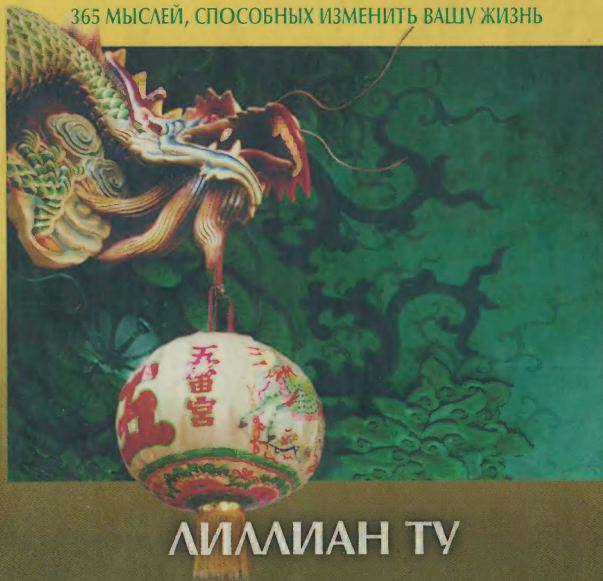




ЗОЛОТАЯ КНИГА ФЭН-ШУЙ

КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ, БОГАТЫМ И СЧАСТЛИВЫМ

365 МЫСЛЕЙ, СПОСОБНЫХ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ



ЛИМИАН ТУ

СОФИЯ



КИЕВ

ЗОЛОТАЯ КНИГА ФЭН-ШУЙ

Lillian Too's

BOOK OF GOLD

**Wise Ways to Health, Wealth and Happiness:
365 Daily Reflections
to Enrich Your Life**

RIDER

LONDON SYDNEY AUCKLAND JOHANNESBURG

Лиллиан Ту

ЗОЛОТАЯ КНИГА ФЭН-ШУЙ

**Как стать здоровым, богатым и счастливым
365 мыслей,
способных изменить вашу жизнь**



СОФИЯ

ИД «Гелиос»

2003

ББК 86.33

Т81

Ту, Лиллиан

Т81 Золотая книга фэн-шуй: Как стать здоровым, богатым и счастливым. 365 мыслей, способных изменить вашу жизнь / Пер. с англ. — М.: «София», ИД «Гелиос», 2003. — 384 с.

ISBN 5-344-00297-1 (ИД «Гелиос»)

Перед вами книга мудрых советов известной писательницы Лиллиан Ту. Это 365 положительных высказываний — по одному на каждый день, — для того чтобы научить нас жить полной жизнью. Эта маленькая книжка дает нам стратегию и тактику того, как хорошо чувствовать себя каждый день.

Лиллиан Ту была очень успешным бизнесменом, но оставила бизнес и стала ведущим экспертом по фэн-шуй и последователем учения тибетского буддизма. Она читает лекции по всему миру и написала несколько всемирно известных книг, таких как «Основы фэн-шуй» и «Как достичь процветания с помощью фэн-шуй».

ББК 86.33

ISBN 5-344-00297-1

© Lillian Too, 2001
© Изд-во «София», 2003
© ИД «Гелиос», 2003

Предисловие

Эта книга повествует о различных проявлениях нашего внутреннего Я. Оно сияет утешительным светом мудрости и исцеления. Свет его раскрывает наши внутренние богатства, способные улучшить, обогатить и наполнить силой нашу жизнь и избавить нас от болезней. Оно дарует нам все озарения, необходимые для интересной и насыщенной жизни.

Развивая интуицию, мы учимся полноценно жить каждую секунду. Начните с такой мысли: наша жизнь драгоценна и находится в постоянном движении, непрерывно изменяясь, развиваясь и трансформируясь. Вся наша жизнь и то, как мы ее воспринимаем, зависят от установок внутреннего Я. Признав это, вы начнете жить осознанно. Иными словами, ваша внутренняя мудрость сможет подняться на уровень сознания, и тогда все положительные моменты в жизни станут проявляться ярче, а плохие — переноситься легче.

Мысли, изложенные в этой книге, — зерна, из которых предстоит взрасти вашей мудрости. Пусть под их

действием ваше сознание распахнется и постигнет изобилие и счастье, богатство и мощь, заключенные внутри вас. Пусть эти мысли подарят вам веру в себя и откроют перед вами новые пути, на которых все подсказки вашей интуиции озарятся светом новых перспектив. Помните, что голос интуиции исключительно важен!

Отпустите свое сознание на свободу, дайте ему расслабиться и стряхните оковы старых догматов, — и вы обретете мудрость и понимание. Тогда без труда обнаружатся иные, высшие возможности вашей души. Понятия кармы, перемен, непостоянства и ценности жизни наполнятся для вас новым смыслом, станут утешением и источником душевных сил, помогут вам раскрыть глаза и понять, на какие невероятные чудеса способна ваша интуиция. Доверьтесь своему внутреннему Я, и пусть оно ведет вас вперед, к удивительным свершениям!

365 МЫСЛЕЙ,
СПОСОБНЫХ ИЗМЕНИТЬ
ВАШУ ЖИЗНЬ

1 ЯНВАРЯ

**В первое мгновение нового года сделайте
вдох и...**

Представьте себе золото своего сердца. Золото внутри вас намного дороже того, что в вашем кошельке или на банковском счете. Проследите за своим дыханием, пусть оно поможет вам осознать, сколь богат ваш внутренний мир. Дыхание не должно быть слишком глубоким или чересчур поверхностным. Дышите равномерно и спокойно. Вы делаете первые пробные шаги на пути в совершенно новый для вас мир. Это мир внутреннего изобилия — мир богатства, здоровья и счастья. Как только вы обретете его, он будет постоянно освещать и обогащать вашу жизнь.

2 ЯНВАРЯ

Остановитесь и задумайтесь...

Что означает для вас жизнь? Зачем грустить, когда можно быть веселым? Стоит ли жить в бедности, когда можно стать богатым? Зачем сомневаться и отступать, когда можно идти вперед и вперед? Зачем болеть, когда можно чувствовать себя хорошо? Просто плывите по течению жизни. Следуйте мудрым словам, содержащимся в этой книге, и я с удовольствием поделюсь с вами иным, более радостным и оптимистическим взглядом на жизнь.

3 ЯНВАРЯ

Подумайте, как вы счастливы...

Вам повезло родиться, получить возможность выбора и жить так, как вы хотите. Ваша карма просто великолепна! Начните с уверенности в том, что вы удачливы, — и удача непременно придет к вам. Источник здоровья, богатства и счастья — в нашем сознании. Именно сознание поможет вам постичь самые важные тайны мира и достичь истинного, неизменного счастья.

4 ЯНВАРЯ

Ваше дыхание творит чудеса...

Почувствуйте удовольствие от вашего дыхания. Оно согреет замерзшие руки и остудит горячую чашку чая. Если к своему дыханию вы подключите дыхание окружающей среды, вам начнет сопутствовать успех. Это дыхание подобно человеческому, но бесконечно сильнее. Его называют «космическим дыханием Дракона», или энергией *Ци*. *Ци* — это невидимая внутренняя энергия, освещающая вашу жизнь.

5 ЯНВАРЯ

Настройте свои невидимые каналы...

Тренируя свое тело и даря ему немного свежего воздуха, мы стимулируем в себе дыхание, или энергию *Ци*. Вот почему мы всегда чувствуем себя лучше после легкой пробежки: внутри нас раскрываются дыхательные каналы. Поэтому при беге следует настраиваться на эти невидимые каналы. Представьте освежающую, чистую *Ци* в виде белого света, входящего через голову и пронизывающего ваше тело по трем вертикальным каналам. Представьте, что *Ци* очищает ваши мысли и несет с собою живительное сияние жизни. Делайте это каждый раз, когда чувствуете упадок сил. Впустите в себя немного энергии *Ян*, и пусть она победит ваше уныние.

6 ЯНВАРЯ

Почувствуйте энергию роста крошечного зернышка...

Представьте себе маленькое зернышко, прорастающее весной и превращающееся в новое прекрасное растение. Ваша жизнь подобна этому растению. Если о ней заботиться, она расцветет в полную силу. Зерно получает силу от стихии Древа. Чтобы стимулировать стихию Древа, поставьте пышные растения в восточном и юго-восточном углах своего дома и подумайте об энергии роста, наполняющей вас. Постарайтесь захотеть расти! Тогда сами ваши мысли превратятся в мощные, как лазеры, энергетические центры и наполнят вас энергией *Ци*, которой вам достанет, чтобы развиваться, тянуться вверх и становиться богаче.

7 ЯНВАРЯ

**Подстригите ветви дерева,
чтобы увидеть солнце...**

Фэн-шуй — это, в первую очередь, равновесие. Это гармоничное сочетание *Инь* и *Ян*. Все в жизни требует такого баланса. Дикорастущее дерево, которое никогда не обрезали, подобно жизни, которую никто не направляет. Деревья приносят здоровье и благополучие, когда создают и энергию *Инь*, и энергию *Ян*. Если они не пропускают солнечный свет, то *Инь* преобладает над *Ян*, и ваша жизнь выходит из равновесия. Главным образом страдает здоровье. Но если деревья регулярно подстригать, они дают новые побеги, впитывают солнечные лучи и расцветают еще пышнее. Поэтому подстригайте деревья вовремя!

8 ЯНВАРЯ

Украстье вашу комнату цветами...

Живые цветы символизируют драгоценную энергию жизни. Они помогают замаскировать неприятные места в комнате, создают энергию *Ян* и мгновенно оживляют некрасивое помещение. Вам нужно поднять настроение? Поставьте в комнате живые цветы — и вы сразу же почувствуете себя счастливым. Но как только они начнут вянуть, тотчас замените их, так как увядшие цветы символизируют упадок и смерть, излучают вредную энергию *Ци*, да и выглядят некрасиво. Даже вода, в которой они стоят, портится. Немедленно уберите их! Если вам не хочется держать в доме живые цветы, поставьте искусственные, но не засушенные.

9 ЯНВАРЯ

**Почувствуйте жизненную силу,
исходящую от ваших домашних животных...**

Домашние животные дают очень хорошую жизненную энергию. Они напоминают нам, что мы не одиноки, что в природе есть и другие живые существа. Кроме того, они улучшают *фэн-шуй* нашего жилища, особенно если оно пустует целыми днями. Животные символизируют жизненную силу, которая приносит энергию *Ян* в тихое пустое помещение, где преобладает *Инь*. Будьте добры с вашими питомцами. Помните о карме и сострадайте родившимся в животном царстве: ведь они не способны развивать внутреннюю духовность, как вы. Подумайте, как вам повезло!

10 ЯНВАРЯ

Птицы подобны фениксам...

Птицы тоже олицетворяют естественную, живую энергию. Это очень сильная и благотворная энергия *Ян*. Птицы — это фениксы. Крылатые создания открывают перед вами удивительные возможности, которые потом могут перерасти в большой успех. Поэтому окружите себя птицами в доме, подружитесь с ними и впустите их в свой мир. Если они вам поверят и будут гнездиться в вашем саду, то принесут удачу и вам, и вашим детям. Говорите с птицами о жизни и любви, делитесь с ними своими сокровенными мыслями. Пусть крылатые существа унесут ваши желания в небо и напитают их особой энергией. И как знать, вдруг когда-нибудь они принесут вам неожиданную радость!

11 ЯНВАРЯ

Видеть Ян в Инь...

Уход за садом дает чудесную возможность медитировать. Когда вы пропалываете газон, представьте, что выбрасываете все ненужное в вашей жизни. Осторожно ступая по траве, вообразите, что приводите в порядок окружающее вас жизненное пространство. Пусть поток мыслей свободно течет во время работы. Пусть разум уносит вас туда, куда ему хочется. И если вы достаточно долго сосредоточиваете свое внимание на каждой сорной травинке, может быть, сделаете открытие, подобно Эйнштейну. Ведь он нашел свою знаменитую формулу, глядя на солнечные лучи, проходящие сквозь траву. Попробуйте увидеть *Ян* сквозь *Инь*. Раскройте свои способности!

12 ЯНВАРЯ

Соберите свой гнев...

Попробуйте просто сесть и подсчитать все обиды, которые причинил вам мир. Вспомните все, что приводит вас в негодование: несправедливость нашего мира, глупость начальника, раздражающие привычки коллег. Все аккуратно запишите. Проживите заново все те моменты, когда вы теряли самообладание. Наблюдайте за собой, следите, как гнев охватывает вас с новой силой. Прodelывайте это упражнение раз в неделю, не забывая ни одного огорчения. И очень скоро вы поймете, что вам хочется посвящать свое время интересным занятиям, а не тратить его впустую, распалая свой гнев.

13 ЯНВАРЯ

Сожгите свои отрицательные чувства...

Чтобы избавиться от гнева, обиды, тревоги, уныния, я просто-напросто сжигаю их. Это очень эффективно! Я записываю все, что меня волнует и расстраивает, а затем рву этот список и выбрасываю или сжигаю. Помоему, лучше всего действует огонь. Сжигая лист бумаги, я представляю, как все мои тревобления исчезают, словно дым. И — о чудо! — они действительно исчезают!

14 ЯНВАРЯ

Легкая дымка — это прекрасно, но туман может таить в себе смертельную опасность...

Вы когда-нибудь обращали внимание, как мы смотрим на что-то? Когда будете наблюдать за облаками, пусть ваше подсознание следит за образами, возникающими внутри вас и соединяющимися в некий рассказ. Не беспокойтесь, если вначале шаги к самопознанию окажутся совсем коротенькими. Каждое путешествие имеет начало. Маленькие зернышки вырастают в огромные деревья. Первые шаги могут послужить началом фантастического путешествия. Пусть же этот год станет началом открытия огромных богатств вашей души! Но необходимо, чтобы вы хотели открыть их. Чтобы найти что-то, надо хотеть этого!

15 ЯНВАРЯ

Найдите сокровища в себе...

Когда вас вдохновляет какая-то новая идея, великая цель или необычный проект, ваши мысли сокрушают все преграды. Ваш разум преодолевает все ограничения, сознание расширяется — и вы оказываетесь в новом удивительном мире. В вас пробуждаются новые силы, способности и таланты, вы чувствуете, что способны на большее, чем могли себе представить. Поистине, вы находите в себе необыкновенные сокровища!

16 ЯНВАРЯ

**Ваше подсознание сверкает,
подобно золоту...**

Подсознание способно сделать нашу жизнь прекрасной. Оно светит, подобно солнцу, и струится потоком изобилия. Если вы примете это яркое сияние, то все ваши мечты начнут немедленно сбываться, так как вы обретете свое внутреннее Я, а внутреннее Я — это источник всего, в чем мы нуждаемся. Вы поймете: все, в чем вы нуждаетесь, уже есть в вас. Поэтому обратитесь внутрь себя. Сотрите пыль с поверхности, счистите слой за слоем глубоко въевшуюся грязь — и проявится скрытое золото. Внутри вас находятся истинные сокровища удачи, ждущие своего открытия.

17 ЯНВАРЯ

Избавьтесь от беспокойства...

Сегодня постарайтесь выбросить все, что вас волнует. Тревоги преграждают нам путь. Они не дают нам стать самими собой, мешают действовать и открывать сокровища, спрятанные внутри нас. Далай-Лама однажды сказал: «Зачем тревожиться, если вы способны самостоятельно решить свою проблему? А если не способны — тем более волноваться не о чем!»

18 ЯНВАРЯ

Поднимите то, что вам нужно...

Когда вы найдете это сокровище, поднимите его и заберите с собой. Не дайте ему пропасть. Повесьте его на дверь, чтобы оно приветствовало вас всякий раз, как вы входите в дом и выходите на улицу. И тогда ничто вас больше не расстроит. Но о каком сокровище идет речь? Это — отсутствие привязанности к чему-либо. Научитесь не привязываться к вещам, людям, результатам своих трудов. Приложите усилия, чтобы развить в себе это качество. Только непривязанность способна сделать нашу жизнь спокойной и осознанной.

19 ЯНВАРЯ

Немного уборки в доме...

Сегодня проведите уборку в доме! Выбросите старые вещи. Когда вы от них избавитесь, то поймете: ваш мир стал свободнее, красочнее и просторнее. Это чистое пространство вокруг вас поднимет вам настроение, и вы почувствуете себя хорошо. Генеральная уборка поможет вам настроиться на внутреннее изобилие. Когда закончите уборку, неторопливо пройдитесь с палочками ладана по всем комнатам и окурите свое жилище благовонным дымом. При этом пойте свою любимую мантру и представляйте, как Ци вокруг вас становится легче и ярче.

20 ЯНВАРЯ

Любуйтесь утренним небом...

Если вы никогда этого не делали, отправьтесь на прогулку рано утром. Сделайте это хотя бы раз в жизни! Понаблюдайте за заходом луны и восходом солнца. Нет ничего более волшебного и вдохновляющего, чем зрелище серебряного лунного диска, свет которого блекнет по мере того, как разгорается желтым блеском восходящее солнце. При виде великолепия луны и солнца ваш дух воспарит до небес. В вас вспыхнет энергия *Ян*, и вы почувствуете, что невозможное становится возможным.

21 ЯНВАРЯ

Выпейте немного травяного чая...

Научитесь различать зеленые и черные, легкие и крепкие чаи. Купите себе маленький керамический чайник и чашки, если предпочитаете темные крепкие чаи. Их надо заваривать в течение нескольких секунд и выпивать сразу, одним глотком. Китайцы считают, что чай — очень подходящий товарищ для размышлений в тишине. Чай успокаивает ум и тело. Когда вы расслабитесь, внутреннее спокойствие приведет вас в Страну Бессмертных.

22 ЯНВАРЯ

Настройте свой уровень терпения...

Сегодня спросите себя, насколько велика ваша выдержка по отношению к вещам и явлениям, для вас неприемлемым, выводящим вас из себя? Что должно произойти, чтобы вы гневно ответили? Чтобы вы нарушили свое внешнее спокойствие и позволили подавляемым чувствам прорвать плотину? У каждого из нас свой уровень терпимости, и если знать свой предел, то можно начать работать над его повышением. Лучший способ научиться не реагировать на большинство проблем и неприятностей — чаще иметь дело с обстоятельствами и людьми, подвергающими испытанию наш уровень терпимости. И в тот момент, когда ничто, абсолютно ничто не вызовет у вас ни малейшего раздражения, вы найдете путь к абсолютному счастью. Подумайте об этом.

23 ЯНВАРЯ

Вы кролик или волк?

Вы любите прыгать и бегать, а при встрече с препятствиями и опасностями зарываетесь в нору? Вы чувствуете себя в безопасности в привычной обстановке, в своем собственном доме? Или же вы — волк, свободно рыщущий везде, действующий, как агрессор? Когда погружаетесь внутрь себя, хватает ли у вас смелости идти вглубь или вы чувствуете себя комфортно среди привычного? Задумайтесь над этим. Вы внешне робкий человек, чья жизненная философия — любыми способами избежать проблем, или же вы хищник, вызывающий страх? Счастливы ли вы, оставаясь именно таким, или втайне хотите измениться?

24 ЯНВАРЯ

**Если хотя бы три человека отнеслись к вам
недоброжелательно...**

Посмотрите на себя в зеркало. Может, вы сами слишком часто хмуритесь и излучаете враждебность? Представьте себе, насколько добрее стал бы мир, если бы вы чаще улыбались! Если расслабить мускулы лица, вы будете чувствовать себя намного лучше. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Улыбнитесь «про себя» — и вы сразу же испытаете настоящую радость.

25 ЯНВАРЯ

Вы дракон или тигр — Инь или Ян?

«Драконы» и «тигры» — это небесные создания, символизирующие *Инь* и *Ян* космического человека. Если вы очень агрессивны и смелы, подобно небесному дракону, взмывающему ввысь, значит, в вас преобладает энергия *Ян*. Если предпочитаете нападать, только защищаясь, как огромный дикий кот — тигр, то в вас доминирует *Инь*. Остановитесь и подумайте, кто вы: дракон или тигр?

26 ЯНВАРЯ

Сделайте массаж стоп...

Массаж ладоней и стоп нежно и мягко разрушает блоки в организме. Попросите кого-нибудь растереть и помассировать ноги — так можно вылечиться. Этот массаж устранил все, что мешает свободному потоку энергии Ци, сбалансирует внутреннюю систему так, чтобы кровь и жизненные силы циркулировали свободно и ничто не мешало движению энергии Ци. Это один из проверенных способов высвободить внутреннее «золото» — так, чтобы оно преодолело преграды тела и озарило вас своим сиянием. Вы будете буквально светиться здоровьем!

27 ЯНВАРЯ

Что вами правит — сердце или разум?

Кажется, будто отличить эмоционального человека от человека логического типа очень легко. Но на самом деле все мы подвластны как велениям сердца, так и требованиям разума, и вовсе не так уж важно, что именно преобладает в данный момент. Все это — просто ярлыки, в которые мы вольны вкладывать любой удобный нам смысл. Не поддавайтесь стереотипам. Лучше просто наблюдайте, когда в вашей жизни берет верх разум, а когда — сердце.

28 ЯНВАРЯ

Порадуйтесь успеху других...

Самая большая радость — способность радоваться чужим успехам. Вы почувствуете себя лучше, если разделите удачу с другими. А если вам удастся испытать восхищение от победы противника, то эта радость будет самой сильной, поскольку благородство вашего сердца проявится на духовном уровне. Радуюсь успехам своих близких, распространите это чувство и на других. И тогда вы ощутите настоящее счастье неэгоистического сопереживания.

29 ЯНВАРЯ

Какой тип богини вам ближе?

Кто вы: богиня-мать, которая питает и воспитывает, богиня-соблазнительница, порабошающая своей красотой, или богиня, олицетворяющая чувственность? Женщины играют разные роли в течение жизни. Смело играйте роли, соответствующие вашему возрасту. Но прислушивайтесь к своему разуму, говорящему, что пора перейти к следующему типу богини. Если будете внимательно прислушиваться к себе, вы испытаете счастье полной реализации своих чувств и возможностей.

30 ЯНВАРЯ

Излучайте спокойную силу...

Откройте в себе невидимое могущество, проникните в мудрость тишины. Ваша сила — внутри вас. Представьте ее как яркий белый свет. Пусть она движется по каналам вашего тела, освещает сердце, горло, голову, и вскоре вы почувствуете подлинную мощь вашего тела и разума.

31 ЯНВАРЯ

Вы ученый или воин?

Кто вы по складу характера? Перо ученого обладает определенным могуществом, но сильнее ли оно меча воина? Чем цивилизованнее общество, тем больше сила написанного или произнесенного слова, и чем менее образованно общество, тем сильнее меч или пуля. Идеальный вариант — быть воином, чья сила покоится на мудрости. Ваше секретное оружие — ум, а не грубая физическая сила.

1 ФЕВРАЛЯ

Преобладают ли в вас нижние чакры?

Когда удовлетворены потребности всех семи чакр нашего организма, нам хорошо. Но не спешите. Сначала надо исполнить требования нижних чакр: ведь когда желудок пуст, трудно говорить о духовном. Пока мы не удовлетворим свои основные инстинкты, мы постоянно будем думать о них. До тех пор, пока в нас доминируют нижние чакры, нам сначала нужны материальные радости, а потом уже духовные. Поэтому не торопитесь, если не пришло время вашего духовного пробуждения. Оно все равно обязательно наступит. А тем временем следует развивать чакры в удобном для вас темпе.

2 ФЕВРАЛЯ

Готовы ли вы настроить свои верхние чакры?

От сердца к горлу, затем ко лбу и, наконец, к теменной чакре — двигайтесь вверх, открывая энергетические центры, вводящие в духовный мир. Что вас там ждет? Если хотите раскрыть эти чакры, просто закройте глаза и представьте яркий белый свет в каждой из них. Расслабьтесь, сядьте на пол в позе медитации. И только когда будете готовы, активизируйте верхние чакры.

3 ФЕВРАЛЯ

Верите ли вы, что черные кошки приносят удачу?

Верите ли вы, что встреча с хромой собакой предвещает неудачу, а появление во сне тигра означает, что ваша жизнь вступит в полосу духовного развития? Сами по себе наши предрассудки не бывают ни истинными, ни ложными. Все зависит от нас. Если вам легче полагаться на привычные суеверия, так и поступайте, если же они мешают — откажитесь от них. Ключ к счастью — контроль над разумом. Надо верить в то, что создает позитивные мысли. Если у вас есть черная кошка, то верьте, что она приносит удачу, — и это сбывается!

4 ФЕВРАЛЯ

Стали бы вы гулять под строительными лесами?

Я не стала бы. Зачем искушать судьбу? Разве мне трудно обойти их? Конечно, нет! Так зачем же это делать? Если я поступаю так, чтобы что-то доказать, значит, я руководствуюсь побуждениями своего *эго*. А так как *эго* — иллюзия, то я не подчинюсь ему и не стану гулять под строительными лесами. Я всегда относилась к предрассудкам с некоторым уважением. Для меня верования истинны, если я верю в них. Я доверяю своей интуиции. Если кто-то думает иначе — это его дело. Каждому свое. Мы сами выбираем, во что верить, а во что — нет. И если наши предрассудки нам ничего не стоят, почему бы не оставить их при себе? Но если они доставляют нам много проблем, то не проще ли от них избавиться?

5 ФЕВРАЛЯ

К какой стихии вы относитесь?

Китайцы считают, что все во Вселенной состоит из пяти стихий: Воды, Дерева, Огня, Земли и Металла. Принцип пяти стихий — ключ к раскрытию тайн Неба, Земли и Человека. Если вы определите свою стихию, то сможете установить, какой тип энергии *Ци* преобладает в вашем теле, и научитесь ее стимулировать. Кроме того, вы сможете заранее определять, с кем из новых знакомых у вас сложатся гармоничные отношения. Выясните, к какой стихии вы относитесь! Тогда вы узнаете, как сделать так, чтобы поток жизненной силы циркулировал в вашем теле беспрепятственно.

6 ФЕВРАЛЯ

Верите ли вы в магию?

Магия — это всего-навсего непонятные нам события, предметы и явления. Пару сотен лет назад железные птицы, летающие в небесах, считались бы волшебством. Пятьдесят лет назад спутниковое телевидение воспринималось бы как магия, а двадцать лет назад мобильные телефоны показались бы чудом. Чем больше мы верим в магию, тем ярче и полнее она открывается нам.

7 ФЕВРАЛЯ

**Какое полушарие преобладает в вас:
правое или левое?**

Считается, что левое полушарие отвечает за логику и анализ, а правое — за чувства и творчество. Но у нас есть оба полушария. Значит, в принципе, каждый из нас может быть и непоколебимо логичен и, в то же время, восхитительно эмоционален. Ведь ни одно свойство не может существовать без дополняющей его противоположности. Наш мозг — это проявление космического принципа *Инь* и *Ян*: двух противоположностей, в каждой из которых скрыт зародыш другой.

8 ФЕВРАЛЯ

Какая из семи планет влияет на вас сильнее?

В разных культурах каждая из семи планет: Солнце, Луна, Венера, Юпитер, Сатурн, Марс и Меркурий — отвечает за определенные качества. Эти планеты играют важную роль почти во всех метафизических науках. Если вы чувствуете родство с какой-либо планетой, это означает, что в вас ярко выражено соответствующее качество. Семь планет связаны с семью чакрами, семью цветами радуги, семью числами и семью нотами. Зная свою планету, вы сможете лучше понять себя. Задумайтесь об этом!

9 ФЕВРАЛЯ

Знаете ли вы свой тип лица?

Знаете ли вы, что люди с квадратными лицами чаще добиваются успехов в жизни и легче поднимаются к вершинам? Они удачливее людей с другими типами лиц. Известно ли вам, что женщины с округлыми лицами воспринимаются как идеальные? Они символизируют праздность и роскошь, обретенные без особых усилий. Посмотрите в зеркало и определите свой тип лица. Если оно далеко от идеального, воспользуйтесь косметикой.

10 ФЕВРАЛЯ

Есть ли у вас трезубец на левой ладони?

Трезубец похож на вилку. Если он появляется на внутренней стороне ладони, считается, что это принесет удачу. Если трезубец выходит из вертикальной линии судьбы, то это означает огромный успех в карьере, а трезубец на вершине вертикальной линии солнца указывает на материальное благополучие. Поищите трезубец у себя на руке и не огорчайтесь, если не найдете. Может быть, у вас есть знак рыбы? Он тоже приносит изобилие.

11 ФЕВРАЛЯ

Взгляните на подошвы ног...

Посмотрите на родимые пятна на ступнях: они многое могут рассказать о вас. Знаете ли вы, что маленькие черные точки или родинки на подошвах ног означают, что когда-нибудь вы станете известным? А черные или красные точки на ногах возле ступней указывают на удачу в путешествии. И чем больше они скрыты, тем значительнее ожидаемая удача. Я всегда интересовалась знаками на теле с тех пор, как услышала о знаках Будды, одного из Просветленных. Если вы увидите пятно на теле, это может означать что-то очень важное для вас. Например, запутанное путешествие, которое приведет вас к исполнению мечты, казавшейся несбыточной. И все, что от вас потребуется во время такого путешествия, — не терять отваги.

12 ФЕВРАЛЯ

Сколько естественных браслетов у вас на руках?

Посмотрите на внутреннюю сторону ладоней. Сколько линий у вас на кистях, у основания ладоней? Линии должны быть четкими и без разрывов. Две линии на обеих руках означают умеренную удачу. Три линии на рабочей руке приносят удачу в профессии. Три линии на обеих руках — материальное благополучие. Проверьте свои руки: есть ли у вас предпосылки к успехам, победам и благоденствию? У духовно богатых людей, как правило, ясно видны все три браслета.

13 ФЕВРАЛЯ

Длинные пальцы означают преобладание женской энергии...

Если у мужчины или у женщины средний палец больше указательного и безымянного, значит, этот человек — глава семьи. Если безымянный палец женщины длиннее указательного, то она добьется больших успехов, чем ее супруг. Если у женщины указательные пальцы длинные, а большие — негибкие, то такие женщины бывают очень догматичны.

14 ФЕВРАЛЯ

Причесывайтесь и медитируйте...

Купите самую лучшую щетку для волос. Пусть ваши мысли плавно текут только им известными путями, пока вы причесываетесь. Представьте, как энергия спокойно проникает внутрь вас, преодолевая все преграды. Пусть и ваша жизнь протекает так же плавно и спокойно. Сто движений щеткой — и ваша жизнь изменится!

15 ФЕВРАЛЯ

Представьте себе, что вы лучше всех...

Чтобы добиться удачи в работе, поверьте, что вы самый лучший специалист в своей области. Когда эта мысль укрепится, подсознание раскроет способности, о которых вы и не подозревали. Помните: вы — как плодородная почва, в которой скрыто множество талантов. Примите этот долгожданный дар со смирением и спокойствием.

16 ФЕВРАЛЯ

Чувствуйте себя хорошо...

Тайна здоровья, богатства и счастья заключается в том, чтобы работать над достижением этих задач каждый день. Мы чувствуем себя хорошо, когда находимся на вершине. Такое чувство приходит к тем, кто твердо стоит на ногах, имеет цель, ощущает свою безопасность и значительность. Оно связано с уверенностью в себе. Это внутренняя убежденность в том, что вы знаете, как преодолеть трудности на своем пути. Загляните в себя и найдите ответы, утешение и спокойствие.

17 ФЕВРАЛЯ

**Жизнь — это путешествие
с новыми впечатлениями...**

Попробуйте по-новому посмотреть на давно изученный маршрут или на человека, которого вы видите ежедневно. Получите удовольствие от обычной работы, взглянув на нее свежим взглядом. Найдите неожиданное решение старой проблемы. Обратите внимание на сотрудника, которого раньше не замечали. Чтобы чувствовать себя хорошо, надо уметь заново реагировать на любое обстоятельство, всегда по-иному смотреть на привычную вещь. Тогда жизнь превратится в большое путешествие со свежими впечатлениями и восхитительными открытиями. А человек, отношение к которому уже сложилось и которого вы не любите, внезапно станет вашим лучшим другом. Умение взглянуть на людей, предметы и явления под другим углом зрения принесет вам много радости.

18 ФЕВРАЛЯ

Сохраняйте баланс...

Неприятные ситуации часто возникают неожиданно. Не позволяйте интригам, предательству и другим проблемам занимать вас более мгновения. Препятствие на пути к хорошему самочувствию обычно вызывает стремительную отрицательную реакцию или даже панику и может привести к резкому всплеску негативной энергии в виде гнева. Если это произошло, постарайтесь восстановить свой баланс. И ваши реакции на стресс будут не такими сильными. Сделайте очень глубокий вдох и очень долгий выдох. Есть еще один метод привести себя в спокойное состояние: сразу сменить на время свои занятия. Изменить абсолютно все, вплоть до мелочей. Например, если вы сидели — встаньте, если стояли — сядьте. Если хмурились — улыбнитесь и разгладьте морщины на лбу.

19 ФЕВРАЛЯ

Не существует строгих правил...

Не существует инструкций, как научиться всегда чувствовать себя хорошо. Ведь нет конца переменам в нашей жизни, внезапным изменениям обстоятельств, стрессам и различным проблемам. Каждый день — это путешествие в неизвестность. Если заранее предусмотреть все, что нас ожидает на жизненном пути, то можно с выгодой для себя использовать встречающиеся ситуации.

20 ФЕВРАЛЯ

Каждый день несет что-то новое...

Каждый день приносит новые чувства и ощущения. Постарайтесь раскрасить свой опыт положительными эмоциями. Тогда переходить от одного дня к другому и из года в год будет гораздо легче. Наша книга дает рекомендации и призывает к размышлениям. Некоторые вам покажутся прописными истинами, другие — иным отношением к привычным вещам, требующим от вас перемен. Подчинитесь течению и плывите.

21 ФЕВРАЛЯ

Природные циклы имеют глубинный смысл...

Надо постоянно помнить, как быстро бежит время. Вот наступил следующий год, пришло другое тысячелетие. Скоро снова растает снег и наступит весна. Сейчас звери в лесу в глубокой спячке, но очень скоро они вылезут из своих нор, чтобы приветствовать новое время года. Они проспали всю холодную зиму и проснутся на год старше. Деревья ждут солнечных лучей, чтобы расцвести. Все это говорит о том, что природные циклы имеют глубинный смысл.

22 ФЕВРАЛЯ

Ценность человеческой жизни...

Смена времен года напоминает о постоянных изменениях вокруг нас, о нашей зависимости от течения времени, учит ценить его. О нашей жизни с абсолютной уверенностью можно сказать только одно: она когда-нибудь кончится. Но никто не сумеет точно сказать, когда это произойдет. Сегодня вы живы, а завтра ваша жизнь потухнет, как свечка. Поэтому не тратьте время понапрасну. Жизнь слишком ценна, чтобы растрачивать ее впустую.

23 ФЕВРАЛЯ

**Лучше изящно склониться,
чем стоять насмерть...**

Однажды я видела большое красивое дерево, вывернутое с корнем из земли налетевшим ураганом. Это было грустное зрелище. И я подумала, что мощь и гордость дерева не позволили ему согнуться под ветром и дождем, сделав его уязвимым перед превосходящей силой. А вокруг этого дерева растут тонкие травинки, которые гнутся от любого ветерка, — они-то и выдержали бурю. Как жаль, что скромные травинки оказались лучше приспособленными к сильным штормам, чем могучее дерево! И мы, подобно траве, должны уметь грациозно склониться перед трудностями и непреодолимыми обстоятельствами, а не стоять насмерть.

24 ФЕВРАЛЯ

Подумайте о светлых днях...

Можно испытать радость, просто подумав о солнечном дне. После зимы солнце кажется особенно нежным. И даже в тех странах, где оно ярко светит весь год, люди не устают радоваться ему. Если вы чувствуете себя плохо безо всяких причин, значит, у вас снизилась солнечная энергия *Ян*. В ближайший же солнечный день вынесите из дома в сад кусочек хрусталя и направьте его на солнце. Он мгновенно впитает в себя энергию солнца, и тогда просто заверните его в шелк.

25 ФЕВРАЛЯ

Вы должны выглядеть прекрасно...

Чтобы чувствовать себя хорошо, надо соответственно выглядеть. Красота притягивает, как приятный аромат духов. Примите ванну с настоем из семи типов цветов, символизирующих семь планет: Солнце, Луну, Юпитер, Венеру, Марс, Сатурн, Меркурий, затем натрите тело ароматными маслами и наденьте самые лучшие наряды. Этот ритуал займет у вас около часа, но зато теперь любые недомогания исчезнут, отступив перед благоуханием вашего прекрасного тела. Когда вы заставляете себя выглядеть хорошо, то на самом деле начинаете себя прекрасно чувствовать. Это действует безотказно.

26 ФЕВРАЛЯ

Звезды обещают счастье...

Существует один секрет: наше счастье записано в нашем гороскопе. Если вы в это верите — все сбудется. Я всегда верю хорошим предсказаниям. А нехорошие прогнозы лучше всего забыть. В моей картине мира нет такого понятия, как плохая судьба. Уже много лет я развиваю в себе избирательную память, которая убеждает меня, что я родилась для счастья, удачи, что я лучше всех. Я заносю в память лишь события, приносящие мне счастье. Рву и выбрасываю фотографии, где я выгляжу непривлекательной, никогда не оставляю в фотоальбомах ничего напоминающего мне о сложных временах. Поэтому я такие периоды никогда не переживаю. И вам советую нарисовать только счастливые звезды в своем гороскопе. Через некоторое время лишь они и останутся в нем.

27 ФЕВРАЛЯ

Изображение заменяет тысячу слов...

Образы передают сильные эмоции и их оттенки. Они подобны декорациям, на фоне которых разум анализирует информацию, заключенную в словах. Поэтому обращайтесь к образам, когда вы хотите проникнуть вглубь своего подсознания и обнаружить скрытые там силы. Так, мысленно улыбаясь, можно изгнать все негативные чувства. Приложите усилие, воскресите в памяти счастливые моменты вашей жизни — и широко улыбнитесь. И тогда вы станете по-настоящему счастливы. Улыбка — великая сила!

28 ФЕВРАЛЯ

Если хотите стать гением, будьте им...

Внутри каждого человека скрыт гений. Если хотите стать гением, начните думать об этом, и ваше подсознание мгновенно почувствует, что вы действительно талантливы. Попробуйте соединить интеллект с интуицией. Размышляйте, но все время прислушивайтесь к интуиции, которая поможет вам проникнуть в самые потаенные уголки вашего сознания. А еще лучше — вообще забудьте о желании стать гением. Просто постарайтесь найти и развить в себе все дремлющие таланты. Мы даже не подозреваем, на что мы способны. И всеми нашими возможностями управляет разум. Как только разум четко представит наши способности, внутренняя энергия сразу же вступит в действие и реализует их. Надо только по-настоящему верить в себя. Вера приводит в действие творческую энергию Вселенной и воплощает наши мечты в жизнь.

29 ФЕВРАЛЯ

**Чтобы быть здоровым,
надо хорошо питаться...**

Это основное правило нашей жизни, но почему-то многие люди систематически разрушают свое тело, разум и душу плохим питанием. Кажется, весь мир бросился соблюдать различные диеты. Но чтобы стать сильными, здоровыми, счастливыми и энергичными, надо питаться правильно. Знаете ли вы, что мучительные приступы голода могут испортить настроение и даже привести к депрессии? Купите хорошую книгу о питании и постарайтесь понять свой организм. Когда телу хорошо, то и душе тоже. И наоборот.

1 МАРТА

**Достойная нравственная цель
придает победе особую сладость...**

Добро всегда в итоге побеждает зло, как будто во Вселенной есть неистошимый источник энергии, поднимающий человечество на более высокий моральный уровень. Это происходит потому, что в глубине человеческих сердец скрыта доброта. В этом суть человечества. Если вы сражаетесь за доброе дело, падаете, раненый на поле боя, и вас охватывает страх, то подумайте: какой вклад вы внесли в духовное воспитание человечества? Достойная моральная цель придает вашей жизни и победам особую сладость.

2 МАРТА

Побеждая, будьте великодушны...

Есть много преимуществ в великодушии победителя, а человек, уничтожающий все вокруг, заслуживает лишь осуждения. Люди, ничего не оставляющие побежденным, не умеют наслаждаться победой. Однажды они сами испытают горечь поражения. Даже если вы разгромили своего заклятого врага, не лишайте себя радости благородства. Нет ничего слаще победы, после которой вы принижаете свою славу, подчиняясь доброму сердцу. Сострадайте другим — и ваш триумф станет еще значительнее!

3 МАРТА

Иногда времена года сходят с ума...

Представьте себе, что было бы, если бы зима тянулась вечно? Если бы за окном всегда была январская вьюга? Сколько живых существ умерло бы от голода и холода... Сколько бы планов провалилось, пока вы тщетно ждете прихода весны... И что бы произошло, если бы вдруг наступило жаркое лето вместо нежного тепла и красоты весны... А если лето будет длиться бесконечно, земля высохнет и все живое сгорит. Правда, иногда кажется, что времена года вышли из повиновения. Регулярность смены времен года — урок для нас. Мы видим в этом изначальную мудрость космоса. И сами также должны упорядочивать свою жизнь.

4 МАРТА

Неожиданный всплеск энергии дает минуты блаженства...

Вы обращали внимание, что вслед за интенсивной деятельностью всегда наступает период бездействия? Он дает возможность нашему уму и телу прийти в себя. Представьте себе молнию. Вдруг во мраке ночи появляется яркая полоса, осветив все небо. Это подобно высвобождению излишнего напряжения. Страшный, но прекрасный миг! А за ним — все очищающий дождь, подготавливающий землю к будущему миру и спокойствию. С человеческой психикой происходит то же самое. Когда вы мгновенно выплескиваете скопившуюся энергию, за этим следует блаженство расслабления.

5 МАРТА

Лучше плыть по течению...

Иногда нам не удастся реализовать свои амбиции. Это означает, что наше высшее Я пытается что-то нам сказать. Таким образом наша внутренняя мудрость посылает нам весть: есть нечто лучше того, чего мы добиваемся, но этого лучшего мы не замечаем. Река жизни часто меняет курс. И вдруг оказывается, что вы плывете в неверном направлении, попали в приток или в мертвую заводь. В реке могут водиться демоны, высывающие свои уродливые головы за каждым поворотом. Но надо расслабиться и наслаждаться путешествием. Плывайте по течению, это легче, чем бороться с ним.

6 МАРТА

Землетрясения тоже когда-нибудь кончатся...

У природных явлений есть одно положительное свойство: они, как правило, быстро кончаются. И длятся обычно несколько мгновений. Но за это время погибают люди и происходят страшные бедствия. Тем не менее, ничто не вечно: вулкан извергается, а потом успокаивается, прекращается землетрясение, стихает ураган. А вот рукотворные беды, например войны, могут тянуться очень долго. Но вы в силах внести свой вклад в распространение мира — просто не затевайте конфликтов и войн с людьми. А если сейчас спорите с кем-то, немедленно прекратите.

7 МАРТА

В жизни нет ничего случайного...

Все случайности в жизни на самом деле неслучайны. Когда мы стараемся исследовать происходящее, нетрудно обнаружить связь между событиями или понять причину, по которой тот или иной человек появился в нашей жизни в данный момент. Если так подходить ко всему, то все «случайности» можно рассматривать как предсказания и предупреждения. Вспомните последние несколько дней, все, что вы делали, все свои мысли и всех людей, встретившихся вам на пути. Затем попробуйте обнаружить связи между ними. И вы заметите то, на что ранее не обращали внимания.

8 МАРТА

Относитесь к препятствиям как к работе отрицательной кармы...

Если на вашем пути встречаются препятствия, трудности или неудачи, относитесь к ним как к созреванию отрицательной кармы. Тогда вас не стукнет по лбу захлопывающаяся дверь. Примите трудности как испытание и радуйтесь, что из этих испытаний вы выйдете более сильным и умным. При таком подходе вы быстро поймете: двигаться вперед становится все легче и легче. Когда за спиной захлопываются все двери, то единственный доступный путь — идти вперед.

9 МАРТА

**Принимайте изменения,
в каком бы виде они ни проявлялись...**

Перемены могут подкрасться к вам незаметно, подобно вору в ночи, а могут обрушиться ночным снегопадом, и утром картина за окном преобразится до неузнаваемости. Изменения бывают болезненными, но не обязательно. Настройтесь на них, в какой бы форме они ни появлялись, и примите все, что они несут. Их нельзя избежать, но готовность к переменам позволяет легче справиться с новшествами.

10 МАРТА

Рабство — это состояние ума...

Многие люди живут, как заключенные в золотую клетку, не зная, что дверца открыта и можно вылететь и парить в небе вне пределов нашего сознания. Вместо этого они строят высокие стены вокруг себя, боясь неизвестности и ошибок, скованные страхом, что их убеждения неверны. Освободите свой разум, и тогда душа освободится от оков, и ничто не будет тянуть назад.

11 МАРТА

**Вспомните
хоть один смелый поступок в жизни...**

Вспомните, когда вы последний раз принимали смелое решение, и попытайтесь вновь ощутить свое состояние в тот момент. Это воспоминание поддержит вас в ситуациях, когда вы столкнетесь с превосходящей силой или почувствуете, что терпите поражение.

12 МАРТА

Добродетель заключается в богатстве...

Бедность — это не добродетель. Надо думать, как достичь изобилия. Когда жизнь наполнена любовью, счастьем и благополучием, вы радуетесь своей судьбе и тому, что можете сделать многих людей счастливее и лучше. Но понятие изобилия не ограничивается лишь материальным достатком. В него входят также щедрость, сострадание, желание прийти на помощь окружающим и умение это сделать. Тогда и только тогда богатство станет добродетелью.

13 МАРТА

Хватит спешить...

Относитесь к каждому дню так, будто он последний. Не начинайте сразу планировать и назначать встречи. Остановитесь! Подумайте о времени. Постарайтесь каждый день делать что-нибудь важное. Осчастливьте кого-нибудь. Столько людей страдает! Поделитесь с ними, потратьте свое время на помощь — и не обязательно близкому другу. Тогда вы перестанете спешить и начнете радоваться жизни.

14 МАРТА

Нет ни друзей, ни врагов...

Существует буддийская легенда о том, что лучшие друзья в следующей жизни превращаются в заклятых врагов, а бывшие враги — в сыновей или дочерей. Смысл этой легенды заключается в том, что у нас не должно быть ни врагов, ни друзей. Отношение к другим людям формируется в нашем сознании. Это наш разум делит людей на друзей и врагов. Но лучше воспринимать всех как товарищей, а не как дружественных нам или враждебных людей. Такие мысли станут противоядием от двух ядов: привязанности и гнева, основных причин страданий и боли.

15 МАРТА

**Постарайтесь услышать других —
и произойдут чудеса...**

Когда вы сознательно перестаете концентрироваться на себе и все внимание обращаете на живущих рядом, ваши уши и глаза начинают воспринимать чудеса вокруг вас. С восхода солнца до заката удивляйтесь, не переставая, красоте цветов, рождению ребенка, каплям дождя, росткам нового урожая на полях, любви... И будьте благодарны за все это.

16 МАРТА

Как понять законы космоса...

Не существует совпадений и случайностей. Есть космические причины всего происходящего, цель любой жизни. Все играет свою роль во Вселенной. Да, все происходит по определенным причинам, но они не всегда таковы, какими вы их себе представляете. Если ваши представления о планах космоса расходятся с тем, что совершается, будьте спокойны и терпеливы. Придет время, и вы все поймете, а до тех пор развивайте в себе всепрямие и двигайтесь по течению, пока не осознаете величественную суть событий.

17 МАРТА

**Наслаждайтесь моментами,
когда вы «на коне»...**

Бывают мгновения, когда вы находитесь в **полной гармонии** с космосом, когда все идет, как надо, и перед вами расстилается золотой путь. Это моменты успеха, победы, триумфа. Так улыбнитесь, **насладитесь** ощущениями таких минут и почувствуйте **гордость за себя!** И не позволяйте никому испортить **это состояние!** Оно слишком ценное. Подобные мгновения **возвышают** наш дух и напоминают о нашем **благородстве.**

18 МАРТА

Принятие неизвестности...

Вокруг нас много непознанного: тайны интуиции, психических явлений, тонких энергетических структур. Все это должно научить нас правильно относиться к границам обычного мира. Не бойтесь непонятного! Примите необъяснимое с открытым сердцем и открытым разумом. Не отказывайтесь от счастливой возможности стать частью какого-нибудь другого, неизвестного мира.

19 МАРТА

Пусть воображение улетает вдаль...

Откройте двери свежим идеям. Представьте себе Эйнштейна, отдыхающего в ясный денек: его глаза наполовину прикрыты, он смотрит на солнечные лучи, проходящие через травинки, и его мысли улетают вслед за лучом. Пусть воображение уносит вас туда, где вы ни разу не были. Творческое воображение открывает новые миры и питает чувства. Не лишайте себя этого.

20 МАРТА

Не расходуйте свою смелость попусту...

В безмятежность нашего мира врываются отрицательные мысли. Развив в себе силу и смелость, мы в какой-то момент неожиданно чувствуем необходимость сравняться с чем-то или кем-то. Если у вас есть такие желания, помните, что для проявления возвышенных качеств должна быть более важная причина, чем, например, потребность отомстить. Иначе лучшие качества будут потрачены впустую.

21 МАРТА

Уподобьтесь растущему месяцу...

Растущий месяц становится все ярче и ярче с каждой ночью. Час за часом его свет прибывает. Представьте внутри себя яркое белое мерцание луны. Пусть оно становится все сильнее и насыщеннее. Потом пусть распространится во все стороны изнутри вас, подобно волнам, дающим всему живому ощущение тепла, счастья и безопасности. Представляйте это в течение 15 дней, пока новая луна увеличивается и превращается в полную. И тогда с вами произойдет чудо.

22 МАРТА

**Если вам нужны тишина и покой,
вы не обязаны объяснять причину этого...**

Тишина, пусть даже кратковременная, позволяет нам заглянуть внутрь себя, избавиться от раздражения и помех. Тишина может быть величайшим лекарством от всех страданий. Если в вашей жизни возникают моменты, когда вам необходимо полное спокойствие, углубитесь в себя, никому ничего не объясняя.

23 МАРТА

**Даже в плохом дне
есть свои важные моменты...**

Старайтесь почувствовать такие мгновения и изменить волну отрицательных чувств до того, как они захлестнут вас. Помните, что в каждом плохом дне есть кульминационные моменты, когда вы стоите на краю обрыва, и можете либо упасть, либо удержаться и остаться непобежденным. В такие времена надо быть особенно сильным.

24 МАРТА

**Почувствуйте тишину и спокойствие
внутри себя...**

Подчас, когда вокруг гремит гром и сверкает молния, внутри нас — полнейший покой. Во время шторма очень полезно почувствовать свою внутреннюю тишину и спокойствие. Пусть проливной дождь смывает все напряжение и очистит ваши мысли.

25 МАРТА

Напевайте веселые мелодии...

Музыка изменяет вибрации вокруг нас. Ничто не может лучше поднять настроение, чем веселая песня. Управляйте своим настроением с помощью музыки. Но пусть она будет радостной, а грустную лучше никогда не слушать. Песни о любви должны быть только со счастливым концом. А пение блюзов подобно повторению отрицательной мантры.

26 МАРТА

Вера в себя приходит с опытом...

Если вы верите в себя, то вскоре ваша вера превратится в некое подобие скалы, которую нельзя ни поколебать, ни сокрушить. Это приходит с опытом. Если вы верите во что-то всем сердцем, то ваши сознание и подсознание полностью подчиняются такому убеждению. Поэтому лучше верить в себя и направлять свою веру на совершенствование жизни. Нужно стараться сделать ее достойной и полной смысла.

27 МАРТА

Медитация раскрывает ваше высшее Я...

Медитация — это упражнение в ясности ума. Медитировать можно во время еды, сна, прогулки. Когда вы думаете о чем-либо серьезно, то занимаетесь созерцательной и аналитической медитацией. Чем больше вы медитируете, тем легче раскрывается ваше высшее, умное, мудрое Я. И если вы не понимаете, откуда пришло неожиданное озарение, то помните — оно исходит от вашего высшего Я.

28 МАРТА

**Внутреннее Я обладает огромной силой.
Воспользуйтесь ею!**

Высшее Я можно называть разными именами. И есть много способов достичь его. Упражнения по релаксации и медитации часто дают очень хорошие результаты. Практикуясь, вы постигнете все положительные качества внутри вас. Высшее Я — это ваше внутреннее богатство, внутреннее золото, интуитивная мудрость, ваш самый надежный союзник. Сила его — в ясности, которую оно создает в вашем внутреннем мире, и в мудрых прозрениях, ведущих вас по запутанному лабиринту жизни.

29 МАРТА

Осуществление фантазии не всегда совпадает с тем, что вы ожидаете...

Все хорошие слова, которые вы слышали или читали о силе сознания и, особенно, подсознания, верны. Все ваши фантазии могут стать прекрасной реальностью, но не всегда они, осуществившись, вам понравятся. Будьте осторожны со своими желаниями: в резком свете дня вымыслы порой превращаются в ночные кошмары!

30 МАРТА

Медитация ради высоких целей...

Один очень уважаемый мной лама, большой знаток йоги, однажды сказал мне, что у медитации должна быть более высокая цель, чем просто научить нас расслабляться и снимать напряжение повседневной жизни. Медитация может раскрыть праведные пути достижения постоянного счастья. «Каким образом?» — спросила я. Он ответил: «Медитацией на правильный объект. Мыслями о ценности нашей жизни и о том, что мы в силах достичь постоянного, а не временного счастья».

31 МАРТА

Как стремиться к постоянному счастью?

Путешествие по духовным путям под руководством опытного учителя позволяет достичь постоянного счастья. Освещая путь во тьме, ваш гуру поведет вас шаг за шагом туда, где ждет не только освобождение от страданий, но и полная реализация вашей сущности. Ваш духовный учитель приведет вас к просветлению, к состоянию непрерывного счастья, где нет места страданиям.

1 АПРЕЛЯ

Когда ученик готов, приходит учитель...

Это действительно так: когда мы достигли определенного уровня своего духовного путешествия, в нашем мире материализуется учитель. Я не знаю, как это происходит, но настоящий гуру появится, только когда вы будете готовы. В мою жизнь он вошел «без звонка» и в совершенно неожиданной форме. Но его присутствие изменило мое существование: мое отношение ко всему, сознание, смысл всей жизни. К своему удивлению, я вдруг поняла, что такое полнота жизни. И с вами произойдет то же самое. Когда вы будете готовы, учитель появится в том виде, который подойдет вам больше всего.

2 АПРЕЛЯ

Все раскрывается в полноте совершенства...

Если вы считаете себя частью космоса и ощущаете, как по мере принятия нового сознания раскрывается абсолютная свобода, то все осуществится наилучшим для вас способом. Вы почувствуете, как растете. Появится уверенность в том, что все возможно, и все ваши качества полностью проявятся.

3 АПРЕЛЯ

Создайте свою собственную реальность...

Вы должны создавать свою собственную реальность. У вас есть достаточно сил, чтобы развиваться в любом направлении. Ваш учитель будет вести вас, научит раскрывать собственные возможности, но мотор, благодаря которому вы двигаетесь, и энергия, питающая его — в вас самих. И ключ, открывающий эту запертую энергию, также у вас в руках.

4 АПРЕЛЯ

Очищайте свой разум...

Если ваш ум опутывает паутина, мешающая видеть природу вещей, смахните ее. Рассудок — это зеркало: когда оно чистое, в нем отражаются четкие, ясные образы. Если разум замутнен и загрязнен жизненным опытом, отражение в нем будет нечетким, размытым. Надо регулярно очищать свое сознание, вытирать пыль, искажающую изображение.

5 АПРЕЛЯ

Излишнее давление мешает проявиться желаемому результату...

Существует подходящее и неподходящее время проявления итогов. Надо, чтобы разум перестал ждать определенных результатов, а спокойно воспринимал все. Тогда с большой вероятностью выявится положительный результат, так как ему ничто не мешает: нет больше напряжения, созданного стереотипами в мозгу. Если мы это понимаем, наши самые сокровенные мечты осуществляются.

6 АПРЕЛЯ

Уничтожьте все заблуждения...

Заблуждения или отрицательные ожидания часто держат нас в плену. Обижаясь на других, мы часто не понимаем, что пренебрежение к нам — это отражение нашего отношения к себе. Заблуждения причиняют боль и страдания, так как заранее настраивают на обиду, оскорбление, унижение. Сожгите все свои заблуждения. Не поддавайтесь чувству обиды и оскорбления. Это ключ к вашему счастью и положительным взаимоотношениям.

7 АПРЕЛЯ

Болезненные места создают преграды...

В сознании существуют болезненные места, блокирующие успех, счастье и благополучие. Китайцы считают, что ни в коем случае нельзя мешать прохождению потока *Ци*, нашей жизненной силы, в теле, голове и в окружающем нас пространстве. И этому есть объяснение. Блоки создают нам проблемы. Избавьтесь от них, пока они не «окаменели» в вас.

8 АПРЕЛЯ

Ешьте «хлеб бедности»...

Когда все плохо и перед вами — гора проблем, не усугубляйте ситуацию гордыней. Ешьте «хлеб бедности» и измените отношение к происходящему. Иногда полезно взглянуть на жизнь иначе. Это поможет получить правильный ответ.

9 АПРЕЛЯ

Отправьте свои просьбы к Богу...

Если вам трудно озвучить свои сокровенные желания, напишите их на бумаге в спокойной обстановке. Прочитайте написанное. Передайте словами энергию своих чувств, закройте глаза и представьте, что эти желания осуществились. Теперь положите листок в специальную коробку под названием «Послания Богу» и поставьте ее в северо-восточном углу комнаты. Вы удивитесь, насколько быстро сбудутся ваши мечты.

10 АПРЕЛЯ

Вы можете сделать все, если верите в себя...

Сталкиваясь с трудной задачей, постарайтесь внушить себе уверенность в своих силах. Нет ничего, с чем бы вы не смогли справиться. Если вы поверите в это, то нечто, находящееся внутри вас, начнет помогать. Если поверить в себя, можно сдвинуть горы. И если вы получили тяжелое задание, дающее вам возможность проявить свои таланты, не беспокойтесь. Приступайте к делу!

11 АПРЕЛЯ

Не нужно всегда соглашаться...

Как часто вы расстраиваетесь оттого, что вас посещают отрицательные мысли! Однако же вы понимаете, что на самом деле вы — хороший человек. Считается, что надо быть положительным, но в понимании этого слова все расходятся. Можно ли сюда отнести оптимизм глупца? Или готовность выполнять каждое новое указание? Не бойтесь отказаться, если вам не хочется соглашаться. Нельзя всегда быть со всеми согласным.

12 АПРЕЛЯ

Вы несовершенны...

Если вы плохо себя чувствуете — неважно, по какой причине, — не впадайте в уныние. Мы несовершенны (пока), как и все остальные люди в мире. Мы же не Будда! Если у вас душевный кризис, не считайте, что наступили трудные времена. Делайте, что можете, а если такое поведение кому-то не нравится, это его дело.

13 АПРЕЛЯ

Облегчите себе достижение конечной цели...

Секрет успеха заключается в разделении одной большой цели на несколько мелких. Начинать надо с той, которой легче достичь. А потом, набираясь опыта, переходите к более трудным задачам. Гораздо проще добиться успеха, когда действие разбивается на несколько ступеней. Возможно, в чем-то вы потерпите поражение или будете вынуждены идти в обход, но если не упустите из виду конечную цель, то непременно ее достигнете.

14 АПРЕЛЯ

Сила внутри вас...

Слушайте свою душу, настройтесь на собственную частоту. Внимайте себе с открытым сердцем и проникайте вглубь своего сознания. Создайте каналы, по которым внутренняя энергия достигнет вашего разума. Не откладывайте это на завтра, начните сегодня же. Отложите эту книгу в сторону, сделайте паузу и настраивайтесь потихоньку на свой внутренний мир. Не стремитесь достичь многого. Расслабьтесь, успокойте свой мозг. Если мысли мешают, спокойно отгоните их. Чем чаще вы будете настраиваться подобным образом, тем скорее установите контакт со своей внутренней энергией. И тогда вы обретете уверенность в себе и внутреннюю стабильность. Но не спешите. Постоянные тренировки — ключ к успеху.

15 АПРЕЛЯ

Дружите со своим внутренним Я...

Пусть ваши мысли текут медленно и образы вспыхивают сами собой. Вы можете даже не подозревать об этом, но вы способны мысленно достичь своего внутреннего Я, сделать жизнь счастливой и наполнить ее глубоким смыслом. В нашем сознании заключено лекарство от всех болезней и ран. Там скрыта масса возможностей достичь совершенства на всех уровнях: физическом, ментальном, духовном. Не подавляйте этот потенциал. Дружите со своим внутренним Я.

16 АПРЕЛЯ

СВЯЗЬ С КОСМОСОМ...

Символическое значение скрыто во всем, что появляется перед вами, — во всем, от черной кошки и до неожиданного ливня. Приучите себя жить в состоянии постоянного, ежедневного диалога со Вселенной. Набравшись опыта, вы научитесь понимать знаки, которые она вам посылает. Развивайте свой внутренний слух и свое внутреннее видение. Начав прислушиваться к окружающим вибрациям, вы научитесь жить в гармонии с ними. Пройдет немного времени, и вы станете понимать, каким сигналам надо следовать, а какие не важны.

17 АПРЕЛЯ

Настройтесь на прием сигналов...

Те, кто умеет гармонично взаимодействовать с космосом, добиваются успехов в жизни. Они живут в контакте с окружающей средой, и их мысли и желания естественно воплощаются в реальность. Космос обязательно поможет воплотить то будущее, которое вы себе представляете. Я советую не реагировать ни на какие помехи и отрицательные воздействия, а настроить свой разум лишь на поиск сигналов свыше. Всем приходящим знакам давайте только позитивные толкования. Тогда и результаты вас не разочаруют.

18 АПРЕЛЯ

Радуйтесь себе такому, какой вы есть...

Некоторые люди так завидуют другим, что забывают о том, кто же они такие, чем обладают, кем могут стать. Они просто не могут наслаждаться умением быть самими собой. Не уподобляйтесь им! Помните: вы — дитя космоса, полного изобилия, и можете быть всем, чем пожелаете. Вы исключительны, уникальны. Зависть к другим делает человека слабым, разрушает его. Вместо этого радуйтесь себе такому, какой вы есть и каким можете стать.

19 АПРЕЛЯ

Даже простой петух может превратиться в птицу-феникса...

Простая рыбка может превратиться в дракона, если обстоятельства прижимают к стенке. Даже безобидное животное становится яростным убийцей — например курица, когда что-то угрожает ее цыплятам. Материнский инстинкт высвобождает ее отвагу, если хищник нападает на ее малышей. И запускается программа: рвать, царапать, уничтожать врага. Также и с людьми: у нас есть огромные резервы смелости, мы можем стать практически бесстрашными, если того потребует ситуация. А это говорит о том, что в нас заложен могучий инстинкт перехода в иное состояние сознания, в котором мы способны преодолеть любые опасности. Только подумайте, какими счастливыми мы бы стали, если бы направили эту энергию на все, что мешает нашему счастью!

20 АПРЕЛЯ

Доброе слово сдвигает горы...

Моя бабушка говорила мне: «Начни утро с пригоршни леденцов, тогда весь день твои слова будут сладкими. Доброе слово может сдвинуть горы». В древности был выработан целый дипломатический язык, который с помощью нескольких лестных слов передавал любую мысль: осуждение, похвалу или приказ. Правильный выбор слов очень важен: ими можно довести до слез самого упрямого начальника и растопить окаменевшие сердца. Да, слова способны сдвигать горы! Надо только ими правильно пользоваться.

21 АПРЕЛЯ

Лунный свет превращает блестящий осколок стекла в бриллиант...

Нет ничего прекраснее полной луны на безоблачном небе. Приходилось ли вам наблюдать, как простой осколок стекла в серебряном свете луны превращается в бриллиант? В полной луне есть что-то волшебное. Когда мы поддаемся ее магнетическому воздействию и позволяем своим мыслям плавно течь под влиянием ее света, что-то начинает происходить внутри нас. В отличие от обжигающих лучей солнца, луна все смягчает, ее прекрасный лик скрывает тайны. Она меняет свой свет от абсолютно черного в новолуние до ярчайшего белого в полнолуние. Очень хорошо гулять, медитируя при луне. Она может раскрыть вам множество загадок.

22 АПРЕЛЯ

Будь воином и ученым одновременно...

Вы уже решили, что вам ближе? А теперь послушайте меня: есть время для храбрости, и есть время для мудрости. Воин в силах преодолевать самые большие физические трудности. Жизнь постоянно предоставляет ему возможности проявить смелость, героизм — и погибнуть на поле боя. У ученого же прекрасный ум. Он способен быть великим стратегом, но пока он строит планы, кто-то другой может убить его. Старайтесь объединять в себе качества воина и ученого — будьте мудрым воином!

23 АПРЕЛЯ

Меч и перо...

Нельзя сказать, что лучше. Все зависит от обстоятельств. Если вы имеете дело со словами, не считайте, что меч не способен сразить вас. А если вы — отличный воин, не думайте, что всегда справитесь с человеком, умеющим обращаться со словом. В жизни побеждает тот, кто знает, когда быть воином, а когда — политиком, когда пользоваться силой мускулов, а когда — могуществом слова.

24 АПРЕЛЯ

Подсознание...

Не сопротивляйтесь помехам на жизненном пути, пусть они тоже помогают вам. Интуиция непременно поможет нам добраться до берега во время шторма, но для этого необходимо наладить контакт с подсознанием и довериться ему. Оно ведет нас по жизни, как настоящий друг.

25 АПРЕЛЯ

Величественный полет журавлей...

Можно летать без усилий, но надо знать, как это делается. Вы видели, как легко летят по небу журавли? Их движения синхронны, ритмичны. Длинные ноги вытянуты назад и кажутся неподвижными, а крылья будто исполняют какой-то танец, плавно взмывая вверх и опускаясь вниз, толкая птицу вперед в бесконечное спокойствие неба. Они движутся так мощно, величественно, красиво! Мы должны двигаться по жизни так же, как журавли, — без видимых усилий.

26 АПРЕЛЯ

Зажгите свет в доме...

Если у вас в доме есть темные углы, а окна пропускают мало света, зажгите светильники, и настроение сразу поднимется. Это действие повышает энергию *Ян*, осветляя *Ци*. Вибрации света рассеивают тьму энергии *Инь*. Каждый раз, когда вы чувствуете, что воздух вокруг переполняется отрицательной энергией, попробуйте зажечь свет.

27 АПРЕЛЯ

Носите кольца с огненными камнями...

Потратьте хотя бы один день на изучение окружающих вас стихий. Последуйте совету старинного китайского трактата и наденьте кольцо с огненным камнем, который улучшит ваши отношения с людьми, притягивая в окружающее вас пространство энергию *Ян*. Кольцо с драгоценным камнем стихии Огня — хрусталем или другим сверкающим камнем — хранит в себе тайное пламя. Сильнее всего энергия Огня выражена у красных камней, обработанных в форме пирамиды.

28 АПРЕЛЯ

Окружите себя духами и благовониями...

Духи улучшают самочувствие. Различные запахи меняют вибрации в окружающем пространстве. Найдите запах, который лучше влияет лично на вас. Природные запахи действуют лучше, чем искусственные. Я для себя открыла целительные запахи растений, особенно выросших на чистом воздухе. Лучше всего мне подходит аромат травы, произрастающей в районе Солу Кхумбу в Гималаях. Она называется «лавадо».

29 АПРЕЛЯ

Вертикальные предметы улучшают настроение...

Знаете ли вы, что вертикальные предметы улучшают настроение? Советую вам повесить дома высокую узкую картину или установить напольные часы. Такие предметы привлекут энергию *Ци* в ваше жилище. Особенно это полезно в доме, где растут дети. Привлечь энергию *Ци* помогают также ароматические палочки. Посмотрите на них и представьте, как ароматный дымок поднимается вверх, насыщая вашу комнату невидимой энергией *Ци*.

30 АПРЕЛЯ

**Напишите аффирмации и развесьте их
дома...**

Правильная аффирмация может буквально вытащить человека из состояния летаргического сна. Достаточно просто записать сильные аффирмации — уже одно это стимулирует подсознание к работе. Запишите и прикрепите эти фразы везде, где они сумеют повлиять на ваше подсознание, — например в спальне. Пусть они будут первыми словами, которые вы увидите, когда проснетесь.

1 МАЯ

Носите цвета Ян зимой и цвета Инь летом...

Если хотите чувствовать себя хорошо, то вам нужны энергии, противоположные энергиям данного времени года. Так как холодная, мрачная зима — это *Инь*, то вместо черного, зимнего цвета носите цвета *Ян*. Красная или желтая одежда на удивление благотворно повлияет на ваше эмоциональное состояние. А летом, когда мир полон ярких цветов *Ян*, сбалансируйте его темными цветами *Инь*.

2 МАЯ

**Красное платье — для повышения настроения,
а черное — для элегантности...**

Хотите улучшить настроение? Достаньте красное платье, и пусть красный цвет сам работает с вашим био-полем. А если хотите быть привлекательной и соблазнительной, наденьте изящное черное платье. Цвета неувовимо влияют на то, как воспринимает вас окружающий мир, поскольку сильно воздействуют на настроение, эмоции, реакции.

3 МАЯ

Впитывайте в себя энергию Ян общественных мест...

Когда вы чувствуете себя плохо, когда вам одиноко, когда вам хочется окунуться в активную энергию *Ян*, проведите хотя бы час в общественном месте, среди множества людей. *Ян* отлично восстанавливает силы, когда мы находимся в депрессии из-за стресса или большого количества работы. Растворитесь в толпе людей, и ваша душа получит необходимое количество активной *Ци*. Но не перестарайтесь: избыток *Ци* тоже вреден. Во всем хороша мера!

4 МАЯ

Подружитесь с компьютером...

На наших рабочих столах происходит тихая революция, не имеющая себе равных во всей истории. Мы стоим на пороге совершенно нового мира, где обмен информацией, знаниями, технологиями происходит со скоростью света. Если вы сможете с открытым сердцем принять сегодняшние компьютерные технологии, то перед вами распахнется безграничный простор. Новые технологии идут рука об руку с новым осознанием мира. Оставьте уголок в душе для принятия этого мира.

5 МАЯ

Смело бросайтесь в открытое море...

Интернет доставляет все мировые достижения прямо в ваш дом. Сейчас без труда можно получать огромные объемы информации. Научитесь обращаться с киберпространством. Не считайте себя неспособным воспользоваться этим богатством, не думайте, что это выше вашего понимания. Поверьте мне: между нами и компьютером стоят только наши собственные психологические блоки. Изменитесь внутренне — и мир вокруг вас также преобразится!

6 МАЯ

Измените энергетику вокруг своего рабочего места...

Если работа в офисе становится однообразной и не удовлетворяет вас, постарайтесь изменить энергетику вокруг рабочего стола или передвиньте стол в благоприятное место. Примите во внимание расположение стихий, цветов, материалов и других символов в помещении, чтобы насытить свое рабочее место энергией Ци.

7 МАЯ

Действуйте...

Активные люди преображают мир. Они не будут вести долгие разговоры, обдумывать и приглядываться. Едва идея сформулирована, обсуждена и принято решение, эти люди немедленно приступают к реализации. Люди действия получают удовольствие от работы и постоянно совершенствуются. И вы можете быть таким же.

8 МАЯ

Никогда не жалуйтесь и ничего не объясняйте...

Один умный человек поведал мне два мудрых правила. Первое: никогда не жалуйтесь. Вокруг нас много людей с подобными проблемами. Жалобы ничего не улучшают и не исправляют, так как с их помощью вы не приобретете себе друзей. Пусть энергия недовольства рассеется, не превратившись в словесную форму. Второе правило: ничего не объясняйте. Объяснения — это скучные попытки оправдать себя, и ни у кого нет ни времени, ни желания их выслушивать.

9 МАЯ

Не наступайте на свое имя...

Остерегайтесь ковриков или диванных подушек с вашим именем, вышитых любимой тетушкой. Если вы, или еще хуже, кто-то другой сидит на вашем имени, это может вас буквально раздавить. Никуда не годятся коврики с логотипом или названием фирмы. Представьте, как народ ежедневно наступает на название гостиницы. Это не принесет фирме ничего, кроме вреда. Поэтому никогда не позволяйте наступать на свое имя или сидеть на нем.

10 МАЯ

**Когда чувствуете поражение, соберитесь
с силами...**

Мы слышали о себе что-нибудь неприятное, несправедливое, задевающее нас, причиняющее боль... Естественно, у нас тут же портится настроение. Если нас критикуют, кажется, что это происходит только с нами. Но на самом деле это время от времени случается со всеми. Поэтому, как бы плохо ни было вам сейчас, вдохните глубоко и наберитесь сил. Не позволяйте пустым словам ослаблять вас.

11 МАЯ

**Когда возникает проблема, не опускайте
руки...**

Очень важно не допускать, чтобы проблемы выбивали вас из седла. Нет ничего плохого в поиске поддержки, но надо научиться крепко стоять на собственных ногах. Ищите силу и опору в себе, а не в других. Развивайте силу собственного ума. Ведь до тех пор, пока вы не попытаетесь опираться на него, вы не сможете вырасти как личность. Начните с решения мелких проблем, и через некоторое время у вас появится чудесная привычка — полагаться только на себя.

12 МАЯ

Специально избегайте конфликтов

Многое можно сказать о пути наименьшего сопротивления. Дружить легче, когда мы выбираем стратегию безоговорочного и полного восприятия окружающих. Этого легко добиться, если прежде всего принимать в расчет интересы друзей, а не свои собственные. Каждый раз, когда разгорается конфликт, следите за собой и заставляйте себя реагировать мягко, не раздражаясь. Научитесь уступать, идти на компромиссы и отходить в сторону.

13 МАЯ

Не осуждайте других...

С годами вы становитесь все более задумчивыми и все менее жесткими и требовательными. Вот вам совет, как постоянно находиться в хорошем расположении духа, независимо от возраста. Ведь стать философом можно в любой момент. Научитесь мыслить отстраненно, полагаясь на разум, а не на эмоции. Тогда вы не будете осуждать других.

14 МАЯ

Повесьте металлическую гравюру...

Повесьте в углу гостиной по диагонали от входа металлическую гравюру — например, медную чеканку. Она благотворно повлияет на вашу жизнь, привлечет важных людей, которые вам помогут.

15 МАЯ

Что с того, что друзья ненадежны...

Кто знает, как будет развиваться ваша дружба с тем или иным человеком? Если вы честны перед собой, то признаете, что надежных друзей очень мало. Но не отталкивайте людей, если они дружат с вами лишь в надежде что-то от вас получить. Ведь друзья должны помогать друг другу. Если вам приходится много отдавать окружающим, надо радоваться не только благоприятной судьбе, но и тому, что у вас есть друзья, которым вы в силах помочь. Ведь это может вдохновить их на ответную щедрость.

16 МАЯ

Лесть поможет проникнуть куда угодно...

Это действительно так. Гораздо приятнее проводить время с тем, кто хвалит, чем с тем, кто хочет сделать вас лучше. Существует целое искусство лести, но оно действует, лишь когда им пользуются искренне. Не надо становиться приторным. Лучше найдите в собеседнике по-настоящему приятные черты. Это небольшое усилие — тот ключ, который открывает самые потаенные уголки сердец.

17 МАЯ

Попробуйте понизить свой голос на одну октаву...

Постарайтесь сделать голос чуть-чуть ниже, тогда он будет звучать приятнее. Высокий голос звучит пронзительно и недружелюбно. У людей, научившихся понижать тембр речи до приятного уровня, голос успокаивающий, мягкий. Если вы снизите его на одну октаву, с вами будет приятнее общаться.

18 МАЯ

Купите яркую помаду...

Улыбка будет ярче, шире и дружелюбнее, если губы излучают энергию *Ци*. Но это подходит только тем, у кого лицо выражает слишком много *Инь*. Добавьте лицу цвета и посмотрите, как оно заиграет. Это можно сделать с помощью яркой помады или каким-нибудь другим удобным для вас способом. Я каждый раз словно оживаю, когда пользуюсь яркой помадой.

19 МАЯ

Пошлите кому-нибудь открытку фэн-шуй...

Открытки *фэн-шуй* — это мощные пожелания удачи. Благодаря им ваши наилучшие намерения воплотятся в жизнь, и у адресата будет хороший день. Любовные послания близким необходимо сопровождать пожеланиями удачи в делах, которые в данный момент наиболее важны для них.

20 МАЯ

Делитесь своим успехом...

Вспомните тех, кто вам помог. Каждому будет приятно, если вы оцените его вклад по достоинству. Признание важной роли окружающих — проявление щедрости и честности, которое растапливает самые жесткие сердца.

21 МАЯ

Разделите беды окружающих...

Делиться своим успехом — это хорошо, но еще лучше — предложить разделить чью-нибудь беду. Когда кто-то нуждается в друге, станьте им! Не ждите, когда об этом попросят. Как правило, от вас ждут только дружеской поддержки и немного внимания без осуждения. Но надо выслушать человека искренне и внимательно.

22 МАЯ

**Если хотите сделать первый шаг —
сделайте его!**

Не надо колебаться. Очень часто люди упускают удачу, так как колеблются и пропускают момент, когда могли бы сказать другим: «Давай дружить!» Итак, долой застенчивость! Это просто страх быть отвергнутым. Но в этом тоже нет ничего страшного: даже самые лучшие люди оказывались в положении изгоев. Все это не так важно.

23 МАЯ

Друзья не меняются...

Меняется лишь наше отношение к ним. Если вам кажется, что кто-то изменился по отношению к вам, то на самом деле это вы изменились: изменились ваши реакции и ожидания. Подобные трансформации неизбежны. Люди развиваются, и суета повседневной жизни может охладить проявления дружеских чувств. Смиритесь с этим.

24 МАЯ

Мы — зеркало друг друга...

Отношение людей к вам — это отражение вашего отношения к людям. А мы — зеркало нашего разума: мы видим и понимаем то, что ожидаем увидеть и надеемся понять. Наше восприятие окрашено нашими индивидуальными особенностями и ограничено нашим личным мирком. Поэтому каждый из нас воспринимает одного и того же человека по-разному, поэтому мы расходимся друг с другом во мнениях и представлениях. Примите это как данность.



25 МАЯ

Пусть вас вдохновляют великие люди...

Существуют великие умы, есть россыпи драгоценной мудрости, выраженные в словах так, чтобы мы их услышали. Откройте глаза пошире, внимайте пророкам, поэтам, великим людям... Пусть их слова вдохновят и успокоят вас, заденут какие-то струны вашей души и укажут путь. Проведите выходные в библиотеке или в книжном магазине, поищите мудрые мысли.

26 МАЯ

Ищите друзей, которые вас поддержат...

Недосушенные простыни и старые дождевики надо убрать в кладовку и не позволять им портить настроение. Если вам нужна поддержка для совершения важных дел, не пытайтесь искать сочувствия у тех, кто подобен мокрой простыне. Лучше поищите того, кто разделит ваши мечты и отправится с вами в путешествие за самопознанием.

27 МАЯ

Хвала похвале...

Полезно развивать в себе умение хвалить других. Похвала поднимает дух, создает уверенность в себе, стимулирует выработку адреналина и изменяет жизнь того, кого мы хвалим. Не скупитесь на похвалу. В конце концов, это вам ничего не стоит!

28 МАЯ

Не разрушайте чужие фантазии...

Идеи — чудесное изобретение нашего мозга, они возникают так неожиданно! Они необходимы для развития наших творческих способностей. Они подобны радужным мыльным пузырям, которые могут разрастись, во что-то превратиться и уплыть, но их легко уничтожить глупым, бессмысленным замечанием. Будьте осторожны: не разрушайте чужие мыльные пузыри!

29 МАЯ

**Подсознание обладает лучшим слухом,
чем сознание...**

Будьте внимательны к своим словам, к тому, как выражаете свои мнения и суждения. Мы часто говорим чересчур просто, не задумываясь, и не помним, что сказали, в то время как подсознание слушающих нас в состоянии уловить наши необдуманные высказывания. Это может причинить людям страдания и боль.

30 МАЯ

Воздействуйте на гнев с помощью противоположных эмоций...

Из всех ядов, действующих на мозг, самый вредный — яд гнева. Он разрушает все отношения, так тщательно выстроенные. Гнев наносит самый большой вред нашей жизни. Если вы сейчас испытываете это чувство, вспомните: оно приводит к страданиям, агрессии и даже смерти. Надо бороться с гневом, пока он внутри нас. Когда гнев поднимается, встречайте его проявления противоположными эмоциями: любовью, состраданием и пониманием.

31 МАЯ

Для дружбы не нужны причины...

Не важно, почему вы дружите с кем-то. Поводы и мотивы могут быть какими угодно, и не всегда причины чисты и безупречны. Не отвергайте друга, если он дружит с вами только ради выгоды. И не ругайте себя за то, что принимаете это. Если у вас и у вашего друга есть запас духовных ценностей, которые можно дать другому, надо радоваться. Нет большей радости, чем возможность поделиться чем-то или понять, что в вас нуждаются. Итак, радуйтесь!

1 ИЮНЯ

Станьте себе лучшим другом...

Не будьте себе врагом: не критикуйте собственные действия. Лучше полюбите себя и свой мир. Нас многое может вывести из равновесия, поэтому старайтесь поддерживать себя и одобрять все свои действия. Живите полной жизнью. Нельзя жить вполсердца. Будьте готовы действовать ради себя все время. Вот что такое уверенность в себе!

2 ИЮНЯ

**Напуганные люди всегда готовы защищаться.
Успокойте их...**

Будьте добры к людям, которые почему-то боятся вас. Иногда, сами того не замечая, мы посылаем сигналы, не позволяющие другим воспринимать нас как обычных земных людей, которыми мы на самом деле являемся. В таком случае надо исправить ситуацию, приложить дополнительные усилия, чтобы опасаящиеся нас услышали наш внутренний голос. Если боятся не вас, а кого-то другого, то надо ободрить испуганных людей, даже если вы сами не слишком храбры.

3 ИЮНЯ

**Обескураженный человек всегда нервничает.
Поддержите его...**

У каждого из нас бывают мгновения, когда хочется сдаться. В такие минуты нам очень нужен тот, кто в состоянии нас поддержать, вернуть уверенность в себе. Как было бы здорово, если бы некто постоянно напоминал нам о чувстве победы и триумфа, которое мы когда-то испытывали! Сострадание можно выражать по-разному, но самое лучшее — попробовать возродить нашу веру в себя, утраченную под тяжестью неудач и поражений. Поддержите другого человека, если сумеете, и вы сами получите от этого удовольствие.

4 ИЮНЯ

Умение прощать дает чудесное чувство свободы...

Если долго находиться в состоянии недовольства, это будет действовать на нас разрушительно. Нельзя позволять чувству боли, отчаяния, гнева угнездиться в сердце. Ведь если не лечить рану, она будет болеть все сильнее и сильнее. С другой стороны, избавляясь от причины боли, вы получаете немедленное облегчение. Чтобы закончились все войны, нужно только одно — научиться прощать. Но что трудно сделать на международной арене, того можно достичь в своем маленьком мире. Не таите злобу, а простите всех безо всяких условий. И пусть мир войдет в ваше сердце!

5 ИЮНЯ

Укрепите юго-западный угол вашего дома...

В юго-западной части любого пространства концентрируется материнская *Ци*. Это животворящая энергия Матери-Земли, стремящаяся не нападать, а уступать. Если укрепить этот угол вашего дома энергией Земли — кристаллами или изделиями из фарфора или гранита, — то возрастет желание уступать, и у вас будут складываться чудесные отношения с людьми.

6 ИЮНЯ

Кристаллы создают дружественные вибрации...

Кристаллы — это драгоценности земли. Они помогают нам обрести равновесие и спокойствие. Кроме того, они — проводники потока любви, пронизывающего землю. Попробуйте носить кварц или любой прозрачный кристалл. Они усиливают действие других камней и обладают способностью впитывать вашу Ци. Если поместить кристаллы в юго-западной части дома, они создадут дружественные вибрации вокруг вас.

7 ИЮНЯ

**Не ждите от дружбы ничего, тогда она будет
долгой...**

Это относится к любым отношениям. Очень трудно ничего не ожидать от близких вам людей, но если отказаться от ожиданий, то у вас не будет причин расстраиваться. Тогда обнаружится, что любое проявление любви — неожиданный подарок, который только скрепляет отношения. И вы никогда не будете разочарованы, так как отказались от намерения получить что-нибудь в ответ.

8 ИЮНЯ

Можно выиграть, даже не объявляя войны...

Проработав много лет в одной фирме, я поняла немало важного. Оказывается, для того чтобы справиться с интригами, нужно выработать стратегию достижения победы, не объявляя войны. Главное — ни на что не реагировать. Чувство юмора тоже помогает нейтрализовать летящие в нас отравленные стрелы. Старайтесь игнорировать провокации на работе. Если относиться к сплетням и вероломству как к досадным мелочам, на которые не стоит тратить время, вы лишите врагов силы. Так, не объявляя войны, вы победите.

9 ИЮНЯ

Иногда лучше просто подождать...

Когда вы не согласны с решением, вызывающим противоречивые чувства, или не хотите выполнять какой-то договор, лучше всего ничего не делать. Если я не уверена в чем-то или не знаю, как действовать, я увиливаю и оттягиваю принятие решения. Когда непонятно, как поступить, это — наилучший вариант. Нужно набраться терпения. Правда, это не всегда легко сделать, а в условиях кризиса бездействовать просто невозможно. Но попробуйте научиться у животных: они долго поджидают добычу, и терпение их щедро вознаграждается.

10 ИЮНЯ

Правильно выбирайте время...

Летом солнце подчас просто обжигает, а зимой холод пронизывает насквозь. Природа показывает, как за год все меняется, подчиняясь течению времени. И у людей тоже есть свои благоприятные для действий периоды. Мудрость заключается в правильном выборе времени для своих поступков. Если неверно рассчитать, самые лучшие планы пойдут вкривь и вкось, но если все сделать правильно, то даже примитивные идеи покажутся вдохновляющими. Итак, если хотите добиться успеха, подумайте, прежде всего, когда начать.

11 ИЮНЯ

Учитесь у бамбука...

Бамбук — одно из трех растений (два других — это сосна и слива), которые способны выживать в самые суровые зимы и цвести в неблагоприятных погодных условиях. Когда у вас наступает трудный период, учитесь у бамбука. Научитесь гнуться, сгибайтесь очень низко. Только тот, кто сумел выжить, сможет вновь распрямиться, когда обстоятельства улучшатся.

12 ИЮНЯ

Пять пальцев моей руки...

Пять пальцев моей руки напоминают мне о пяти талантах, которые надо развить в себе, чтобы всегда быть выше обстоятельств: чувство времени, ловкость, цельность, благоразумие и смелость. Чувство времени подразумевает терпение, ловкость требует серьезной учебы и постоянной практики, благоразумие включает в себя скромность и глубокомыслие, цельность требует гармонии и самопожертвования, а смелость — это преодоление страха. Вот полный набор достоинств мудрого человека.

13 ИЮНЯ

Разделите большую проблему на маленькие задачи...

Большие проблемы способны без труда поглотить нас. Лучше разделить каждую проблему на законченные части и решать их по отдельности. Последствия какого-то события, результат происшествия, обстоятельства, взаимоотношения с людьми — все это можно решить по отдельности. И вы непременно добьетесь успеха — надо только сделать шаг!

14 ИЮНЯ

Внутренний диалог с собой...

Неплохо иногда остановиться и поговорить с собой. Тогда на поверхности окажутся многие ранее скрытые вещи. Наша память — хранилище великой мудрости. Так пусть же разговор с самим собой станет для вас привычкой. Вы и представить себе не можете, какие богатства хранятся внутри вас! Надо только извлечь их на свет.

15 ИЮНЯ

Учитесь у ветра...

Ветер меняет направление и силу со сменой времен года, и, как правило, это происходит, когда вы меньше всего ожидаете. Так же и с проблемами — они тоже приходят, когда мы их не ждем. Учтите это при составлении своих жизненных планов.

16 ИЮНЯ

Не бойтесь быть трусом на час...

Что такое смелость и что такое трусость — зависит от обстоятельств. Перед вами может встать вопрос жизни и смерти. Помните, что иногда отступление и выжидание требуют большего мужества. Не бойтесь показаться трусом, если это в итоге поможет стать героем!

17 ИЮНЯ

Победа принадлежит тому, кто выжил...

У смерти нет величия. Жизнь драгоценнее! Слава победы принадлежит тому, кто выстоял во время поражения и упадка. Не отказывайтесь от жизни — это большая ценность! Ведь нет никакой гарантии, что ваша следующая жизнь пройдет в человеческом облике. Боритесь за свою жизнь.

18 ИЮНЯ

Не будьте жирафом...

Не забывайте, что успех непрочен. Опасно высовываться, быть замеченным. Черепаху спасает способность прятаться в панцирь в момент опасности. Поэтому не становитесь жирафом среди мелких зверушек!

19 ИЮНЯ

Не дайте себя увлечь...

Не позволяйте себя убаюкать радостью мелких побед. Сопровивляйтесь намерениям втянуть вас в сомнительные ситуации, обещающие больше риска, чем выигрыша. Умейте ждать, сохраняя хладнокровие. Сохраните свои силы для большой победы.

20 ИЮНЯ

**Откажитесь от нескольких мелких побед
ради одной большой...**

Терпение и контроль над своим эгоизмом приносят большую выгоду. Лучше выиграть войну, чем серию мелких сражений. Надо уметь правильно рассчитать, когда отступить и пожертвовать чем-то, а когда перейти к победоносному наступлению.

21 ИЮНЯ

Надо развивать стратегическое мышление...

Чтобы выработать победную стратегию, необходимо правильно оценить силы противника и свои слабости. Победы добиваются скромные люди, которые не переоценивают себя и знают, как опасно недооценить противника.

22 ИЮНЯ

Выигрыш от любой перемены...

Если вы умеете принимать любую перемену, то не тратьте время и силы на рассуждения о необходимости перемен. Вместо этого вы принимаете изменение таким, как оно есть, и основное внимание уделяете действиям в новых обстоятельствах. А если все силы израсходовать на вопросы «Почему?» и «Зачем?», да еще постоянно искать виноватого, вы не сдвинетесь с места. Если вы принимаете все новые обстоятельства конструктивно, то любая перемена приносит вам выигрыш.

23 ИЮНЯ

Превратить возможное поражение в победу...

Для этого необходимо изменить самого себя и научиться видеть в событиях более глубокий смысл, какими бы плохими и опасными они ни казались. Не считайте препятствия непреодолимыми. Лучше относитесь к ним, как к указателям, советующим поменять стратегию или подход. Тогда ваша жизнь наполнится смыслом.

24 ИЮНЯ

После неудачи постарайтесь подняться...

Не волнуйтесь, если сделали случайную ошибку. Просто идите дальше. Только так можно достичь конечной цели. Будьте готовы к промахам. Они подготавливают вас к решению более сложных проблем. Люди, которые никогда не ошибаются, всегда будут поступать как дилетанты.

25 ИЮНЯ

Сдерживайте свою импульсивность...

Импульсивность подобна шуму водопада, бессмысленно несущегося вниз, не задумываясь о том, что ждет впереди. Когда вы действуете бездумно, подчиняясь настроению, то утрачиваете контроль над собой. Надо обуздывать себя. Пусть ваши оппоненты теряют голову.

26 ИЮНЯ

Будьте величественны, как лес...

Великая сила исходит от леса — густого и темного, полного тайн, величественного и непреклонного. Лес никогда не открывает секреты своего тайного могущества и свои слабости первому встречному. У леса мы учимся солидности, умению хранить тайны и держаться с достоинством и мужественно в любой ситуации.

27 ИЮНЯ

Будьте нежны, как ветерок...

Ветер — это дыхание дракона, он легко изменяет энергию земли и неба. Он освежает землю, принося дожди, и являет силу *фэн-шуй* в действии. Станьте как ветер: мягко, но уверенно поймайте направление развития современной мысли и не отставайте от него.

28 ИЮНЯ

Будьте тверды, как скала...

Будьте сильны и безмолвны, решительны и спокойны, не выставляя напоказ внутренние богатства. Тогда все вокруг замрут, пораженные демонстрацией силы и смелости, спокойствия и уверенности. Держите свое мнение при себе и не поддавайтесь желанию его высказать. Сильные люди всегда немногословны. Они говорят только тогда, когда этого требуют обстоятельства.

29 ИЮНЯ

Будьте мощными, как удар молнии...

Иногда надо проявлять ярость, но пусть она будет подобна удару молнии, а не разверзающемуся аду. Молния ослепляет, она неожиданна, бьет точно в цель и полыхает лишь мгновение.

30 ИЮНЯ

**Всегда хорошо отдыхайте,
правильно питайтесь и хорошо одевайтесь...**

В крепком теле крепок и дух, а в голодном теле дух слаб. Но если вы правильно питаетесь и хорошо отдыхаете, ваш ум подобен лезвию бритвы. Заботьтесь о своем теле — и у вас будет здоровый ум.

1 ИЮЛЯ

Если на дороге препятствие — обойдите его...

Это так просто! Но большинство людей игнорируют это правило. Лучше всего не бороться с препятствием, не пытаться его взорвать или сдвинуть, а просто обойти. Так и в жизни: если вы столкнулись с неразрешимой проблемой — мысленно отойдите в сторону и поищите окольные пути.

2 июля

Пусть все вокруг вас будут прекрасны...

Наилучшая тактика в жизни — стараться, чтобы все вокруг выглядели отлично. Для этого вы должны сохранять спокойствие и проявлять доброту. Пусть ваши коллеги будут счастливы, и тогда вас начнут любить. Пусть ваш шеф выглядит первоклассным начальником, тогда и вы станете продвигаться по служебной лестнице. Если все вокруг будут превосходны, то вы окажетесь лучше всех!

3 июля

Щедкость приводит к доброжелательности...

Щедкость приносит огромное счастье. Попробуйте сами и увидите, как много радости можно получить, если просто поделиться чем-то с окружающими. Но щедрость должна быть спонтанной! Не надо задумываться, стоит ли уступить место человеку старше себя.

4 июля

Исключите слово «невозможно» из своего словаря...

Нет ничего невозможного. Мы сами себе говорим, что это нельзя сделать или получить. Но если верить, можно достичь любой цели. Это так просто! Мы — то, во что мы верим. Поэтому я предлагаю с сегодняшнего дня забыть слово «невозможно».

5 ИЮЛЯ

Успех приходит к идущим...

Одна тайская поговорка гласит: «Самый долгий путь начинается с первого шага». То же самое относится к любой, даже очень трудной задаче. Надо сделать первый шаг. Если идеи останутся только в мыслях, успеха вы не достигнете. Поэтому начинайте, не ждите, если действительно хотите чего-то добиться!

6 июля

Никто не застрахован от ошибки...

Самый большой грех на пути к успеху — самонадеянность. Уверенность в том, что вы никогда не ошибаетесь, сработает против вас. Догматичный, глупый человек сам страдает от непомерно раздутого *эго*. Трудно найти порок хуже самонадеянности, поэтому не позволяйте ей ослеплять вас.

7 июля

Все меняется, кроме вечных ценностей...

Полезно иногда изменить курс. Вы имеете право **быть** непостоянным или менять свое мнение, когда это необходимо. Но ваша система ценностей должна оставаться прочной и твердой, не меняясь ни при каких бурях и ураганах. Истинные ценности превосходят пространство и время и придают смысл существованию. Если же вы изменяете им, жизнь теряет устойчивость и цель.

8 ИЮЛЯ

**Запрограммируйте себя на процветание,
а не на бедность...**

Установка на богатство противоположна ориентации на нищету. Если представлять себя бедным, то вы таким и станете. Страх, что вам не хватит чего-то в жизни, приведет к реальным лишениям. Перестаньте бояться бедности: ведь именно опасения создают преграды на пути к благополучию. Поверьте, что вы богаты, — и вы разбогатеете!

9 июля

**Поместите что-нибудь фиолетовое в углу,
отвечающем за благополучие...**

Обратитесь к *фэн-шуй*. Существует множество способов привлечь к себе процветание с помощью *фэн-шуй*. Вот лишь один из них: поместите что-нибудь фиолетовое в «углу благополучия» — то есть в углу, расположенном по диагонали от входной двери. Привлечь благополучие с помощью *фэн-шуй* очень просто, и фиолетовый цвет вам поможет.

10 июля

Отдавая, вы излучаете вибрации процветания и богатства...

Научитесь отдавать свободно, без напряжения. Отдавайте сознательно и от всего сердца, с радостью наполняя свой дар мощной положительной энергией Ци. Всегда откликайтесь на просьбу о помощи. Правда, при этом вы на короткое время создаете пустоту, но она быстро заполняется новым богатством. Так образуется постоянный поток, непрерывно улучшающий вашу жизнь. Раз начав движение, поток не иссякает, пока вы не прекратите отдавать.

11 июля

Выметайте все лишнее...

Убирая в доме, представляйте, что вы избавляетесь от негативной энергии и неудач, — и выметайте их вон. Таким образом простое физическое действие станет эффективным методом борьбы с неприятностями.

12 июля

Заполните все свободные емкости в доме...

Пустые емкости вызывают ощущение недостатка, пустоты. Заполните их тем, что вам нравится. Если хотите иметь детей, положите туда детские игрушки; если хотите больше денег, положите деньги; если любите сладости, положите конфеты.

13 июля

Используйте сочетание белого и черного...

Черный и белый цвета «подстегивают» карьеру, если вы стремитесь вверх по служебной лестнице. Это сочетание усиливает энергию Воды, которая привлекает *Ци* на рабочее место.

14 июля

Никогда не загромождайте прихожую...

Если область вокруг входной двери загромождена ненужными вещами, это препятствует поступлению свежей Ци, открывающей новые возможности для всей семьи. Около входной двери внутри и снаружи должно оставаться свободное пространство. Светлая и просторная прихожая действует очень благотворно.

15 июля

Побалуйте себя, если вам плохо...

Не бойтесь несчастий. Наоборот, заставляйте себя пройти через них. Пока вы не преодолеете страх перед несчастьями, вы не сможете сделать скачок к изобилию. Поэтому каждый раз, когда вас охватывает ужас, пройдите по магазинам и купите себе какую-нибудь дорогую безделушку, которую вы давно хотели купить, но не решались.

16 июля

Просто желать чего-то недостаточно...

Чтобы чего-то добиться, необходимо знать одну вещь: надо действительно желать этого, но, конечно, без одержимости. Просто хотеть чего-то недостаточно, в этом чувстве не хватает энергии, стремления достичь цели. Надо желать всем сердцем и верить, что ты заслуживаешь этого!

17 июля

**Не бойтесь поражения, тогда добьетесь
успеха...**

Я больше всего уважаю в людях смелость. Она не всегда связана с физическим риском. И важнее всего — отвага при поражении. Если вы готовы встретить провал лицом к лицу, то неудача не победит вас. Успех не замедлит явиться. Возможное поражение — это еще не причина избегать риска, который может привести к значительному успеху. Пробуйте свои силы, пока не наступит день победы.

18 июля

Пусть каждая неудача в деле чему-то вас научит...

Каждый раз, когда вы падаете и разбиваете себе лоб, урок не проходит даром: становится ясно, чего делать нельзя. Опыт оказывается вашим союзником. Но это дорогой учитель, так как любое поражение приводит к потерям. Зато выученные уроки бесценны. Учитесь на своих ошибках!

19 июля

Составьте список: «Почему я должен победить»...

Составляя этот список, не думайте о том, как добиться желаемого. Если вы не найдете достаточно убедительных причин, по которым вы должны добиться победы, то это означает, что вы еще не готовы к большому успеху. Но, с другой стороны, если список получился чересчур длинный, то, вероятно, вам следует взглянуть на себя более трезво.

20 июля

Думайте образами, а не словами...

Сила мыслей безгранична. Но для победы необходим еще и положительный настрой. Надо уметь подняться над сиюминутными обстоятельствами и заглянуть в будущее. Лучше думать образами, а не словами. Образы уже есть в нашей памяти, а мысли еще только должны принять какую-то форму. Образы хорошо развивают умение видеть и мечтать.

21 июля

Отбросьте мысли о бедности. Они формируют блоки, мешающие благополучию...

Раздумья о нехватке денег — это беспокойство, возникающее всякий раз, когда вы собираетесь побаловать себя чем-нибудь. Если запрограммировать себя на недостаток, то вы начнете экономить на всем — на еде, одежде, электроэнергии. Если все время думать о плохой погоде, то вскоре получите проливной дождь!

22 ИЮЛЯ

**Думайте о Вселенной как об источнике
бесконечного изобилия...**

Это достаточно известный образ. Я удивляюсь, почему многие не понимают или недооценивают бесконечное изобилие нашего удивительного мира! Исправьте свою ошибку. Если представлять Вселенную как источник бесконечных благ, то изобилие придет и в вашу жизнь.

23 июля

Провозгласите личное процветание...

Если вы это сделаете, оно материализуется в вашей жизни. Все начинается с картинки, образа. Только представив себе, как должно выглядеть ваше процветание, вы уже начинаете создавать условия для него и добиваетесь желаемого.

24 июля

Заряженная вода...

Вот еще немного *фэн-шуй*. Попробуйте зарядить воду, чтобы привлечь к себе удачу. Китайцы считают, что, усиливая *Ци* водой, можно добиться большого успеха. Но делать это надо осторожно. Внимательно выбирайте человека, который будет заряжать вашу воду!

25 июля

Пять рыжих летучих мышей принесут удачу...

Если летучие мыши гнезятся у вас дома, поприветствуйте их с распростертыми объятиями, так как они приносят удачу. Это могут быть и другие экзотические «домашние животные», например, трехногая жаба, пара золотых рыбок, рыбка-дракон или черепаха. Или их статуэтки, что тоже хорошо.

26 июля

Изобразите символы благополучия...

Китайцы свято верят в то, что тщательно составленные словесные высказывания, развешанные в доме, приносят удачу. Самая популярная фраза: «Ваша удача уже пришла!» Ее пишут на монетах, на специальных картинах, создающих благоприятный настрой, на любых предметах китайского декоративного искусства. Вы можете написать эту фразу на своем языке и развесить надписи где угодно. И очень скоро к вам придет успех.

27 июля

Развесьте картины с изображением благополучия по стенам...

Картины должны быть написаны кистью настоящего мастера и изображать символы благополучия либо горы определенной формы и определенным образом ориентированные. Если гора видна с тыльной стороны, то она должна иметь вид черепахи, а если спереди, то у нее должен быть волнистый гребень. Благоприятно также изображение тайского бога удачи. Помните, однако, что во всем нужна мера, и, применяя рекомендации *фэн-шуй*, главное — не перестараться.

28 июля

Установите контакт с космосом...

Я всей душой верю в сигналы невидимых источников из космоса. Поэтому я нахожусь в постоянном ожидании: что мне скажут небеса, ветер, деревья, погода, мое тело, сны и даже события моей жизни? Поначалу такое одностороннее общение может показаться странным, но потом вы научитесь отделять подлинное от сиюминутного, величественное от обыденного. Внимательно слушайте и зорко смотрите.

29 июля

Найдите свои зоны комфорта...

Проведите границу между тем, во что вы верите и во что — нет, когда узнаете о чем-то неизученном. Не надо принимать на веру все, что слышите. Определите свой уровень доверия — и не изменяйте ему. Спокойно исследуйте энергию невидимых сил, управляющих нашей жизнью. Не надо сразу отвергать непонятное, но не надо и все принимать на веру.

30 июля

Развивайте умение слышать сигналы...

Когда к вам приходят сигналы удачи или неудачи, ваша аура возвещает вам о них. Реагируйте только на положительные сигналы и игнорируйте отрицательные. Вам решать, какие вибрации должны влиять на вас сильнее. В соответствии с вашим выбором к вам будут приходиться либо удачи, либо неудачи.

31 июля

Всегда прислушивайтесь к предупреждающим сигналам...

Космические сигналы, доходящие до нас, не всегда несут хорошие новости. Иногда это — предупреждения о надвигающейся опасности. Их надо уловить и действовать в соответствии с ними. Это требует определенной чувствительности. Например, у вас начали пропадать вещи, или машина никак не заводится, или вы проспали важную встречу, или не можете найти ключи. Как правило, если более трех событий подряд нарушают обычный ход вещей, стоит остановиться, задуматься и даже отложить или отменить визит или путешествие.

1 АВГУСТА

Научитесь склоняться, как ива...

Иногда лучше всего отступить, склонившись перед силой. Но не думайте, что это — конец. Если вы знаете, когда признать поражение, низко согнуться и подождать благоприятной ситуации, то наступит день, когда вы одолеете противника. И тогда победа будет за вами!

2 АВГУСТА

Спящий оракул...

Тибетцы считают, что если положить под подушку немного тибетской травы *куши*, то она разовьет у вас способность видеть вещие сны, проносящиеся в вашем подсознании, пока вы спите. *Куши* — это длинная сухая трава, из нее часто делают метлы. А китайцы уверены, что видеть вещие сны можно, если поместить статую или изображение одного из восьми тайских бессмертных за кроватью. Возле нее положите записную книжку. Если не записать сон немедленно, то, проснувшись окончательно, вы его забудете.

3 АВГУСТА

Научитесь слушать шум воды...

Тихо журчащая вода превращает все вокруг в волшебство. Вода, переливающаяся через край, звучит иначе, чем водопад, падающий с большой высоты. Влага в воздухе создает неповторимое чувство благополучия и покоя. Когда вас окружает шум воды, ваша душа находится в гармонии с природой и сердце бьется в унисон с потоком энергии воды. Это прекрасное ощущение!

4 АВГУСТА

Понаблюдайте за водопадом...

Падающая вода изменяет атмосферу. Подумайте, какую силу набирает вода, летящая с такой огромной высоты. Представьте себе эту мощь. Не допускайте, чтобы ваша жизнь падала, как вода в водопаде. Пусть она течет спокойно.

5 АВГУСТА

Вершины гор кажутся такими высокими...

Горные вершины парят в небе и сливаются с облаками. Лучше смотреть с вершины вниз, чем снизу вверх на эти пугающие пики.

6 АВГУСТА

Представьте, что вы земледелец...

Если бы вы были земледельцем, то отлично разбирались бы в природных особенностях, хорошо чувствовали землю, воспринимали космические циклы. Для земледельца очень важно знать точное время смены сезонов. То же самое и с жизненными циклами: настраиваясь на грядущие изменения, мы учимся жить в единстве с природой, плыть в потоке жизни. Так развивайте в себе инстинкты земледельца!

7 АВГУСТА

Наблюдение не всегда подразумевает реакцию на увиденное...

Тот, кто привык пассивно наблюдать за течением жизни, больше понимает, делая выводы из увиденного, чем активно участвуя в событиях. Поэтому не пытайтесь вмешиваться в жизнь других людей со своим мнением. Ведь со стороны можно не понять чужих проблем, так что лучше не вмешиваться.

8 АВГУСТА

Как повезло нам родиться мыслящими существами...

В буддистских книгах говорится, что шанс родиться человеком намного меньше, чем вероятность найти черепаху с кольцом на шее посреди океана. Каждый раз, когда вас охватит уныние, подумайте, как повезло вам родиться человеком, а не животным или призраком, блуждающим между человеческим миром и преисподней.

9 АВГУСТА

**Воспользуйтесь энергией луны,
чтобы улучшить атмосферу в доме...**

В полнолуние налейте воды в чашу и поставьте ее так, чтобы она отражала лунный свет, или направьте на луну длинный кристалл. Все это лучше делать в саду или в таком месте, где на предметы свободно падает лунный свет. Потом заберите воду или кристалл в дом: они внесут в ваше жилище гармоничные вибрации любви, которые будут сохраняться еще четырнадцать дней, на протяжении всего периода убывающей луны.

10 АВГУСТА

У зданий вокруг вас есть своя энергия...

Окружающие здания излучают энергию, взаимодействующую с энергией вашего дома. Она похожа на биополе. Учитесь чувствовать эту энергию, чтобы знать, добрую или злую Ци несет дом. Хорошо, если большие и внушительные строения стоят за вашим жилищем, создавая ощущение защиты и опоры, а не перед ним, сковывая вашу удачу и возможности.

11 АВГУСТА

Деревья приумножают Ци...

Старые деревья подобны старым душам: они мудрые и щедрые. Настройтесь на них. Когда будете гулять в парке, выберите старый дуб. Мягко коснитесь ладонями его коры и приложите ухо, чтобы услышать бие-ние сердца дерева. Оно ответит вам, и вы почувствуете поток энергии, струящийся по вашим венам. Тайские мастера воспринимают ладонями потоки энергии, исходящие от старых деревьев. Они говорят, что для этого нужны всего лишь терпение, сосредоточение, чистота помыслов и пара чувствительных рук.

12 АВГУСТА

Форма гор имеет смысл...

Одно из интересных направлений *фэн-шуй* — умение видеть очертания животных в горах и скалах. Старые мастера различали таким образом лягушек и черепах, крыс и змей, драконов и тигров. Одни из этих животных приносят процветание, другие — несчастье. Все зависит от того, какое «животное» — доброе или злое — спрятано в очертаниях горы и как оно расположено относительно вашего дома.

13 АВГУСТА

**Три вершины предвещают удачу
следующему поколению...**

Есть древнее поверье: если вы сможете ясно увидеть среди волнистых холмов вдали три острые вершины, находящиеся прямо напротив двери вашего дома, то один из ваших сыновей станет известным государственным деятелем и все ваше следующее поколение ждет удачная судьба. Другими словами, все ваши дети проживут счастливую, осмысленную жизнь.

14 АВГУСТА

Энергия земли соединяет небеса и человека...

Тайские маги считают, что энергия земли — это дыхание космического дракона. Оно может стать проводником всяческих благ. Это и есть *фэн-шуй* — умение использовать энергию земли для счастья людей. Этому стоит научиться!

15 АВГУСТА

**Чтобы почувствовать космические вибрации,
нужна практика...**

Не отчаивайтесь, если все эти рассуждения об энергиях и вибрациях вас вконец запутали. Сначала попробуйте почувствовать энергию в себе. Встаньте, слегка раздвинув ноги, поднимите обе руки и вытяните их перед собой параллельно земле. Теперь согните запястья, направив кончики пальцев к земле. Поймите в этой позе, расслабившись и сосредоточив внимание на ладонях. Не пройдет и минуты, как вы почувствуете, что через них струится теплая энергия. Это и есть Ци — ваша внутренняя жизненная сила.

16 АВГУСТА

Поговорите с духом земли...

Да, духи земли существуют! Подружитесь с ними, живущими в вашем саду и в доме. Духи земли не причиняют людям вреда, если их не беспокоить. Поговорите с ними и отнеситесь с уважением к месту их обитания. В существовании духов нет ничего странного, ведь бок о бок с нами обитают иные формы жизни. Не надо их бояться.

17 АВГУСТА

**Когда обстоятельства загоняют вас в капкан,
действуйте с умом...**

Если обстоятельства сильнее вас, и вы чувствуете себя в ловушке, откуда не можете освободиться, попробуйте изменить свое отношение к проблеме, превратив ее в источник радости. Если, например, вам пришлось заботиться о старом человеке, и вам некому помочь, то подумайте, что вам представился случай наработать хорошую карму или заплатить кармический долг. Нашими чувствами управляют мысли, а мы можем управлять мыслями. Поэтому старайтесь думать о любой ситуации с благодарностью.

18 АВГУСТА

Приливы и отливы...

Говорят, что луна влияет на человека. На нашем настроении отражается сила притяжения, поэтому мы чувствуем себя то плохо, то хорошо, в зависимости от приливов и отливов. И еще множество причин формируют наш настрой. Но надо научиться сопротивляться влиянию силы притяжения и управлять своими эмоциями.

19 АВГУСТА

Выглянув из окна, посмотри на звезды...

Увидите ли вы звезды, зависит от того, куда вы смотрите: вверх или вниз. В этом разница между оптимистом и пессимистом. Выбор всегда за вами, но поверьте мне, что оптимисту жизнь приносит больше удовлетворения. Так что поднимите голову и посмотрите на звезды!

20 АВГУСТА

Регулярно проводите уборку...

Как одежда требует постоянной стирки, так и окружающее нас пространство нуждается в регулярной уборке. Энергия тоже загрязняется, поэтому чистка пространства должна стать таким же естественным делом, как обычная уборка. Тогда и жить в доме будет приятнее.

21 АВГУСТА

Используйте космическую энергию стихий...

Для очистки пространства можно использовать энергию любой из пяти стихий: Огня, Воды, Земли, Дерева или Металла. Энергию Огня может представлять свет свечи, энергию Воды — вода в ее естественной форме, очищающую силу Земли — соль, энергию Дерева — особые растения, а энергию Металла — металлические поющие чаши и колокола посредством звука. Очень полезно освоить несколько техник, очищающих пространство.

22 АВГУСТА

Металл исцеляет пространство от негативной энергии...

Чтобы очищать пространство от негативной энергии, не обязательно знать *фэн-шуй* в совершенстве. Время от времени энергия *Ци* портится. Очистить ее можно самыми разными способами. Один из самых простых таков: если ваши домочадцы часто болеют, развесьте в углах дома металлические звучащие трубки. Они сведут на нет влияние болезнетворной энергии. Металл — очень эффективный инструмент *фэн-шуй*.

23 АВГУСТА

Ищите чудеса в жизни...

Чудеса происходят каждый день, надо только остановиться и почувствовать их присутствие. Тот, кто сознательно ждет чудес, редко видит их. Лишь душа, понимающая ценность жизни и каждого нового дня, открыта для восприятия волшебства в повседневной жизни.

24 АВГУСТА

Верьте в свою жизнь...

Неважно, в каких обстоятельствах и в каком окружении мы живем, неважно, сколько нам лет и какое положение мы занимаем в этом суетном мире. Главное — верить в свою жизнь. Чтобы увидеть чудеса вокруг, надо верить в себя, а для этого необходимо принимать перемены с открытым сердцем и уметь удивляться величию Вселенной.

25 АВГУСТА

У каждого — свой путь...

Неважно, откуда вы начали свой путь и насколько открыты проявлению духовных измерений своего внутреннего мира. Если вы почувствовали этот мир хоть на секунду, такое состояние трудно забыть. Даже если вы сначала будете отрицать свою духовность, она начнет мучить вас. Лучше следовать велениям своей интуиции. Разные люди идут различными путями. Вам надо проложить свой, но никогда не отрицайте собственный духовный мир.

26 АВГУСТА

Пробудите свое истинное Я...

Известно множество старинных методов пробуждения своего истинного Я. Выбор за вами. Индийские, китайские, тибетские и многие иные традиции приглашают вас в удивительные миры, исполненные огромной духовной чистоты. Подобное разнообразие может смутить вас, тем более что разобраться во всех этих терминах непросто. Но прислушайтесь к своему внутреннему Я — пусть оно направит вас на верный путь. Говорят, что к небесам ведет много дорог, но ни одна традиция не обладает монополией на истину. Поэтому выберите ту, что вам ближе.

27 АВГУСТА

Медитация на циклы существования...

Буддийская философия буквально завораживает меня. Она захватывает все мое существо, от самого плотного уровня и до тончайшего: и логическое, и духовное, и религиозное, начало, и сердце, и разум, и тело, и дух. Медитируя на циклы существования и изучая принципы кармы (закона причины и следствия) и сансары (круговорота рождений и смертей), я получила ответы на все вопросы и избавилась от сомнений. Жизнь в соответствии с учением Будды подарила мне неистошимое вдохновение и, я надеюсь, сделала меня лучше.

28 АВГУСТА

Доброта и сострадание...

Особенно меня привлекает учение тибетских лам, так как они не просто проповедают учение Будды, а живут и дышат единой мыслью: доброта и сострадание — прежде всего. Такую жизнь они называют развитием ума и сердца бодхичитты. Их последовательность и искренность внушают уважение. Я низко склоняюсь перед их учением.

29 АВГУСТА

И во мне начинает расцветать доброта...

Когда я слушала слова буддийского верховного ламы и применяла его учение к моей повседневной жизни, во мне начинало расцветать добро, а зло увядало. Он, как лампа во тьме ночи, указывает путь к блаженству, которое мы называем просветлением. Пусть и в вас раскроется добро!

30 АВГУСТА

**Сначала уделите внимание
своим нижним чакрам...**

Все мы обладаем природой Будды, хотя у различных людей и в разное время она проявляется по-разному. Другие духовные традиции тоже учат любви и добру. Но если вы росли в мир материальных наслаждений и не чувствуете себя готовым к духовному пути, не волнуйтесь. Это значит, что сначала вам необходимо удовлетворить требования нижних чакр. А уж затем вы сможете двигаться к верхним чакрам. Подождите, все придет очень скоро!

31 АВГУСТА

Учитесь у лотоса...

Из грязной, темной воды появляется чудесный чистый лотос, прекрасный, здоровый, без единого порока. Он излучает глубочайшую духовность. Лотос — это символ сострадающей любви. Если вы попали в тяжелые, неприятные обстоятельства, учитесь у лотоса. Вскоре в вашу жизнь пробьется что-то свежее и прекрасное. Пусть вас поддерживает эта мысль.

1 СЕНТЯБРЯ

Астральное путешествие...

Когда я была совсем юной девушкой, лет пятнадцати, мне попала в руки книга Лобсанга Рампы об астральных путешествиях. Я начала экспериментировать и ощутила свое астральное тело и серебряную нить, соединяющую его с физическим телом. Это было подобно раскрытию своего высшего Я! Попробуйте лечь на пол, расслабиться и почувствовать, что вы чуть-чуть вышли из своего физического тела. Правда, астральные путешествия — не для слаонервных. Не занимайтесь ими, если боитесь неизведанного. Но если вы хотите узнать, что находится за пределами нашего восприятия, то они помогут вам проникнуть на следующий уровень.

2 СЕНТЯБРЯ

Квантовый скачок...

Наше общество совершило квантовый скачок от физики к метафизике. Растет интерес к эзотерическим традициям, мистика завораживает нас. Мы переживаем этот рывок потому, что у нас появилось желание понять, кто же мы такие, на всех трех уровнях: физическом, ментальном и духовном. Если вы уже начали свое чудесное путешествие по подсознанию, то идите дальше до тех пор, пока не встретите настоящего учителя, который поведет вас. Когда вы будете готовы, учитель тут же появится.

3 СЕНТЯБРЯ

Выполняйте упражнения для рук...

Существуют очень мощные положения и упражнения для рук, приятные и дающие много энергии. Если эти *мудры* сопровождать пением мантр, то они начнут творить чудеса и привлекут к нам поток благотворной энергии. Посмотрите внимательно на свои пальцы и, нежно сгибая их, почувствуйте, как они наполняются внутренней силой. Вы ощутите эту энергию, как легкое покалывание в пальцах и ладонях.

4 СЕНТЯБРЯ

Пробудите свое внутреннее Я...

Говорят, что экстрасенситивные способности есть у всех, — просто люди не понимают, чем они обладают. В таких способностях нет ничего таинственного. Они проявятся сами собой, как только вы сосредоточите внимание на их пробуждении. Тем самым вы активизируете свое шестое чувство, которое добавится к пяти известным: зрению, слуху, осязанию, обонянию и вкусу. Шестое чувство — это интуиция, то есть умение проникать в параллельные миры.

5 СЕНТЯБРЯ

Сохраняйте состояние блаженства...

Я долго пыталась понять, почему считается, что хорошо быть нравственным человеком, жить в соответствии с заповедями достойного поведения, быть доброй, милосердной, помогать людям, вести праведную жизнь. Если со смертью все исчезает, то безразлично, как вы будете жить: праведно или нет. Но потом я узнала о состоянии блаженства, отсутствии сожалений, познании нового, постоянном счастье, превосходящем пространство и время, освобождающем от жизни и смерти, от новых рождений. Это состояние просветления, состояние Будды. Теперь я понимаю, что нет выше счастья, чем такое чувство.

6 СЕНТЯБРЯ

Раскрытие третьего глаза...

Знаете ли вы, что у нас есть еще один глаз, находящийся между бровями? Это всевидящее третье око проникает в глубины человеческих сердец и умов. Мне сказали, что развить его можно только годами напряженной концентрации, фокусируя внимание на этом участке лба, растирая его средним пальцем правой руки и напевая специальную санскритскую мантру богини Гуань-инь. Вы тоже можете ее петь, если хотите: «Ом мани падме хум».

7 СЕНТЯБРЯ

Открытие семи глаз...

Позже, когда я проникла глубже в эзотерическое учение тибетского буддизма, я узнала, что мы можем раскрыть все семь глаз нашего физического тела. Это три глаза на лице (два обычных плюс третий глаз), два глаза на внутренней стороне ладоней и два — на подошвах. Попробуйте активизировать их, представляя в медитации, как они раскрываются.

8 СЕНТЯБРЯ

Тысяча дорог в небеса...

В небо ведет множество дорог — куда больше, чем мы можем себе представить. Если вспомнить всех духовных учителей, воплощавшихся на Земле, — Иисуса Христа, Будду Шакьямуни, пророка Мухаммеда и других, — мы увидим, что у каждого была своя дорога к окончательному духовному просветлению. Вы сами должны выбрать тот путь, который лучше всего вам подходит и позволяет вернее достичь цели.

9 СЕНТЯБРЯ

Подчинение просветленному духовному учителю...

Под защитой умного, доброго и сочувствующего духовного учителя вы будете чувствовать себя в безопасности. Он приведет вас к трем драгоценностям: Будде, Дхарме (учению Будды) и Сангхе (монашескому служению). Акт подчинения учителю означает полное отречение от всего, что волнует мир живых существ, отрицание всех мыслей и дел, причиняющих страдания, и принятие добра, находящегося внутри нас. Надо молиться, чтобы в вашу жизнь вошел совершенный учитель, который вдохновит вас на искреннее отречение.

10 СЕНТЯБРЯ

Преданность приносит огромное блаженство...

Блаженство ведет к проявлению высшей мудрости, превосходящей пространство и время. Истинная верность порождает великую любовь, выходящую за пределы человеческого понимания. Преданность духовному учителю помогает постичь наше собственное внутреннее богатство.

11 СЕНТЯБРЯ

Вы когда-нибудь слышали о лам рим?

Это постепенный, шаг за шагом, путь к просветлению; это светильник, озаряющий путь к освобождению через тьму невежества. *Лам рим* — суть тибетского пути к просветлению, тайное учение Будды, передаваемое от одного мастера к другому по непрерывной цепи, тянущейся от самого Будды. *Лам рим* дарует нам освобождение от круговорота рождений и смертей.

12 СЕНТЯБРЯ

Единство мудрости и сострадания...

Просветление — это одновременное проявление сострадания и мудрости. Каждое из этих понятий по отдельности не означает достижения высшей истины бытия, ведущей к вечному блаженству. Сострадание без мудрости не позволяет понять истинную природу бытия, а мудрость без подлинно доброго сердца — вообще не мудрость.

13 СЕНТЯБРЯ

Как капля в океане...

Многие из нас считают, что все познали, все изучили и постигли. Но на самом деле все, что мы знаем и помним, — только капля в огромном океане существования. Вселенная огромна! Представьте, что вы — крохотное зернышко на дне океана, и тогда вы поймете пугающую огромность жизни.

14 СЕНТЯБРЯ

Если на вас обрушилось слишком много информации, отдохните...

Мы — не просветленные существа, не Будды. Мы не идеальны и не можем сразу понять тонкости каждого духовного учения. Но буддийская мудрость требует серьезного медитативного размышления. Я же просто стараюсь передать некоторые мысли моего совершенного учителя — в основном те, что я сама считаю самыми важными и полезными. Но я не постигла всего. Если я пропустила что-то важное и придала слишком большое значение второстепенному, это лишь отражение моих представлений. Пусть меня простят те читатели, чьи познания глубже, чем у меня.

15 СЕНТЯБРЯ

Дождь — это небесная вода...

Дождь обладает несколькими чудесными качествами: он питает землю, очищает воздух и создает новую жизнь на земле. Но дождь способен превратиться в страшный потоп, несущий смерть и разрушения, в стремительный поток, захлестывающий землю бурными волнами. Дождь подобен разуму: он может быть и полезным, и опасным, если выходит из-под контроля.

16 СЕНТЯБРЯ

Жизнь — это священный танец...

Когда движения согласованны и полны грации, когда звучит музыка, жизнь становится праздником. Танцы под звездным небом вокруг костра превращаются в ритуал. Танец хорош, когда он размерен, но порой он обращается в буйство. Так же и с жизнью: вам решать, какой она будет — изящной и приятной или безумной.

17 СЕНТЯБРЯ

Нужен ли вам успех любой ценой?

Стоит ли в погоне за славой и успехом превращать свою жизнь в блуждание по джунглям и непроходимым болотам? Нужна ли вам удача любой ценой? Иногда цена победы слишком высока, и жертва чересчур велика. Надо каждый раз подсчитывать цену успеха и обдумывать, необходимо ли столько платить. Если вы пробираетесь сквозь джунгли, надо быть уверенным, что сможете вернуться назад или остановиться.

18 СЕНТЯБРЯ

Отпустите ситуацию...

Если дела идут с трудом, расслабьтесь. Это самый лучший способ решать житейские проблемы. Не старайтесь быть все время сильным, целеустремленным, энергичным. Не разрешайте различным «учителям удачи» дурачить вас. Они и сами часто останавливались на пути, пока не достигли успеха.

19 СЕНТЯБРЯ

Четыре типа молитв...

Сами выберите себе подходящую. Первая молитва — о благополучии и успехе в жизни. Вторая — о хорошем рождении в следующей жизни. Третья — о полном освобождении от круговорота рождений и смертей, то есть от сансары. Наконец, четвертая — о просветлении, дарующем все остальное, о постоянном состоянии счастья. Подумайте и выберите свою молитву.

20 СЕНТЯБРЯ

Станьте источником энергии, как солнце...

Сияние нового дня — это драгоценная энергия *Ян*, еще не слишком сильная. Мир освобождается от ночной тьмы мягко и нежно. Заря питает, но не причиняет вреда. Сегодня утром примите солнечную ванну! Идите в сад и впитывайте нежную естественную энергию Вселенной. Откройте свой ум, тело и душу очищающей энергии солнечных лучей и насытитесь ею. Подумайте: каждый день солнце дает жизнь и тепло всем растениям и животным на Земле. Солнце никогда не прекращает своих трудов, на него можно положиться. Оно восходит каждое утро, даже если мы не видим его за облаками. Оно вездесуще. Будьте как солнце в жизни тех, кто вас любит. Дарите им свет, любовь и тепло каждый новый день и почувствуйте, как это хорошо.

21 СЕНТЯБРЯ

Развивайте свою внутреннюю духовную сущность...

Очистите свой разум от мыслей. Сидите спокойно, как камень, не тронутый человеческой рукой. Лучше всего выполнять это упражнение рано утром, когда еще не рассвело. Старайтесь почувствовать, как солнце поднимается на востоке, как оно становится все ярче, его лучи — все горячее... И вот оно озаряет утреннее небо! В эти мгновения ваше внутреннее Я проявляется сильнее всего. Начинает созревать ваша положительная карма. Не оставайтесь глухи к знакам, которые приходят к вам в такие моменты.

22 СЕНТЯБРЯ

Прикосновение тумана...

Туман вносит очарование в любой уголок. Свет солнца, проходя сквозь туман, превращает человеческое жилище во дворец какого-то небесного существа. Образы, возникающие в мозгу, уносят нас на встречи с богами в Шамбалу или Тушиту. Но то, что мы считаем раем, находится внутри нас. Поэтому сегодня ночью закройте глаза и представьте встречу с ангелами *Шангри-ла*. Пусть в вашей памяти возникнет то, что уже было когда-то. Но будьте осторожны, не разрушите эти воспоминания грубым прикосновением.

23 СЕНТЯБРЯ

**Наслаждайтесь прохладным воздухом гор —
ищите духовного уединения...**

Как чудесно встать рано утром и почувствовать свежий холодный воздух гор! Это ни с чем не сравнимо! Если вы по натуре авантюрист, отправляйтесь в Катманду в Непале и попробуйте снять комнату в одном из множества монастырей, притулившихся у подножия величественных Гималаев. Я каждый год езжу в монастырь Копан и нахожу там убежище для учебы и медитации. Мы встаем на рассвете, когда солнце еще не взошло, и в полумраке облака задевают нас. Я смотрю на океан облаков, и мне кажется, что я на небесах. Чуть позже, когда встает солнце, я вижу величественные снежные вершины гор вдалеке, и мне кажется, что я парю в царстве чистоты. Это мгновения абсолютно совершенства, неба на земле! Копан нетрудно найти, надо просто прилететь в Катманду. Он расположен над ступой Будханат. Дальше вам укажут дорогу.

24 СЕНТЯБРЯ

Падающий лист в безветренный день...

Подумайте о созревании отрицательной кармы. У нас есть и положительная, и отрицательная карма, нарабатанная с давних времен и переходящая из жизни в жизнь. Избавиться от отрицательной кармы мы не можем до тех пор, пока не очистим ее и она не рассеется. Когда с нами происходят несчастья — когда мы падаем, теряем деньги, становимся жертвами обмана, — все это плоды созревания отрицательной кармы. Созревая, она стирается. Поэтому надо радоваться своим неприятностям: ведь они избавляют нас от кармы. Лист, упавший в безветренный день с дерева, остается на земле.

25 СЕНТЯБРЯ

Очищающие мантры...

Высшие ламы рекомендуют петь мантры, очищающие карму, наработанную за множество жизней. Это один из способов, помогающих разрушить преграды на пути к духовному продвижению. Самая мощная мантра — очищающая мантра Будды Ваджрасаттвы, состоящая из ста слогов. Но ее может дать только высший лама. Я имею право лишь поделиться с вами ее сокращенным вариантом. Повторяйте ее 28 раз в день, и вы избавитесь от негативных блоков в жизни. Она звучит так: ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ.

26 СЕНТЯБРЯ

Установите алтарь...

На алтарь, где вы будете совершать жертвоприношения, настоящие или воображаемые, поместите священный образ. Это может быть статуя, картина или священный текст. Желательно, чтобы образ освятил квалифицированный мастер. В качестве жертвы помещайте перед образом чашу с водой, цветы, воскурения, еду или свечи. К этому добавьте мысленные жертвоприношения. Если алтарь установлен с чистыми намерениями, он будет способствовать раскрытию духовных способностей и появлению настоящего учителя в вашей жизни. Попробуйте, если считаете, что вы готовы!

27 СЕНТЯБРЯ

Символика священных объектов...

Принося жертвы перед священным образом, вы приносите их не статуе или картине, а тому, что этот предмет символизирует. Наш разум настолько засорен и зашорен, что, появившись вокруг нас сотни Будд, мы бы их не увидели. И пока мы не очищены от отрицательной кармы, мы способны видеть только статую или изображение. Поэтому мы представляем перед собой Будду и приносим ему жертвы, и падаем ниц, будто он перед нами. Вот почему мы относимся с таким почтением к священным образам.

28 СЕНТЯБРЯ

Является ли религия логическим завершением духовного пути?

Это полезный вопрос, которым должен задаться всякий пытливым ум, следующий духовным путем. Разумеется, приверженность духовному пути ведет к более глубоким религиозным практикам, требующим самодисциплины и самоотверженности. Когда мы достигаем определенной ступени духовного продвижения, возникает необходимость в особой концентрации для тренировки ума, души и тела. Если прежде мы медитировали ради того, чтобы открыть свой собственный внутренний мир, то теперь у медитации появляется иная, более высокая цель. И тогда возникает вопрос: «А что дальше?»

29 СЕНТЯБРЯ

Развитие Бодхичитты — сострадающего сердца...

Одна из высших целей медитации — развитие доброты и сострадания ко всем живущим. Сострадание — это не только сочувствие к другим. Малейшая примесь чувства превосходства может запятнать его. Сострадания — это не просто пассивная жалость. Настоящее сострадание — это сильное желание и ощущение необходимости сделать что-то для облегчения чужих страданий.

30 СЕНТЯБРЯ

Что происходит с человеком в 49 лет?

Китайцы считают, что в этом возрасте в жизни происходят резкие перемены. Человек подходит к невидимому магическому рубежу — полувековой дате. Мы советуем не праздновать 49-й день рождения и не рисковать понапрасну в том году, когда вам исполняется 49 лет, а также не пересекать «большую воду». В течение всего этого года лучше «залечь на дно» и все принимать спокойно. В западном календаре этот возраст соответствует 48-ми годам, так как китайцы засчитывают время пребывания в утробе матери за полный год.

1 ОКТЯБРЯ

Медитация белого света...

Это мощная защитная медитация, развивающая ум. Сядьте удобно, настройтесь, полузакрыв глаза. Примите позу лотоса и расслабьтесь. Вокруг должна быть тишина. Теперь представьте, что вы окружены коконом из яркого белого света. Почувствуйте легкое тепло и постарайтесь удержать это состояние на некоторое время. Ощутите, как белый свет проникает внутрь вашего тела через верхнюю чакру. Затем медленно выйдите из этого состояния — вы почувствуете себя освеженным.

2 ОКТЯБРЯ

**Устройте вашему дому солнечную ванну —
напитайте его энергией Ян...**

Если это возможно, хотя бы раз в день впускайте солнце в дом. В нашей стране солнце светит круглый год, поэтому у нас нет недостатка в энергии *Ян*. Более того, иногда она накапливается в избытке и приходится компенсировать ее небольшой дозой *Инь*. Очень важно, чтобы две эти энергии находились в равновесии.

3 ОКТЯБРЯ

Развивайте внутреннее спокойствие ума...

Спокойствие ума помогает полнее осознавать окружающий мир. Это необходимое условие для успешной медитации. Чтобы избавиться от посторонних мыслей и прочих помех, сначала надо дисциплинировать ум. Старайтесь сохранять спокойствие ума хотя бы в течение пяти минут каждый день.

4 ОКТЯБРЯ

Цветок сливы расцветает на засохшей ветви...

Прекрасный цветок сливы, расцветающий среди зимы на засохшей ветви, вдохновляет многих китайских поэтов и философов. Этот образ красоты, рождающейся вопреки всем невзгодам, заключает в себе идею могучей внутренней силы. Поэтому цветы сливы считаются благоприятным символом, и китайцы украшают ими на Новый год свои жилища.

5 ОКТЯБРЯ

Пусть ваши намерения будут чисты...

Когда стремления чисты, у вас положительная мотивация. Здоровые намерения — это источник силы, наполняющей слова и дела. Но иногда, несмотря ни на что, людям может казаться, что вы действуете из корыстных побуждений. В такой ситуации сохраняйте спокойствие. Не надо ничего объяснять. Просто верьте в то, что рано или поздно все кончится хорошо.

6 ОКТЯБРЯ

Выметите паутину...

Просто удивительно, как быстро пауки плетут свою паутину, и как много мертвых мух собирается в их сетях! Представляете, сколько энергии *Инь* накапливается в вашем доме! Бр-р-р! Регулярно выметайте паутину и при этом представляйте, что вы избавляетесь от житейских проблем и препятствий. Пусть этот ритуал станет для вас привычным.

7 ОКТЯБРЯ

Очистите кухонный шкаф...

Люди постоянно забывают убирать в кладовых. Не надо хранить еду дольше допустимого срока. Если в доме есть испорченная еда, то энергия застаивается и скапливается болезнетворная Ци. Пусть у вас войдет в привычку регулярно очищать кухонный шкаф.

8 ОКТЯБРЯ

Энергия Ян для счастливых ситуаций...

Используйте красный цвет, чтобы в вашу жизнь вошла мощная энергия *Ян*, — особенно в те дни года, когда полезно носить красное. Китайские книги рекомендуют надевать одежду этого воодушевляющего цвета во время счастливых событий, например, на свадьбу, на дни рождения пожилых людей и т. д. Красный цвет делает нас сильнее и помогает не сдаваться.

9 ОКТЯБРЯ

Обратитесь к силе ветра, чтобы избавиться от негативной энергии...

Один известный ритуал *фэн-шуй* помогает изгонять накапливающуюся время от времени отрицательную Ци. Надо произнести мощные аффирмации, благословляющие дом, защищающие его и приносящие в него благотворную энергию, а потом написать их на матерчатых флажках и развесить по деревьям. Пусть ветер развеивает их и уносит ваше послание в космос.

10 ОКТЯБРЯ

Купите магический колокольчик...

Колокольчик должен быть сделан из семи различных металлов, символизирующих семь планет. Он насытит окружающее пространство положительной энергией, отгонит негативные вибрации и привлечет в вашу жизнь новые возможности и удачу в денежных делах.

11 ОКТЯБРЯ

Купите поющую чашу...

Поющая чаша — это самый лучший инструмент для очищения пространства. Она уничтожает всю отрицательную Ци и все вредные воздействия. Научитесь пользоваться этой чашей. К ней должен прилагаться маленький молоточек. Вы сами почувствуете, какой звук подходит вам лучше: легкие постукивания по чаше, от которых она начинает резонировать, или тонкий звон, который раздается, если водить молоточком вокруг ободка. Обойдите комнату по часовой стрелке три раза. Звук чаши очистит помещение, поглотив всю отрицательную энергию.

12 ОКТЯБРЯ

Сделайте шесть коробочек для желаний...

Коробочки должны быть золотые или серебряные и, желательно, квадратные, хотя круглые тоже годятся. Поставьте их в северо-восточном углу той комнаты, в которой вы проводите больше всего времени. Если у вас нет золота и серебра, подойдут имитации. Если положить в такую коробочку красный шелк, он добавит вашему жилищу энергии *Ян*. Теперь запишите самое заветное желание. Сформулируйте его конкретно. Что это — деньги, путешествие, дом, любовь, работа или дети? Послание может быть сколь угодно длинным. Адресуйте эти письма небесам и положите в коробочки.

13 ОКТЯБРЯ

Расчищайте завалы...

Если это делать каждый месяц, то это станет обычной домашней работой. Можно даже заниматься этим немного реже, но не позволяйте хламу загромождать квартиру. Примите решение — и выбросите ненужные вещи. Не делайте запасов. Удача не придет к вам, если вы не создадите поток свежей Ци в доме, удалив старую, застойную энергию. Выбрасывая старые вещи, вы впускаете в дом поток новой энергии.

14 ОКТЯБРЯ

Научитесь избавляться от старья...

Выбросите сломанные вещи — и вы сразу почувствуете облегчение. Избавьтесь от сломанных телевизоров и компьютеров, поврежденных дверей, треснувших чашек, надоевшей одежды, протекающих зонтиков. Обычно это трудно из-за сентиментальных воспоминаний, но привязанность к вещам — вредная привычка. Пока у вас будут храниться эти вещи, вы остаетесь тесно связанными с прошлым. Итак, освободитесь от всего ненужного — и вперед, в новое тысячелетие!

15 ОКТЯБРЯ

Внесите духовность в окружающее пространство...

Ничто не очищает энергию лучше, чем благовония — ароматические свечи, палочки или масла, сухие травы. Они одухотворяют окружающее пространство, преобразуя тяжелую, застоявшуюся энергию в легкую и святую.

16 ОКТЯБРЯ

После большой битвы надо очистить атмосферу...

Даже в самой дружной семье существуют свои проблемы, и от накапливающейся со временем энергии мелких ссор Ци становится все более грубой. В такой атмосфере жить вредно. Возьмите поющий колокольчик и позвоните им во всех углах дома. Протяжный звон очистит атмосферу, и воздух снова станет свежим.

17 ОКТЯБРЯ

Когда вы заболели...

Каждый раз после выздоровления очищайте атмосферу в комнате. Звучащие чаши и колокольчики создают чудесные вибрации металла. С их помощью можно очистить *Ци* в комнате больного. В комнату человека, только что оправившегося после долгой болезни, надо добавить энергию *Ян*: проветрите помещение и впустите порцию солнечного света, чтобы рассеять остатки болезнетворной *Ци*.

18 ОКТЯБРЯ

Звук ветряных колокольчиков...

Ветряные колокольчики создают мощные вибрации металла, преодолевающие невидимую вредоносную энергию. Эффективнее всего действует металлический колокольчик с шестью полыми трубками. Тихий металлический перезвон мгновенно изгоняет все отрицательные воздействия, даже если вы об этом не подозреваете. Такие колокольчики должны быть в каждом доме.

19 ОКТЯБРЯ

Несчастья с востока и юго-востока...

Несчастья, приходящие с востока и юго-востока, можно уничтожить с помощью кривого ножа. Пролистайте китайские книги со списками благоприятных и неблагоприятных дней и выясните, с какой стороны света приходят неудачи в тот или иной день. Если это восток или юго-восток, повернитесь туда и трижды плавно взмахните кривым ножом.

20 ОКТЯБРЯ

**Сожгите несчастья, приходящие с запада
и северо-запада...**

Неудачи, приходящие с запада или северо-запада, можно отогнать с помощью девяти красных свечей. Свечи создают мощную энергию стихии Огня. Зажгите их и поставьте в западной или северо-западной части жилища, в зависимости от того, откуда приходят несчастья.

21 ОКТЯБРЯ

Окропите заряженной водой неудачи с юга...

Если неудачи преследуют вас с юга, наберите большое ведро воды, дайте ей постоять на солнце не менее трех часов, и окропите южную часть дома.

22 ОКТЯБРЯ

Уничтожьте несчастья с севера двумя комками земли...

Энергия Земли уничтожает негативную энергию Воды, идущую с севера. Если в какой-то день вам грозит несчастье с севера, возьмите два больших комка земли и бросайте ее пригоршнями в северном направлении. Непременно сделайте это, если вам предстоит важная встреча или сделка.

23 ОКТЯБРЯ

Положите подушку на солнце...

Боли в шее и плечах пройдут, как по волшебству, если зарядить подушку энергией солнца. В жаркие солнечные дни кладите подушку прямо под обжигающие лучи. Целительная энергия лучей будет накапливаться в подушке.

24 ОКТЯБРЯ

Медитируйте на то, что вам необходимо...

Проанализируйте все свои желания, посмотрите на свою жизнь со всех сторон. К тому времени, как вы закончите этот критический разбор, ваши потребности совершенно изменятся. Сила медитации преобразит их. Заглянув вглубь себя, вы без труда создадите настрой, который поможет вам удовлетворить все желания.

25 ОКТЯБРЯ

Окончательное освобождение...

Полное освобождение приходит с осознанием того, что после смерти душа не исчезает: мы просто «меняем кожу». Все древние цивилизации — Египет и Китай, Тибет и Индия — не считали смерть концом существования. В «Тибетской книге мертвых» рассказывается о том, как душа переходит в другую жизнь. В разных традициях реинкарнацию называют и объясняют по-разному, но все сводится к тому, что душа обретает новое рождение. Для того чтобы новая жизнь была удачной, важно хорошо прожить эту жизнь.

26 ОКТЯБРЯ

Все имеет хорошую перспективу...

Если в этой жизни у вас было доброе сердце, то вы наработали хорошую карму, которая принесет вам немало удачи. Помните, что со смертью все материальные вещи исчезают, тогда как позитивные кармические наработки приводят к удачному перерождению. Ведя добродетельную жизнь, вы тем самым вносите чистое золото на свой кармический счет.

27 ОКТЯБРЯ

Купайтесь в нектаре...

Когда будете медитировать, мысленно попросите у богини Чистой земли ниспослать вам небесный дождь из нектара. Я очень люблю представлять богиню милосердия Гуань-инь стоящей на лотосе над моей головой. Она держит в правой руке маленькую чашечку с чистым нектаром, из которой в мое тело льется поток золотого света. Нектар проникает через мою верхнюю чакру, и я чувствую, как наполняюсь силой. При желании можете представлять таким же образом своего любимого ангела, бога, богиню или бодхисаттву.

28 ОКТЯБРЯ

Мелочные придирки порождают ментальные блоки...

Иногда мы проявляем фанатизм или нетерпимость. Эти качества мешают взглянуть на проблему с другой стороны и принять иную точку зрения, которая также имеет право на существование и может обогатить нашу жизнь. Помните, что предубеждения, негибкие взгляды и гордыня порождают ментальные блоки. Когда вы не согласны с кем-либо и это выводит вас из себя, мысленно разыграйте диалог с ним, принимая поочередно то свою, то его точку зрения. Это упражнение дает удивительные результаты!

29 ОКТЯБРЯ

Не бойтесь мечтать...

Не отвергайте идеи, приходящие к вам нетрадиционными, мистическими путями. Ничего не бойтесь: в поиске новых возможностей обогатить свою жизнь необходимо позволить мысли блуждать по непроторенным дорогам. Мудрость редко приходит к тем, кто боится полета фантазии. Будьте смелее!

30 ОКТЯБРЯ

Взращивайте искры и семена...

В каждом человеке заключены божественная искра и волшебное семя. Искру можно раздуть в пламя, а семечко посадить в плодородную землю и вырастить из него большое дерево. Не закрывайте глаза на свой удивительный потенциал, на скрытое в вас божественное начало. Обратите внимание на качества, которые вы можете в себе развить.

31 ОКТЯБРЯ

Попробуйте услышать голос тишины...

В большинстве духовных традиций мира рекомендуется каждый день на какое-то время погружаться в молчание. И на то есть серьезная причина. В тишине вы начинаете так слышать других, как никогда прежде. В тишине мы воспринимаем все яснее и отчетливее. Наш ум обретает спокойствие и равновесие, избавляясь от бездумной суеты, и тогда проявляется наше внутреннее Я.

1 НОЯБРЯ

Вы не обязаны понимать каждого...

Не стоит пытаться понять всё и всех во что бы то ни стало. Не надо прилагать слишком много усилий, чтобы разобраться в вещах, знать которые совсем не обязательно. То же самое относится и к людям: не вникайте в мельчайшие оттенки состояния или настроения друзей или окружающих. Просто принимайте людей такими, каковы они в данный момент.

2 НОЯБРЯ

Не нужно устанавливать слишком близкие отношения с каждым...

Совсем не обязательно быть лучшим другом каждого встречного. Не пытайтесь сойтись слишком близко с едва знакомыми людьми. Это не значит, что с ними следует держаться неискренне: просто ограничьтесь неглубокими отношениями. Пройдет немало времени, прежде чем между вами возникнет доверие и обнаружится родство душ.

3 НОЯБРЯ

Не ждите понимания от других...

В молодости от всех своих ровесников я слышала одну и ту же жалобу: их никто не понимает — ни родители, ни друзья, ни любимые. На самом же деле эта потребность в понимании была ничем иным, как стремлением вырваться на свободу. Действительно ли вы хотите, чтобы вас по-настоящему понимали? И возможно ли такое? Как может кто-то до конца понять вас, если вы сами не всегда себя понимаете?!

4 НОЯБРЯ

Люди воспринимают нас по-разному...

Так происходит потому, что в разных ситуациях мы надеваем различные маски. Но мы не помним об этом, поэтому часто удивляемся, почему друзья и коллеги по работе воспринимают нас по-разному. Вы сами не замечаете, как проявляете ту или иную сторону своей личности перед различными аудиториями, в разное время и на различных этапах своей жизни. В каждом человеке — огромное количество личностей.

5 НОЯБРЯ

Мы видим то, что хотим увидеть...

Если мы считаем кого-либо снобом или критиканом, он повернется к нам именно этой стороной. Но наблюдаем за взаимоотношениями этого человека с товарищем, видящим в нем воплощенную доброту и сердечность. Оказывается, этот невыносимый для нас тип очень мил и симпатичен с точки зрения его приятеля. По-моему, люди просто отвечают на наши негативные ожидания. Постарайтесь найти хорошее в людях, которых вы не любите, — и вы сразу увидите, как они становятся намного приятнее.

6 НОЯБРЯ

Жизненные битвы должны научить нас смирению...

Когда я смотрю на шрамы, оставшиеся от житейских битв, то вспоминаю, что труднее всего мне приходилось тогда, жизнь вынуждала меня бороться с собственной слабостью. В большинстве случаев эти ситуации не доставляли мне удовольствия, и в моей памяти не сохранилось ни побед, ни провалов. Я просто поняла, как мало я знаю и как легко меня напугать. Через много лет благодаря этому опыту я пришла к смирению и мудрости. Я поняла, что иногда поражение полезно. Борьба перестала быть для меня трагедией, я начала относиться к ней спокойнее.

7 НОЯБРЯ

Дисциплина ума служит высоким целям...

Дисциплинируя мышление, мы открываем ворота для качеств, спящих в глубине нашей души. Но не следует механически подчиняться правилам. Наоборот, дисциплина должна основываться на желании достичь высшей цели. Когда разум подчинен человеку — это прекрасно, но ради чего это делается? Наша цель — действовать ради блага других людей.

8 НОЯБРЯ

Никогда не отказывайтесь от своего слова...

Люди тянутся к благородным друзьям, как мухи к меду. Главный признак благородства — умение выполнять обещания. Китайцы относятся к этому очень серьезно. Они считают, что для скрепления клятвы достаточно просто пожать друг другу руки. Нарушить даже простое устное обязательство — значит потерять лицо.

9 НОЯБРЯ

Не бойтесь изменить мнение...

Иногда приходится пересматривать свои прежние решения. Когда обстоятельства требуют резкой перемены или лишают вас поддержки, не бойтесь изменить свои планы, даже если это может повлечь за собой серьезные последствия. Но будьте также готовы принять результаты своего поступка.

10 НОЯБРЯ

Знаете ли вы, что бамбук полый?

Я люблю медитацию, во время которой представляю пустоту внутри бамбукового ствола. Это помогает мне постичь значение пустоты. Мне больше нравится размышлять над тем, чего нет, чем над тем, что есть, обдумывать невысказанное, а не то, что уже прозвучало. Невысказанное зачастую оказывается важнее высказанного. Бамбук интересен еще и тем, что пустая сердцевина позволяет ему гнуться, не ломаясь. Учитесь у бамбука и медитируйте на пустоту внутри себя. Это первая ступень на пути к постижению природы реальности.

11 НОЯБРЯ

Ваша жизнь может неожиданно измениться...

Очень немногие задумываются всерьез над непостоянством жизни. Нам кажется, что все будет так, как сейчас, что обстоятельства никогда не изменятся, — и трагедия настигает нас внезапно. Никто не ожидает предательства друга, потери работы или близкого человека. А потом оказывается, что уже слишком поздно! Подняться после такого внезапного несчастья будет нелегко, так как в своем благодушии мы успели поддаться привязанности, предопределившей глубокие страдания. Задумайтесь о своей жизни и о сущности самой Природы!

12 НОЯБРЯ

Что такое дверь?

Дверь может быть тяжелой и тугой. Воспринимаете ли вы двери как препятствия? Думаете ли, что они захлопываются у вас перед носом? Или для вас дверь — вход в иной неизведанный мир, к новому опыту? Если вы считаете двери входом, а не преградой, то перед вами откроется путь в непознанное. Надо лишь найти ключи, которые отомкнут самые важные в вашей жизни двери!

13 НОЯБРЯ

Решающий удар...

Старые мастера *кунг-фу*, разработавшие серии смертельных ударов, редко использовали на практике самый последний, самый сокрушительный удар. Тайну его они хранили даже от самых верных учеников, и она умерла вместе с ними. Почему же они унесли эту загадку в могилу? Похоже, они просто не желали раскрывать тайну собственного поражения. Если знать секрет этого удара, то можно разработать блок для него. А в противном случае элемент неожиданности остается на стороне нападающего, что особенно важно, когда бой идет не на жизнь, а на смерть. Учитесь у старых мастеров: раскрывайте свои драгоценные секреты только тем, кому можете полностью доверять.

14 НОЯБРЯ

Никогда не принимайте благоприятную судьбу как должное...

Вчера вечером я беседовала со своей дочерью Дженнифер. Я только что переселила ее в другую комнату с более благоприятной *фэн-шуй*. Я спросила, чувствует ли она какую-то разницу? Она ответила, что ее жизнь не улучшилась. Тогда я попросила вспомнить несчастья, случившиеся после переезда. Она покачала головой и согласилась, что ее жизнь стала спокойнее. Мелкие неприятности и неудачи, преследовавшие ее прежде, исчезли. Интересно, что мы принимаем отсутствие несчастий как должное. Почему же беда должна свалиться нам на голову, чтобы мы оценили, насколько удачливы были до сих пор?

15 НОЯБРЯ

Пусть ваше сердце станет вашим союзником...

Китайцы считают, что сердце — это средоточие нашего сознания. Сосредоточьтесь на сердце как на своей сути — и чуть погодя оно даст ответы на все стоящие перед вами вопросы, которые вы не можете разрешить. Иногда сердце посылает физический ответ: вы почувствуете необычные ощущения в какой-то части тела. Ответ может прийти и в виде знака: неожиданно вам придет на ум какой-то образ, и, задумавшись над этим, вы придете к решению проблемы. Регулярно упражняясь, вы установите канал связи со своим сердцем, и общение с ним вскоре войдет в привычку. Через некоторое время сердце станет вашим верным союзником и научит вас полагаться на интуицию.

16 НОЯБРЯ

Основные элементы вашей жизни...

Природу вещей можно разложить на несколько основных элементов. Например, продукты состоят из пяти главных вкусов: сладкого, кислого, острого, горького и соленого, которые в различных сочетаниях превращаются в еду. Растения, несмотря на все свое разнообразие, имеют корни, ствол, листья, цветы и семена. Музыка состоит из нескольких основных нот, а все краски происходят из сочетаний первичных цветов. Любую вещь и явление можно разложить на несколько главных элементов и потом изучать их по отдельности. То же относится и к самой жизни: разделите ее на основные элементы и проанализируйте, какие из них играют для вас главную роль.

17 НОЯБРЯ

Будьте на уровне ситуации...

Пока событие не произошло, мы не знаем, какотреагируем на него. Пойдем ли мы на уступки, сдадимся или примем бой, столкнувшись с опасностью? Возьмем ли на себя ответственность, когда все силы ада вырвутся на свободу? Сможем ли справиться с проблемой, требующей мгновенных действий? Реакция на ситуацию зависит от самой ситуации. Никогда не пытайтесь предугадать свою реакцию в момент кризиса. Но когда что-то происходит, постарайтесь успокоиться и действовать трезво. Сделайте глубокий вдох, не поддавайтесь панике. Если нужна смелость — будьте смелым, нужна помощь — обратитесь за помощью к людям. Разделите стоящую перед вами задачу на небольшие части и решайте их одну за другой — тогда у вас не останется времени на сомнения.

18 НОЯБРЯ

**Когда вы сомневаетесь в себе,
смелость улечивается...**

Если вы раздумываете, справитесь ли со стоящей перед вами проблемой, и боитесь ее, то вас охватывают сомнения в своих способностях. Когда такое случается, гоните опасения прочь! Сомнения питают страх и лишают вас отваги. Страх — естественное чувство, оно возникает у каждого, но мужественный человек признает его и побеждает. Такие люди способны подняться до истинного величия.

19 НОЯБРЯ

Сказанного не воротишь...

Надо уметь обращаться со словами и сдерживаться в минуты гнева. Слова подобны обоюдоострому мечу. Умелая лесть может снять напряженность, но подчас слова разжигают страсти. Сказанного не воротишь. Умный человек держит язык за зубами, если ему нечего сказать или если его слова принесут только вред. Научитесь сдерживаться — это очень важно!

20 НОЯБРЯ

Следите за выражением лица...

Выражение лица не всегда соответствует нашим словам. Если вы хотите очаровать кого-нибудь, произвести впечатление или обратить на себя внимание, будьте искренними и доброжелательными, хваля собеседника. Нет ничего неприятнее выражения лица, противоречащего льстивой речи. Ведь тем самым мы подразумеваем, что слушатель не способен отличить грубую лесть от искренней похвалы.

21 НОЯБРЯ

**Действуйте тонко — никто не любит
прямолинейных людей...**

Овладейте тонким искусством говорить, не договаривая, — и вы поймете, что это действует куда сильнее грубой прямоты. Некоторая таинственность и умение сказать меньше, а не слишком много, дают власть над собеседником. Не старайтесь показать себя. Идите по жизни уверенно, не декларируя очевидное и не демонстрируя свой ум. Тонкость — отличительный знак настоящего мастера. На людей она действует неотразимо.

22 НОЯБРЯ

Откажитесь от принципа «добродетели лицемерия»...

Когда я работала в одной компании, мне приходилось развивать в себе качество, которое я называю «добродетелью лицемерия». Это умение говорить приятные слова, в которые не веришь, высказывать противоположное тому, что думаешь, притворяться честной, утаивая половину правды, и вести светские беседы во время бесконечных коктейлей и обедов, делая вид, что это доставляет мне удовольствие. Если бы я не ушла вовремя, то не выдержала бы. Но это — норма для работы в любой фирме, и если у вас аллергия на фальшь, как у меня, подумайте: стоит ли вам карабкаться вверх по карьерной лестнице?

23 НОЯБРЯ

Как здорово быть творческим человеком!

Представьте себе художника, способного передать глубину чувств, навеянных красотой — плывущими в небе легкими облаками, парящими птицами, журчащим ручьем или нежностью цветов. Возможность творчески выражать свои чувства и мнения, счастье и горе — это божественный дар. Чем бы вы ни занимались в жизни, развивайте свои творческие способности. Не упустите такую возможность, пользуйтесь любым случаем выразить себя, и вы увидите, как превратитесь в глубоко чувствующего, открытого человека — настоящего дитя Вселенной.

24 НОЯБРЯ

Внутренний диалог раскрывает глубину подсознания...

Я всегда нахожу время побеседовать с собой. Я погружаюсь внутрь себя и вступаю с собой в диалог или спор, — и мое подсознание раскрывается. Ко мне приходят неожиданные озарения. Внутренний диалог помогает решить надоевшие проблемы, осуществить самые фантастические идеи, подняться на новый уровень осознания. Говорите с собой серьезно и вдумчиво, затрагивайте темы, которых вы не понимаете, и вопросы, которые необходимо прояснить.

25 НОЯБРЯ

Что скрывается за предложением?

Когда вам что-то предлагают, задумайтесь о том, что кроется за этим предложением. Всякая идея опирается на какие-то предпосылки — иногда разумные, а иногда нелепые. Сосредоточьтесь на предпосылках — и вы поймете, достойна ли эта идея вашего внимания.

26 НОЯБРЯ

Кладбище воспоминаний

В глубине подсознания хранятся болезненные воспоминания о прошлых ошибках, поражениях, неудачах. Со временем на них наслаиваются новые события. Так работает защитный механизм, постепенно смягчающий боль старых ошибок. Но он не позволяет нам учиться на них. Если память скрывает от нас старые проблемы, заматывая их, как мусор, под ковер, то они останутся там навсегда. Имейте смелость потревожить и вывести наружу травмирующие воспоминания. Борьба с ними закалит вас, а они потеряют над вами власть.

27 НОЯБРЯ

**Не доводите отношения
до точки замерзания...**

Затянувшаяся напряженность в отношениях между людьми неизбежно перерастает в серьезный конфликт. Итак, если кто-то сильно вас раздражает, лучше охладите свой гнев. Примите компромиссное решение, устраивающее обе стороны. Тот, кто сильнее, должен первым вывесить белый флаг. Не надо дожидаться, пока вода превратится в лед!

28 НОЯБРЯ

Предательство имеет кармическую причину...

Карма — это закон причины и следствия. Рассматривая происходящее с точки зрения кармы, мы подразумеваем, что причина нынешнего события сформировалась когда-то в прошлом, в этой или прошлой жизни. Так, если вы оказались жертвой предательства, это означает, что в прошлой жизни вы сами создали для этого предпосылки. Радуйтесь, что наконец-то вернули прошлые долги! Если посмотреть на предательство с такой точки зрения, оно не ранит вас слишком сильно. Более того, оно наполнит глубоким смыслом ваши взаимоотношения с людьми и, возможно, пробудит в вас чувство раскаяния.

29 НОЯБРЯ

Карма — это закон причины и следствия...

В ваших силах заложить основы будущего счастья или несчастья. За причины положительных или отрицательных событий в вашей жизни отвечаете только вы сами. Выбор за вами: чем больше добра вы приносите людям, тем больше добра сделают вам. Что посеешь, то и пожнешь! Мы живем в эпоху *калиюги*, когда карма, и хорошая, и дурная, созревает очень быстро. Поэтому посеянное в этой жизни созреет в ней же. Помните, что вы сами можете стать творцом своего счастья.

30 НОЯБРЯ

Желаемое сбудется, если не привязываться к ожидаемому результату...

Сила человеческой мысли безгранична, она позволяет реализовать желаемое. Но первое требование к тому, кто работает с мыслью, — непривязанность к желаемому результату. Если вы очень сильно хотите чего-либо достичь и постоянно думаете об этом, сила желания ослабевает. Поэтому не надо слишком сильно стремиться к результату, и тогда ваши самые сокровенные, самые заветные желания сбудутся.

1 ДЕКАБРЯ

**Сохраняйте ясность ума, думая о том,
что хотите получить...**

Мысли воплощаются в жизнь легче, когда мы расслаблены и спокойны. Тогда мы сохраняем сосредоточенность, а наш ум становится острым и мощным, как лазерный луч. В таком состоянии можно настроиться на достижение любой цели и результата и сформировать желаемую реальность посредством мощной фокусировки. Непривязанность подразумевает абсолютную веру в себя, а это — необходимое условие успеха. Чтобы ваша мысль обрела силу, полностью сосредоточьтесь на объекте медитации и отрешитесь от привязанности к результату.

2 ДЕКАБРЯ

**Работая с силой мысли,
не задумывайтесь о деталях...**

Используя мощь своей мысли для осуществления желаний, не задумывайтесь о том, как это получится. Пусть космическая энергия внутри вас сама позаботится о деталях. Если вы начнете волноваться, то будете только препятствовать осуществлению планов, предназначенных для вас космосом. Помните: то, что ждет вас впереди, может оказаться настолько грандиозным, что сейчас вы даже не в состоянии этого представить. Пусть космос вас удивит, не мешайте ему!

3 ДЕКАБРЯ

Безопасность — это иллюзия...

Безопасность — это всего-навсего удовлетворенность условиями, в которых мы живем. Настоящей безопасности не существует, просто наш разум придумал некий ярлык, чтобы перехитрить страх перед неизведанным. Если полагаться лишь на известное, то не будет настоящего роста и настоящей свободы. С другой стороны, если вы способны вырваться из сетей привычного и с радостью принять неведомое будущее, то в ваших силах совершить квантовый скачок и распахнуть двери новых перспектив и удивительных свершений. Жизнь внезапно повернется к вам новыми гранями.

4 ДЕКАБРЯ

Не стройте жестких планов на отдаленное будущее...

Я предпочитаю жить сегодняшним днем. В дневник я записываю свои повседневные мысли, а не планы на следующую неделю или месяц. Мне совершенно не важно знать, где я окажусь или что я буду делать через некоторое время. Все мои планы постоянно меняются, и все самые удивительные события случаются совершенно неожиданно. Впустите в свою жизнь неожиданности, не бойтесь изменить свое расписание. Из-за жестких планов вы можете пропустить какое-то значительное событие, способное изменить всю вашу жизнь.

5 ДЕКАБРЯ

Пусть решение само родится из хаоса...

Верьте в свою судьбу. Когда вы сталкиваетесь с трудным выбором и не знаете, что делать, не навязывайте себе решение. Лучше ничего не делать. Чем больше вы беспокоитесь, тем сильнее давит на вас чувство безнадежности. Мысленно поведите плечами и сбросьте эту тяжелую ношу. Развивайте в себе безразличие к разрешению проблемы или исходу ситуации. Просто задумайтесь на секунду, каков может быть самый плохой исход, — и выбросите его из головы. А потом посмотрите, как ситуация исправится сама собой и в вашу жизнь войдет нечто прекрасное и неожиданное.

6 ДЕКАБРЯ

Проблемы — источник новых возможностей...

Сталкиваясь с проблемами, вы оказываетесь в состоянии неопределенности. Помните: это может быть очень полезно. Неопределенность дает новые возможности, а примете вы их или пропустите — зависит от вашего настроения и уровня осознания. Если вы всегда открыты к сигналам Вселенной, вы не упустите шанса.

7 ДЕКАБРЯ

Правда о себе...

Теперь вы знаете, что ваша истинная суть — духовная. Вы поняли, что мы все, живущие на Земле — духовные существа, проявленные в физических телах. Умирая, мы сбрасываем одно тело и готовимся принять следующее. Чтобы полностью наслаждаться жизнью, надо раскрыть свое духовное Я. Только тогда ваша божественная суть выйдет наружу и озарит все вокруг золотым сиянием. Познайте правду о себе — и вы постигнете истинную природу реальности и настоящую цель своего существования. Лишь тогда вы обретете подлинное счастье.

8 ДЕКАБРЯ

Цель вашей жизни...

Духовное пробуждение открывает перед нами истинную цель нашей жизни. Когда вы поймете, что у каждого есть свой дар, то есть способность делать что-то лучше других, вы почувствуете, что все мы родились здесь, на Земле, для решения какой-то задачи. И чем скорее вы поймете цель своего существования, тем скорее ваша жизнь наполнится смыслом.

9 ДЕКАБРЯ

Постарайтесь найти свое призвание...

Старайтесь понять, что именно вы можете делать по-настоящему хорошо, что приносит вам подлинное удовлетворение. Нет ничего прекраснее, чем заниматься тем, что вы любите. Когда вы поймете, что движет вами и вдохновляет вас, имейте смелость сбросить оковы и поверить в свои силы.

10 ДЕКАБРЯ

Не заботьтесь о повседневных делах...

Если наступает время освободиться от забот повседневной жизни, сделайте это! Существуют моменты, когда просто необходимо следовать велениям сердца, особенно если оно влечет вас к новому образу жизни, позволяющему раскрыть ваше духовное Я. Не заботьтесь о сегодняшнем дне и о будущем. Верьте, что Вселенная все приготовила для вас и вы живете по космическому плану. В 80-е годы, когда я поняла, что не хочу больше работать в банке, я ушла и занялась другими делами, потеряв одну из самых престижных работ в Гонконге. Я решила, что моя карма в качестве банковского служащего закончилась, и пришло время двигаться дальше.

11 ДЕКАБРЯ

Служить другим...

Самый лучший способ самореализации — служение людям. Но для того чтобы почувствовать это, нужна хорошая карма. Вспомните окружающих вас людей: кто из них получает подлинное удовольствие от помощи другим? Кто считает это глупой тратой времени? Кто на просьбу о помощи спрашивает, что он от этого выгадает?

12 ДЕКАБРЯ

Полная реализация...

Если вы считаете, что помощь окружающим — цель вашей жизни, то это означает, что вы достигли полной реализации, ведущей к неограниченному духовному росту. Примите всем сердцем решение посвятить себя служению людям. Тогда почувствуете, как растет и расцветает ваше духовное осознание.

13 ДЕКАБРЯ

Эгоистический разум...

Все наши страдания, без исключения, проистекают из желания получать жизненные блага только для себя. Так действует эгоистический разум, не задумывающийся об остальных. Мы сможем вырваться из пут эгоизма тогда и только тогда, когда осознаем собственные заблуждения. Чтобы постичь собственную высшую, духовную суть, прекратите ставить свое эго в центр Вселенной. Ведь эго — всего лишь эго, а не истинная наша сущность.

14 ДЕКАБРЯ

Корень страха — в привязанности к собственному эго...

Вы хотите обрести полный контроль над страхом? Тогда помните, что он пропорционален нашей заботе о себе. Страх исчезает сразу же, как только вы начинаете беспокоиться о ком-то другом. Когда опасность грозит только вам одному, вас охватывает страх. Если же опасность угрожает вам и вашему ребенку, то внимание переключается на ребенка, и вы заботитесь только о его безопасности. Таким образом, корень страха — привязанность к собственному эго.

15 ДЕКАБРЯ

Драгоценности, исполняющие желания...

Когда я начала учиться у своего ламы, он велел мне вспомнить людей, которые меня раздражают, и подумать о них как о драгоценностях, исполняющих желания. «Тренируй на них терпение!» — сказал он. Друзья поддерживают вас, говорят вам приятное и стараются, чтобы вам было хорошо, так что в общении с ними развивать терпение не удастся. Незнакомые люди тоже в этом не помогут: ведь они, скорее всего, будут обходиться с вами учтиво. Но люди, которые вас раздражают, постоянно испытывают ваше терпение и тем самым дают возможность учиться. Считайте таких людей драгоценностями, исполняющими желания, ибо они — ваши учителя!

16 ДЕКАБРЯ

Рассейте гнев...

Гнев — один из трех ядов, отравляющих нам жизнь. Многие из нас от рождения исполнены подавленного гнева, однако мы не прилагаем почти никаких усилий, чтобы держать его под контролем. А ведь это очень вредное качество! Гнев разрушает отношения между людьми, выстроенные с таким трудом. Подумайте о тех, кто вас раздражает, и руководствуйтесь в отношении с ними противоположным свойством — терпением. Развивайте в себе терпение — и вы избавитесь от привычки гневаться.

17 ДЕКАБРЯ

Духовное противоядие от гнева...

Существует мощный очистительный ритуал, избавляющий нас от гнева: надо ежедневно подносить семь чаш воды какому-нибудь священному предмету — например, статуе или изображению Будды. Для этого понадобится алтарь и семь чаш среднего размера из металла, фарфора или хрусталя. Если есть такая возможность, добавляйте в воду чуть-чуть шафрана, символизирующего божественный нектар.

18 ДЕКАБРЯ

Подношение воды божеству...

Каждое утро ставьте перед изображением Будды семь чаш чистой воды. Сначала вытрите чаши насухо и окурите их ладаном. Затем наполните их желтой шафрановой водой. Налейте воду до самых краев, стараясь не пролить ни капли. Наполняя каждую чашу, произнесите про себя: «ОМ АХ ХУМ». Затем поставьте чаши в ряд, бок о бок, но так, чтобы они не касались друг друга (примерно на расстоянии одного рисового зернышка). Вечером перелейте эту воду в чайник и заварите на ней чай. Вымойте чаши и переверните их, так как перед алтарем не должно быть пустых сосудов. Совершайте подношение воды каждый день, и вам станет гораздо легче держать свой гнев в узде. Этот ритуал очищает карму.

19 ДЕКАБРЯ

Бездонный океан страданий...

Если вы сейчас испытываете невыносимое горе, например, из-за проблем в семье или из-за потери близкого, и находитесь в состоянии отчаяния, безверия, не знаете, что делать дальше, помните: суть нашей жизни, или сансары, — страдание. Жизнь всегда заканчивается страданием: мы стареем и умираем или теряем близких. Рано или поздно это коснется каждого человека. И мы можем сделать лишь одно: принять природу существования в колесе сансары и всей душой устремиться к избавлению от этого бесконечного круговорота страданий. Пусть ваши потери откроют перед вами духовный путь.

20 ДЕКАБРЯ

Тверже алмаза...

Сознание — источник всего, что есть на свете. Но, в отличие от тела, сознание не имеет ни цвета, ни формы. Невежество, гнев, привязанность — это все порождения ума, и они, как и само наше сознание, невидимы. Но они могут быть твердыми, как алмаз или скала. Сознание всемогуще, оно творит наш мир, порождает радость и страдания. Ключ к счастью — способность подчинить себе сознание и управлять им.

21 ДЕКАБРЯ

Радость и страдание — это плоды ума...

Так как все происходит из сознания, а не из какого-то внешнего источника, то надо отказаться от мыслей, ведущих к страданиям, и развивать мысли, несущие счастье. Страдания рождаются из дурных помыслов, ошибочных представлений и неверных установок. Надо следовать истинным учениям, которые несут радость вам и другим людям и порождают позитивные мысли. Обучаясь, прислушиваясь, размышляя и медитируя, вы научитесь подчинять себе отрицательные мысли, и в вашу жизнь войдет подлинное счастье.

22 ДЕКАБРЯ

Всякое действие судите по намерению...

Послушайте одну сказку. Некто, проходя мимо статуи Будды во время дождя, поставил свои башмаки ему на голову, чтобы защитить Будду от воды. Дождь кончился. Другой человек подошел и сказал: «Какое неуважение — поставить башмаки на статую!» — и сбросил их. Чтобы разобраться, хорошо или плохо они поступили, надо понять мотивацию. Оба человека создали для себя возможность хорошей кармы, так как оба действия совершены с хорошей мотивацией. Всегда надо рассматривать намерение, стоящее за каждым поступком.

23 ДЕКАБРЯ

**Когда делаете что-то хорошее,
посвящайте это кому-нибудь...**

Помогая другим или развивая добро в своем сердце, мы нарабатываем положительные качества. Каждый раз, творя добро, посвящайте его какому-нибудь человеку или цели, о которой мечтаете, иначе заслуга от действия пропадет зря. Кроме того, кармические заслуги стираются, когда мы сердимся или совершаем плохие поступки, например лжем. Когда мы посвящаем свои дела чему-то возвышенному, например желанию развить в себе доброе сердце, это действует как молитва.

24 ДЕКАБРЯ

Посвящение «доброму сердцу»...

Я ежедневно молюсь о том, чтобы обрести «**доброе сердце**». Это — одно из самых мощных посвящений. Обычно я говорю так: «Пусть от этого доброго дела во мне родится доброе сердце, пусть оно растет с каждым днем и не убывает». На санскрите «доброе сердце» называется «бодхичитта». Посвящайте свои добрые дела развитию бодхичитты.

25 ДЕКАБРЯ

Не поддавайтесь магии...

Магия — это всего лишь название явлений, пока для нас непонятных. Часто это всего лишь иллюзия, обман чувств. Но существует и настоящая магия — например ясновидение и материализация предметов из воздуха. Когда мы видим, как люди проходят сквозь огонь, читают мысли или замедляют частоту пульса, мы удивляемся. Йоги, овладевшие силами своего сознания, способны демонстрировать множество сверхчеловеческих возможностей. Но хочу вас предупредить: не поддавайтесь впечатлению от этих чудес, чтобы не потерять себя.

26 ДЕКАБРЯ

Властители разума...

Магические действия, такие как сотворение пищи из воздуха или чтение мыслей, всего лишь демонстрируют возможности святых людей, йогов, великих властелинов разума. Но следует иметь в виду, что настоящие просветленные Мастера почти никогда не пользуются своей силой. Они очень скромны — вы можете их даже не заметить. Не путайте их с людьми, пользующимися силой земных духов для совершения чудес.

27 ДЕКАБРЯ

Сколько богатства нужно для счастья?

Я отношусь терпимо к молодым людям, жаждущим материального благополучия. Они работают над насыщением нижних чакр и еще не достигли той ступени, на которой смогут сказать: «Все, мне этого достаточно». Но если у вас за плечами долгая жизнь, вам проще удовлетворить свои потребности и желания. Вам уже не надо ничего доказывать, и ваше *эго* не требует лести. Зато духовные потребности выходят на первый план. Сколько вам надо иметь, прежде чем вы скажете: «Достаточно», зависит от того, на каком уровне вы находитесь.

28 ДЕКАБРЯ

Почтение к истине — источник внутренней силы...

Итак, ваше путешествие в свой внутренний мир длится уже почти целый год. Пора подвести итоги. Были ли вы абсолютно искренними с собой? Избегали ли вы ошибок в своих размышлениях и медитациях? Чувствуете ли, что достигли некоторых успехов и теперь понимаете Вселенную лучше? Сумеете ли теперь работать с энергией эффективно и можете ли сбалансировать Ци внутри и вокруг себя? Внутренняя сила приходит только тогда, когда мы не обманываем себя и чтим высшую истину.

29 ДЕКАБРЯ

Жизнь — это не победы и поражения...

Теперь вы знаете, что жить по-настоящему — значит раскрывать своей потенциал, чтобы приносить пользу людям. Жизнь — это действия, наполняющие ваше существование подлинным смыслом. Только так можно реализовать свой потенциал и обрести высшее счастье. Насколько вы сможете достичь этого состояния, зависит от вашей прошлой кармы, а также от вашей удачи — небесной, человеческой и земной.

30 ДЕКАБРЯ

**Самое длинное путешествие начинается
с первого шага...**

Если вы приняли решение изменить свою жизнь — приступайте! Самое трудное дело начинается с первого действия. Самое длинное путешествие — с первого шага. Сделайте же этот шаг!

31 ДЕКАБРЯ

А если вдруг споткнетесь...

Если упадете, поднимитесь и идите дальше. Секрет счастливой жизни — в том, чтобы нигде не задерживаться подолгу. Двигайтесь в потоке времени. Сегодня последний день года... А завтра — Новый год. Постарайтесь в эту ночь подняться чуть-чуть выше. Настройтесь на то, что следующий год будет еще лучше, чем прошедший. Откройте сердце и разум, и пусть наступающий год наполнит вас новой энергией!

Словарь

Бодхисаттва — просветленное существо, которое обрело мудрость и сострадание, то есть поднялось до уровня Будды, но еще не стало Буддой и остается в круге перерождений по собственной воле, чтобы указывать другим путь к просветлению.

Бодхичитта — санскритское слово, означающее сердце, исполненное сострадания и альтруистических намерений.

Гуань-инь — китайская богиня милосердия, бодхисаттва, отвечающая на все наши молитвы.

Гуру — мудрый учитель, ведущий человека к освобождению от сансары — круговорота рождений и смертей, — и к достижению просветления.

Дхарма — в буддизме: абсолютная истина. Жизнь в согласии с дхармой — это нравственная жизнь с намерением достичь просветления ради блага всех живых существ.

Инь — энергия смерти, безмолвия, тьмы и луны, диаметрально противоположная энергии *Ян*. Одна из двух взаимодополняющих противоположностей в китайской философии — пассивное, спокойное, восприимчивое, холодное начало. Энергия *Инь* тесно связана с энергией *Ян* и без нее не существует.

Йог — мастер духовной йоги — высшей формы йоги.

Калиюга — в индийской мифологии: название эпохи, в которую мы живем.

Карма — в индуизме и буддизме: закон причины и следствия. Закон кармы гласит, что всякое действие формирует положительную или отрицательную кар-

му, следующую за нами, как тень, через все жизни. Хорошая карма создает условия для хорошего перерождения, а плохая — для плохого.

Космическое дыхание дракона — поэтическое выражение, служащее в *фэн-шуй* для описания доброжелательной *Ци*, то есть благоприятной энергии.

Лама — в тибетском и монгольском буддизме: духовный учитель, ведущий к просветлению.

Лам рим — ступени подъема к просветлению в буддийской традиции.

Отравленная стрела — в *фэн-шуй*: термин для описания какого-либо острого угла или предмета с резкими очертаниями, испускающего отрицательную энергию.

Сансара — бесконечный круговорот рождений и смертей.

Сангха — буддийские монахи и монахини; духовная община.

Санскрит — древний индийский язык, язык Вед.

Светлый чертог — выражение, которым в *фэн-шуй* обозначается открытое пространство вокруг входной двери — перед домом и в прихожей. В этой области не должно быть никаких лишних вещей — и тогда у входа в дом будет накапливаться положительная энергия *Ци*.

Ступа — в древней традиции: место, где хранятся священные останки и прах Будды. В наши дни: священный объект, символизирующий тело Будды.

Тушита — название одной из буддийских Чистых земель. Чистая земля Майтрейи — Будды грядущей эпохи.

Фэн-шуй — в буквальном переводе «ветер—вода». Это китайская система гармонизации энергетических по-

токов в окружающей среде, служащая для привлечения удачи и отращения несчастий.

Ци — жизненная сила, жизненная энергия Вселенной. Она благоприятна для человека, когда течет свободно и плавно, но неблагоприятна и опасна, когда движется слишком быстро и резко.

Шамбала — название одной из буддийских Чистых земель.

Ян — сущность жизненной энергии и самой жизни, дневного света, солнца. Одна из двух взаимодополняющих противоположностей в китайской философии, активное, творческое, теплое начало. Энергия *Ян* тесно связана с энергией *Инь* и без нее не существует.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
365 мыслей, способных изменить вашу жизнь	7
Словарь	375

Золото внутри нас

Ключи к успеху

Подумаем о друзьях

Обдумывая жизненную стратегию

Мысли о процветании

Развитие ощущения пространства

Трансформация сознания

Оживляющая энергия

Обогатите свою жизнь, обогатив сознание

Научно-популярное издание

Лиллиан Ту

ЗОЛОТАЯ КНИГА ФЭН-ШУЙ

**Как стать здоровым, богатым и счастливым
365 мыслей, способных изменить вашу жизнь**

Перевод

И. Ерусалимская

Редактор

И. Лобановская

Выпускающий редактор

Т. Тимакова

Оформление переплета

Е. Ющенко

ООО Издательство «София»

109472, Москва, Ташкентская ул., 24, корп. 1, стр. 1.

Тел.: (095) 261-80-19; 105-34-28

ООО Издательский дом «Гелиос»

Изд. лиц. ИД № 03208 от 10.11.00

105064, Москва, ул. Казакова, 18, стр. 20

Подписано к печати 23.10.02. Формат 70×100/32.

Печать офсетная. Усл.-печ. л. 15,60. Тираж 5000 экз. Зак. 7459.

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.



Перед вами книга известной писательницы Лиллиан Ту — книга мудрых советов, несущих вдохновение и обогащающих нашу жизнь. Это 365 положительных высказываний — по одному на каждый день, которые научат нас жить полной жизнью. «Золотая книга» подскажет вам, как превратить в праздник каждый день.

Лиллиан Ту была преуспевающим бизнесменом, но отказалась от деловой карьеры, вступила на путь тибетского буддизма и стала мастером фэн-шуй.

Она читает лекции по всему миру и написала несколько всемирно известных книг, в том числе «Основы фэн-шуй» и «Как достичь процветания с помощью фэн-шуй».

ISBN 5-344-00297-1



9 785344 002972