

Молитва за кофе

Рона Цолмерн



Рона Цоллерн

Молитва за кофе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69872878

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта маленькая книга – первая в серии "Нанокниги", которую я хочу принести вам в дар. Прочсть ее не займет много времени, она совсем простая, ее даже с трудом можно назвать книгой. Но ее тема такова, что она может стать искоркой, светлячком на вашей ладони. Тема эта – благодарность, и мои мысли об этом – просто пример того, каким огромным может быть все, чем вы обладаете, если вы благодарны, спокойны и счастливы.

Содержание

Почему книга так называется?	5
Зачем создана эта книга?	6
Что делать с этой книгой?	7
Первая свеча	8
Другая свеча	11
Очень терпеливая свеча	14
Новая свеча	17
И еще свеча	20
Предпоследняя свеча	22
Последняя свеча	24

Рона Цоллерн

Молитва за кофе

Есть известная буддийская притча:

«В дзенском монастыре два ученика медитировали в саду.

Им захотелось курить, но они не знали, что на это скажет Учитель. Договорились спросить у него при встрече.

На следующий день ученики встретились снова.

– Ну, как? – поинтересовался один.

– Я спросил, разрешено ли курить во время медитации – и учитель побил меня палкой.

– Да? А мне разрешил.

– Но почему?!

– Я спросил, можно ли мне медитировать во время курения».

Вы уже поняли, к чему я?

Почему книга так называется?

Самое медитативное время для меня – то время, когда я уединяюсь с чашечкой черного кофе. Попить кофе в одиночестве означает для меня успокоиться и обрести внутреннюю гармонию. Я решила, что это время прекрасно подходит для молитвы. Я зажигаю свечу, и пока она горит, пью кофе и записываю слова благодарности. Нередко свеча горит дольше, чем я легко перечисляю все, за что благодарю Бога, но я продолжаю писать в своем дневнике, выискивая самые крошечные поводы для благодарности и не прекращаю эту работу, пока горит свеча. Иногда достаточно просто обвести взглядом комнату или кухню, посмотреть в окно, чтобы найти тысячу поводов для благодарности,

Зачем создана эта книга?

Это мой посильный вклад в преобразование любого человека в более осознанного и гармоничного. Для того чтобы достичь глубокого внутреннего покоя, уметь быть счастливым самостоятельно, независимо от кого-то еще, практика благодарности – очень хорошее упражнение. Иногда не все идет гладко. И вы найдете в книге такой кусок, когда вдруг нахлынула боль. Я не стала убирать его из книги, это случается с каждым, главное – не терять чувства юмора, тогда несложно восстановить равновесие.

Что делать с этой книгой?

Прочешьте и отметьте то, что вам действительно, без сомнений, созвучно. Мы все разные. Где-то наши мысли и чувства совпадут, а где-то нет. Это естественно. Потом вы сможете создать личную книгу благодарности, если захотите. А пока можете отметить или выписать все, с чем согласны, за что благодарны, это будет уже ваше собственное действие, хорошо, если оно сподвигнет вас на продолжение... И, если вначале вам покажется, что я благодарю Бога за всякую ерунду, задумайтесь о том, что чем больше у вас найдется вещей, за которые вы благодарны, тем большим богатством вы обладаете.

Вот и все. Очень просто. Итак...

Благодарю за то, что у меня есть возможность легко создать книгу и легко подарить ее всем, кто захочет принять этот дар.

Искренне ваша, Рона Цоллерн

Первая свеча

Спасибо, Господь, за мою жизнь, за ее красоту, вместе мы сможем еще больше ее украсить.

Спасибо за то, что мое тело верно мне служит, пожалуйста, помоги мне поддерживать его в порядке и не ослаблять излишествами в еде, сне и прочем.

Спасибо за то, что у меня есть прекрасное место для жизни, где всем удобно, за окном поют птицы и растут деревья.

Спасибо за то, что меня окружает так много людей творческих, светлых и добрых.

Спасибо за все жизненные уроки, пройденные хорошо, или не слишком хорошо.

Спасибо за моих родителей и детей и их уроки мне.

Спасибо за осознание своей непривязанности к вещам.

Спасибо за умение ценить красоту и в мире духовном, и в мире материальном.

Спасибо за умение слышать внутренний голос и принимать информацию, эту способность я хотела бы улучшить.

Благодарю за возможность творить книги, я бы хотела ее усовершенствовать.

Благодарю за любовь к чистоте и порядку, я бы хотела ее усилить.

Спасибо за возможность есть вкусную еду, покупать красивые вещи, выглядеть гармонично.

Спасибо за возможность ходить на разные интересные мероприятия!

Благодарю за чудесные книги, которые у меня есть.

Благодарю за друзей, они все светлые люди!

Благодарю за опыт неудавшихся отношений, он помогает мне построить удачные, хорошие отношения.

Благодарю за защиту от тех сил, с которыми мне не надо взаимодействовать.

Благодарю за прекрасных детей, мне бы хотелось еще раз-

ВИТЬ ЛЮБОВЬ К НИМ.

Спасибо за умение прощать, его можно усовершенствовать.

Спасибо за умение радоваться жизни и простым вещам.

Спасибо за умение петь и мой нежный и звонкий голос.

Спасибо за хорошую работу, я бы хотела выполнять ее еще лучше, еще более ответственно.

Благодарю, Господи, за поддержку в сложных жизненных ситуациях.

Спасибо за то, что мир так интересен и богат, и мы можем улучшить его своей любовью!

Спасибо за все! За свет, который составляет наше естество!

Другая свеча

Благодарю за друзей, за людей, которые могут быть искренними.

Благодарю за тех, кого я осуждала и обсуждала. Они своим примером показывают, что их путь ведет к последствиям, которых я для себя не хочу.

Благодарю за мои обновленные отношения с моим телом. Надеюсь их еще улучшить.

Благодарю за то, что у меня хватает сил на мои дела, как важные, так и не слишком важные.

Благодарю за красивые вещи, которые меня окружают, хотя они не обязательны, но мне приятно общаться с ними.

Благодарю за детей, мне бы хотелось лучше взаимодействовать с ними.

Благодарю за разные возможности, которые передо мной открыты: события культуры, занятия в яхт-клубе, уроки по музыке и еще много интересного, в чем я могу поучаствовать.

Благодарю за книги, которые приносят новые идеи и вдохновляют работать.

Благодарю за то, что я получаю ответы на мои вопросы и это мне очень помогает.

Благодарю за всех, кто окружает меня.

Благодарю за тех, кто заботится обо мне – их довольно много!

Спасибо за тех, кто любит меня – это ценный дар!

Благодарю за яхты и паруса в моей жизни! Она напиталась новым светом.

Благодарю за мою любовь к морю! Она дарит свободу.

Благодарю за хорошие условия жизни.

Отдельное спасибо за Владислава Александровича Пронина, он чудесный!

Благодарю за моих неведомых друзей в сети, некоторые из них переходят в мою личную жизнь!

Спасибо за декабрь и Алексея. Он мне показал, как может ухаживать мужчина за женщиной, это было красиво!

Благодарю за книги о муми-троллях! Они очень мудрые!

Спасибо за объяснения про самодостаточность.

Очень терпеливая свеча

Благодарю тебя, Боже за мое одиночество...

Оно стало мне очень тяжело, но я верю, что так, наверное, нужно для чего-то.

Я пока не вполне понимаю, как должен вести себя самодостаточный человек – вообще не выходить первым на контакт?

Итак, что дает мне мое уединение?

– Чертову депрессию, но массу возможностей забить на порядок, домашние дела и свой внешний вид.

– То, что я провожу кучу времени в соцсети, потому что мне не с кем поговорить.

– То, что я могу обустроить свою комнату, как хочу.

– То, что мне не на кого оставить детей, в большинстве случаев.

– То, что я иногда срываюсь на детей, я, единственный взрослый в своей семье.

Каковы еще гребаные плюсы одиночества?

Отличная молитва благодарности получается!

Итак, благодарю за то, что сейчас я одна!

– Я избавилась от лжи моего бывшего и раздражения на него.

– Я избавилась от его болтливости, пустой болтовни, и да, лучше ни с кем не говорить, чем постоянно слушать это.

– Я могу заниматься творчеством в свое удовольствие.

– Я могу исследовать свою личность.

Я в паре я этого не могу? У меня вопрос – только так можно?

Достало!

Ладно, я научусь, конечно, бывают же иногда и срывы.

Мне нужно выгнать из головы конкретного человека, тогда я смогу принять это одиночество.

И вообще – я могу быть одна. Это моя тень не может.

Для нее одиночество означает: голод = смерть, холод = смерть, страх = смерть.

Надо убить эту тень и похоронить ее, или сжечь?

Или утешить? Что с ней делать то?

Надо нарисовать ее смерть.

Я уже взрослая женщина.

Куда направить свои разрушительные силы?

На разрушение:

- лжи,
- лени,
- захламленности,
- лицемерия,
- иллюзий.

Спасибо, что выслушали этот сумбур!

Новая свеча

Благодарю за все успешные дела этого месяца, особенно за подачу документов, и за всех людей, которые в этом помогли.

Благодарю за всех мужчин, которые со мной общались и пытались завести отношения.

Благодарю за мое новое рабочее место – оно чудесно!

Благодарю за рвение к творчеству, верю, что оно поможет мне.

Благодарю за солнце за окном.

Благодарю за всех друзей, кто дарит мне свое внимание.

Благодарю за всех, кто дарит мне подарки.

Благодарю за красоту парка вокруг дома.

Благодарю за прекрасную новую штору, она появилась как раз вовремя.

Благодарю за музыку, которая вдохновляет.

Благодарю за мое новое ощущение себя.

Благодарю за моих детей – они чудесные и мудрые.

Спасибо за моих родителей – за уроки, полученные от них.

Благодарю за яхт-клуб.

Спасибо за птичек за окном!

Благодарю за книги, которые я читаю.

Спасибо за читателей, которые читают мои тексты.

Благодарю за мои сомнения и метания, я думаю, они выведут меня на нужную дорогу.

Благодарю за то, что есть работа!

Спасибо за то, что есть деньги, хотелось бы усилить их приток за мое творчество!

Благодарю за то, что приходится искать пути для продви-

жения и не останавливаться.

Спасибо за море в моей душе!

Благодарю за мою женскую красоту и привлекательность.

Благодарю за мое желание делать что-то доброе и хорошее для людей.

Спасибо за тысячи возможностей для творчества!

Спасибо за талантливых людей вокруг!

Благодарю за свет, который несут эти люди.

Благодарю за божественное внутри нас!

И еще свеча

Благодарю за возможность заниматься творчеством.

Спасибо, за то, что мои произведения продаются.

Благодарю за то, что денег всегда хватает.

Благодарю за всех замечательных людей в моей жизни.

Спасибо за знакомство с родственниками, с которыми я была не знакома.

Благодарю за все интересные дела, которые дают новый опыт.

Спасибо за мою комнату.

Спасибо за моих детей – «мои университеты», они не перестают меня удивлять и восхищать.

Спасибо за моих родителей.

Благодарю за то, что я совершаю много открытий относительно себя и творчества.

Спасибо за то, что у меня хватает сил держать себя в руках и не поддаваться вредным привычкам относительно еды.

Спасибо за все уроки, какие мне преподнесла жизнь – это было интересно!

Спасибо за мое умение вести дневник – это приносит пользу, позволяет понять, насколько изменчивы мысли и отношения.

Спасибо за притчу о кольце царя Соломона!

Предпоследняя свеча

Благодарю за то, что мои дети ищут свой путь и умеют слушать себя, свои чувства, понимать и допускать их противоречивость.

Благодарю за то, что идут продажи моих товаров.

Благодарю за кошку. Она такая милая и красивая!

Благодарю за то, что я чувствую сигналы своего тела касательно моего здоровья и стараюсь ответить на его запросы заботой.

Благодарю за прекрасный дом и за то, что я готова легко отдать его и создать еще один дом, а затем отдать и его.

Благодарю за мою смелость в вопросах личного развития.

Благодарю за встречу с братом.

Благодарю за чудесное лето, за мои путешествия.

Благодарю за уроки, которые мне принесли закончивши-

еся отношения с женщиной.

Благодарю за возможность быть волонтером в яхт-клубе.

Благодарю за моих соперников в личных отношениях, за мою злость на них и за их уроки.

Благодарю за мою способность молиться.

Благодарю за то, что меня все любят.

Благодарю за то, что я всех люблю, даже тех, кого осуждаю, потому что, если бы я не любила их, мне было бы все равно.

Благодарю за мое имя. Оно прекрасно!

Последняя свеча

Перед молитвой мне захотелось воздеть руки к небу и потянуться к нему, как ребенок тянется к родителю. Такое движение мне кажется правильным.

Я счастлива и благодарю Бога и всех причастных моей судьбе!

Благодарю всех мужчин, которые любили меня и учили меня настоящей мне – спасибо, мои родные!

Я благодарю своих моих учителей за все, что они сделали для меня.

Я благодарю родителей за те задачи, которые они передо мной поставили всей нашей совместной жизнью.

Благодарю моих сестер и брата за то, что они показывают мне разные пути жизни.

Благодарю своих победивших соперников и соперниц за их уроки.

Благодарю моих зверей за любовь и радость, что они при-

носят.

Благодарю себя за то, что мне хватает сил идти по пути развития.

Благодарю друзей за желание помочь и устроить мою жизнь.

Благодарю детей за то, что не предают свою искру творчества, двигаются вперед и ведут поиск.

Я благодарю свой дом – он дает мне сил и энергию для жизни.

Благодарю все вещи в моем доме за красоту и пользу, которую они приносят.

Благодарю Бога за то, что живу в достатке.

Благодарю природу за то наслаждение, какое она дарит.

Благодарю свою тень за то, что поговорила со мной по душам и согласилась показаться на свет.

Благодарю свои сны как источник вдохновения.

Благодарю свое тело за дружбу с моей внутренней сущностью.

Благодарю всех, кто меня окружает за все, что они для меня делают.

Я заканчиваю набирать книгу и закрываю свой дневник, хотя, конечно, еще вернусь и снова зажгу свечу и, вдыхая священный аромат свежесмолотого кофе, вновь начну благодарить все и вся. Но этот текст заканчивается.

Продолжать вам, друзья...

Благослови вас Бог!