

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАДАНИЯ

НА МЕСЯЦ ЭЛЮЛЬ
(ДЕВА)

Зоар объясняет, что чем лучше вы работаете над собой в течение месяца Элюль (Дева) — последнего месяца перед Рош Ашана, тем успешнее будет ваш следующий год.

Потому что деятельность человека именно в этот месяц года формирует его сосуд для новой энергии наступающего года. Уделяя время и внимание деталям, мы можем приблизиться к своей истинной божественной природе и заметить, как люди реагируют на наше поведение. Таким образом, мы гарантируем, что наш Новый год будет наполнен «правильными» людьми и «правильными» ситуациями.

Используйте эти упражнения каждый день в течение следующих нескольких недель как мощный инструмент для создания удивительной жизни, очищенной от тяжести прошлого и наполненной Светом.

День 1, с вечера 8 августа

Стрелы, которые жалят вас наиболее сильно, выпущены вашей собственной рукой! Неуверенность в себе и ненависть к себе – самые большие препятствия в жизни. Сегодня замечайте в себе только хорошее! Если начнете заикливаться на том, что «неправильно», быстро заметите, как трудно любить себя. Знайте, что это уловки эго толкают вас в направлении негативных мыслей. Помните только хорошее!

День 2, с вечера 9 августа

Сегодня выберите человека, которого нежно любите, но пренебрегали им в последнее время. Найдите способ сделать для него что-то особенное, так, чтобы он понял, насколько вы его любите.

День 3, с вечера 10 августа

Что вы хотите получить в этом году? Любовь? Новую работу? Хорошего друга? Сосредоточьтесь на этом желании и представьте, что у вас это уже есть. Что вы чувствуете? Сохраните эти хорошие ощущения в течение всего дня. Энергия, которую вы посылаете, делая это, привлечет в вашу жизнь замечательных людей и нужные ситуации.

День 4, с вечера 11 августа

Позовите хорошего друга (друзей) и спросите его, что он о вас думает и что, как он думает, вы можете в себе улучшить? Независимо от того, насколько резким будет его ответ, поблагодарите его за честность

День 5, с вечера 12 августа

Каждая блокировка, которая есть между вами и кем-либо еще, – это блокировка между вами и Светом. Дипломатично, насколько это возможно, поговорите с некоторыми из этих людей и дайте им знать, что если вы каким-либо способом задели или оскорбили их, то вы искренне сожалеете об этом. Примут они или нет ваши извинения – неважно, потому что ваша готовность принизить свое эго открывает Свет и для вас и для них.

День 6, с вечера 13 августа

Обратите внимание на то, как кто-то из ваших близких изменился в лучшую сторону. И дайте ему знать, что заметили это улучшение.

День 7, с вечера 14 августа

Хотите знать, что является противоядием к чувству депрессии, несчастья, ненаполненности? Благодарность. Когда вы заняты тем, что видите все хорошее, что другие сделали для вас, то ваше внимание находится далеко от того, чтобы сфокусироваться на любой «нехватке». Но вам следует знать, что наш природный инстинкт – искать плохое, поэтому существует постоянная борьба за поддержание чувства благодарности. За какие вещи в своей жизни вы благодарны?

День 8, с вечера 15 августа

Подумайте об одном человеке из вашего прошлого, которого вы ранили, и попросите у этого человека прощения. Если этот человек больше недостижим из-за расстояния или по какой-то другой причине, медитируйте на получение его прощения.

День 9, с вечера 16 августа

Выйдите из зоны вашего комфорта. Относитесь с повышенным вниманием и любовью к каждому человеку, которого встречаете.

День 10, с вечера 17 августа

В нашем сознании есть защитный механизм, который препятствует достижению недопустимых импульсов. Загляните внутрь себя и вспомните эмоционально заряженные события жизни из вашего прошлого, которым вы боитесь противостоять.

День 11, с вечера 18 августа

Сегодня не отвечайте ни на какую критику; просто спокойно обратите внимание на комментарии, независимо от того, что вам говорят.

День 12, с вечера 19 августа

Сегодня будьте внимательны к другим людям и умейте терпеливо и с состраданием их выслушивать. Сопровитесь желанию прервать, чтобы высказать свое мнение. Просто поддерживайте контакт глазами и внимательно слушайте.

День 13, с вечера 20 августа

Удивите друга или члена семьи тем, что он любит больше всего.

День 14, с вечера 21 августа

Жизнь – это парадокс. Если вы хотите быть любимым – дайте любовь. Если хотите одобрения – одобряйте других. Это лучший способ получить то, что вы действительно хотите. Практикуйте это сегодня – сфокусируйтесь на том, чего вы хотите, и поймите, можете ли вы для начала дать это другим.

День 15, с вечера 22 августа

Чувствительность – сегодняшний девиз. Посмотрите пристально на людей вокруг себя – за пределы того, что лежит на поверхности. Спросите себя: «Что они действительно чувствуют?».

День 16, с вечера 23 августа

Сегодня медитируйте на «очищение прошлого» (и таким образом вы измените будущее). Ваша медитация должна начинаться с визуализации определенного инцидента в прошлом и трансформации этого инцидента в благословение.

День 17, с вечера 24 августа

Делайте что-то для другого человека, сохранив это в тайне.

День 18, с вечера 25 августа

Итак, как же вы сможете продвинуться вперед? Делясь и думая о других! Подумайте, как вы можете больше помочь, как вы можете быть более сострадательным. Может быть, нужно всего лишь подставить ухо и действительно выслушать кого-то. Когда вы в последний раз кого-то выслушивали?

День 19, с вечера 26 августа

Каббалисты подчеркивают, как важно не забывать любой хороший поступок, который кто-то сделал для вас. Вспомните кого-нибудь, кто однажды выручил вас в серьезной ситуации, но с кем вы больше не общаетесь. Найдите способ сделать что-нибудь хорошее для него. Если это невозможно, пошлите ему мысли любви и благодарности.

День 20, с вечера 27 августа

Сегодня «почистите» свое личное пространство и личную жизнь, обращая пристальное внимание на людей, с которыми вы общаетесь и места, где вы бываете. Вы, возможно, должны переоценить тех, кого вы впускаете в свою жизнь.

День 21, с вечера 28 августа

Вы любите себя? Не бойтесь оценивать себя и ту уникальность, которая содержится в вас. Если Свет создал вас и вложил в вас всю эту энергию, вы должны быть чем-то особенным.

День 22, с вечера 29 августа

Выберите одного человека, который обидел вас в детстве, и спросите сами себя, можете ли вы найти что-либо в своем сердце, чтобы простить его. Я знаю, очень тяжело отпустить болезненные воспоминания, но, помня о них, вы только вредите себе.

День 23, с вечера 30 августа

Осознавать, насколько негативно вы поступаете по отношению к самому себе и другим, всегда неприятно. Но не волнуйтесь слишком сильно. Когда вы делаете работу, чтобы преобразовать себя, ваши эгоистичные действия становятся благословениями. Чем больше было отрицательного, тем больше откроется положительного. Сосредоточьтесь на одной области, где вы действуете точно «не как ангел». Решите, когда вы измените это.

День 24, с вечера 31 августа

«Возможно, когда-нибудь я не буду таким одиноким». «Возможно, когда-нибудь я почувствую себя счастливым». «Возможно, когда-нибудь я стану духовным». Если вы думаете таким образом, ваше «когда-нибудь» никогда не наступит. Наполнение, которое вы ищете, – это реальность, которая происходит прямо сейчас. Вы только должны снять слои иллюзий, которые покрывают ваше сознание. Правда в том, что то, где вы находитесь прямо сейчас, и есть то место, где вы должны быть. Что является некоторыми из «возможно», которые вы прокручиваете в своем сознании?

День 25, с вечера 1 сентября

Вы вполне можете рассердиться на своих друзей и семью. Они разочаровывают вас, они не отвечают вам сочувствием или просто грубят. К сожалению, гнев и разочарование приводят к разрыву отношений. Но затем, по прошествии времени, вы сожалеете, что позволили глупым стычкам разделить вас. Выберите по крайней мере одного человека в вашей жизни, от которого вы отстранились. Вспомните, что вы любили в этом человеке, и обратитесь к нему, сначала в своем сердце, затем по телефону, в письме или электронной почте. Жизнь слишком коротка, чтобы позволить мелким спорам держать вас на расстоянии от людей, которые много значат для вас.

День 26, с вечера 2 сентября

Когда в последний раз вы встречались с кем-то новым? Многие из нас перестают встречать новых людей, потому что мы выносим предварительные оценки незнакомцам по тому, как они смотрят, выглядят, действуют, пахнут. Сегодня сосредоточьтесь на том, чтобы встретиться с кем-то незнакомым. Практикуйте видение вне физических проявлений, смотрите прямо в душу.

День 27, с вечера 3 сентября

Вы когда-нибудь замечали, что последние пять минут тренировки всегда самые тяжелые?

Или последние минуты всего, что мы делаем? Это игра темной силы – исключительная миссия, которая состоит в том, чтобы не дать нам закончить работу. В течение дня обращайтесь внимание на моменты, когда вы испытываете желание бросить начатое дело. Заставьте себя пройти немного дальше, чем, как кажется, вы можете.

День 28, с вечера 4 сентября

На самом деле, когда вы травмируете другого человека, вы наносите вред себе. Подумайте об одном человеке в своей жизни, которого вы ранили, может быть, когда вы были с ним в романтических отношениях. Почувствуйте боль. В своих мыслях и сердце попросите, чтобы этот человек простил вас. Если это возможно и вы чувствуете это правильным, свяжитесь с этим человеком и попросите прощения за то, что причинили ему боль. Эти действия удалят все блокировки из всех ваших сегодняшних отношений!

День 29, с вечера 5 сентября

Иногда мы являемся своим самым худшим врагом. Мы позволяем своему эго мешать нашему успеху. Мы цепляемся за свои собственные мнения, даже когда они неправильны. Как варящееся яйцо, мы становимся все более плотными и плотными, когда кто-то пытается убедить нас в обратном. Сегодня старайтесь отпустить свое упорство и потребность быть правым. Даже когда вы знаете, что правы, позвольте этому знанию уйти.