



21 июля 2012г. в Москве, в Центре Духовного Развития, в рамках проекта «Я выбираю доброжелательность» прошел семинар на тему: **«БЛАГОДАРНОСТЬ»**

«Благодарность - это путь к обретению всего, чего мы хотим: любовь, здоровье, богатство».
Д. ЧОПРА

Почему нужно благодарить?

Благодарность делает нас по-настоящему БОГатыми.

Благодарить нужно потому, что все, что с нами происходит, идет от Бога.

В благодарении заложен принцип «дарения», т.е. отдавания. То, что мы сами имеем, то и отдаем. При этом благодарящий наполняется еще больше. Он становится светлее и радостнее внутренне. Он открывает свое сердце миру и мир наполняет его еще больше.

Когда мы взаимодействуем с другими людьми, то 90% нашего общения носит невербальный характер, т.е. мы, прежде всего, воспринимаем выражение лица, глаз и что-то чувствуем. Мы всегда доверяем своим чувствам больше, чем словам. Если мои чувства совершенно чистые, что будет чувствовать мой собеседник? Он будет чувствовать себя легко, ощущать, что вы доброжелательны, и те же чувства он будет создавать по отношению к вам.



Участники семинара нарисовали свои ассоциации слова «БЛАГОДАРНОСТЬ». Для кого-то это символ дарующего сердца; для другого - ладонь с подарком или улыбающееся солнышко. Действительно, когда мы дарим БЛАГО, мы становимся подобны солнцу. Ведь солнце просто светит и все. Но, благодаря солнечному свету и теплу, тает лёд, прорастают семена, созревают плоды. И подобно тому, как солнечный свет проникает даже в самые укромные уголки, так и добрые пожелания достигают сердца каждого.

В презентации на тему **«Благодарность в моей жизни»** были представлены некоторые правила счастливой жизни:

ПРАВИЛО № 1. Будьте благодарны.

Проявляя каждый день благодарность за все хорошее, что происходит в нашей жизни - помощь людей, благоприятные события, хорошее здоровье, материальные блага, вы будете ощущать себя счастливыми.

ПРАВИЛО № 2. Благодарите с улыбкой.

Улыбка - тот изгиб, который все выравнивает.

ПРАВИЛО № 3. Творите добрые дела.

У Благодарности две грани, проявляя её, вы чувствуете себя счастливее и распространяете это на кого-то еще. Делайте больше «случайных актов доброты» ежедневно:

улыбнитесь кому-нибудь, придержите дверь, скажите кому-нибудь добрые слова - и вы будете счастливы.



Участникам было предложено поделиться друг с другом случаем из жизни, когда БЛАГОДАРНОСТЬ полностью изменила ситуацию к лучшему.

А потом все вместе обсуждали, как меняется наше состояние, когда нас благодарят и почему нам нравится благодарить других и желать им добра?



Оказывается, способность дарить хорошее - это наша изначальная природа, природа души, это естественно для нас. Изначально в нас заложены божественные качества самим Богом, а Он - всегда Дарующий. Он просто дарит всем свои лучи

любви, силы, покоя, радости, не требуя ничего взамен. Это и есть бескорыстная и безграничная благодарность.

Затем ведущая провела медитацию, во время которой все перенеслись в прекрасный, залитый солнцем, сад. В нем так хорошо и спокойно, поскольку этот сад – самая чистая часть души, где моё настоящее «Я» может встретиться с истинным Богом. Только Он знает, что в моем сердце, только к Нему я обращаюсь в моменты испытаний или безысходности и чувствую поддержку. Только с Ним я наслаждаюсь минутами истинного покоя.

И только Бог поможет мне вновь вернуться к красоте моего сада, к моему прекрасному «Я», наполненному чистыми чувствами и благодарностью...



Во время медитации участники семинара также размышляли, какой подарок они хотели бы подарить близкому человеку, чтобы передать ему свои чувства, заботу. ...В этом состоянии каждый ощутил необыкновенную доброту и нежность. Когда мы дарим свои чистые, искренние чувства, в ответ получаем благодарность. И она не всегда будет выражена словами. Возможно, она придет без слов, в виде сияющих от восторга глаз, как это часто бывает у детей...

Наши слова ЗАБУДУТСЯ, но то, что люди ПОЧУВСТВОВАЛИ, запомнится им НАВСЕГДА!

Благодаря всем участникам, окружающая атмосфера наполнилась таким зарядом доброжелательности, что никому не хотелось уходить.

Все присутствующие получили домашнее задание:

Написать список (из 108 пунктов), за что вы можете быть благодарны жизни.

Это могут быть дети или любящие жена (муж); дом, в котором вы живете; работа, которую вы выполняете; родные; друзья; соседи; природа и т.д.

И, если каждый день, перечитывать этот список, то благодарность будет расти. Развивая привычку благодарить Бога и Судьбу за все хорошее, что случается в жизни, вы заметите не только улучшение своего настроения в течение дня, но и, будучи позитивным, вы будете притягивать к себе всё новые позитивные ситуации, позитивных людей, и жизнь начнет меняться к лучшему. Ведь это духовная мудрость: *«Мир изменится, когда изменимся мы».*



ОТЗЫВЫ участников семинара:

«Семинар очень понравился. Одна из главных частей нашей жизни - это благодарность с утра до вечера Богу, жизни, Судьбе. Как важно, чтобы это стало привычкой. Я испытала много хороших чувств и уношу их с собой». (Людмила Петухова)

«Спасибо за очень легкий стиль преподнесения очень серьезных и важных тем. Ничто нам не дается так легко и не ценится так дорого, как ВЕЖЛИВОСТЬ и БЛАГОДАРНОСТЬ». (Татьяна Коркина)

«Семинар понравился, ведущие очень глубоко раскрыли эту тему, и органично включили нас в разговор». (Лариса Виноградова)

«Я рада, что есть этот центр. Ваши занятия - моё дело. Хочется больше встречаться». (Ольга Викторовна)

«Все замечательно! Благодарю участников и организаторов семинара за много интересных и полезных советов и комфортную атмосферу и слова теплые, радостные, открытые...» (Александр)