

Практики, меняющие жизнь

СТАНЬ ВОЛШЕБНИКОМ!

ИСПОЛНИ ВСЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Тренинг
по системе

Дипака
ЧОПРЫ



Карл Голдсан

Практики, меняющие жизнь

Карл Голдсан

**Стань волшебником! Исполни
все свои желания. Тренинг
по системе Дипака Чопры**

«Издательство АСТ»

2015

Голдсан К.

Стань волшебником! Исполни все свои желания. Тренинг по системе Дипака Чопры / К. Голдсан — «Издательство АСТ», 2015 — (Практики, меняющие жизнь)

Научиться извлекать пользу из любой проблемы, превращать разочарование в возможность, преодолеть страхи и забыть о границах возможного, научиться жить радостно и получать все, что необходимо. Все это под силу тому, кто ступил на Путь Волшебника под руководством великого мага древности Мерлина, знаменитого Дипака Чопры и автора этой книги-тренинга! Это под силу и вам, ведь волшебство – это просто знание законов Вселенной, которые раскроет вам эта книга!

Содержание

Вступление	6
Волшебство – это просто знание законов Вселенной[1]	6
«Путь Волшебника» Дипака Чопры	8
Правила работы с книгой	9
Часть первая	11
Шаг 1. Осознание	11
Упражнение 1. Учимся спокойствию	12
Упражнение 2. Учимся принятию	13
Упражнение 3. Учимся созерцать	14
Шаг 2. Непредвзятость	16
Упражнение 4. Тренируем наблюдательность	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Карл Голдсан

Стань волшебником! Исполни все свои желания. Тренинг по системе Дипака Чопры

© Голдсан К., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Книга одновременно и простая – изложение доступное, упражнения легко выполняются, и глубокая – каждая практика уводит тебя в глубь собственной Души и в глубины Мироздания, и, постигая истину, ты и в самом деле начинаешь ощущать себя волшебником.

Сергей С., Минск

Этот тренинг стал прекрасным дополнением к книгам Дипака Чопры – все наставления гуру расширены за счет отлично подобранных упражнений.

Ирма Л., Рига

Несмотря на кажущуюся простоту, упражнения этого тренинга не так уж и просты – каждое из них заставляет тебя меняться и дает возможность менять мир вокруг.

Павел В., Санкт-Петербург

Эффективность тренинга потрясает! Жизнь начинает меняться буквально с первого дня работы с книгой! И – что самое замечательное – изменения не прекращаются и после того, как чтение книги закончено!

Максим Д., Северодвинск

Волшебство и психология, древнейшие знания и новейшие достижения, мудрость древности и современная наука – все это делает книгу отличным учебником Познания и Изменения Себя и Мира!

Елена С., Москва

Замечательная книга о Душе, Жизни, Смысле жизни, обретении Внутренней Силы, которую каждый может прочесть по-своему. Настоящий учебник Волшебства!

Светлана Н., Калуга

Вступление Что такое «Путь Волшебника»?



Волшебство – это просто знание законов Вселенной¹

*Быть живым – значит быть свободным, иметь право выбирать свою дорогу и делать свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.
Дипак Чопра. Путь Волшебника*

С каждым из нас хоть раз в жизни случилось нечто такое, чему мы не могли найти рационального объяснения: кому-то внезапно везло, кто-то оказывался в нужном месте в нужное время, бывали и неприятные события, которые тоже иначе, чем мистикой, не объяснишь.

Наш мир – со скоростными шоссе и мобильными телефонами, с кино в формате 3D и Интернетом – все еще полон волшебства. В этом уверены многие, недаром на книжных полках огромное количество книг, которые обещают научить читателя исполнять свои желания. В них не говорится впрямую о волшебстве, но каждый, кто открывает подобную книгу, ожидает именно его.

Но очень часто после прочтения таких книг оказывается, что волшебство подвластно кому угодно, но... не вам. Знакомо? «Что со мной не так?» – спрашивает себя читатель. Смеем вас заверить – с вами все в порядке! И с книгами, которые вы, возможно, уже прочитали на тему «исполни свою мечту», – тоже. Подвох в том, что, предлагая готовые решения, книги учат ремеслу, а чтобы научиться исполнять свои мечты, надо измениться самому!

Если вы действительно хотите, чтобы все ваши желания исполнялись, то не надо заучивать сложные заклинания и толочь в ступе жабы шкурки, но надо просто стать Волшебником!

Волшебник – это не разодетый в странные одежды чудак, это обычный человек – такой же как вы, возможно, это даже ваш сосед. Наверняка вы встречали в своей жизни таких людей, которых называют «везунчиками» – без видимых тяжелых усилий у них получается все, и они живут удивительной, гармоничной, увлекательной жизнью.

Волшебником можно назвать того, кто извлекает из проблем пользу, превращая ситуацию, приносящую разочарование, в возможность. Волшебник готов лицом к лицу встречать страх и, преодолевая его, находить в жизни радость. Для Волшебников нет ограничений и границ, которыми мы обычно сами окружаем себя!

¹ Все цитаты из книги Дипака Чопры «The Way of the Wizard: Twenty Spiritual Lessons in Creating the You Want» даны в переводе Н. Плавинской. – *Прим. авт.*

Дипак Чопра, автор многочисленных книг по психологии, уверен, что причина кроется в выбранном образе жизни, или ПУТИ. Только узнав себя, приняв и полюбив, человек может исполнить желание!

Пытаясь исполнить какое-то одно свое желание, не меняя себя и свою жизнь, мы обречены на разочарования! Вот поэтому советы из хороших книг зачастую не работают: предлагая готовые рецепты для каждого желания, они словно предлагают фокусы взамен настоящему, истинному волшебству.

Волшебнику не нужны готовые рецепты по превращению мечты в реальность, потому что изменение реальности для него и получение желаемого – обычное дело.

И если вы хотите изменить свою жизнь и сделать ее лучше, если вы готовы впустить в свою жизнь волшебство, если вы хотите стать Волшебником, то эта книга для вас!

«Путь Волшебника» Дипака Чопры

В любой момент времени, в любом месте Земли вы можете встать на Путь Волшебника и идти по нему. Он не имеет конечной точки, но обязательно приведет вас к цели, которую вы ставите перед собой.

Дипак Чопра. Путь Волшебника

Дипак Чопра родился и прожил первые годы жизни в Индии, в 23 года переехал жить в США. Поэтому книги Дипака наполнены мудростью Востока и новыми идеями Западной психологии. Концепция Пути Волшебника – результат долгих лет работы, исканий, размышлений и практической работы с самыми разными людьми – от звезд первой величины до обычных обывателей.

Нет никакой разницы – кто ты, считает Дипак, любой из людей может стать Волшебником!

Путь, на который призывает нас Дипак Чопра, можно назвать по-разному: Путем Волшебника или Путем Духа. Его суть от этого не изменится: суть движения по этому пути – в стремлении к возвышенному, изменению стиля и образа мышления, и, самое важное, это **путь изменения самого себя**.

Проделав его, вы станете другим человеком – более свободным, уверенным и счастливым, начав меняться с самого первого шага. Естественно, что невозможно измениться в один момент. Именно поэтому напоминайте себе, что вы идете по Пути Волшебника и каждый шаг на нем имеет огромное значение. При этом нет некоего «правильного времени» или, тем более, «правильного места», чтобы начать этот путь.

Путь находится рядом, вы можете ступить на него прямо здесь, прямо сейчас. Вам не требуется никаких дополнительных усилий, кроме желания стать счастливее и лучше!

Итак, если вы готовы стать Волшебником и преобразовать свою жизнь, получив возможность исполнять свои желания, то Путь Волшебника ждет вас!

Правила работы с книгой

Мир возможно изменить единственным способом: измениться самому.

Дипак Чопра. Путь Волшебника

Самое главное правило – не торопитесь. То, о чем рассказывается в книге, должно не просто дойти до сознания, а прорасти в нем и стать частью ваших убеждений, а не оставаться идеями кого-то другого.

Для занятий вам не потребуется много времени и каких-либо особенных условий, но все же постарайтесь, чтобы во время занятий вы могли полностью сосредоточиться именно на них: отключайте телефон и просите близких не беспокоить вас несколько минут.

Настраиваясь на выполнение упражнений, позвольте себе отрешиться от повседневных вопросов и проблем.

Не гонитесь за результатом, не тревожьтесь, что его не видно сразу: изменения идут, пусть и незаметные поначалу.

Помните о том, что необходимо быть терпеливым, последовательным и упорным, и тогда вас обязательно ждет жизнь, полная волшебства!

В начале каждой главы вы увидите афоризмы Дипака Чопры, которые можно сравнить с вехами, расставленными на пути. В этих афоризмах – суть каждой главы. Читайте их, стараясь задействовать все каналы восприятия, разум и эмоции.

Так же каждая глава содержит упражнения, выполнение которых поможет вам включить мудрость волшебника в свою повседневную жизнь.

Иногда будет казаться, что афоризмы и практические занятия не совпадают по смыслу – это сделано специально: нам всем привычнее создавать некий порядок мыслей, когда из одного вытекает другое. Но наш ум, разум – это еще не все. Наше воображение и творческие способности требуют другого подхода. Поэтому иногда просто доверьтесь своей душе и не ищите прямых, видимых связей.

Упражнения помогут вам сделать первые шаги и будут служить камертоном, по которому вы сможете понять – какие изменения происходят в вашем внутреннем мире: ведь изменения в вас самих всегда предтеча изменений всей жизни, всей окружающей действительности.

Вы можете возвращаться к упражнениям по мере прохождения пути, повторять их, чтобы понять – не пропустили ли вы что-то важное в спешке.

Некоторые упражнения, которые могут вам показаться пассивными, – это мысленные эксперименты. Они призваны заставить разум уйти от шаблонного мышления и увидеть привычные вещи в новом свете.

Важно выполнять любое упражнение с радостью, а не из чувства долга. Вас ждет трудный, но увлекательный путь, который сам по себе не менее важен, чем конечный результат!

Таким образом, план работы по книге можно представить так:

1. Перед началом выполнения упражнений посидите в спокойной обстановке, отрешившись от повседневных дел.

2. Прочтите афоризмы в начале главы. Закройте глаза и подождите несколько минут, пока вы их усвоите. Перечитайте их столько раз, сколько вам захочется. Почувствуйте их, следя за своей реакцией.

3. Прочитайте текст главы и снова сделайте небольшую паузу, для того чтобы позволить знаниям найти дорогу к вашему сознанию. Не торопитесь, делайте все в удобном для вас темпе.

4. Выполните любое упражнение главы (если не указано, что они должны выполняться последовательно). Если вы хотите получить полное впечатление, полезно повторить его несколько раз в течение дня. Выполните еще одно упражнение или оставьте его выполнение на другой день.

5. На следующий день перечитайте главу, если считаете нужным, если чувствуете, что надо сделать так, или двигайтесь дальше, но помните, что на каждый шаг на пути вы должны потратить не менее одного дня. НЕ СПЕШИТЕ!

Во второй части книги речь идет о семи ступенях алхимии. Золото – металл, не подверженный порче, и он символизирует чистоту духа. Преодолеть эти семь ступеней, значит отбросить все страхи и осознать чистый Дух, живущий внутри нас. Святой Грааль является еще одним символом чистоты Духа. Как в алхимии, так и в обретении Грааля важен поиск новых качеств, сокрытых в каждом из нас, таких, как настоящая, истинная любовь или неподдельная радость.

Эти уроки не являются чем-то отдельным от Пути, но при выполнении упражнений из этой части вы будете в большей степени концентрироваться на работе с энергией. В дальнейшем эти упражнения помогут вам всегда оставаться в состоянии Волшебника.

Итак, Путь Волшебника перед вами!

В путь!

Каждый из нас движется по дороге жизни с разной скоростью, но это не имеет значения на пути к чуду. Однажды придет день, и вы ощутите, как в вас пробуждаются скрытые возможности и знания, вот тогда и начнется новый этап вашей жизни: жизнь Волшебника.

Дипак Чопра. Путь Волшебника

Часть первая Путь Волшебника



Шаг 1. Осознание Волшебник живет в каждом из нас

*Каждый из нас в душе – Волшебник.
Для волшебника нет тайн.
Волшебник находится выше борьбы темного и светлого.
Все видимое уходит корнями в невидимое.
Даже природа откликается на изменения настроения
Волшебника.
Волшебник не спит, даже если спит его тело и ум.
Секрет бессмертия открыт для того, кто стал Волшебником.
Дипак Чопра. Путь Волшебника*



И вот вы стоите на Пути Волшебника.

Вас наверняка обуревают эмоции, и вы, наверняка, в нетерпении. Вы ждете информации, вы размышляете – как вы достигнете всего того, что вам обещает эта книга. Вас мучает вопрос – когда же начнется волшебство.

Первый шаг, который вам предстоит сделать на этом увлекательном пути, – это обрести веру в то, что Волшебника можно найти, заглянув в свою душу!

Как просто! Вам не надо отправляться в далекие путешествия, искать неизвестно где и непонятно кого.

Как сложно! Вам необходимо поверить, что в вас таится огромная, невероятная, волшебная сила.

Невозможно заставить себя поверить, невозможно измениться за одну минуту, но если вы будете настойчивы и упорны, то в один чудесный момент вы заметите, что ваша жизнь состоит отныне не только из привычных, скучных дел, в ней появится что-то еще, и тогда вы поймете, что идете верным путем.

Но на первых порах, скорее всего, ваш ум станет отрицать любое новое утверждение, которое не согласуется с привычной картиной мира. Мы привыкли думать, что чудес не бывает, или бывают – но не с нами.

Поэтому, когда вы должны поверить в волшебство, так ощутима сила сопротивления. Она может выражаться в злости или беспокойстве, сомнении или презрении, скуке или любым другим образом.

Не нужно сопротивляться этим реакциям! Все, что требуется, – посидеть молча и прислушаться к себе, к своему внутреннему голосу, к голосу волшебника, запертого внутри вас.

Таким образом, первое, чему следует научиться – спокойствию и умению останавливать свой внутренний монолог.

Прделайте несложное упражнение, которое поможет вам погрузиться во внутреннюю тишину и наконец услышать тихий голос Волшебника.

Упражнение 1. Учимся спокойствию

Упражнение следует выполнять ежедневно, лучше всего в одно и то же время (например, перед сном). На выполнение вам потребуется от пяти минут до получаса.

Останьтесь в одиночестве, попросите близких не тревожить вас, отключите телефон, можете включить негромкую спокойную музыку.

Устройтесь в удобной позе – сидя или лежа, тело должно быть максимально расслаблено.

Следите за дыханием: делайте глубокий вдох и медленный спокойный выдох. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.

Прислушайтесь к себе: даже пребывая в расслабленном состоянии вы ведете сами с собой постоянный внутренний монолог. Отметьте это.

Начните произносить негромко любой монотонный звук, например: «оммммм», сознательно замедляя мысли и стараясь прекратить внутренний диалог.

Возможно, при первом выполнении у вас не получится прекратить его надолго – это нормально. Выполняйте упражнение регулярно, стараясь увеличивать время «внутренней тишины».

В обычной жизни мы не только ведем сами с собой внутренний диалог, очень часто мы спорим сами с собой, не можем примирить свои эмоции и рациональные мысли. Эмоции – почти мгновенные реакции на внешнее раздражение, очень часто могут заставить нас принять неправильное, поспешное решение. Но и разум, основываясь на предшествующем опыте, выносит зачастую неверные решения. Можно сказать, что эмоции нас торопят, а разум – замедляет.

Каждый из нас слышал истории о несчастных гениях, о тех, кто, обладая живым умом, увы, так и не смогли с его помощью найти ни счастья, ни радости, ни покоя.

Как же оценить точку зрения нашего внутреннего Волшебника?

Дело в том, что точка зрения Волшебника значительно отличается и от точки зрения разума, и от эмоций.

Волшебник не спорит с умом, потому что решение принимает не в результате раздумий, сравнения ситуации с теми, которые уже были. Волшебнику не надо размышлять, потому что он – **видит**.

Волшебник должен уметь видеть, но этого мало, надо научиться принимать то, что ты видишь!

Учась видеть, следует избегать оценок: вот это хорошо, а это – плохо. Разум будет протестовать – как же, не сравнивая, можно выбрать верное решение? Ведь тогда есть риск снова испытать боль и разочарование, одиночество, страх и другие отрицательные эмоции?

Но выстраивая эфемерные стены на основе прошлого опыта, мы отгораживаемся от возможного счастья, от всего того нового и прекрасного, чего боимся, потому что «а вдруг мне опять будет больно». Мы тратим огромные запасы энергии на волнения без повода, на то, чтобы «подстелить соломки», чтобы не допустить возможных неприятностей, и в этой борьбе не с проблемами, а только с возможностью возникновения проблем у нас проходят годы!

Волшебнику же не ведом страх, и он с готовностью принимает ВСЕ разнообразие мира, а значит, принимает и себя со всеми положительными и отрицательными чертами.

Поэтому второе, чему необходимо научиться, это – принятие.

Научившись этому, вы сможете почувствовать, что Вселенная – это то, что вмещает в себя ваша душа!

Упражнение 2. Учимся принятию

Для выполнения упражнения выберите время, которое полностью можете посвятить себе.

Перед выполнением настройтесь на положительные эмоции, расслабьтесь и отдохните.

Включите негромкую, спокойную музыку, которая вам нравится, примите любую удобную позу, закройте глаза, дышите медленно и глубоко.

Почувствуйте свое тело, почувствуйте, как вам хорошо – здесь и сейчас.

Мысленно посмотрите на себя со стороны, скажите себе: *«Я – есть, и это прекрасно! Я – важен. Я – уникален»*.

Любуйтесь собой, ищите все то прекрасное, что есть в вас. Если в голову приходят мысли о недостатках и появляется желание покритиковать себя, остановитесь, сделайте глубокий вдох и скажите: *«Я люблю этого человека!»*

Смотрите на себя так, словно перед вами другой, но безусловно любимый человек!

Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько хочется.

Подумайте о прожитом дне, пусть сцены из него идут перед вашим внутренним взором, отмечайте все эмоции, которые вы испытываете. Примите их – примите свой страх и недовольство, ликование и радость. Они равнозначны для вас, они есть, они не хорошие и не плохие, как и ситуации, которые вы видите.

Поблагодарите Вселенную за подаренный вам день. Почувствуйте его уникальность.

После выполнения упражнения вы должны чувствовать подъем сил и уверенность в себе.

Волшебник умеет видеть всю картину в целом, смотреть дальше, чем привыкли обычные люди, не деля реальность на части.

А что для вас значит слово «вижу»? Что вы видите, глядя на человека, стоящего перед вами?

Большинство из нас судят о человеке по внешности. Но если мы хотим узнать кого-то ближе, то мы начинаем замечать то, что человека окружает, мы «видим» эмоции и желания, страхи и мечты. Если же вы сделаете усилие, то сможете увидеть и энергию, которую излучает любой человек, и тогда внешний вид не будет иметь значения – вы увидите перед собой не человека, а огромный прекрасный мир, заключенный в человеческую оболочку.

Что происходит, если мы принимаем все решения исходя только из того, что можем увидеть и пощупать? Что происходит, если мы руководствуемся разумом и эмоциями, если мы – не видим?

Мы опускаем самое важное, в погоне за внешними проявлениями благополучия мы становимся несчастными и делаем несчастными тех, кто нас окружает. Нам важно одобрение общества, нам важно, что о нас скажут и подумают прохожие – те, кто не увидит и не заметит нас, те, кому мы, по сути, не нужны. И вот, стремясь прожить свою жизнь «правильно», мы проживаем ее пустую.

Если вы готовы видеть в любом человеке или явлении целый мир, то и ваша жизнь вскоре наполнится новым светом. Научитесь смотреть на нее по-новому!

Упражнение 3. Учимся созерцать

Это упражнение можно выполнять и дома, и на улице, но первые несколько раз выберите для выполнения спокойную обстановку.

Успокойтесь и расслабьтесь, закройте глаза, дышите медленно и свободно.

Постарайтесь прервать внутренний монолог, повторяйте простой монотонный звук, следите за дыханием.

Откройте глаза, сфокусируйте внимание на любой детали вашего интерьера. Важно не пытаться рассмотреть всю комнату разом, а сосредоточиться на чем-то одном. Например, перед вами обычная ваза. Как только вы начнете смотреть на нее, в мозгу вспыхнет ассоциация, одна, другая, третья. Не пытайтесь прервать их цепь, просто спокойно наблюдайте, как ассоциации возникают и гаснут. Дождитесь, когда ум «заскучает» – вам покажется, что вы достаточно насмотрелись на вазу.

Теперь посмотрите на нее, будто видите впервые, отметьте игру света на ее боках, изящество линий.

В какой-то момент вы опять почувствуете, что вы достаточно долго смотрите на предмет.

Закройте глаза, сделайте вдох и снова посмотрите на вазу. Теперь старайтесь смотреть на нее беспристрастно, не вынося оценок – ни хороших, ни плохих. Вы можете снова повторять любой монотонный звук.

Выполняйте последний этап упражнения как можно дольше, оставляя свой ум «пустым».

Если упражнение выполнено правильно, вы почувствуете общий подъем сил, ваш взгляд на все станет более свежим.

Постепенно начинайте выполнять упражнение на улице, в транспорте – не уходите в эфемерный мир книг и гаджетов, лучше – созерцайте мир вокруг вас!

Выполнив упражнения первого шага, вы сможете поверить, что Волшебник – это вы, его голос вы слышите в минуты спокойствия. Это именно

он делает мир вокруг вас живым, он знает, что мир – его продолжение, и поэтому принимает все его радости и печали.

Шаг 2. Непредвзятость Возвращение невинности

Чтобы вернуть магию, надо вернуть невинность².

Первое волшебство: превращение.

Дипак Чопра. Путь Волшебника



Каждый человек уверен, что знает – чего хочет на самом деле. Но очень часто бывает, что, получив желаемое, мы не чувствуем радости, или она столь кратковременна, что и говорить не о чем, а затем наступает момент разочарования – я получил желаемое, так почему же я не получил счастья?

Это может происходить из-за нескольких причин, одна из них – мы сами не знаем, чего хотим. Мы не наблюдательны, пользуясь шаблонами поведения и навешивая на все явления ярлыки, мы не видим суть вещей!

На предыдущем шаге мы научились смотреть и видеть.

На этом шаге, первое, чему надо научиться – **наблюдательности**. Умея спокойно созерцать, это совсем не сложно.

Умение наблюдать подарит вам возможность видеть в привычных вещах новый, скрытый потенциал и не гнаться все время за новинками – то, что вы уже имеете, обретет для вас новую ценность!

Упражнение 4. Тренируем наблюдательность

Это упражнение рекомендуется выполнять ежедневно, в привычной обстановке. Лучше всего – на улице, например – по дороге на работу, или просто гуляя.

Обычно человек получает информацию по трем основным каналам: зрительному, слуховому, осязательному. Задача упражнения – научиться сознательно переключать внимание между ними.

Первые несколько секунд с повышенным вниманием отмечайте все, что попадает в поле зрения, максимально задействуя визуальный канал. Можете мысленно описывать все, что видите, стараясь замечать мелкие, незначительные детали.

² Англ. «innocence» – невинность, простодушие, чистота, целомудрие, непосредственность, простота. – Прим. ред.

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.