

РАЗБОГАТЕЙ!



РУКОВОДСТВО ПО ВЫРАЩИВАНИЮ **КАПИТАЛА**

ОТ ДЖОЗЕФА МЭРФИ,
ДЕЙЛА КАРНЕГИ,
Э. ТОЛЛЕ, Д. ЧОПРЫ, Б. ШЕР,
Н. УОЛША

ВАЛЕНТИН ШТЕРН

РазбогатеЙ!

Валентин Штерн

**Руководство по выращиванию
капитала от Джозефа Мэрфи,
Дейла Карнеги, Экхарта
Толле, Дипака Чопры,
Барбары Шер, Нила Уолша**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.9
ББК 88.3

Штерн В.

Руководство по выращиванию капитала от Джозефа Мэрфи, Дейла Карнеги, Экхарта Толле, Дипака Чопры, Барбары Шер, Нила Уолша / В. Штерн — «Издательство АСТ», 2015 — (Разбогатеи!)

Представьте, что все ваши желания исполняются, жизнь идет от удачи к удаче, а вам остается только получать щедрые дары и чувствовать себя счастливым. И это возможно! Лучшие умы человечества открыли и продолжают открывать законы новой реальности и способы ее создания для себя. Они в этой книге щедро делятся своими секретами успеха с вами! Следуйте примеру Джозефа Мэрфи, Дейла Карнеги, Экхарта Толле, Дипака Чопры, Барбары Шер, Нила Уолша, и вы войдете в мир счастья и богатства! Золотые ключи к новой жизни у вас в руках!

УДК 159.9
ББК 88.3

© Штерн В., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Вступление. Золотые ключи к новой жизни у вас в руках	6
Часть 1	8
Счастье близко: до него лишь семь ступеней вверх	9
Ступень 1. Закон Чистой Потенциальности	10
Как найти Бога внутри себя	10
Вы и мир: неразрывная связь	12
Отождествление со своим истинным Я	14
Ступень 2. Закон Дарения и Получения	16
Как привести энергию в движение: научиться отдавать и получать	16
Отпускайте то, что должно уйти	21
Ступень 3. Закон Причины и Следствия	23
Как научиться осознанно делать самый лучший выбор	23
Как ежесекундно создавать для себя счастливую жизнь	26
Как выйти из-под влияния прошлого	27
Ступень 4. Закон Наименьшего Усилия	30
Три условия, чтобы получать желаемое без усилий	30
Как начать следовать Закону Наименьшего Усилия: три необходимых действия	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Валентин Штерн

Руководство по выращиванию капитала от Джозефа Мэрфи, Дейла Карнеги, Экхарта Толле, Дипака Чопры, Барбары Шер, Нила Уолша

© Штерн В., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Браво! Величайшие умы в области изменения жизни и достижения благополучия – в одной книге! Можно пройти тренинги один за другим, можно выбирать наиболее подходящие упражнения из разных, а можно и просто «погадать» – открыть книгу на произвольной странице и получить совет на сегодняшний день. Очень удобно!

Максим Д., Москва

Отличное сочетание «физики» и «лирики» – работа со своим внутренним миром и расчистка пространства вокруг себя, избавление от страхов и обучение успешному общению, обращение за советом и помощью к Духу и конкретная работа!

Виктория П., Екатеринбург

Эта книга совершенно сумасшедшим образом меняет взгляды на жизнь, на мир и на себя! Прочтешь – и прежним уже не будешь никогда. Ты как будто сбрасываешь старую кожу и рождаешься заново, для новой жизни, разумеется!

Роман Л., Воронеж

Делать то, что ты любишь, и получать за это деньги и признание – не об этом ли мечтает каждый? Эта книга дает возможность превратить мечту в реальность! И сделать это без особого напряжения.

Мargarита Л., Самара

Эта книга не просто учит зарабатывать деньги, она дает тебе возможность стать богатым в истинном смысле этого слова.

Ирина П., Курск

Замечательное руководство для тех, кто хочет не просто получать много денег, но получать их интересно, с удовольствием, живя со вкусом, на полную.

Андрей К., Санкт-Петербург

Вступление. Золотые ключи к новой жизни у вас в руках

Представьте, что было бы, если бы мир всегда поворачивался к вам своими самыми лучшими сторонами. Все ваши желания осуществлялись бы, жизнь шла бы от удачи к удаче, и вам оставалось бы только получать щедрые дары и чувствовать себя счастливым.

Думаете, это невозможно? А ведь множество людей на свете живут именно так. Вы замечаете их рядом с собой, этих вечных баловней судьбы, везунчиков и счастливичков? Даже если вы с ними незнакомы, то наверняка знаете, что они есть.

Не спешите завидовать! Они – такие же люди, как и вы.

Ничем не лучше и не хуже. И вы тоже можете оказаться в их числе прямо сейчас. Для этого нет никаких преград. Даже если вам кажется, что они есть.

Мы в самом деле живем в щедром, богатом мире. Кто сказал, что богатств не хватит на всех? Это неправда.

Богатств хватит на всех, кто уверен, что мир готов одарить его, и чувствует себя достойным этих богатств!

Но если вы будете сидеть сложа руки и ждать, когда все богатства мира сами свалятся на вас, то, конечно, ничего не дождетесь. Нет, речь идет не о том, что вы должны в поте лица трудиться день и ночь ради каждой копейки. Речь идет о необходимости другого труда – внутреннего, направленного на перестройку собственного сознания.

Мы творим мир своим сознанием – вы знаете это?

Обратите внимание: вы получаете именно то, чего ждете от мира – и не важно, ждете осознанно или неосознанно. Если вы считаете, что богатство не для вас, что везет вечно кому-то другому, но не вам, что до настоящего успеха вам как до неба, что вы живете не в той стране или не в то время, то у вас не будет ни богатства, ни везения, ни успеха. Но зачем придерживаться таких неконструктивных представлений о себе и о мире, когда можно заменить их другими – такими, которые будут работать на вас, а не против вас?

Начните считать, что вы живете именно в том времени и месте, которые предоставляют вам наилучшие возможности для успеха, что в душе вы везучий и счастливый человек, что вам открыты все дороги и все блага, – и это начнет сбываться!

И вот тогда вы с удивлением обнаружите, что мир стал другим. И даже больше: что вы можете творить мир вокруг себя таким, каким хотите его видеть! И это не волшебство и не фантастика. Это – реальность, которую открывают для себя ежедневно сотни и сотни людей.

Создать новую реальность для себя совсем не трудно, когда лучшие умы человечества открыли и продолжают открывать законы этой новой реальности и способы ее создания для себя. Вам не обязательно быть первопроходцем и двигаться вслепую. Вам нужно только последовать примеру преуспевающих, счастливых, богатых (не только в материальном смысле, но и в смысле полноты, яркости и насыщенности жизни) людей, чтобы найти, вслед за ними, тропинки к своей собственной успешной, счастливой и богатой жизни.

Может быть, вам известны такие имена как **Джозеф Мэрфи, Дейл Карнеги, Экхарт Толле, Дипак Чопра, Барбара Шер, Нил Доналд Уолш?**

Каждый из них – Мастер с большой буквы, настоящий кудесник и волшебник, нашедший золотые ключи, открывающие двери в чудесную страну, где исполняются желания, и жизнь ежедневно преподносит счастливые дары. Их труды помогли множеству людей во всем мире открыть для себя новый, прекрасный мир!

У вас в руках сейчас уникальная возможность: в книге, которую вы держите, под одной обложкой собраны **восемь тренингов**, основанных на системах знаний всемирно известных Мастеров. Вы можете найти здесь то, что подходит именно вам, и, как следствие, обрести свой путь к успеху и счастью, невзирая ни на экономические кризисы, ни на прочие внешние обстоятельства.

Потому что путь к успеху не зависит от внешних обстоятельств! Этот путь начинается изнутри – с изменения вашего отношения к себе и к миру. Каждый, кто хочет изменить жизнь, и готов ради этого потрудиться, непременно получает желаемое.

В этой книге – только лучшее, только самое важное, только то, что реально работает, и многократно проверено на практике. Теоретический материал сочетается с практическими упражнениями таким образом, чтобы вы могли буквально с первых же строк включиться в работу по преобразованию своей жизни к лучшему. Перемены начнутся сразу же, если вы в самом деле по-настоящему этого захотите.

Золотые ключи к новой жизни у вас в руках! Воспользуйтесь ими наилучшим для себя образом и получите те счастливые перемены, о которых мечтаете.

Часть 1

Дипак Чопра и духовные законы успеха



Счастье близко: до него лишь семь ступеней вверх

Каждый человек может добиться успеха, стать счастливым и процветающим – надо только захотеть. Одним из первых открыл эту истину Дипак Чопра – врач-эндокринолог по образованию, духовный наставник, учитель, провозвестник высших истин – по призванию. У него учатся и консультируются звезды Голливуда и шоу-бизнеса, финансовые магнаты и преуспевающие политики.

Специалист в области наук о самосовершенствовании, гармонии тела и духа, раскрытия всего потенциала человеческих возможностей, он делает, казалось бы, невозможное: снимает шоры с глаз людей, и помогает им увидеть истину – истину мироустройства.

И эта истина такова: понятия духовность и успех не только не противоречат друг другу, но оказываются тесно связанными и даже дополняющими друг друга. А главное – подлинный успех оказывается не имеющим ничего общего с гонкой на выживание, а подлинная духовность несет в себе свет, радость и процветание, а вовсе не убожество существования, как думают многие.

Книги Дипака Чопры позволяют очнуться от монотонного, однообразного, безрадостного существования, словно от многолетнего сна, – и увидеть перед собой совсем другой мир – мир, полный любви, счастья, мир, сулящий неограниченные возможности, мир, где можно обрести подлинные богатства, как духовные, так и материальные, мир света, солнца, свободы и радости.

Одно из открытий Дипака Чопры состоит в том, что во всей природе – как физической, так и духовной – действуют одни и те же законы. Ваш успех может быть подобен росту и раскрытию цветка.

Вы лишь создаете условия – и больше не прилагаете усилий!

Прекрасный цветок расцветает сам, наполняя великолепным ароматом всю округу, радуя прохожих, привлекая бабочек и пчел. Вы получаете исполнение всех желаний, благосостояние, успех, реализацию своих талантов, всю полноту счастья и наслаждения жизнью. Но при условии, что вы правильно приготовили почву!

В своих книгах Дипак рассказывает, как создать в своей жизни условия, чтобы успех смог прийти сам собой, легко и естественно – как расцветает цветок.

Самая, пожалуй, известная книга – «Семь духовных законов успеха». Она дает поистине бесценное знание. Но одного только знания мало, надо еще уметь применить его на практике. И не раз-другой, и не от случая к случаю – применять это знание надо постоянно. Иными словами – надо научиться жить в согласии с этими законами, жить каждый день, каждый час, каждый миг.

Знание в сочетании с практикой – каждодневной практикой взращивания вашего успеха – вот что вы найдете на этих страницах. Если вы уже читали книги Дипака Чопры, если вам кажется, что вы знаете и понимаете то, о чем в них написано, но при этом ваша жизнь никак не изменилась – значит, эта книга для вас. Вам не хватает именно практики. Вам не хватает реального воплощения знаний в жизнь. А ведь мудрое высказывание недаром гласит: тот, кто знает, но не умеет – на самом деле и не знает.

В добрый путь! Семь шагов к успеху – семь ступеней к счастью – семь духовных законов ждут вас. Приступайте же к их освоению без сомнений и колебаний, и пусть ваш путь будет гладким, легким, полным чудесных открытий, и, конечно, счастливым.

Ступень 1. Закон Чистой Потенциальности

Как найти Бога внутри себя

Одно из важнейших открытий Дипака Чопры: природа процессов творения едина на всех уровнях бытия. Одни и те же законы созидания действуют и в масштабах Вселенной, и в масштабах вашей собственной жизни. И если вы хотите сотворить в вашей жизни именно то, что вам нужно, и именно так, как вы хотите, нужно знать хотя бы общие принципы, по которым вообще происходят процессы творения и созидания в нашем мире.

Давайте сначала задумаемся: из чего же создан наш мир?

Ученые называют это энергией и информацией. Религиозные люди называют это Богом, Творцом, Создателем. Философы называют это Великим Ничто. Дипак Чопра называет это **Чистой Потенциальностью**.

Что такое Чистая Потенциальность? Это пустота и неподвижность, из которой постоянно что-то рождается. Но, конечно, это не просто пустота. Эта пустота наполнена силой, которая еще не пришла в движение. Эту пустоту можно также уподобить спящему, не проснувшемуся еще сознанию – не проявившему себя сознанию, хотя потенциал этого сознания безграничен.

Чистая Потенциальность лежит в основе всех вещей, явлений и предметов. Чистая Потенциальность является и истинной глубинной сущностью каждого человека.

Да, абсолютно все люди несут в самих себе безграничное Поле Чистой Потенциальности. Религии, говорящие о том, что Бога надо искать внутри себя, имеют в виду именно это. Если все на свете создано Богом и все на свете является Богом, то человек, конечно, не исключение.

Вы несете в себе Бога – Творца, Чистую Потенциальность, материал для творчества, и при этом являетесь Его творением.

То есть – вы принимаете участие в сотворении мира на равных с Творцом, и даже больше – неся в себе самого Творца. И вы, как Творец, можете привести Потенциальность в движение – начать создавать все то, что вам необходимо.

Но если вы воспримете эти слова как какую-то абстрактную истину, к вам лично не имеющую отношения, или поймете их только разумом, – для вас ничего так и не изменится. Это знание будет способно преобразить к лучшему вашу жизнь только в том случае, если вы обнаружите в себе Поле Чистой Потенциальности, *почувствовав* его.

Это не так трудно, как может показаться. Надо быть только абсолютно уверенным: эта истинная суть, этот Бог внутри, это Поле Чистой Потенциальности – оно существует. И если вы захотите, то можете обнаружить его и прикоснуться к нему.

Выполняя следующее простое упражнение, не надо слишком стараться что-то такое почувствовать. Просто настройтесь на себя, на свою внутреннюю тишину. И, возможно, встреча с Полем Чистой Потенциальности произойдет сама собой.

Упражнение 1. Пребывание в тишине

1. Найдите место, где вы можете немного посидеть с закрытыми глазами. Закройте глаза и начните вслушиваться в то, что происходит вокруг. Даже если вы сидите в тихом помещении, все равно вы услышите какие-то звуки, если зададитесь целью их услышать. Постарайтесь услышать даже то, что еле слышно: шум ветра за окном, тиканье часов, звук капающей воды, чей-то

отдаленный разговор и т. д. Осознайте: все, что вы слышите сейчас, происходит снаружи, во внешнем мире. Вы настроены сейчас на восприятие внешнего мира. Но это не единственно возможный способ восприятия.

2. Представьте, что внешние звуки отдаляются. Они остаются снаружи, а вы обращаете внимание внутрь себя. Это похоже на то, как если бы вы нырнули с головой в толщу воды и настроились на то, что происходит там. Внешний мир оказывается не просто снаружи, но вне зоны вашего восприятия.

3. Настройтесь теперь на то, чтобы слушать свою внутреннюю тишину. Отметьте, что звуки существуют лишь снаружи. Внутри вас этих звуков внешнего мира нет, даже если вы продолжаете их слышать. Не старайтесь перестать слышать внешний мир! Просто отдавайте себе отчет: эти звуки, которые вы слышите, не имеют никакого отношения к тому, что происходит у вас внутри.

4. Вслушивайтесь во внутреннюю тишину, четко разделяя в своем сознании: звуки – снаружи, тишина – внутри. Постарайтесь как можно глубже погрузиться в эту внутреннюю тишину. Возможно, в какой-то момент вам удастся слиться с ней воедино. Это и есть момент соприкосновения с вашим истинным «Я», с Полем Чистой Потенциальности. Оно может ощущаться как спокойная, прозрачная, чистая и тихая радость; как беспредельная тишина и покой; как совершенное равновесие и гармония; как абсолютная защищенность, неуязвимость и непобедимость; как ясность, простота и понимание; как ничем не омраченное блаженство. Все это – субъективные ощущения, но они свидетельствуют о вашем контакте с Полем Чистой Потенциальности.

Если вы удержитесь в этом состоянии хотя бы десять секунд – этот навык останется с вами, в вашем опыте уже навсегда. Вы уже умеете это, а значит, не разучитесь никогда.

Но даже если на первый раз вы всего лишь сосредоточитесь на внутренней тишине – вы уже сделали очень большой шаг к соединению со своей истинной сутью.

Выполняя предыдущее упражнение, вы могли заметить, что сосредоточиться вам мешают навязчивые мысли, сами собой возникающие в голове. Даже случайно мелькнувшая мысль словно приглашает вас зацепиться за нее и начать ее обдумывать. Вы и в самом деле начинаете ее обдумывать, но даже не замечаете, как перескакиваете с этой мысли на следующую, затем на другую, третью и так до бесконечности. Эта толчея мыслей лишь отнимает у вас время, силы, и, самое главное – не дает соприкоснуться с вашей внутренней тишиной.

Важное условие для соприкосновения с Полем Чистой Потенциальности – это умение остановить *внутренний диалог*.

Упражнение 2. Контроль над мыслями

1. В любой обстановке, где бы вы ни были (если вы в этот момент не общаетесь ни с кем, не заняты работой и т. д. – то есть имеете возможность несколько минут посвятить себе), задайтесь целью осознанно следить за теми мыслями, какие приходят вам в голову.

2. Следите за мыслями, отдавайте себе отчет в том, о чем вы думаете – но постарайтесь не следовать за любой мыслью, какая только придет вам в голову, то есть не поддавайтесь «приглашению» этой мысли последовать за

ней. Вы можете заметить, что раньше безвольно следовали за любой случайной мыслью. Но вы способны проявить собственную волю, и самостоятельно решать, какую мысль отогнать, а какую начать обдумывать.

3. Затем задайте себе вопрос: зачем вы обдумываете ту или иную мысль? Просто для того, чтобы чем-то занять голову, от нечего делать – или потому, что она для вас действительно важна? Тогда решите, что вы будете думать не просто так, а что в результате мыслительного процесса обязательно придете к какому-то решению, сделаете важные для себя выводы. Если же нет надобности в выводах и решениях – то и обдумывать нечего.

Все это поможет вам дисциплинировать ваши мысли и не становиться их безвольным рабом.

Упражнение 3. Остановка внутреннего диалога

Когда у вас начнут неплохо получаться задания предыдущего упражнения, делайте при удобном случае так: представьте, что вы стражник, который стоит на защите чистоты вашего разума от непрошенных мыслей.

1. Начните зорко следить, какие мысли хотят войти в вашу голову, и как только заметите очередную мысль, сразу же пресекайте ее вторжение. Вскоре вы заметите удивительную вещь: когда вы зорко следите, какая мысль придет к вам первой – мысли перестают приходить. Они останавливаются от вашего внимания к их присутствию.

2. Если вы сможете удержаться в состоянии полного безмыслия хотя бы 3–4 секунды – вы уже достигли своей цели. В дальнейшем вы научитесь продлевать такое состояние и на десять, и на двадцать секунд, и на минуту, и даже на несколько минут.

3. Постепенно вы почувствуете, что в это время входите в прекрасное блаженное состояние, похожее на то, как если бы вы слегка поднялись над землей и воспарили. Это будет означать, что вы соединились со своей истинной сутью, с Полем Чистой Потенциальности. Хоть раз испытав это состояние и запомнив его, вы сможете входить в него в любой момент по вашему желанию.

Вы и мир: неразрывная связь

Когда вы научитесь хотя бы на несколько секунд погружаться во внутреннюю тишину, у вас может возникнуть ощущение своего **неразрывного единства с миром**, вашей общей со всем сущим природы. Это очень важное и необходимое состояние, без него невозможно подлинное созидание, сотворение всего того, что вам нужно в жизни.

Чтобы лучше почувствовать это состояние и укрепиться в нем, предназначено следующее упражнение.

Упражнение 4. Прикосновение к природе

Очень хорошо, если вы найдете возможность выполнять это упражнение на природе, наблюдая реальные пейзажи и природные явления. Но если такая возможность представляется вам редко, вам поможет воображение. Также вы можете использовать фотографии уголков природы, которые вам нравятся, и

таких природных явлений как рассветы и закаты, облака, радуги, звездное небо и т. д.

1. Выберите пейзаж, который вам нравится, или закройте глаза и представьте его. Настройтесь на то, чтобы воспринимать природу не только зрительно, но и почувствовать внутреннюю суть любого природного объекта или явления.

2. Представьте, что у природы есть разум. К примеру, вы видите гору – представьте, что она наделена сознанием, восприятием, чувствами. Настройтесь на то, чтобы почувствовать это – и вы сможете ощутить ту же самую глубинную тишину, покой, и при этом наполненность, которую вы ощущаете в самом себе, когда настраиваетесь на то, чтобы вслушаться в свою внутреннюю тишину.

3. Соединитесь мысленно с этой тишиной. Вы можете почувствовать свое единство, неразрывную внутреннюю связь с закатами и восходами, с морем, полем, небом, облаками, деревьями и цветами. Вы почувствуете, что в основе и вашего существа, и всей природы лежит один и тот же безграничный, вечный, неподвижный творческий разум, единое мировое сознание, или, иначе, Поле Чистой Потенциальности, также называемое Богом.

Почувствовав, что весь мир имеет общую природу, вы сможете ощутить внутреннюю суть других людей. В других людях вы сможете почувствовать ту же самую основу, которую вы обнаружили и в себе, и в природе – это Поле Чистой Потенциальности.

Какими бы разными мы ни были, как бы по-разному ни вели себя – но основа у нас всех общая, мы все приходим из этого сознания Вселенной, вечного неподвижного творческого разума, и все несем его в себе.

Когда вы придете к такому пониманию, вы почувствуете, что вам уже не хочется судить людей так, как вы делали это раньше. Ведь почему мы осуждаем других? Потому что подсознательно стремимся таким образом самоутвердиться и возвыситься на их фоне – в своих собственных глазах, а может, и в глазах окружающих. Осуждая другого, мы словно подчеркиваем свое превосходство над ним: он плохой, он поступает плохо, а я не такой, я гораздо лучше.

Привычка к осуждению у всех без исключения людей очень сильна. Мы судим других автоматически, даже подчас не замечая, как мы это делаем, не контролируя себя. Поэтому необходима ежедневная практика **несуждения**. С ее помощью вы постепенно отучите себя автоматически осуждать других. И заметите, что чем меньше вы осуждаете других – тем больше и полнее вы соединяетесь со своей истинной сутью, с сознанием Вселенной, Полем Чистой Потенциальности.

Упражнение 5. Практика несуждения

Не откладывая, выберите любое время дня, когда вы скажете себе: «В течение ближайших полчаса я не буду никого и ничего судить». Задайтесь целью просто наблюдать и следить за собой: не вызовет ли у вас кто-то или что-то реакцию осуждения.

Вы можете удивиться тому, что это происходит очень часто даже помимо вашей воли: не успели вы опомниться, как уже поставили кому-то или чему-то оценку «хорошо» или «плохо».

Ваша задача: отслеживая такие реакции, сразу же пресекать их. Параллельно отмечайте, нет ли у вас привычки вслух обсуждать других людей,

вынося свои оценки. Как часто вы участвуете в таких разговорах? Начинать отвыкать от этой привычки.

При этом имейте в виду следующую важную вещь: не осуждать – это вовсе не означает не замечать того, что вам не нравится, или мириться с чем-то нежелательным для себя. Не осуждать – это значит только лишь не выносить оценок, не делать выводов о том, хорошо это или плохо. Вместо осуждения (вынесения оценки «плохо») начните думать: «Мне это не подходит», «Это не для меня». Пусть эти слова в вашем сознании звучат нейтрально в эмоциональном отношении. Тогда вы сможете просто отвернуться от того, что вам не подходит, и не впускать в свое сознание негативные эмоции, какими обязательно сопровождается осуждение.

Когда вы говорите «Мне это не подходит», вы таким образом определяете свою позицию, но не судите. Если какой-то человек ведет себя с вашей точки зрения неправильно – вы можете констатировать этот факт, но ведь вы не знаете причин, которые подтолкнули его к такому поведению. Значит, вы не можете знать, «плохой» этот человек или «хороший». Оставьте за ним право вести себя так, как он хочет. А за собой оставьте право остаться при своем мнении, но не поддаваться осуждению.

С каждым днем увеличивайте тот отрезок времени, в течение которого вы решите никого и ничего не судить. Сначала пусть это будет полчаса, затем час, затем два, три часа, и наконец выделите себе целый «день несуждения».

Со временем вы заметите, что вам дается это все легче, и наконец практика несуждения станет вашим обычным, привычным, естественным состоянием. Вы научитесь без осуждения относиться не только к людям, но и к любым обстоятельствам.

Отождествление со своим истинным Я

По мере того, как вы постигаете свою истинную природу, вы можете заметить, что ваша истинная глубинная сущность отличается от того, что вы привыкли называть «я».

Ваше истинное «Я» – это ваш Дух, чья природа едина с Богом, с разумом Вселенной, со всем миром.

А то, что вы привыкли называть «я» – это, скорее всего, тот внешний образ, который вступает в социальные взаимодействия, совершает те или иные поступки, испытывает те или иные эмоции. Большинство людей воспринимают себя глазами других людей. Поэтому их «я» – это не что иное, как отражение чужого восприятия.

Когда вы отождествляете себя с эго, с внешним образом, с социальной маской – вы оказываетесь в полной зависимости от внешнего материального мира. На вас влияет все что угодно – обстоятельства, ситуации, люди, вещи. Вы становитесь марионеткой, пляшущей под чужую дудку, так как оторвались от своих собственных внутренних ориентиров.

И вот уже внешний мир управляет вами, хотите вы того или нет.

В итоге вы становитесь зависимым, слабым, несамостоятельным и постоянно находитесь в страхе – в страхе потерять то, что имеете, в страхе, что кто-то лишит вас силы, в страхе, что ваша жизнь выйдет из-под контроля и вы ничего не сможете с этим сделать.

Кроме того, когда мы отождествляем себя с социальной маской, с внешним образом себя, мы отрываемся от поля Чистой Потенциальности – а ведь лишь оно одно является источником любых созидательных процессов, создает саму возможность творчества и созидания, и снабжает нас необходимой для этого силой.

Учитесь отождествлять себя со своим истинным «Я», с Духом, с Полем Чистой Потенциальности. Тогда вашей точкой отсчета в жизни станет ваш Дух, а не те внешние объекты, которые раньше управляли вашей жизнью. Тогда вы начнете находить свои истинные цели и единственно верные направления движения к успеху, освободитесь от любой зависимости, станете бесстрашным, перестанете зависеть от вашего социального положения, от мнения людей, их одобрения или неодобрения.

Вы почувствуете: все, что вам нужно для успеха и счастья, у вас есть, и никто не отнимет у вас этого.

Упражнение 6. Твое истинное Я

1. Закройте глаза, остановите внутренний диалог, вслушайтесь во внутреннюю тишину, соединитесь с внутренним покоем.

2. Представьте, что вы соединились с сознанием всей Вселенной – так оно и есть.

3. Представьте, что именно там источник вашей силы, мудрости, благополучия, успеха, счастья. И пока этот источник с вами – а он всегда с вами – вы не зависите от внешних обстоятельств. Напротив, внешние обстоятельства подвластны вам, потому что вы можете менять их своей силой, силой своего истинного «Я», силой Чистой Потенциальности, которая есть источник творчества и основа всего.

4. Скажите себе:

– у меня уже есть все необходимое для успеха – это постоянный контакт с Полем Чистой Потенциальности, ориентация на свое истинное «Я», осознание того, что моя истинная суть – это Дух, единый со всей Вселенной и ее разумом;

– чтобы быть счастливым, мне нужно быть собой, единым с Богом, с моим истинным «Я»;

– я чувствую себя сильным, успешным и благополучным, когда отождествляю себя с моим истинным «Я», Духом, Полем Чистой Потенциальности;

– когда я отождествляю себя со своим истинным «Я», ничто не может помешать мне чувствовать себя сильным, успешным и благополучным;

– я достигну своих целей, если буду ощущать силу своего истинного «Я» и поддержку разума Вселенной, частью которого я являюсь;

– решив те задачи, которые сейчас стоят передо мной, я сделаю то, что необходимо моему Духу для самораскрытия и самореализации, что позволит мне чувствовать себя еще более счастливым, единым с Богом, а также создать множество благ для себя и других людей.

Такой настрой позволит вам день ото дня все полнее отождествлять себя со своей истинной сутью, а значит, соединяться с Полем Чистой Потенциальности, единственным источником и единственной гарантией прочного успеха, обретения истинного счастья и всех необходимых вам благ.

Ступень 2. Закон Дарения и Получения

Как привести энергию в движение: научиться отдавать и получать

Когда вы осознали свою связь с вечным и бесконечным сознанием и энергией Вселенной, когда вы поняли, а главное – прочувствовали, что вы и есть Поле Чистой Потенциальности и что ваша истинная суть простирается далеко за границы того, что вы считали своей личностью, вы можете осознать, что все ресурсы Вселенной – это на самом деле ваши ресурсы.

Следующий шаг состоит в том, чтобы **создать условия для превращения энергетического потенциала в реально существующие блага**. Для этого энергия должна начать двигаться.

Неподвижная энергия еще не способна ничего создать. И только поток энергии создает то, что мы называем жизнью. Сама жизнь – это поток. Поток энергии Вселенной и создает жизнь, и наполняет ее, создавая все то, что нас окружает.

Чтобы привести энергию в движение и обеспечить нормальное русло для ее потока, требуется три условия:

- научиться принимать то, что к нам приходит,
- научиться отдавать то, чем мы обладаем,
- отпускать то, что должно уйти.

Выполняя эти три условия, мы начнем следовать такому важному закону созидания своей жизни как **Закон Дарения и Получения**.

Жизненные блага приходят только к тем людям, которые умеют и дарить, и принимать.

Как вы думаете, к какому типу людей вы относитесь?

- Кто умеет и дарить подарки, и принимать их?
- Кто умеет дарить, но не умеет принимать?
- Кто умеет принимать, но не умеет дарить?

На первый взгляд это совсем не трудно: отдать подарок, взять подарок. Но для непрерывности и насыщенности потока созидательной энергии не столь важен сам факт – само физическое действие получения или дарения – сколько наше внутреннее состояние, сопровождающее это действие.

Например, если вам дарят подарок, а вы говорите: «Ну что вы, зачем, не нужно было так тратиться!» – то на энергетическом уровне вы оттолкнули от себя тот дар, который вам преподнесли. Если при этом вы все же взяли подарок – для Вселенной это ничего не меняет. Вселенная «прочитала» полученную от вас информацию как неприятие подарка.

Оттолкнув, не приняв подарок, вы перекрыли путь потоку энергии. Вы остановили приток всевозможных даров в вашу жизнь.

То же самое происходит, когда вы не можете принять подарок с чистым сердцем, а вместо этого думаете, что теперь будете что-то должны дарителям, или испытываете чувство вины и чувство, что вы недостойны подарка, или не можете искренне обрадоваться подарку, считая, что он недостаточно хорош.

Большинство людей совершают и еще одну серьезнейшую ошибку: подчас просто не замечают тех даров, которыми жизнь одаривает их постоянно. Кто-то уделил вам внимание, сделал комплимент, помог найти ответ на интересующий вас вопрос, вам в руки попала нуж-

ная книга или статья, вы нашли в магазине именно ту вещь, которую искали – ведь это все тоже дары, получаемые от жизни. Но человек может не замечать этих даров или не считать их дарами, и продолжать жаловаться на жизнь и на людей, которые «ничем ему не помогают». На самом же деле эта помощь идет – просто он не видит ее и не ценит.

А если мы не замечаем даров, если не ценим их – они прекращают к нам поступать.

Если вы попытаетесь осознать, чем уже одарила и продолжает одаривать вас жизнь – вы удивитесь тому, насколько вы уже богаты, хотя не цените и не понимаете этого. А когда вы это осознаете, когда примете эти дары с благодарностью – вы удивитесь тому, насколько полнее и интенсивнее станет поток, несущий к вам настоящее изобилие всевозможных благ, в том числе и материальных, хотя не только их.

Упражнение 1. Список даров, которыми вы обладаете

Возьмите лист бумаги и напишите на нем: «Все хорошее, чем я обладаю» (или другой подобный заголовок на ваше усмотрение).

Ваша задача – составить список всех тех даров, которые вы уже получили, но о которых особенно не задумывались. Начните с тех «мелочей», которые вы привыкли считать чем-то само собой разумеющимся, и чему даже не придаете значение.

– У вас есть крыша над головой, которая дает вам тепло, уют, спасает от непогоды.

– Каждый день на вашем столе бывает пища, необходимая для жизни и поддержания сил.

– У вас всегда есть вода для утоления жажды и омовения.

– У вас есть источники доходов.

– У вас есть тело, которое позволяет двигаться и предоставляет вам множество других возможностей.

– У вас есть возможность дышать воздухом, которого всегда вдоволь.

– У вас есть возможность любоваться небом и облаками, слышать птиц и музыку, вдыхать аромат цветов.

– У вас есть близкие люди и друзья.

– У вас книги и другие источники необходимых знаний.

Перечисляйте все, что только можете вспомнить. Это позволит вам осознать, что вы уже очень богаты, одарены жизнью. Поблагодарите жизнь и Вселенную за эти дары. Это создаст новые возможности для усиления потока тех благ, которые приходят к вам.

Очень часто так случается, что мы отвергаем предлагаемые нам дары и даже не замечаем их (как и благоприятных возможностей, которые ежедневно преподносит нам жизнь) просто потому, что подсознательно считаем себя недостойными, невезучими, неспособными что-то получать, обреченными все блага добывать только собственными тяжкими усилиями. Подобные **ограничивающие убеждения** и в самом деле прерывают поток благ, притекающих в вашу жизнь.

Чтобы осознать, что на самом деле вы достойны самых щедрых даров, надо сначала научиться замечать то, что вы получаете от жизни ежедневно. Благодаря этому вы проникнетесь убеждением, что получать блага – это естественно для вас, это очень просто, и вы, как и все другие люди, достойны этого. Может, кто-то сделал вам комплимент, дал мудрый совет,

подарил что-то, или вы встретили интересного человека, увидели что-то красивое, услышали что-то приятное – замечайте это! И обязательно будьте благодарны жизни даже за мелочи.

Начните себя приучать к тому, чтобы в ответ на комплимент и подарок говорить искреннее «Спасибо». Большого ведь и не требуется – главное, чтобы вы принимали, а не отвергали то хорошее, что идет к вам.

Еще одна важная вещь, на которую надо обратить внимание – умеете ли вы **просить помощи и принимать помощь**. Вспомните, что вы, как и все люди – часть единого сознания Вселенной, в котором все равны, нет никого хуже или лучше. И вы, как и все люди, вправе рассчитывать на помощь, когда она вам необходима.

Задайтесь целью научиться просить о помощи, когда она вам нужна, а также принимать помощь от других людей, когда вам ее предлагают. Это очень действенные способы заставить двигаться энергии, созидающие все блага в вашей жизни.

Упражнение 2. Изменение ограничивающих убеждений: вы достойны принимать комплименты, подарки, помощь

Прочитайте следующие фразы и определите, не возникает ли у вас желания согласиться с какими-то из них.

- 1. Мне не нужна помощь, я все могу сам.*
- 2. Я не умею просить о помощи.*
- 3. Люди, говорящие комплименты, обычно неискренни.*
- 4. Я испытываю неловкость, когда мне говорят комплименты.*
- 5. Мне совестно получать дорогие подарки.*
- 6. Если мне дарят подарок, я чувствую себя в долгу перед дарящим.*

Выберите одно из высказываний, которое вы воспринимаете как присущее вам убеждение. Представьте, что вы стираете это убеждение в вашем сознании. Для этого можно вообразить, что составляющие его буквы и слова просто тают в пространстве. Затем представьте, что на освободившемся месте возникает новое убеждение, которое будет работать на вас, а не против вас.

Вот убеждения для замены.

- 1. Принимать помощь – это нормально и естественно. Я с радостью и благодарностью принимаю помощь других людей.*
- 2. Нет ничего зазорного в том, чтобы просить о помощи. Люди должны помогать друг другу. Сегодня кто-то поможет мне, завтра я помогу кому-то, и все от этого будут в выигрыше.*
- 3. Большинство людей делают комплименты искренне, они в самом деле хорошо ко мне относятся и видят во мне множество достоинств.*
- 4. Я принимаю комплименты как должное, радуюсь им и благодарю за них.*
- 5. Тот, кто дарит мне дорогие подарки, считает, что я этого достоин, и я согласен с ним.*
- 6. Тот, кто дарит мне подарки, сам получает удовольствие от этого. Ему приятно дарить подарки и приятно видеть, что я с радостью принимаю подарок. Если я захочу, я тоже сделаю подарок этому человеку, но не из чувства долга, а из желания порадовать его.*

Повторяйте эти новые убеждения как можно чаще, а главное – начните соотносить с ними свое поведение: действуйте и реагируйте на действия

других в соответствии с вашими новыми убеждениями, которые позволят вам начать следовать закону Дарения и Получения.

Итак, мы освоили практику получения даров. Теперь давайте задумаемся о том, что значит уметь отдавать.

Важное условие: отдавать надо с искренним желанием это сделать, дарить надо бескорыстно, не рассчитывая на благодарность или еще какую-то отдачу. Ваше сердце должно быть открытым, вы не должны ставить никаких условий.

Вам захочется бескорыстно делиться, как только вы осознаете, что безмерно богаты, наделены огромным потенциалом – силой и энергией всей Вселенной. Вы имеете доступ к Источнику, который не может иссякнуть. Это значит, у вас ничего не убудет, если вы будете отдавать. Не умеет отдавать тот, кто живет с чувством недостатка, нехватки. Если же у вас есть доступ к Источнику – чувству нехватки просто нет места в вашей жизни.

Вот практические советы, которые помогут вам наладить циркуляцию изобилия в вашей жизни.

Первый совет. Примите решение, что впредь, отправляясь к кому-то в гости, вы никогда не будете приходить с пустыми руками. Подарки не обязательно должны быть дорогими. Если вы ограничены в средствах, принесите один цветок или угощение, приготовленное собственными руками, или копеечные сувениры.

Дело не в стоимости ваших даров, а в том **намерении**, с которым вы их преподносите. Если ваше намерение состоит в том, чтобы доставить радость другим, хоть на миг сделать их чуточку счастливее, и вы дарите от чистого сердца, бескорыстно, ничего не ожидая взамен – то закон Дарения и Получения начинает действовать, приумножая энергии, несущие вам изобилие.

Второй совет. Примите решение что-то давать каждому человеку, с которым так или иначе соприкоснетесь – пусть это даже случайный прохожий или попутчик, с которым вы едва перекинулись парой слов или просто встретились взглядами.

Речь в данном случае идет не о материальных вещах – вы можете мысленно пожелать этому человеку добра, успеха, радости, любви, вы можете улыбнуться ему и сделать искренний комплимент, вы можете мысленно помолиться за этого человека – это тоже будет ваш дар, и чем бескорыстнее он сделан, тем скорее будет отдача.

Третий совет. Желайте людям того, что хотите получить сами. Если вам нужно здоровье – желайте людям здоровья, нужна любовь – желайте другим любви, нужны деньги – желайте другим стать богатыми.

Мы всегда получаем сами то, чего желаем другим. Опасайтесь даже случайно пожелать кому-то плохого – это вернется к вам.

Упражнение 3. Давайте то, что хотите получить

1. Возьмите бумагу, ручку и составьте список всего того, чего вам не хватает в жизни и что вы хотели бы получить. Конкретизировать цели не нужно, обозначьте их общими словами: «Материальный достаток», «Здоровье», «Любовь» и т. д.

2. Теперь подумайте о том, каким образом вы могли бы помочь другим людям обрести все это. Начните со своих знакомых. Запишите имена тех, у кого схожие с вами нужды. И подумайте о том, как вы можете помочь каждому из них обрести желаемое.

3. Не обязательно вы должны давать что-то материальное. Если у вас нет денег – вы вряд ли можете дать другому достаточную сумму. И все же вы можете ему помочь, например следующими способами:

- *искренне пожелать богатства (или хотя бы улучшения материального положения),*
- *помолиться за него, чтобы он перестал нуждаться,*
- *сделать чисто символический подарок – например подарить монету, с искренним пожеланием, чтобы она стала талисманом, притягивающим деньги,*
- *посоветовать, как и где найти денежную работу,*
- *познакомить с людьми, которые могут дать ему работу,*
- *посоветовать, какие книги почитать, посетить курсы, поделиться информацией о бесплатных семинарах и т. д.*

4. Найдите для каждого человека из вашего списка то, что вы можете сделать для него, чтобы помочь в обретении желаемого. И, не откладывая, начинайте делать это.

Самое простое, что вы можете давать людям всегда и везде – это одобрение. Каждый человек хочет, чтобы его одобрили. Вы и сами знаете, как похвала и одобрение могут прибавить вам сил. Но вы можете умножать свои силы, одобряя других. Вы же знаете, что, давая другим то, что им нужно, одновременно даете это и себе самому.

Одобрять людей, делайте им комплименты!

Ведь искусство искреннего комплимента может освоить каждый. Это не требует никаких затрат, но способно превратить вашу жизнь в рог изобилия, который будет возвращать вам все то добро, восхищение, одобрение, которые вы дарите другим.

Упражнение 4. Искусство комплимента

Задайтесь целью ежедневно делать не менее пяти комплиментов, причем два из них должны быть адресованы незнакомым вам людям. Вы увидите, что это совсем не трудно – вы можете одобрить работу продавца, кассира, шофера такси и т. д., похвалить этих людей за их мастерство или найти какое-то другое их достоинство, которое можно отметить. Важно только, чтобы комплимент звучал искренне и доброжелательно.

При этом следите, чтобы и интонация, с которой вы говорите, и выражение лица соответствовали словам – иначе комплимент может быть истолкован превратно (например, вы хвалите продавца за хорошую работу, но при этом у вас недовольное лицо – в таком случае ваш комплимент сочтут за насмешку, злую иронию).

Вечером подведите итог: сколько комплиментов вы сделали, кому, были ли они по-настоящему искренними, как отреагировали люди, которым вы делали комплименты, удалось ли вам доставить им хоть немного радости, как изменилось ваше настроение после этого.

Чем больше вы будете делать комплиментов – тем лучше вам будет это удаваться и тем большую отдачу вы будете ощущать – ваша жизнь окажется наполнена самыми добрыми чувствами, а главное – вы начнете получать то добро, которое дарите окружающим, многократно умноженным.

Отпускайте то, что должно уйти

Всю жизнь мы что-то теряем и что-то приобретаем – и это естественно. Потери могут быть и совсем крошечные, и по-настоящему большие, тяжелые – но без потерь не было бы приобретений. Когда происходит потеря, мы переживаем из-за нее, но не знаем, что каждая потеря уже несет в себе зерно нового приобретения. Потеря помогает освободить место для того нового, что должно прийти в нашу жизнь.

Приучите себя относиться к жизни как к потоку, когда что-то уходит, а что-то приходит, ничто не остается неподвижным, все время что-то меняется, на смену потерям приходят приобретения, на смену поражениям – победы, а на смену неудачам – успех.

Это поможет вам не слишком сокрушаться, когда кажется, что все потеряно. Вы будете помнить, что жизнь продолжает свое движение, и значит время потерь не будет длиться вечно.

Отпустить то, что уходит, помогут вам следующие советы Дипака Чопры.

Первый совет. Помните, что страдает из-за потерь не ваша истинная суть – вечная, Божественная – а ваше эго. Но страдание эго не является истинным. Эго не знает истины, состоящей в том, что на самом деле мы ничего не теряем и что даже смерть является иллюзорной потерей, потому что на самом деле мы вечны и бессмертны.

Второй совет. Примите боль потери как тот опыт, который вам надо пройти, чтобы прийти к истине о подлинной природе мира и человека. Пройдя через боль, осознайте, что она – лишь плод иллюзий и наша истинная, высшая природа не знает боли.

Третий совет. Научитесь в каждой потере видеть всходы того нового, что должно родиться. Иногда эти всходы очень слабые, но они всегда есть. Из любой потери вы можете извлечь позитивный опыт, научившись чему-то новому, обретя новые качества, став сильнее. Любую потерю вы можете рассматривать как толчок к дальнейшему движению, как тот шаг, с которого начинается ваш путь к победам.

Четвертый совет. Осознайте, что в каждой потере есть свой высший смысл. Так устроен мир: все, что должно уйти, уходит в свой срок. Это происходит не случайно – всмотревшись в суть происходящего, вы можете увидеть, что каждая потеря закономерна. Это знание поможет вам научиться не плакать и не жаловаться, столкнувшись с потерями, а сохранять спокойствие и уверенность.

Упражнение 5. Потеря – первый шаг к новым победам

Возьмите бумагу, ручку и перечислите ситуации из вашего прошлого, когда вы терпели неудачу или переживали потерю.

Сейчас, когда прошло время и боль потери утихла, вы можете увидеть, что в этих ситуациях было не только плохое – каждая из них несла в себе определенные плюсы. Может быть, опыт потерь закалил ваш характер, заставил проявить предпринимательские способности. А может быть, вы совершили такие шаги, которые в итоге изменили к лучшему вашу жизнь (например, поменяли работу, начали свое дело, переехали в другой город, встретились с новыми людьми, которые помогли вам преуспеть и т. д.).

В вашем списке напротив каждой потери поставьте стрелочку, и напишите, к каким позитивным последствиям это вас привело.

Если не смогли найти таких позитивных последствий, значит, вы упустили те шансы, которые давала вам каждая потеря. Попробуйте вспомнить, что это были за шансы? Каким образом вы могли, оттолкнувшись

от потери, подняться и начать путь к новой, более счастливой жизни? Что нужно было сделать для этого – то, что вы могли бы, но не сделали?

Может быть, это не поздно сделать еще и сейчас? В таком случае используйте этот шанс.

Если вы в настоящее время переживаете боль от потерь – постарайтесь тоже увидеть те позитивные перемены, к которым вас подталкивает ваша потеря. Да, потерю нельзя отменить, потерянное не вернуть, но вы можете выбрать лучший способ поведения, чем просто переживать и расстраиваться.

Представьте, что эта ситуация послана вам как урок стойкости и преодоления трудностей. Дайте себе слово, что не дадите потерям сломать себя. Очень полезно составить план действий, который будет включать те или иные позитивные шаги по преодолению последствий потери, а затем по достижению новых успехов.

Например, вы потеряли деньги. Скажите себе, что так нужно для Вселенной. Что-то должно уйти, чтобы на это место пришло что-то новое, лучшее. Возможно, вы создали затор на пути потока энергии, и другого пути устранения этого затора не было.

Дайте себе слово, что эта потеря вас не сломает. Подумайте, как вы можете возместить потери хотя бы частично – где и как заработать, может быть, что-то продать, а затем выйти на новый уровень доходов, возможно, даже сменив для этого род занятий.

Если потеря большая, скажите себе, что такие потери случаются лишь с людьми, которые могут их выдержать и могут заработать гораздо больше, чем потеряли. Что большая потеря – предвестник еще больших приобретений. Выразив намерение получить новые заработки и приобретения, приступайте к действиям в этом направлении, которые вам представляются правильными.

Ступень 3. Закон Причины и Следствия

Как научиться осознанно делать самый лучший выбор

Для того чтобы что-то создать при помощи Поля Чистой Потенциальности, мы должны, образно говоря, засеять это поле соответствующими семенами. И если, к примеру, садовник всегда точно знает, какие семена он сеет и какой результат в итоге получит – то мы в нашей жизни далеко не всегда отдаем себе отчет в том, что именно мы сеем на поле нашей жизни.

Представьте, что вам принадлежит огромное поле с прекрасной, плодородной землей, в местности, где не бывает неурожаев из-за непогоды или прочих причин. Вы можете засеять его отборной пшеницей, или разбить здесь прекрасный фруктовый сад, или выращивать цветы, любые овощи, ягоды, и все, что душа пожелает. Но вам под руку почему-то попадаются только семена чертополоха. Просто они лежат ближе, чем другие семена, и вы, не желая утруждать себя, берете то, что поближе, и бросаете в землю. А когда получаете целое поле чертополоха – жалуетесь на судьбу, невезение, на то, что кто-то вам вредит и портит урожай, на плохое качество почвы (забывая, что почва на самом деле идеальная).

Пожалуйста, усвойте простую истину: вы сами делаете выбор в своей жизни. Вы сами сеете семена всего того, что потом пожинаете. Вы сами создаете причины, из которых проистекают те или иные следствия.

Вам может казаться, что это не так – что во всем происходящем с вами виноваты обстоятельства, другие люди, что дело здесь в везении или невезении, в чем угодно, только не в вашем выборе. Но вам так кажется лишь потому, что чаще всего вы делаете свой выбор неосознанно. Но от этого он не перестает быть вашим личным выбором, порождающим соответствующие ему последствия.

Так действует Закон Причины и Следствия. Его еще называют Законом Кармы, который как раз и гласит: что посеешь, то и пожнешь.

Следующее упражнение поможет вам убедиться: все то, что вы сейчас имеете в вашей жизни, создано на самом деле вами, и только вами.

Упражнение 1. Выбор, который вы делаете

Подумайте о тех ситуациях в вашей жизни, которые вас не устраивают. Перечислите их на бумаге. К примеру, вам не нравится ваша работа, и вам кажется, что вы вынуждены ее терпеть по независящим от вас обстоятельствам. Или вас не устраивает ваша семейная жизнь, и причину вы видите не в себе, а в вашем партнере или в чем-то внешнем, на что вы влиять не можете.

Мысленно перенеситесь в прошлое и задайте себе вопрос: «Где истоки этой ситуации? С чего все начиналось?»

Вы наверняка вспомните, что вы сами положили начало этой ситуации. Это вы, а не кто-то иной, выбрали именно эту профессию, а затем именно это место работы. Это вы, а не кто-то иной, выбрали именно этого спутника жизни. И даже если вы делали это под чьим-то давлением, если вас «уговорили», а то и «заставили» – у вас все равно был выбор не поддаваться уговорам, не подчиняться давлению. А если вы позволили себя «уговорить» или «заставить» – это все равно был ваш выбор.

В том, чтобы осознать: выбор делаете вы сами, и никто другой, – есть большое преимущество. Оно состоит в том, что вы берете ответственность за происходящее с вами на себя. Вы говорите себе: «Я сам это создал, и я за это отвечаю. И в любой момент я могу сам изменить то, что сам и создал».

Если вы сделали выбор, который привел к неблагоприятной ситуации – то можете сделать другой выбор. Это в ваших силах.

Подумайте, какой выбор вы можете сделать прямо сейчас, чтобы изменить к лучшему те ситуации в вашей жизни, которые вам не нравятся. Составьте список возможных вариантов выбора. Затем выберите из них наиболее подходящий и безотлагательно действуйте.

Сложность может возникнуть в связи с тем, что люди привыкли к автоматическим реакциям, и часто делают выбор неосознанно – выбирают первое попавшееся. Как в случае с горсадовником, который выбрал семена чертополоха просто потому, что они лежали на самом видном месте.

Но в жизни, конечно, все сложнее – потому что поле своей жизни мы засеваем не семенами из пакетика, а собственными мыслями, чувствами, реакциями. И не всегда можем понять, что именно посеяли, пока не получим всходы.

Например, в вашей жизни появились люди, которые вас обижают и оскорбляют. Вы не понимаете, почему так происходит. Но если вы задумаетесь над тем, какими своими эмоциями и реакциями привлекли этих людей в свою жизнь, то сможете осознать: вы привыкли обижаться и чувствовать себя оскорбленным. Именно эти ваши реакции и стали семенами, взрастившими нежелательный урожай.

Вы можете сказать: «Но как же не обижаться, не чувствовать себя оскорбленным, если обижают и оскорбляют? Разве есть другой выбор?» В том-то и дело, что выбор есть. И если мы отойдем от первой автоматической реакции, то сможем, например, просто не заметить обиды, никак не отреагировать или улыбнуться, внутренне не согласиться с обидчиком и остаться в состоянии душевного равновесия.

Но если мы все же выбираем обиду – то засеваем обидой поле своей жизни. А ведь согласно Закону Причины и Следствия, что посеешь, то и пожнешь. Это значит, вы будете встречаться с обидчиками на каждом шагу.

Если вы обижаетесь – вас будут обижать. Таков закон.

Выход – в том, чтобы начать замечать, какой вы выбор делаете и какие семена сеете, и уходить от автоматических, неосознанных реакций, стремясь делать все свои реакции осознанными.

Для этого надо приучить себя, прежде чем отреагировать на тот или иной раздражитель, брать небольшую паузу, чтобы посмотреть на себя словно со стороны. При этих условиях вы сможете сделать **осознанный выбор** вместо привычного, автоматического, неосознанного.

Следующее упражнение поможет вам отвыкнуть от автоматических реакций и приобрести привычку реагировать осознанно.

Упражнение 2. Практика осознанного выбора своей реакции

Вспомните любую ситуацию в вашей жизни, когда кто-то сказал вам что-то обидное и вы обиделись. Например, кто-то раскритиковал вашу работу. Вспомните, как реакция обиды возникла мгновенно, автоматически. Вам кажется, что вы не могли на нее повлиять, она появилась сама собой.

Но все же попробуйте мысленно «переиграть» эту ситуацию. Представьте, что вы услышали обидные слова и тут же говорите себе: «Стоп».

Это слово «стоп» означает, что вы пока воздерживаетесь от реакции. Вы берете паузу.

В этой паузе скажите себе: «Я не обязан обижаться. Я могу выбрать другую реакцию».

Придумайте как можно больше вариантов – как можно отреагировать в этой ситуации.

Например, вы можете не согласиться с критикой или согласиться, но без обиды, приняв происходящее как урок, вы можете пропустить обидные слова мимо ушей, улыбнуться, уйти от общения и даже посочувствовать этому человеку: если он обижает других, значит, скорее всего, сам чем-то обижен и чувствует себя несчастным.

Снова вернитесь к «переигрыванию» ситуации в своем воображении. Снова представьте, как вы слышите те самые обидные слова – затем отступаете в сторону и берете паузу – и затем реагируете в соответствии с каждым из придуманных вами вариантов поочередно.

Проработав таким образом одну ситуацию, вспомните и другие ситуации, в которых вам была свойственна автоматическая негативная реакция. Таким образом вы сможете проанализировать, какого рода автоматические реакции являются для вас наиболее характерными. Для кого-то это обида, для кого-то вспышка гнева, для кого-то уныние, неверие в себя и т. д.

Выявив свои типичные автоматические реакции, вы сможете переиграть их в своем воображении – а затем начать делать позитивный выбор уже и в реальности.

Пусть ваш осознанный выбор соответствует тому, что вы хотите получить в своей жизни. Представьте, что любая ваша реакция – это и есть то семя, которое непременно взойдет в вашей жизни.

Если хотите радости – пусть ваша реакция будет радостной.

Если хотите мира – пусть ваша реакция поможет умиротвориться и вам, и окружающим.

Если хотите счастья – реагируйте так, чтобы ваша реакция помогла и вам, и окружающим почувствовать себя счастливее.

Теперь вы понимаете, что вы привлекаете в свою жизнь, когда злитесь, ругаетесь, впадаете в уныние, обижаете или обижаетесь? Счастьем, радостью, благополучием просто неоткуда будет взяться в вашей жизни, потому что вы «засеваете» ваше поле сплошными сорняками, так что ничего хорошего там взойти просто не может.

Конечно, бывают такие ситуации, когда мы не можем предсказать заранее, будет ли наш выбор счастливым или нет. Но на самом деле этого ответа не знает лишь наш разум, вернее, его логическая составляющая. А вот наша интуиция, наше сердце, и даже, как ни удивительно, наше тело знают ответы всегда. Просто мы не привыкли прислушиваться к этим ответам. А между тем они всегда абсолютно точны и никогда не подводят.

Стать внимательнее к языку своего тела, к тому, посылает оно сообщения о комфорте или дискомфорте – значит обеспечить себе верный выбор в любой ситуации и тем самым избежать неприятностей в будущем.

Вспомните любую ситуацию из своей жизни, когда вы делали неверный выбор, но в тот момент не знали, что он неверный. Лишь позже, когда вы получили все нежелательные последствия этого выбора, вы поняли, что он был неверный.

Но если вспомните, как вы себя чувствовали в момент этого выбора, то поймете, что ваша интуиция, ваше сердце и ваше тело подсказывали вам: что-то не так. Эта подсказка выражалась в том, что вы чувствовали себя некомфортно. Если же вспомните, как делали выбор,

который оказался правильным и счастливым – то поймете, что чувствовали себя иначе: у вас было хорошее настроение, вы были в состоянии внутреннего комфорта, чувствовали себя свободно, в вашем теле не было напряжения или других неприятных ощущений.

Упражнение 3. Голос сердца, голос тела, голос интуиции

1. Подумайте о том выборе, который стоит перед вами сейчас – не важно, какого масштаба этот выбор: выбираете ли вы, что приготовить на обед, пойти ли в гости или остаться дома, или перед вами стоит задача выбора жизненного пути. На самом деле нет большого или маленького выбора – от того, что кажется нам мелочью, тоже может зависеть наша дальнейшая судьба.

2. Подумав о стоящем перед вами выборе, задайте себе вопрос: «Что будет, если я сделаю так?» И сразу же прислушайтесь к ощущениям в своем теле, особенно в области сердца или солнечного сплетения. Если вы чувствуете покой, расслабленность, если нет ощущения, что что-то дискомфортно сжимается, замирает, напрягается и т. д. – значит, ваш выбор сулит вам позитивные последствия. Если же вы испытываете дискомфорт – найдите другой вариант выбора и точно также проверьте его по реакциям тела.

3. Приучите себя таким образом проверять каждый выбор в своей жизни, который представляется вам значимым.

Как ежесекундно создавать для себя счастливую жизнь

Вы можете перестать сеять в своей жизни плохие вещи и начать сеять только хорошие. Когда вы научитесь каждым своим поступком, каждым словом, каждой мыслью и чувством, каждым намерением сеять в своей жизни именно то, что вы хотели бы пожинать – то есть счастье, радость, здоровье, благополучие, изобилие, мир и покой – тогда ваша жизнь преобразится как по волшебству и главным волшебником, который все это сделал, будете вы сами.

Упражнение 4. Использование Закона Причины и Следствия для создания счастливого будущего

1. Подумайте о том, какая цель, мечта или какое желание для вас сейчас является самым главным. Например: срочно заработать много денег. Проанализируйте, какие чувства, мысли, эмоции, намерения, реакции вызывает у вас сама эта тема. Задумайтесь о том, что все это и есть те семена, которые вы сеете сейчас в счет будущего «урожая».

2. Как вы думаете, если ваши мысли крутятся вокруг того, как тяжело безденежье, если вы страдаете от нехватки средств, если жалуетесь, что все дорожает, а ваша зарплата не растет – какие семена вы сеете подобными настроениями, мыслями и чувствами? Правильно: если вы страдаете – вы и привлечете к себе лишь продолжение страданий. Так стоит ли продолжать засеивать поле вашей жизни подобными сорняками?

3. Подумайте, как вы можете изменить отношение к этой проблеме, чтобы начать сеять семена не безденежья и страдания, а будущего достатка, благополучия, изобилия.

– *Вы можете настроить себя на то, что обязательно разбогатеете, проникнуться оптимизмом и принять решение не сдаваться и не падать духом, пока не достигнете цели.*

– *Вы можете изменить свое отношение к богатым людям и дорогим вещам: вместо того чтобы завидовать им и сокрушаться, что у них есть то, чего нет у вас – начните радоваться за них, восхищаться их богатством и думать: «И у меня будет так же».*

– *Вы можете сыграть в игру, что вы уже богаты – внутренне войти в роль богатого, представив себе, как ведут себя богатые люди, как они говорят, ходят, как относятся к деньгам и расходам. Пусть это будет лишь игра – но Закон Кармы все равно сработает: вы посеете семена будущего благополучия.*

– *Вы можете стать щедрым – дарить подарки, говорить комплименты, одаривать людей своей помощью (не обязательно материальной) с верой, что ваши ресурсы безграничны и вы можете всё. Согласно Закону Причины и Следствия именно это вы и получите в своей жизни.*

4. Как видите, вариантов немало. Вы можете придумать и свои собственные способы сеять в своей жизни семена будущего благополучия.

Как выйти из-под влияния прошлого

Даже если в настоящее время мы уже не порождаем негативную карму – у всех нас есть прошлые долги. А поскольку Вселенная всегда и во всем стремится к равновесию, то никакие долги не могут остаться неоплаченными. Хотим мы того или нет, мы рано или поздно эти долги возвращаем. Большинство людей делают это посредством страданий.

Логика проста: если вы посеяли причины для страданий (своих или чужих), вы же должны в полной мере собрать этот урожай.

Но мы можем поступить по-другому: осознать, что у нас есть **кармические долги**, осознать, что в любом случае мы будем платить их, и затем найти способы заплатить их не только без страданий, но даже с приятными переживаниями.

Вот три способа, позволяющие оплатить свои кармические долги без страдания – и соответствующие им упражнения, которые помогут вам сделать это на практике.

Первый способ. Вы можете преобразовать карму в более желательные переживания, извлекая из нее уроки.

Упражнение 5. Преобразование кармы в более желательные переживания

Подумайте о той ситуации из прошлого или настоящего, которая заставляет вас страдать. Спросите себя: «Чему я должен научиться из этой ситуации?»

Ответ вам будет найти не так сложно, если вы вспомните, что причиной ваших страданий стала ваша негативная реакция на что-то, или неверный шаг, когда вы не послушали вашего сердца, или негативные мысли и эмоции. Соответственно, задача, которую вы должны решить – научиться позитивно реагировать в похожих ситуациях.

Вашей задачей также может быть:

- научиться лучше относиться к себе самому;
- научиться видеть во всех людях Божественное начало, которое делает всех людей равными, и не ставить себя ни выше, ни ниже других;
- узнать законы Вселенной и начать следовать им в своей жизни;
- научиться быть благодарным жизни за все, что она дает вам, включая то, что вы считаете мелочами, или чем-то само собой разумеющимся;
- научиться быть благодарным даже за испытания и страдания – вы же знаете, что так отдаете свой долг перед Вселенной, и в конечном итоге это необходимо для вашего же блага, чтобы вы дальше могли жить свободным и счастливым человеком, свободным от долгов.

Чаще всего бывает, что кармический эпизод требует от нас извлечения даже не одного урока, а нескольких, а то и всех из вышеперечисленных. Подумайте, каким образом вы можете изменить свое внутреннее состояние и свое поведение, чтобы начать каждый миг своей жизни следовать тем урокам, которые вы извлекли из кармического эпизода. Как только вы начнете делать это правильно – ваши страдания прекратятся и ваша карма будет признана отработанной.

Второй способ. Вы можете из кармического эпизода, вызывающего страдания, извлечь положительную карму, если благодаря этому кармическому эпизоду найдете новые позитивные возможности в своей жизни.

Упражнение 6. Извлечение положительного опыта из кармического эпизода

Подумайте о той ситуации в прошлом или настоящем, которая вызывает у вас страдания. Задайте себе вопрос: «Что хорошего есть (или может быть) для меня в этой ситуации?»

В нашем мире нет ничего, что было бы однозначно плохим или хорошим. В том, что вы считаете злом, обязательно есть зачатки добра, надо только повнимательнее приглядеться.

– Уволили с работы? А может быть, это и к лучшему – вы найдете настоящее дело своей жизни или начнете свой бизнес, который вас обогатит?

– Получили травму, занимаясь спортом? Но, может быть, эта ситуация заставит вас заняться другим делом, более подходящим для вас? Или вы, перестав быть действующим спортсменом, станете выдающимся тренером?

– Отверг любимый человек? А может, теперь вы встретите свою настоящую половинку, с которой обретете счастье?

– Заболели? А может, ваша задача – найти способ исцеления, который поможет еще и многим другим?

Как видите, у вас есть выбор: или продолжать страдать, затягивая отработку кармы на неопределенное время – или извлечь выгоду из кармического эпизода, обратив его в новую благоприятную возможность.

Не забывайте, что в любой ситуации, вызывающей страдания, **обязательно** присутствует это зерно благоприятной возможности. Найдите его и без промедления начинайте действовать, чтобы помочь осуществиться этой возможности. Как только она осуществится, ваша карма будет отработана.

Третий способ. Вы можете выйти за пределы кармы, соединяясь со своим истинным «Я».

Упражнение 7. Выход за пределы кармы

Подумайте о том эпизоде из прошлого или настоящего, который вызывает у вас страдания. Вспомните о вашей истинной сути – Духе, Поле Чистой Потенциальности, той части вашего «Я», которая связана с Божественным началом.

Вслушайтесь во внутреннюю тишину и покой, чтобы отождествиться с этим истинным «Я». Когда вы это сделаете, вы окажетесь в такой особой «области», где просто не бывает страданий и вообще чего бы то ни было негативного. Вашему истинному, глубинному «Я» просто не знакомо что бы то ни было плохое.

Оттуда, из области Чистой Потенциальности, вы можете смотреть на ситуацию, вызывающую страдания (иными словами, на кармический эпизод) как на нечто, происходящее не с вами. Вы можете воспринимать это как бы со стороны, как будто видите себя на экране кинотеатра, и из спокойного, безопасного места наблюдаете за всеми перипетиями разворачивания кармического эпизода.

Пока вы удерживаетесь в Поле Чистой Потенциальности, в своем истинном «Я», никакие страдания и негативные эмоции вас не могут затронуть. Более того, карма в этот момент будет очищаться.

Может случиться так, что негативные эмоции и страдание все же будут брать над вами верх, и вы не сможете долго удерживаться в своем истинном «Я» (за пределами кармы). Пусть вас это не расстраивает. Это нормально и естественно, пока карма еще очень сильно влияет на вас.

Но не оставляйте усилий – снова и снова выходите за пределы кармы и смотрите со стороны на кармический эпизод и свои страдания в нем. С каждым разом вам будет даваться это все легче и легче.

Ступень 4. Закон Наименьшего Усилия

Три условия, чтобы получать желаемое без усилий

Закон Наименьшего Усилия гласит: все то, что создается нами с любовью, может быть создано вообще без усилий или с минимальными усилиями.

Так творит природа: цветы не стараются цвести, они просто цветут; ветер не выбивается из сил, чтобы дуть; птицы летают, а рыбы плавают не потому, что это их работа, а потому, что такова их природа.

У каждого человека, занимающегося тем, что он любит, хоть раз было такое состояние, когда кажется, что не ты работаешь – а какие-то силы работают через тебя, ты же являешься лишь посредником, позволяющим работе свершиться. Некоторые называют это – **«быть в потоке»**. Вы и в самом деле в такие моменты находитесь в потоке – в потоке энергии любви, из которой соткана Вселенная. Когда вы присоединяетесь к этому состоянию любви – вы присоединяетесь и к вселенскому потоку энергии любви. И блага начинают твориться в вашей жизни буквально сами собой.

Чтобы Закон Наименьшего Усилия начал работать в вашей жизни, требуется соблюдение всего лишь трех условий.

Первое условие. Откажитесь от желаний эго

Эго – это та часть вас, которая противостоит вашей истинной сути, Духу, Полю Чистой Потенциальности. Эго – это то, что разъединяет вас и Вселенную и перекрывает поток энергии любви.

Если вы хотите достичь цели, потому что: вы надеетесь, что, достигнув этой цели, сможете получить много денег на личные нужды; вы считаете, что достижение этой цели даст вам власть над людьми и возможность управлять другими; вы хотите благодаря этому повысить свой авторитет, заслужить уважение и убедиться в собственной значимости, – ***то вами движет лишь ваше эго с его очень ограниченными возможностями.***

Если же вы хотите достичь цели потому, что сам процесс ее достижения делает вас счастливым, что каждое действие на этом пути вы делаете с любовью – ***тогда вами движет энергия Вселенной с ее безграничными возможностями.***

Упражнение 1. Проверка ваших желаний: их диктует эго или Дух?

1. Запишите на бумаге те цели, которые вы ставите перед собой в настоящий момент. Пусть ваши формулировки начинаются со слов «Я хочу...» Запишите наиболее крупные цели – пусть их будет не более трех-четырех. К другим целям вы при желании сможете обратиться в любой момент.

2. Выберите наиболее приоритетную из ваших целей. Сосредоточьтесь на области середины груди на уровне сердца. Чтобы лучше ощущать эту область, можно положить ладонь на грудь. Затем прочитайте несколько раз вслух сформулированную вами на бумаге цель. При этом прислушивайтесь к ощущению в груди и осознавайте ваше общее состояние. Когда вы произносите вслух эту формулировку, у вас возникает чувство радости, свободы, уверенности в себе? Значит, ваша цель намечена Духом, а не эго.

Если же вы чувствуете, что не можете уверенно произнести эти слова, что в груди возникает стеснение, что произнесение этих слов не сопровождается воодушевляющим и счастливым чувством полета – значит, скорее всего, ваша цель порождена не Духом, а всего лишь вашим эго.

3. Переходите ко второму этапу проверки: напишите на бумаге: «Для чего я хочу достичь этой цели?»

4. Пишите все, что придет в голову. Напишите хотя бы 2–3 ответа. Только будьте честны с собой. Если хотите, чтобы ответы были максимально искренними, пишите вообще не задумываясь. Затем перечитайте ответы.

Если вы ответили что-то вроде: «Это выгодное дело», «Я хочу жить как люди», «Я докажу себе и всем, на что я способен» и т. д. – вами движет эго.

Если же вы абсолютно искренне ответите: «Потому что мне это интересно», «У меня душа поет, когда я это делаю!», «Я просто это люблю», «Это делает меня счастливым», – вами движет Дух.

Второе условие. Полностью пребывайте в настоящем моменте

В потоке энергии Вселенной оказывается лишь тот, кто целиком находится в настоящем. Если же вы застряли в прошлом или унеслись в будущее, потоки энергии Вселенной будут обходить вас стороной.

Всем людям свойственны воспоминания о прошлом и мечты о будущем. Но нужно избегать бесполезных сожалений о прошлом и бесплодных мечтаний о будущем. Вспоминайте прошлое лишь для того, чтобы извлечь из него уроки. Мечтайте о будущем лишь для того, чтобы ставить конкретные цели.

Пребывая в настоящем моменте, вы не прячетесь ни от прошлого, ни от настоящего. Вы просто видите все это из настоящего и полностью принимаете все, что видите. Вы словно погружаетесь в самую глубину потока жизни и движетесь вместе с этим потоком. Это особое состояние души – пребывание в настоящем моменте, и это очень счастливое состояние, потому что, только пребывая в настоящем моменте, вы чувствуете себя по-настоящему живущим.

Упражнение 2. Пребывание в настоящем моменте

1. Оставайтесь наедине с собой. Закройте глаза. Вслушайтесь во внутреннюю тишину.

2. Представьте, что все окружающее перестало существовать. Есть только вы и ваш внутренний Космос. Погружайтесь в этот космос, словно ныряете в глубину воды. Представьте, что не только окружающий вас внешний мир, но и прошлое и настоящее перестали существовать. Соединитесь с внутренней тишиной и представьте, что вы прочно укоренены в этом пространстве тишины. Вы с ним единое целое.

3. Теперь представьте, что это пространство тишины, в котором вы растворены, представляет собой настоящий момент времени. В вашем внутреннем Космосе пространство и время едины. Время – это тоже пространство. Сосредоточьтесь на пространстве внутренней тишины, представляя, что это пространство настоящего момента. И начните мысленно погружаться как можно глубже в это пространство настоящего момента. Вы ныряете глубоко-глубоко в пространство настоящего момента и одновременно растворяетесь в нем.

4. Скажите себе: «Я здесь и сейчас. Я в настоящем. Я настоящий». Когда вы глубоко войдете в настоящий момент, то ощутите ни с чем не сравнимое тихое, молчаливое ликование и почувствуете жизнь, которая заполняет все ваше существо.

5. Оставаясь в этом пространстве, начните вслушиваться в свое дыхание и получать удовольствие от него. Ощутите свое тело и радость от того, что у вас есть это тело.

6. Затем осторожно начните вслушиваться в то, что происходит во внешнем мире. Вслушивайтесь как будто со стороны – не теряя ощущения, что вы укоренены в своем внутреннем Космосе. Но это не мешает вам воспринимать звуки извне.

Вы можете слышать чьи-то шаги, или шум дождя, или звук проезжающей машины – не важно, что это будут за звуки. Но если вы их воспринимаете из вашего внутреннего Космоса, где вы укоренены в настоящем моменте – любые звуки будут вызывать у вас чувство счастья, внутреннего ликования и упоения от того, что вы живете и можете все это слышать.

7. Откройте глаза, не теряя состояния соединенности со своим внутренним Космосом и пребывания в настоящем моменте. Посмотрите вокруг так, как будто видите все в первый раз. Удивитесь и порадитесь тому, что вы видите – что бы это ни было, но это проявление чуда жизни.

8. Возможно, вам понадобится время, чтобы научиться находиться в этом состоянии и с открытыми глазами. Но постепенно вы придете к тому, чтобы быть в настоящем моменте постоянно.

Третье условие. Научитесь надеянию

Недеяние – это и есть то состояние, когда вы находитесь в потоке, а Дух, энергия работает через вас. Вот тогда и реализуется Закон Наименьшего Усилия.

Вам в самом деле не надо прилагать усилия – если вы находитесь в контакте с Полем Чистой Потенциальности, если вы освободились от власти эго над вашими желаниями, если вы находитесь в настоящем моменте и делаете то, к чему вас движет любовь, то сама Вселенная будет с вами, помогая вам и даже работая за вас.

Но недеяние – это не безделье. Недеяние не предполагает вашей пассивности.

Напротив, вы занимаете активную позицию. Вы ставите перед собой цели. Вы обдумываете пути к этим целям. Вы делаете нужные шаги и открываете нужные двери. И когда вы все это делаете, путь перед вами стелется сам собой. Исчезают препятствия, возникают нужные вам обстоятельства, и все складывается так, как вам надо.

Упражнение 3. Недеяние

1. Оставайтесь в спокойной обстановке наедине с собой. Успокойте мысли, остановите внутренний диалог. Глаза можно не закрывать, но если вас что-то будет отвлекать от упражнения, то время от времени немного прикрывайте их.

2. Сосредоточьтесь на вслушивании во внутреннюю тишину. Представьте, что, вслушиваясь во внутреннюю тишину, вы соединяетесь с Духом.

3. Представьте, что Дух является безмолвным внутренним наблюдателем. Начните смотреть и слушать, что происходит вокруг, глазами и ушами Духа. Вы как бы отступаете от себя как человека, от своего эго, от всего того, что вы привыкли называть собой, своей личностью. Теперь через вас смотрит Дух.

4. Теперь представьте, что эта спокойная безмолвная сила внутри вас способна не только видеть и слышать, но и руководить вашими движениями. Поднимите руку перед собой, представляя, что ею движет Дух. Ему достаточно изъявить подобное намерение – как рука поднимается словно сама собой. Вы – наблюдатель – воспринимаете ее движение со стороны, из своего внутреннего Космоса. Теперь наблюдайте, как одна рука опускается, а другая поднимается, затем они меняются местами...

5. Сделайте еще какие-нибудь движения так, как будто вами руководит Дух. Вы можете почувствовать, что эти движения отличаются от ваших обычных движений. Они более плавные, легкие, вы не прилагаете усилий к этим движениям, а главное – эти движения естественные, непринужденные и спонтанные.

Вот вы и получили опыт состояния, которое можно назвать недеянием. Это спонтанные, но не автоматические, а напротив, очень осознанные действия – действия, направляемые и наблюдаемые Духом.

Попробуйте вот так, под контролем и наблюдением Духа, делать какие-то несложные дела – по дому, по хозяйству, или по вашей обычной работе, или просто гулять, заниматься гимнастикой и т. д. Вы почувствуете разницу – дела будут делаться легче, быстрее, вы не будете уставать и начнете получать удовольствие даже от самой обычной, а то и надоевшей работы.

Постепенно вы научитесь находиться в состоянии недеяния, чем бы вы ни занимались и где бы ни были. Тогда вы почувствуете, что значит быть в потоке. Когда вы подходите к двери – а она открывается, только думаете, где взять нужную вещь, а вам ее уже вкладывают в руки, и даже на произнесенные вслух вопросы вы мгновенно получаете ответы.

Как начать следовать Закону Наименьшего Усилия: три необходимых действия

Чтобы Закон Наименьшего Усилия начал работать, нужно не только соблюдать названные выше три условия, но еще и выполнить три действия.

Первое действие: начните принимать мир таким как есть

Принимать мир, людей и все происходящее таким как есть, – это вовсе не означает все одобрять и со всем соглашаться. Настоящее принятие возможно лишь тогда, когда вы не прячетесь от правды и осознаете: есть друзья, а есть враги; есть то, что приносит вам пользу, и то, что идет вам во вред.

Принимать – значит, не пытаться закрывать глаза на все, что с вами происходит, в том числе и на не самые приятные вещи. Принимать – значит, не прятаться от реальности, осознавать: то, что происходит – это то, что есть, и надо это признать.

Но это вовсе не какое-то обреченное смирение! Принимать ситуацию такой как есть – это не значит не хотеть ее изменить. Напротив: вы должны хотеть изменить то, что вас не устраивает. Вы должны быть уверены, что достойны лучшего.

Но чтобы изменить ситуацию – надо сначала ее принять.

Не приняв ситуацию, вы пытаетесь от нее убежать. А ведь то, от чего вы убежали, изменить вы уже не сможете. Вот почему так важно принятие. Это способность осознанно и спокойно встречать все, что бы ни происходило.

Упражнение 4. Принять все в жизни как должное

Подумайте о той ситуации, которая вызывает ваше неприятие. Если даже у вас нет серьезных проблем, то наверняка довольно часто встречаются разные раздражающие мелочи. Вспомните, что во Вселенной нет ничего случайного. И даже неприятности для чего-то нужны – может, чтобы дать вам новый опыт или помочь выйти на другой, лучший путь. Скажите себе по поводу каждой вызывающей ваше неприятие ситуации: «Это то, что есть. Это так, как должно быть».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.