы идёте к счастью, вот и выбирайте счастье и радость во всём, а если что-то или кто-то испытывает вашу настройку на позитив, говорите ему (хотя бы мысленно) «Радость моя», ну а детям всегда приятно это и вслух сказать. До какой – то поры через ошибки, страдания и страхи, мы проживаем определённый опыт и только когда пресытимся такой жизнью до отчаянья, мы можем увидеть, в чём корень наших бед. Так что всё, что происходит в пользу.

"Крепко верь, что мы страдаем только до тех пор, пока не смиримся; а как только смиримся, так конец скорбям, ибо Дух Божий за смирение извещает душу, что она спасена".

Преподобный Силуан  
Афонский

Если человек часто страдает, значит у него накопился избыточный потенциал прошлого и он выбирает переживать его снова и снова, прошлое по сути иллюзия (потому, что его здесь и сейчас нет). Оно так же причина инертности в первую очередь самого человека, а как следствие, его окружающей реальности вызывающей недовольство чем либо. Вы разве не замечали, что даже позитивные казалось бы воспоминания вызывают страдание, сожаление о том, что уже прошло и нельзя этого повторить или что – то вернуть?

Далее немного разберём причины страхов – эти берут своё начало в избыточном потенциале будущего, которое тоже ещё не наступило и не является правдой (этого тоже сейчас нет). Любой страх вещает ложь безысходности, закрывает видение возможностей своей раздутой эмоциями тенью и если в это поверить, то вера в себя и свои возможности начнёт слабнуть, и тогда упускается истинный, настоящий потенциал.

Настоящим потенциалом и истиной является момент сейчас, настоящий момент, стремясь находиться в этом моменте и день за днём перезагружая своё сознание на новое восприятие мира в жизни возникают удивительные перемены. Автоматически растворяется инерция прошлого и тают иллюзорные стены безысходности. Именно находясь в моменте истины, в моменте сейчас, сконцентрировав всё своё внимание в самом центре себя (я это чувствую в области груди, как неиссякаемый источник света и чистой энергии и абсолютной гармонии), отключив все мысли и эмоции, просто и без оценки прожить его, тогда то и можно увидеть, что ты сам состоишь из всего, того чего постоянно желаешь и просишь, ты состоишь из истинных возможностей. Истинное исцеление – есть в тебе, истинный комфорт – тоже есть в тебе, истинный достаток – и это тоже есть в тебе, истинная свобода – она тоже в тебе. Здесь и сейчас в тебе есть всё, в чём ты поистине нуждаешься. Господь Бог постоянно наполняет тебя неиссякаемым источником жизненной энергии, в неограниченных количествах и именно ты выбираешь в какое русло её направить. Тебе нужно лишь познать свои истинные желания. Но ты не почувствуешь всей полноты и глубины этой священной безграничности, пока ты делаешь выбор ограничивать себя. Ограничивать себя таким явлением сознания, как ложное «Я», раздутая от собственной важности тень, иллюзия, «эго». Всегда, когда ты выбираешь зависимость от удовлетворения ложными, внешними ценностями, ты раздуваешь эту тень и заслоняешься ей своё сознание от света Истины. Сами по себе внешние условия и блага не несут в себе ничего плохого. Но привязанность к ним сознания несёт внутреннюю зависимость, которая вскоре проявляется во внешнем окружающем мире, любая зависимость – это несвобода. Истинная свобода – это внутренняя свобода. Всё начинается в нас и воплощается в материальном мире, мире форм, мире конечного результата внутреннего выбора. То что ты видишь, лишь последствие проекции твоего внутреннего мира. У тебя всегда есть свобода, свобода выбора в себе, выбора в какое русло пойдёт жизненная энергия даруемая тебе Богом.

Моя книга о выборе на разных уровнях жизни, и если вы действительно решили построить новую жизнь (реальность) на качественном, фундаменте который поможет ещё и вашим детям и дальнейшим потомкам, то знайте настоящая визуализация возможна только на силе веры, а настоящее истинное счастье возможно только в обретении Бога.

Я с детства интересовалась необычными возможностями человека. Повзрослев и попав в современный ритм жизни и серую безрадостную суету общественной жизни, наполненную всё более наваливающимися заботами, безжизненными, пустыми удовольствиями и вредными привычками (в которых, как и многие хотела отвлечься от проблем). И жила как многие сетуя то на одно, то на другое (осуждая и обсуждая то тех, то других) повинуюсь стадному чувству, замечая в своём пространстве чем дальше, тем больше препятствий и негатива. Даже волевой, но неосознанный отказ от вредных привычек не решил проблем, они снова откуда то брались, терялась вера в себя, свои возможности и силы и так далее. Можно продолжать ещё долго но не хочется, потому, что сейчас это всё растворилось и ушло навсегда. Ведь я выбрала

и выбираю постоянно утверждать только самое лучшее, счастье, радость, успех и процветание во всех сферах своей жизни.

Так в чём же была причина всех неурядиц, а причина была во мне самой, в том что я неосознанно позволяла мыслям и эмоциям управлять мной (одно время мне даже стало казаться, что весь мир сошёл с ума, а ведь это было просто отражение моего внутреннего — мысленного и эмоционального хаоса). Я взяла управление и ответственность за каждую свою мысль и эмоцию на себя и стала получать прекрасные удивительные результаты, ни сиюминутно конечно, надо понимать как долго я поддерживала этот бардак в себе. Стоит успокоиться и терпеливо подождать, когда пройдут инерции старых мысленно – эмоциональных реакций. С этого времени, нужно особенно бодрствовать над своим сознанием, присутствуя в настоящем. Наблюдать за каждой мыслью и эмоцией. Устанавливать и утверждать новые истинные цели и желания. И тогда, как первые нежные и яркие весенние цветочки, пригретые солнышком оптимизма, веры и любви после долгой зимы появляются эти прекрасные, позитивные перемены в жизни. Присутствуя в настоящем, стараясь истинно глубоко и ярко проживать каждый миг с любовью и радостью, можно обрести вечное лето и процветание в своей душе.

Не доводите себя до тяжёлых страданий и не изводите себя беспочвенными страхами. Вы можете сами остановить наполнение этой чаши, выбрать и воплотить в реальность, новый счастливый сценарий новой, счастливой жизни наполненной свободой и настоящими радостями, от которой вы и в правду получите истинное удовольствие.

Постройка новой жизни реальности похожа на возведение дома. Всё начинается как всегда с выбора – выбора самого лучшего проекта который бы устраивал нас полностью, лучшего места, лучших материалов, квалифицированных строителей – лучших специалистов, а ещё наш дом будет безжизненным без прекрасного вечноцветущего сада (чтобы он всегда цвёл, благоухал и радовал вас- возделайте почву, удалите все сорняки из своего сознания, да да, из своего сознания удалите внимательно все корешки зла, и посейте в нём семена добра, радости, истины и Божественной гармонии. И тогда ваш сад будет цвести, благоухать и радовать вас вечно.

### Глава 3. Искреннее прощение – подари себе жизнь

Итак, если вы решительно намерились подарить себе лучшую жизнь, вам не обойти такое сильное действие как абсолютное прощение всех и каждого, ну и конечно же себя. В новую жизнь с этим грузом не пройти. Бытует такое выражение, что: « *Обижаться, значит мстить себе за ошибки других*», а так как внешний мир это отражение нашего внутреннего, значит, мы сами притянули эти ошибки других. Значит, это разрушительная бессознательная месть себе за свои же ошибки (мысленные, эмоциональные физические проявления негатива). Всё взаимосвязано вы едины со всем миром. Чтобы достичь внутреннего и внешнего исцеления, нужно прекратить саморазрушение, разделение энергии. Простите себя и других.

Всё, что люди пытаются построить с непрощёнными, непроработанными обидами или с чувством вины будет рассеяно, или всё равно не будет приносить удовлетворения жизнью. Так как на глубинном уровне будет работать энергия разрушения, и происходить утечка энергии в поток негатива. Не стоит тянуть и откладывать решение этого вопроса. Это надо сделать ради собственного мира и спокойствия. Удалите из сознания этот ядовитый корень и двигайтесь дальше. Когда сознание привыкнет к отказу от обид и страданий и выбору прощения и радости, вы почувствуете удивительное чувство мира и спокойствия и целостности внутри себя, освободившееся место в вашем сознании займёт энергия созидания.

Бывают ещё и глубинные обиды, растущие из детства, родовые обиды, исторические, международные, на религиозной почве и т. д. Их нужно глубоко осознать, проработать и сделать осознанный выбор абсолютного прощения всех и каждого где бы они ни были. Ваша реальность не изменится в действительно лучшую для вас сторону, пока не будут вытянуты на свет и окончательно и бесповоротно прощены все обиды терзающие вас. Не стесняйтесь и сами просить прощения, раскаиваться и признавать свои ошибки, это сильный шаг. Спросите у Бога помощи в этом ответственном действии, ясно видеть тяжело, когда вас изнутри терзает обида или чувство вины, как бы вы от этого не отмахивались, эти чувства всегда будут палкой в ваших колёсах. Выбирайте прощение и отказ от страданий снова и снова, станьте к ним равнодушны и выбирайте искреннее прощение и радость Бытия, выбирайте пока инерция этих эмоций не пройдет совсем. Станьте осознанным, присутствующим в настоящем моменте, живущим по заветам и законам Бога человеком и вы больше не станете инициатором и жертвой обид, страданий и страха. Вы воскреснете из неживущих истинной жизнью и начнёте новую ясную, яркую и интересную жизнь с чистого листа.

## Глава 4. Осознанность – и «от мысленного волка звероуловлен буду»

«Да не на мнозе удаляйся общения Твоего,  
от мысленного волка звероуловлен буду...»

Отрывок из молитвы святого Иоанна Златоуста – 2-й

«Да не случится так, что, далеко разобщенный с Тобою,  
я буду похищен духовным волком...»

Перевод молитвы с церковно – славянского.

Человеку, который решил изменить себя и свою жизнь к лучшему, необходимо стать осознанным, в противном случае все успехи от попытки неосознанного улучшения рано или поздно растают как туман. Следует постоянно пребывая в настоящем моменте, следить за своими мыслями и эмоциями, отключать негативные (отказываясь от них). Следуя за своей целью, надобно руководствоваться исключительно позитивными, созидательными, осознанными мыслями и настроениями. Для тренировки своей осознанности нужно использовать каждый миг, каждую ситуацию и обстоятельство обращать себе в пользу. Постоянство тренировки осознанности и осознанного выбора сердцем во всём, вырабатывает привычку без каких либо усилий трансформировать окружающую реальность в наиболее благоприятную. Тренируясь, отключая негативные мысли и эмоции, находить в людях и обстоятельствах их лучшие стороны и качества осознанный человек поворачивает окружающий мир к себе нужной, лучшей гранью. Постоянно и терпеливо работая над собой, становясь самому изменением жизни в лучшую сторону, человек начинает замечать и вдохновляющие изменения в зеркальном отражении мира, но не стоит, теряя бдительность опускаться вновь до собственной инертности, иначе эта инертность не замедлит отразиться в зеркале мира. Иногда может казаться, что затянувшаяся негативная инерция не прекращается, это испытание на твёрдость намерения. Здесь нужно проявить терпение и спокойствие, отказаться реагировать и выработать привычку действовать спокойно, целенаправленно и эффективно. Постоянно присутствуя в настоящем моменте нужно отказаться принимать и перерабатывать внешние раздражители и реагировать на соблазны уходящего мира инерций, нужно выбрать сердцем прием всех благ из высшего Источника. И постоянно бодрствовать духовно, наблюдать за «путём своим».

**Библия; Ветхий Завет; Псалтирь; Псалом Асафа (Псалом 49: 1 – 23)**

*«Бог Богов, Господь возглаголал и призывает землю, от восхода солнца до запада. С Сиона, который есть верх красоты, является Бог, грядёт Бог наш, и не в безмолвии: пред Ним огонь поядающий, и вокруг Его сильная буря. Он призывает свыше небо и землю, судить народ Свой: «Соберите ко Мне святых Моих, вступивших в завет со Мною при жертве». И небеса провозгласят правду Его, ибо судия сей есть Бог. «Слушай народ Мой, Я буду говорить; Израиль! Я буду свидетельствовать против тебя: Я Бог, твой Бог. Не за жертвы твои Я буду укорять тебя; всесожжения твои всегда предо Мною; не приму тельца из дома твоего, ни козлов из дворов твоих; ибо Мои все звери в лесу, и скот на тысяче гор, знаю всех птиц на горах, и животные на полях предо Мною. Если бы Я взалкал, то не сказал бы тебе, ибо Моя вселенная и всё, что наполняет ее. Ем ли Я мясо волов и пью ли кровь козлов? Принеси в жертву Богу хвалу и воздай Всевышнему обеты твои, и призови Меня в день скорби; Я избавлю тебя, и ты прославишь меня». Грешнику же говорит Бог: « что ты проповедуешь уставы Мои и брешь завет Мой в уста твои, а сам ненавидишь наставление Мое и слова Мои бросаешь за себя? когда видишь вора, сходишься с ним, и с прелюбодеянием общаешься; уста твои открываешь на злословие, и язык твой сплетает коварство; сидишь и говоришь*

*на брата твоего, на сына матери твоей клеветишь; ты это делал, и Я молчал; ты подумал, что Я такой же, как ты. Изобличу тебя и представлю пред глаза твои (грехи твои). Уразумеете это, забывающие Бога, дабы Я не восхитил, – и не будет избавляющего. Кто приносит в жертву хвалу, тот чтит Меня, и кто наблюдает за путём своим, тому явлю Я спасение Божие.*

## Глава 5. Просите и дано вам будет

Библия; Ветхий завет – Книга притчей Соломоновых – 16; 1 – 5.  
«Человеку принадлежат предположения сердца, но от Господа ответ языка. Все пути человека чисты в его глазах, но Господь взвешивает души. Предай Господу дела твои, и предприятия твои совершатся. Всё сделал Господь ради Себя; и даже нечестивого блюдет на день бедствия».

Просите у Бога позаботиться о вас и ваших родных и близких, о разрешении какой либо жизненной ситуации, молитесь и соблюдайте заповеди.

*Десять заповедей Божиих*

- Аз есмь Господь Бог твой: да не будут тебе бози инии, разве Мене.
- Не сотвори себе кумира и всякого подобия, елика на небеси горе, и елика на земли низу, и елика в водах под землею: да не поклонишися им, не послужиши им.
- Не приемли имене Господа Бога твоего всуе.
- Помни день субботный, еже святи его: шесть дней делай, и сотвориши в них вся дела твоя, в день же седьмый, суббота Господу Богу твоему.
- Чти отца твоего и мать твою, да благо ти будет, и да долголетен будеши на земли.
- Не убий.
- Не прелюбы сотвори.
- Не укради.
- Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна.
- Не пожелай жены искреняго твоего, не пожелай дому ближняго твоего, ни села его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, ни всего, елика суть ближняго твоего.

Даже если вам кажется, что у вас недостойное прошлое. Ваш выбор начать все с чистого листа раскаяться и строить новую жизнь без прошлых ошибок- самое главное. Если можете исповедуйтесь в церкви и причаститесь, вы почувствуете огромное облегчение от груза прошлых ошибок. Обязательно соблюдать перед этим пост. О подготовке к этим священным таинствам вы можете узнать в церкви. Не отчаивайтесь и ждите Бог обязательно поможет Вам наиболее благоприятным образом.

## **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.