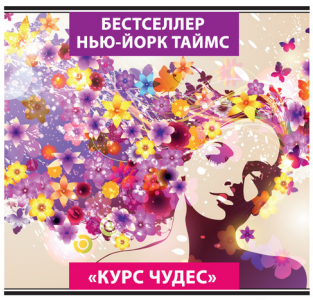
Габриэль Берштейн

Да будет чудо!

6 недель до счастливой и здоровой жизни



1,5 миллиона читателей
50 переизданий

Габриэль Берштейн

Да будет чудо! 6 недель до счастливой и здоровой жизни

Серия «Нектар для души»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17129301
Г. Бернштейн. Да будет чудо! 6 недель до счастливой и здоровой жизни: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-094039-4

Аннотация

В 25 лет она была наркоманкой и страдала от запущенной язвенной болезни. А уже через десять лет стала женщиной, которую «Нью-Йорк Таймс» назвала «новым эталоном», а журнал «Форбс» поместил в список двадцати самых «брендовых женщин».

Что же случилось? Произошло чудо! Благодаря уникальной духовной практике «Курс чудес» бывшая наркоманка – Габриэль Бернштейн – вернула себе здоровье, спасла свою жизнь от краха и создала собственный 40-дневный практический курс преображения! Простые физические и ментальные упражнения навсегда изменят вас, ваши привычки, ваше мышление! Переедание, алкоголь, курение, страх отношений с другим полом, неумение зарабатывать деньги, нелюбовь к себе исчезнут из вашей жизни. Изменятся фигура и здоровье, психическое состояние и состояние кошелька.

Эта программа способна решить любую вашу проблему!

Содержание

Введение 6
Неделя 1. Как настроиться на чудо 13
Первый день. «Посмотрите в глаза своему страху» 18
Второй день. Обретите желание 21
Третий день. Обретите новый взгляд 23
Четвертый день. Благодарность – вот ваша реальность 25
Пятый день. День «П» – учитесь прощать 27
Шестой день. В ожидании чуда 29
Седьмой день. Старое и новое 31
Неделя 2. Взгляните на себя другими глазами 32
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Габриэль Бернштейн
Да будет чудо! 6 недель до счастливой и здоровой жизни

Gabrielle Bernstein
MAY CAUSE MIRACLES: A 40-Day Guidebook of Subtle Shifts for Radical Change and Unlimited Happiness

© 2013 by Gabrielle Bernstein
© Вольфцун О., перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

* * *

Новая Марианна Уильямсон

Блестящее руководство для всех, кто стремится иметь больше любви и больше чудес в своей жизни!

Ариель Форд, автор бестселлера The Soulmate Secret

Книга, которая перевернет вашу жизнь

Габриэль Бернштейн научила меня любить себя, свою работу и свою способность создавать изменения в любой области моей жизни. Приготовьтесь – эта книга может перевернуть вашу жизнь!

Елена Брауэр, основатель школы VIRAYOGA, Нью-Йорк

Найдите свою дорогу домой!

Повелительница чудес, Габриэль Бернштейн убедительно доказывает, что все на самом деле возможно, нужно лишь кое-что изменить в себе. И это по силам каждому из нас. Признавая, что мы хозяева своей судьбы, Габриэль шаг за шагом проводит нас через тернистый путь ложных убеждений и помогает нам найти дорогу домой, к нашему истинному «Я», так что мы могли бы получить жизнь, заполненную светом и любовью.

Кэтрин Вудворд Томас, автор бестселлеров, одна из лидеров Feminine Power Global Community

Добрая и вдохновляющая книга

Это добрая и вдохновляющая книга. С самой первой страницы Габриэль демонстрирует способность проникнуть прямо в душу. Упражнения просты, но мудры и помогают

произойти чуду. Ясный и остроумный стиль изложения делает эту книгу и уроки, которые в ней есть, очень легкими и доступными.

Гайл Кингсбери, учредитель Women Speakers Association

Ангел твоего истинного «Я»

Спасибо тебе, Габриэль, эта книга – настоящий подарок! Она помогла мне понять, что я способен на ежедневные изменения, влияющие на всю будущую жизнь. Я могу открыть книгу на любой главе, чтобы получить конкретную и ощутимую помощь: от снижения уровня стресса до принятия глобального решения!

Сэм Мэднес, США

До свидания, Кэрри Брэдшоу!

Габриэль Бернштейн – новая ролевая модель для новых тридцатилетних с их скупым внутренним миром и всепоглощающей любовью к себе.

Журнал Elle

Введение

Рай на земле – это не место, к которому вы должны найти дорогу, а выбор, который вы обязаны сделать.
Уэйн Дайер

Зимой две тысячи девятого в моей карьере произошел крутой поворот. Я пыталась найти издателя для своей первой книги «Добавьте душу в свою жизнь: клевое руководство по достижению счастья». Экономический спад держал нас за горло мертвой хваткой. Страх и неуверенность в будущем были как никогда высоки, в новостях постоянно сообщали, что число безработных растет с каждым днем, трудно вспомнить, какая отрасль промышленности не пострадала.

Помню, я сидела на кухне у мамы и рассказывала отчиму о книге. Он внимательно слушал, но кризис пугал его не на шутку. Отчим сказал: «Послушай, Габи, план прекрасный, но не забывай, в какое время мы живем – экономика летит к черту, будет трудно продать твою книгу». На это я выпалила без малейших колебаний, словно кто-то подсказал мне слова: «Спасибо, конечно, но я с тобой не соглашусь. Я верю в чудеса». Эти слова наполняли меня силой и верой в свою правоту, несмотря на сопротивление внешнего мира. В этот миг я почувствовала, как велико мое желание отпустить страх и пересмотреть свою веру в чудеса.

Три месяца спустя я продала книгу.

Последние семь лет я без устали трудилась над тем, чтобы очистить сознание от страха и поддерживать установку на веру в чудеса. Благодаря этому я стала нести благую весть любви, вдохновляя людей по всему миру своими выступлениями, книгами и социально-ориентированными журналистскими работами. Сегодня моя жизнь наполнена чудесами, и я чувствую, что моя задача – помочь другим зажить так же, как я. Приверженностью чудесам я обязана тому прекрасному душевному состоянию, в котором сейчас нахожусь. Но скажу честно: отречься от обманчивого страха в пользу любви – легче сказать, чем сделать. Поначалу мне пришлось трудно. Подумайте сами: кто не согласится поменять страх на любовь? Но сказать «нет» страху – все равно что отказаться от сахара. И то, и другое – такова уж природа этих двух вещей – подстерегают нас повсюду. Только вы решите, что смогли обуздать свою страсть, как вдруг она снова поднимает свою уродливую голову. Так что задачка эта, я говорю о том, чтобы отпустить свои страхи, не для любителей. От вас потребуется усердие и самоотдача. От вас потребуется уверовать в чудо всем сердцем.

Одной из главных примет моего образа жизни, девизом которому служат слова «стакан всегда наполовину полон», является приверженность «Курсу чудес», – книге, в которой сказано, что «нетренированному уму не по силам ничего». За сорок лет своего существования этот труд, духовная система для самостоятельного изучения, который был издан Фондом Внутреннего Мира, изменил жизни сотни тысяч людей. До какой степени стоит углубляться в «Курс», каждый может решить сам, скажу лишь, что я с его помощью полностью очистила свой разум и зажила поистине волшебной жизнью.

«Курс» научил меня, что найти истинное счастье невозможно, пока мы не решимся посмотреть в лицо своим страхам. Я изучила все свои страхи и исследовала их корни. Например, после того как я проанализировала свои пищевые страхи, такие как булимия и одержимость едой, я поняла, что мое компульсивное переедание – это реакция на ту тревогу, которую ребенком я испытывала, сидя за столом. Когда-то мама не могла справиться с перееданием. Еда служила ей анестезией, травой забвения, которая позволяла избавиться от душевной смуты. Ее пример повлиял на меня, и я бессознательно впитала ту тревожную атмосферу, которая царила за обеденным столом. Такая малость породила ту высокую тре-

вожность, которой отныне сопровождался каждый прием пищи. Так, без всякого участия моего сознания, появился мой страх, связанный с едой. Жуткая мысль о том, что мне *не достанется,* начинала свербеть в моем мозгу каждый раз, когда я садилась за стол. Я постоянно переедала, спеша наесться до отвала. Не различала вкуса. Не получала от еды никакого удовольствия. В таких мучениях я провела многие годы, пока, наконец, не набралась решимости посмотреть в глаза тому страху, который скрывался за таким поведением.

Тогда я и обнаружила, что в основе его было ложное представление о том, что мне не достанется вдоволь пищи. Десятилетия я страдала от мысли, что мне может не хватить еды. Я решила вытащить эту ограничивающую мысль на свет и переиграть сценарий в настоящем. Вот что я скажу вам: подобные мысли всего лишь дымовая завеса или зеркало. Стоит только сознанию сыграть с вами злую шутку, и вы уже сбились с пути. Моя решимость, вера в чудо и бесконечное терпение позволили мне найти все необходимые для исцеления ресурсы. Со временем я избавилась от своей зависимости.

Постепенное осознание того, что переедание не приносит мне ни чувства защищенности, ни ощущения полноты жизни, заставило меня увидеть истину: источник удовлетворения находится внутри меня. Я поняла, что настоящее счастье не в том, чтобы получать, а в том, чтобы делиться. Я убедилась в том, что только любовь приводит к истинной безмятежности и счастью. Глубоко внутри каждый хочет любить и быть любимым, такова уж наша природа. И когда мы следуем ей, делимся истинной любовью, тогда в нашей душе поселяется счастье.

Как только «Курс» стал неотъемлемой частью моей жизни, я избавилась от вызывающих страх паттернов. Изменения коснулись всего в моей жизни. И самым ярким из них было мое отношение к происходящему. «Курс» заставил меня простить себя за прошлое, отпустить будущее и посмотреть на настоящее с любовью и верой. То, как это повлияло на мою жизнь, не поддается объяснению.

И теперь я покажу вам, как добиться того же.

Как стать чудотворцем

Если вы решились и сделали выбор в пользу любви вместо страха, первое, что вам надо сделать, – осознать свой страх. Во время прохождения «Курса» я научилась смотреть в лицо своим страхам. Как только я чувствовала, что мною овладевает страх, я делала глубокий вдох и старалась посмотреть на свои мысли и поступки со стороны, осознать свое поведение. Поступая так, я видела, какими бредовыми они были в действительности.

Приведу пример: когда-то у меня было свое PR-агентство. С каждым новым клиентом у меня появлялась возможность увеличить свой ежемесячный доход. Стоило лишь поторговаться. Но я ненавидела торговаться. Меня охватывала тревога, я не находила себе места и теряла покой. Когда я призналась себе в том, что боюсь требовать больше денег за свои услуги, я поняла, что причиной была установка, которую я усвоила еще молоденькой девушкой: женщине нельзя требовать большего. Это была проекция убеждений окружавших меня людей, но я предпочла поверить их словам. Честно скажу, я уже не помню, как и где я подхватила эту заразу, но она прицепилась ко мне, словно проказа.

Предубеждение из прошлого, в основе которого лежал страх, столько раз подменяло истину, что в конце концов стала моим кредо. Но стоило лишь перестать притворяться, как я увидела, что эта ущербная философия, которая закрепилась в моем сознании и управляет мной. На страницах этой книги я буду постоянно напоминать вам, что первый шаг к освобождению от замешанных на страхе ментальных паттернов состоит в признании их существования. Обещаю вам, что вы не останетесь один на один со своими страхами, к какой бы сфере жизни они ни относились. Я поддержу вас и помогу советом.

Целеустремленность не менее важна, чем честность. Изменить паттерн можно только тогда, когда вы действительно этого хотите. «Курс» учит, что даже малейшего желания достаточно, чтобы увидеть путь к изменению. Отпустить свой страх означает открыть сердце и разум изменениям, а также запастись энергией, которая понадобится, чтобы двигаться вперед. Целеустремленность позволяет четче увидеть новые возможности и пробуждает ото сна внутреннего ментора – так я называю любовь, интуицию и вдохновение, которые должны руководить вами. Все, что вам нужно – чуточку желания, чтобы разбудить его и получить необходимые наставления.

Внутренний ментор может давать свои уроки в различных формах: например, через вашу интуицию, с помощью вдохновения, а иногда и в виде удивительных совпадений. Очень часто интуиция проявляет себя как глубинное знание, которое позволяет нам выбрать нужный путь. Мы ощущаем вдохновение в моменты, когда мыслями и действиями руководит любовь. Тогда мы чувствуем особое волнение и прилив сил. Что касается удивительных совпадений, только представьте, что не успели вы подумать о своей маме, как она уже сама звонит вам. Или, например, заходите вы в книжный магазин, и тут с полки вам прямо в руки падает книга, о которой все говорят. Чем больше моих упражнений вы добавите к своей ежедневной практике, тем более явным станет присутствие внутреннего ментора, а интуиция, вдохновение и удивительные совпадения станут естественной частью вашей жизни.

Для того чтобы чудо стало для вас реальностью, необходимо помнить еще о трех важных понятиях: о благодарности, прощении и любви. Прежде всего, *благодарность*. Если вы хотите творить чудеса, без благодарности не обойтись. Только так вы приблизитесь к изобилию, пониманию и признанию. Чтобы свернуть с тропы страха на дорогу любви, вам необходимо научиться быть благодарным.

Прощение для чудотворца все равно что клетчатка для приверженцев сыроедения. С его помощью мы очищаемся от старых, пустых страхов и становимся маяком в море тревог, сомнений и подозрений. Вместо того чтобы без конца играть роль жертвы, мы можем простить и вырваться на волю. Каждый раз, принимая решение простить, мы делаем шаг от страха к любви.

И, наконец, пришел черед *любви* – того самого ингредиента, без которого волшебство невозможно. «Курс» учит, что там, где есть страх, нет любви. Помнить об этом следует в любой ситуации. Поэтому открыть сердце и стремиться к любви необходимо каждому, кто хочет превратить свою жизнь в сказку.

Что такое чудо

Последователей «Курса» ждет награда: чем глубже ваше чувство благодарности, чем лучше способность прощать и любить, тем больше чудес произойдет в вашей жизни. Допустим, вы не вполне понимаете, что я подразумеваю под чудом. Все очень просто: чудо – это переход от страха к любви. Чудо произойдет, когда вы решите простить своего бывшего возлюбленного и оставите в прошлом годы разочарований. Или когда потеря работы станет для вас не трагедией, а шансом последовать своему истинному предназначению. Каждый раз, когда вы выбираете любовь, а не страх, в вашей жизни происходит чудо. Вот и все, что вам надо знать. И чем больше чудес, тем скорее вы начнете смотреть на мир с оптимизмом. Настройтесь видеть любовь, а не страх, и вы начнете жить. Вы почувствуете себя в мире со всем, что вас окружает, разглядите благо в любой ситуации. Тревоги отступят, а жизнь устремится в заданное русло.

Моя целеустремленность решила все. Я больше не зависима от еды, наркотиков, работы или возлюбленных (список можно продолжить). Я научилась прощать вместо того, чтобы позволять горечи отравлять мою душу. Я преодолела страх финансовой нестабильно-

сти и мое внутреннее ощущение полноты жизни, стремление жить по закону любви привело меня к изобилию. Сегодня трудности видятся мне новыми возможностями, и я чувствую, что мироздание на моей стороне. Скажу больше: я постоянно ощущаю, что за мной стоят могущественные силы, готовые помочь мне во всем. Мой внутренний ментор всегда со мной.

Когда вы отпустите свои страхи, то мысли переменятся, что отразится на вашей энергетике. Тело устроено так, что в нем постоянно движутся потоки энергии. Когда вы настроены позитивно, эта энергия позитивная, когда вас одолевают темные мысли – вы во власти негативной энергии. Наши энергетические поля словно магниты: подобное притягивает подобное. Как вы думаете, что происходит, если вы источаете зло? Вы привлекаете в свою жизнь еще больше зла. Представьте, что вы пошли на собеседование в полной уверенности, что не достойны того места, на которое претендуете. Вы же просто излучаете волны неуверенности. Так вам никогда не привлечь работодателя и не получить работу. В данном случае ваши мысли преобразились в энергию, а энергия изменила вашу реальность к худшему.

Люди, которые верят в чудо, знают, как изменить свое сознание и энергию, чтобы привлечь в жизнь благо. Пойди вы на это собеседование в полнейшей уверенности, что отлично подходите для этой работы, вы бы излучали позитивную энергию огромной силы. А значит, то положительное впечатление, которое вы произвели, привело бы к получению работы или открытию перспектив на будущее. В любом случае положительный заряд энергии привел бы к положительному результату.

Чтобы отпустить страх, вам понадобится честность и мужество, ничего тут нет сложного. И если вы действительно хотите этого, у вас получится.

Мечтаете добиться потрясающих результатов? Тогда приветствую вас в команде охотников за чудом.

Сорокадвухдневная программа чудесного преображения

Как и в любом другом деле, преображение невозможно без ежедневных упражнений. Начните с программы, рассчитанной на 42 дня, и вы сразу же почувствуете, как ваша жизнь меняется к лучшему. Почему сорок два? Духовные практики и учителя йоги настаивают на важности сорока повторений. Вспомните историю Моисея, который провел на горе Синай сорок дней, или Будду, достигшего просветления в полнолуние майской ночью после сорока дней поста и молитвы под деревом бодхи. Есть и научное объяснение: исследования показывают, что после повторений в течение сорока дней в мозгу образуются новые нейронные связи, без которых невозможны никакие устойчивые изменения. Поэтому давайте послушаемся советов мудрых людей и начнем сорокадневную программу очищения от страхов.

В связи с тем, что наша программа рассчитана на шесть недель, у вас останется два дополнительных дня, чтобы на практике убедиться, как чудо входит в жизнь. Когда начинаешь менять свою жизнь, важно быть последовательным и не ставить чересчур сложные задачи. Поэтому я спланировал наше путешествие так, чтобы вы не загрустили по дороге и смогли достичь задуманного. Я помогу вам не усложнять и не сходить с заданного маршрута. И однажды вы поймете, что тоже умеете творить чудеса.

> Если шесть ближайших недель вы решили посвятить воплощению этого плана в жизнь, значит, вы ступили на путь, который ведет от страха к любви. Хотите добиться своего – не сворачивайте с дороги, которая приведет вас к жизни, полной чудес.

В моей книге шесть глав – по одной на каждую неделю. В каждой главе вы найдете программу ежедневных упражнений, которые перенастроят ваше сознание на любовь. В течение недели ваши усилия будут направлены на определенную сферу вашей жизни.

Неделя 1. На протяжении первой недели вы будете анализировать свои страхи, увидите те ловушки, в которые попались, и то, как это мешает нормальному ходу жизни. Подготовительную работу я сделаю за вас, вам же останется лишь усвоить, что значит посмотреть в глаза своему страху, что такое желание измениться, сдвиг сознания, благодарность, способность к прощению, ожидание чуда, размышление и повторение.

Неделя 2. Эта неделя полностью посвящена любви к себе. Я научу вас, как укрепить отношения с самим собой. Во время этих семи дней вы сможете, наконец, принять решение отказаться от практики самоедства. Чтобы сделать чудо частью жизни, вы обязательно должны полюбить самого себя.

Неделя 3. Это время мы посвятим практическим упражнениям, которые заставят вас отказаться от подрывной работы в отношении собственного тела и пересмотреть свои пищевые привычки. Вы поймете, в чем причина ваших нездоровых представлений о еде и собственном теле, и осветите все темные закоулки этой области жизни целительным светом. Вы без труда поймете, что мысли, полные любви, влияют на то, как вы питаетесь, и меняют отношение к телу.

Неделя 4. Осторожно, любовь! Вместе мы проанализируем, как страх мешает вам наслаждаться радостями романтических отношений. В программу этой недели я включила удивительные концепции «Курса», которые помогают очистить любовь от страхов. Воспользуйтесь этими инструментами, и вы немедленно почувствуете, как меняется ваша любовная жизнь, независимо от того, одиноки ли вы или находитесь в отношениях с кем-то.

Неделя 5. Наше внимание будет сосредоточено на финансовом благополучии и том, как страх мешает изобилию войти в жизнь. Упражнения, которые предлагаются вам на этой неделе, помогут с благодарностью взглянуть на то, чем вы сейчас занимаетесь, пересмотреть свои страхи, связанные с этой сферой жизни, и изменить свои убеждения относительно денег и работы. Будь вы фрилансер, домохозяйка, филантроп, банкир или продавец, эта неделя принесет вам много полезного. Вы сможете применить полученные знания в любой сфере деятельности.

Неделя 6. Вы научитесь творить чудеса и начнете привыкать к своей новой способности. На этой неделе я помогу вам переключить внимание с собственного «Я» на ваш новый дар менять мир вокруг себя. Главный принцип «Курса» – служение, и ему будет уделено особое внимание в течение этих семи дней. Постепенно вы придете к понимаю того, что служить миру – все равно что купаться в любви. Направьте свои мысли, полные любви, и энергию на другого, и ваше сердце откроется, а истинный смысл жизни осветит собой все вокруг.

Недельная программа построена так, чтобы вы последовательно укрепляли свои «мускулы», вырабатывая новое, открытое чуду, видение мира. Распорядок дня будет довольно однообразным, что требуется для достижения автоматизма. Повторение – мать учения, и однажды наступит день, когда упражнения станут привычной частью вашей жизни. Конечно, на пути вас могут подстерегать опасные повороты, но, если вы захотите по-настоящему, то изменения не доставят вам серьезных хлопот. Ведь стоит только поставить действительно важную цель, и откуда-то находятся силы и воля двигаться вперед. Вложите душу в упражнения, и чудеса не заставят себя ждать!

Как это работает

Эта книга задумана как пособие, которое позволяет без усилий шагать по пути чудодейственных изменений. Поэтому не нужно излишне переживать. Если вы станете руководствоваться простым инструкциям на каждый день, у вас будет все, что нужно. Постарайтесь точно придерживаться плана и делать все так, как написано. Я специально продумала

последовательность заданий так, что вы получите свой урок именно тогда, когда он будет вам нужен. Делать все по плану очень важно, но если вы почувствуете, что вам надо подольше задержаться на каком-то отдельном пункте программы, – не переживайте. Повторяйте упражнения столько, сколько требуется, чтобы понять их суть. Однако стоит помнить, что вы следуете тщательно разработанной программе, и с каждым упражнением что-то меняется. Эти изменения и есть чудеса. Чем больше чудес вы совершаете, тем волшебнее становится ваша жизнь.

До того, как вы приступите к упражнениям, необходимо подготовиться к ним. Открою вам несколько секретов предстоящего путешествия.

Медитация

Эта книга особенно хороша тем, что многие из предложенных упражнений направлены на саморефлексию и вызывают чувство глубокого умиротворения. Каждый день я буду помогать вам практическими советами, которые научат вас разным техникам медитации или, если вы уже знакомы с основами, выведут на более высокий уровень этой духовной практики. Каждое упражнение включает в себя элемент управляемой медитации. На моем сайте www.gabbyb.tv/meditate вы найдете их все, собранные воедино в аудиоальбом.

Место для медитации

Чтобы повысить эффективность упражнений, советую вам обустроить особое место для медитации. Возможно, вам подойдет уголок в спальне, закуток в офисе, краешек кровати. Найдите такое место, где вы сможете остаться наедине с собой и расслабиться. У меня дома есть особый стул для медитации (см.: www.gabbyb.tv/meditate), кроме того для создания нужной атмосферы я использую свечи и благовония, также у меня всегда под рукой стикеры, на которых я записываю аффирмации и цитаты, которые меня вдохновляют, а также визуальные стимулы. В этом уголке я могу сосредоточиться и чувствовать себя совершенно спокойно.

Пространство для медитации понадобится вам для утренних и вечерних упражнений. Сделайте его святилищем. Почувствуйте, что это ваше самое любимое место отдыха.

Дневник

Еще вам пригодится дневник. Возможно, вы захотите постоянно держать его при себе, чтобы записывать все, даже малейшие изменения, которые с вами происходят. Поэтому выбирайте тщательно – он должен помещаться в любую сумку.

Уход за собой

В процессе чудесных изменений вас могут захлестнуть эмоции. И это хороший знак, поверьте мне. Но если вы не будете заботиться о себе, то победы могут обернуться поражениями. Поэтому продумайте систему ежедневных ритуалов по уходу за собой. Что касается меня, то я люблю принимать ванну при свечах. Что бы ни происходило, эта простая процедура поддерживает меня. Я принимаю ванну при любых обстоятельствах.

Продумайте, что станет неотъемлемой частью вашей жизни. Может быть, у вас возникнет желание внимательнее относиться к пище, есть только полезные продукты, пить больше воды. Или вы решите позже вставать. Помните, что цель данного курса – дать вам возможность раскрыться. Приготовьтесь к тому, что вам надо следить за своим состоянием и поддерживать эмоциональное равновесие, ухаживая за собой. Ешьте здоровую пищу, спите, сколько вам нужно, и думайте о хорошем.

Не теряйте бдительности

На протяжении всего пути не забывайте о том, что страх – коварный враг. Только вы подумаете, что вы научились любить, как страх тайком проберется в вашу душу. Не пугайтесь, если такое случится, – просто не теряйте бдительности. То, что вы распознаете страх, позволяет держать его под контролем. К тому же, когда вы начинаете заботиться о себе, страху остается довольно-таки мало места. Ваш разум до такой степени наполнится любовью, что страху будет негде поселиться. Поверьте мне и помните, что свет любви всегда ярче, чем мерцание страха.

Принимайтесь за дело

Ну вот я и собрала вас в дорогу, пришло время заглянуть в расписание. Советую вам пуститься в путь в воскресенье. Начинайте каждый новый этап со знакомства с программой на следующую неделю. В это воскресенье прочтите описание первой недели. Таким образом, первый день программы придется на понедельник. Это не обязательное условие, однако рекомендую вам последовать моему совету. Не надо думать, что малейшее отступление в сторону приведет к отрицательным последствиям. Наоборот, моя система лишь показывает вам, как создать собственную программу преображения.

Отнеситесь к программе серьезно. Поверьте, что пересмотр отношения к миру неизбежно отразится на вашем поведении и всей жизни. Как сказано в «Курсе чудес», «можно убедить себя в том, что вы отвечаете за свои поступки, а не за мысли. На самом деле отвечаете вы именно за свои мысли, потому что только на этом уровне вам подвластно изменение. Ваши поступки – следствие ваших мыслей». На протяжении сорока дней вы будет «властелином» своих дум, что поможет изменить свое сознание. И чем дальше, тем отчетливее будут чудесные перемены в вашей жизни.

Итак, пришло время довериться проводнику, запастись терпением в ожидании чуда и отправляться в путь.

Неделя 1. Как настроиться на чудо

Мои мысли – лишь придуманные мной самим образы.
«Курс чудес»

Страх: самые невероятные ложные ожидания трансформируются в реальность, увы и АХ!

Да, к сожалению, это правда. Стоит только сосредоточиться на страхе, и он становится реальностью. У наших страхов множество источников, у каждого свой, но все мы без конца прокручиваем эти истории в мозгу, словно кино. Каждый раз, когда мы подчиняемся страху, мы делаем выбор. Выбираем страхи, которыми пичкают нас с телеэкранов, верим кошмарам, заботливо приготовленным для нас дома, и тем ужасам, что рождаются в наших собственных головах. Страх словно эпидемия. Мы заражаемся им и растем в полной уверенности, что он-то и есть наша жизнь. Каждый из нас так или иначе лелеет свой собственный страх, связанный с одной или несколькими сферами жизни. Может быть, вы из тех, кто так боится остаться без средств к существованию? Или нет… наверно, вы боитесь одиночества. Не угадала? Так, значит, вы относитесь к людям, которые пугаются всего на свете? Это как раз мой случай.

Более двадцати лет я провела в страхе. Я боялась показаться недостаточно умной, не такой красивой, как другие. Мне казалось, что людям со мной не интересно, что у меня вдруг закончатся деньги. Мне было страшно, вдруг люди подумают, что я выставляюсь. Страх управлял моей жизнью. Все то время, что я не спала, я искала способ, как бы заглушить страх. Что только ни шло в ход: еда, романтические отношения, любовь, работа, наркотики, сплетни, телевизор – все, что отвлекало меня от необходимости посмотреть в глаза страху. А в моей голове кружилась одна и та же пластинка, словно музыкальный автомат заело. Я жила с постоянным чувством тревоги и душевного раздрая.

И вот когда мне исполнилось двадцать пять, я опустилась на самое дно. Страх высосал из меня все соки. Я стала истощенной эмоционально, духовно и физически наркоманкой. Все, что мне оставалось, – найти способ изменить жизнь к лучшему. Наконец-то я прислушалась к внутреннему голосу, который много лет отказывалась слышать. Второго октября две тысячи пятого года я молилась о том, чтобы обрести силы иначе посмотреть на мир. Я просила о том, чтобы мое отравленное страхом сознание исцелила любовь. И чудо случилось. На следующее утро я услышала голос любви, который требовательно заговорил во мне и заставил решиться пересмотреть свое отношение к жизни. Голос сказал: «Очистись, и самые невообразимые твои мечты станут явью». Мое страстное желание следовать зову помогло настроиться на нужную волну и вернуть любовь в свою жизнь. С тех пор я всегда прислушиваюсь к нему.

Это решение изменило меня и впустило чудо в мою жизнь. Я была настроена на победу второго октября. Третьего, четвертого и пятого я не отступила. С тех пор я не сворачиваю с выбранного пути. Моей путеводной звездой стало желание видеть любовь вместо страха. Благодаря нему я стала тем, кто я есть. Как и обещал мой внутренний ментор, моя жизнь превосходит все самые безумные мечты. Не знаю, есть ли на свете человек счастливее меня, и все это счастье я получила из-за простого выбора в пользу любви.

В какой бы чудовищной ситуации вы ни оказались, у вас всегда есть возможность предпочесть любовь страху. Я знаю, вы скажете, что это довольно-таки скользкое утверждение сделано человеком, чьи самые темные дни уже в прошлом. Тем, кто прошел через наркозависимость и душевную смуту. Да, многие люди по всему миру переживали еще и не такое, но у всех у нас есть кое-что, что нас объединяет: все мы можем выбрать любовь. Конечно,

можно не отводить глаз от ужасного чудовища, которое стоит прямо перед вами, а можно открыть свое сердце и подчиниться той великой силе, по сравнению с которой мы все – никто, и вновь поверить в любовь.

На страницах книги я буду упоминать эту великую силу, под которой я понимаю сущую во всем живом энергию любви. Мы все находимся в вихре этой энергии, она поддерживает нас и позволяет нам ощутить покой. Называйте ее, как хотите, – Бог, внутренний ментор, дух, но давайте условимся, что в этой книге имя ей будет *любовь*, хотя время от времени я буду пользоваться и другими словами.

Не путайте любовь с влюбленностью. Считайте ее знаком силы, которой вы обладаете. Магнитом, способным привлекать еще больше силы в вашу жизнь. Когда мы избавляемся от сковывающего нас страха, мы словно бы активируем магнитное поле внутри себя. С помощью моих упражнений вы научитесь отпускать страх, который стоит между вами и силой любви. «Курс чудес» учит: «Ваша задача искать не любви, а всего-навсего искать и находить все те препятствия, которые вы сами возвели на своем пути к любви». Да, это так. Не нужно пытаться поймать любовь в силки, любовь уже живет в вас. Но, к сожалению, в нашей жизни что-то происходит, и так, кирпичик за кирпичиком, вырастает стена. Каждый раз, когда мы испытываем страх, мы добавляем еще один кирпичик к стене, которая не дает нам ощутить полноту данной нам внутренней силы. Свою задачу я вижу в том, чтобы снабдить вас инструментами, которые сокрушат эту стену и отпустят те страхи, что отделяют вас от вашего наполненного любовью, могущественного истинного «Я».

Фундаментом «препятствий на пути к любви» служат замешанные на страхах проекции того, что «Курс» называет эго. Эго – это синоним страха, источник оценочных суждений, нападок, зависти и всего того зла, которое отделяет нас от полного любви истинного «Я». Эго противостоит любви. Все мы рано или поздно попадаемся на крючок и выбираем мировоззрение, навязанное нашим эго. Чье-то эго проецирует страх финансовой несостоятельности, чье-то – болезни. Вы думаете, ваша история особенная? Так знайте – вы не одиноки. Все (за исключением нескольких, достигших просветления, духовных учителей) ежедневно сталкиваются с проделками своего эго. Одним из самых важных инструментов, которые помогут вам избавиться от эго, будет постоянный, сознательный контроль. На страницах этой книги я буду все время напоминать вам об этом. Рассмотрите мрачные заблуждения, которыми подкармливает вас ваше эго сквозь увеличительное стекло, и вы ослабите его влияние.

Как понять свое эго

«Курс чудес» учит, что, поддаваясь ложным представлениям, которые формирует наше эго, мы отделяем себя от Бога, или любви. Всего-то и потребовалось разочек согласиться пойти на поводу у страха, вместо того, чтобы выбрать любовь. Для того чтобы перенять какую-то безумную идею, которую навязывает нам мир, много времени не надо. Я, например, заразилась мыслью о том, что мне «никогда не поесть досыта», во время семейных обедов еще в глубоком детстве. На самом деле все наши страхи так или иначе уходят корнями в приобретенный в детстве опыт. Стоит лишь однажды поддаться страху, и мы начинаем без конца плутать в его темных лощинах и постоянно соглашаться с фантастическими представлениями о мире, которые подсовывает нам эго вместо того, чтобы увидеть полную любви истину.

В тот момент, когда мы делаем выбор в пользу страха, наше сознание раскалывается, и мы впадаем в грех суемыслия, как называет его «Курс». Какая-то, «правильная», часть нас стремится к миру и гармонии, в то время как другую, «суемыслящую», распаляют всевозможные страхи. С каждым новым выбором в пользу эго мы все сильнее проникаемся верой в ложные представления.

Не знай мы страха, эго не могло бы существовать. Поэтому оно использует всевозможные трюки, лишь бы не дать нам преодолеть страх. Далее вы познакомитесь с некоторыми типичными уловками, с помощью которых эго тянет нас назад, не дает расти и мешает обрести внутреннюю силу.

Грех, вина и страх

Когда мы сливаемся со своим эго и убеждаем себя, что любовь нас оставила, мы, часто бессознательно, начинаем ощущать свою греховность. Это убеждение заставляет нас переживать чувство вины. Безотчетно мы признаем себя виновными в том, что порвали свою связь с любовью. Следом за виной, неизбежный, как древнегреческий рок, приходит страх. Мы испытываем страх, потому что считаем, что заслужили наказание за то, что совершили. Чтобы не дать нам вырваться из замкнутого круга «грех – вина – страх», эго убеждает нас отрицать свой страх в любом случае. Наркоман вряд ли загорится желанием признаться себе в том, что он зависим, женщина найдет оправдание мужу-садисту, а человек, который всего-то ненавидит свою работу, до такой степени будет зажат в тиски страха, что даже не попробует найти что-то другое. У эго всегда наготове несколько хитрых приемчиков, с помощью которых оно не дает нам выбраться из цепких объятий страха, что, очевидно, не делает нашу жизнь лучше.

Когда мы отказываемся смотреть страху в глаза, мы принимаем страх как свою реальность. Более того, мы идем дальше и проецируем страхи, в которых не признаемся себе, на других в надежде, что, стоит лишь отстраниться от них, и они исчезнут, словно по мановению волшебной палочки. Перекладывание с больной головы на здоровую – верный знак того, что мы не хотим видеть собственных глубоко укорененных страхов. Это коварный трюк, с помощью которого эго подкармливает наше желание нападать, судить и видеть все в черном цвете.

Звучит странно, я понимаю. Однако чего же вы хотели? Ваше эго хорошенько потрудилось, заставляя вас отрицать греховность, вину и страх. Сделайте первый шаг к свободе – признайтесь себе в том, что вы на самом деле чувствуете.

Отчуждение

Все мы связаны на энергетическом уровне. Это ясно всякому, кто не замыкается в рамках голого материализма. Как пишет «Курс», «никаких скрытых мыслей не существует». Из этого следует, что каким-то образом через наши общие намерения мы все связаны друг с другом энергетически. «Курс» подчеркивает, что все люди так или иначе соединены невидимыми узами, что все мы – суть одно, кем бы ни были: белыми, черными, мужчинами, женщинами, богачами, бедняками… Принять это значит помочь себе отказаться от эгоистичных проекций мира. К сожалению, большинство из нас не усвоило эту истину. Мы верим в те ложные картины, которые рисует нам наше эго, верим в то, что существуем сами по себе. Наши тела видятся нам особенными, кому-то – более, кому-то – менее. Каждая мысль усугубляет чувство отчуждения, инаковости, я имею в виду мысли вроде «а деньжонок-то у меня побольше будет, чем у этого парня», «никогда мне не быть такой хорошенькой, чтобы завоевать мужчину моей мечты» или «я недостоин быть другом такому человеку». Продолжать можно долго. Каждая мысль, в основе которой лежит страх, только усиливает иллюзию отчуждения.

Оценки и нападки

Эго прекрасно натренировано замечать соринку в любом глазу. Из-за того ужасного состояния, в которое нас вгоняет добровольно выбранный страх, мы проецируем свой ужас на других. Делается это для того, чтобы оградить себя от необходимости бороться с истинным злом. Я, например, годами чувствовала себя неполноценной из-за того, что у меня не было романтических отношений. Каждый раз, когда мне доводилось встретить счастливую пару, я мысленно нападала на них, подвергая их отношения критическому анализу. Я говорила себе: «Ну, это долго не продлится» или «да ну, она не может ему нравится, это не всерьез». Вместо того чтобы разглядеть в их любви то чувство, которое жило во мне, я предпочитала отгородиться от них с помощью критики и агрессии. Это чудовищная хитрость, на которую идет эго, лишь бы поддержать иллюзию отчужденности.

Каждую неделю с моей помощью вы будете учиться различать гадкие уловки эго, с помощью которых оно заставляет вас увязать в пучине страха. Всматриваясь в эго, вы поймете, что оно существует отдельно от вашей истинной, способной творить чудеса, натуры. Наблюдайте за ним, и чем яснее станут для вас его уловки, тем меньше будет его власть над вами.

Как избавиться от эго

Помимо того, что вы будете смотреть в лицо своим страхам, порожденным эго, вы узнаете, как противостоять им с помощью могущественной силы: вашего внутреннего проводника, или ментора. Внутренний ментор – это голос любви, учитель, который есть внутри каждого из нас, но слово его не слышно, пока мы сами не обратимся к нему. В «Курсе» сказано: «Любовь тотчас же поселится в душе того, кто истинно стремится к ней». Когда мы отказываемся от страха, подчиняясь внутреннему голосу любви, мы обретаем возможность по-новому, более изобретательно, взглянуть на собственную жизнь, увидеть другие пути. Попробуйте, к примеру, обернуть свои страхи в отношении финансов к собственной выгоде. Прислушайтесь к внутреннему ментору, и он покажет вам, как еще вы можете заработать, вместо того чтобы постоянно жаловаться на нужду. Или позвольте своему внутреннему ментору справиться с вашим пристрастием к табаку. Он выведет вас на людей, покажет книги и ресурсы, которые помогут вам справиться с проблемой. Сдайтесь на милость своего внутреннего проводника, и все разрешится само собой, словно по мановению волшебной палочки.

Каждое упражнение, которое я предлагаю вам, шаг за шагом ведет вас к чуду. Изменения начнутся тогда, когда вы откажетесь от страха в пользу тех целительных сил, которые сокрыты в вашей душе. «Курс чудес» учит нас, что чудо невозможно без молитвы. Ежедневные практики отпускания страхов через молитву, медитацию или с помощью аффирмаций помогут вам преобразовать страх в любовь. Цель книги – выработать у вас привычку отказываться от страха. Желание испытывать благодарность, прощать, открывать новые горизонты позволит вам посмотреть на жизни иначе. Чем настойчивее вы призываете любовь, тем больше любви вы видите.

Я понимаю, что вся идея работы с внутренней силой может оказаться для вас в диковинку. И тут-то вам пригодятся упражнения первой недели. Каждый день вы будете укреплять свое ощущение и понимание любви, пока не станете настоящими экспертами. Но, как я уже говорила, для этого потребуется терпение и труд. Это все равно что ходить в спортзал: поначалу вам немножко не по себе, но когда вы войдете в форму и слегка окрепнете, вы втянетесь и будете наслаждаться процессом.

Помните: для того чтобы принять силу любви, самое главное – верить в нее всем сердцем. Один из моих духовных наставников, Уэйн Дайер, не так давно несколько переиначил известные слова, сказав «не поверишь – не увидишь». Вся эта книга задумана в помощь тем, кто хочет развить мировоззрение, для которого чудо естественно.

Все практики этой недели знакомят вас с подходами, которые вы будете использовать на протяжении всей сорокадневной программы.

– В первый день вы познакомитесь с практикой свидетельствования. Я научу вас замечать ваши страхи, чтобы вы начали понимать, как страх заставляет вас принимать решения.

– На второй день вы поймете, как позволить себе захотеть перемен. Задачка не из легких, так может показаться, но, уверяю вас, дело уже наполовину сделано. То, что вы выбрали эту книгу, уже говорит о принятом вам главном решении видеть любовь, а не страх.

– На третий день вы начнете открывать для себя мир любви и учиться говорить «нет» страху.

– Четвертый день посвящен благодарности. С ее помощью вы пробудите любовь в своей душе и наберетесь сил для тяжелого пятого дня.

– Пятый день отдан прощению. Не пугайтесь – от вас не требуется вдруг взять и простить всех и вся. На этой неделе вы всего лишь познакомитесь с преимуществами прощения и узнаете, как убедить себя не держать зло.

– Шестой день – день пробуждения любви. Я покажу вам, как выйти из зоны комфорта и увидеть мир за пределами той реальности, в которую вы привыкли верить.

– В заключительный день этой недели мы подведем итоги и обратимся к практике саморефлексии, и подготовимся к следующей неделе. Последний день вы проведете в размышлениях о предшествовавших шести днях. Вечер будет посвящен подготовке к следующей неделе. Вы познакомитесь с тем, что станете делать с восьмого по пятнадцатый день.

Все понятно? Ничего сложного? Если вопросов не осталось, тогда позвольте пообещать вам, что по мере пробуждения в вас любви вам откроются новые истины:

♦ Вера в чудо улучшит все в вашей жизни.

♦ Вы поймете природу своих страхов и сможете их отпустить.

♦ Каждое упражнение незаметно меняет ваше отношение к жизни. Чем больше таких незаметных изменений, тем спокойнее будет ваша жизнь.

♦ Уровень агрессии, желание оценивать и нападать снизятся.

♦ Вы познаете блаженство, ранее вам неизвестное, и чудеса войдут в вашу жизнь.

Поразительно, согласитесь? Вас многое ждет впереди! Помните, что каждое упражнение нужно делать с полной отдачей. Не теряйте терпения и не забывайте глубоко дышать!

Время отправляться в путь. Где-то на нашем пути затаился страх, и мы готовы сразиться с ним.

Первый день. «Посмотрите в глаза своему страху»

Добро пожаловать в новую жизнь! Сегодня начинается наше путешествие к новому мировоззрению, приключение, которое изменит ваше отношение к жизни. Ваша задача на сегодня – не выпускать из поля зрения свои мысли действия и энергетические потоки. До этого момента бал правил страх, а вы, может статься, даже не подозревали об этом. Кто знает, возможно, вы не заводили разговоров о прибавке к жалованию, потому что боялись получить отказ. Или расстались с мечтой из-за мыслей о том, что придется пожертвовать своим финансовым благополучием.

Стоит только закрыть на него глаза, как страх пробирается во все сферы нашей жизни.

Сегодня наше внимание сосредоточено на том, как научиться четко осознавать происходящее и признать существование основанных на страхе ментальных паттернов. Если вы искренне хотите измениться, вам нужно внимательно следить за собой. Придется посмотреть в лицо страху, иначе вы никогда не признаете, что сами согласились верить тем небылицам, которые он вам нашептывал. Сегодня вы впервые попробуете сделать другой выбор.

У каждого свои страхи. Все мы черпаем их в своем прошлом, воссоздаем в настоящем и проецируем в будущее. Ежедневно мы решаемся отказаться от счастья. Вместо этого мы соглашаемся проецировать страхи на нашу так называемую реальность. Сегодня я помогу вам понять, как вы попали в силки, расставленные вашим страхом. «Курс чудес» учит, что «проекция отображает восприятие». Из этого следует, что те убеждения о жизни, которые вы считаете своими, становятся вашей жизнью. Пора разобраться, какое же кино крутится у вас в голове, тогда, возможно, вы захотите переписать сценарий.

Утреннее упражнение

Начните утро с текста, который вы найдете ниже. Как только вы закончите, посидите минуту в полной тишине: закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос, потом выдохните через рот. За минуту прочитанные слова наполнят все ваше существо. Напоминаю: мы продвигаемся крошечными шажками. Поэтому не сомневайтесь: даже если вам кажется, что одна минута тишины не принесет никакого результата, на самом деле это не так. Каждая секунда, которую вы провели с мыслью о другой жизни, уже чудо.

> Сегодня я свидетельствую свой страх. Я открываю сердце и разум для того, чтобы понять, как я ступил на дорогу страха, вместо того, чтобы следовать путем любви. Сегодня я буду наблюдать за собой. Я представлю, что я стою по другую сторону улицы, вглядываясь в тот мир, который создан мной. Я буду смотреть на то, как мои страхи правят бал. Я буду внимательно наблюдать за своим поведением. Я не стану судить себя, но попытаюсь осознать, когда мой разум делает неверный выбор, и как такие мысли, мешают моему счастью. Я понимаю, что это всего лишь первый шаг к раскрытию деструктивности моего поведения, и даже он приведет к значительным последствиям. Я готов, я хочу и могу признать разрушительные мысли, которые проецирую на свою жизнь. Я готов посмотреть в глаза страху.

Аффирмация «Я готов посмотреть в глаза страху»

Каждый раз, когда страх начнет поднимать голову, повторяйте эту аффирмацию. Предположим, что вы ни с того ни с сего вдруг заволновались посреди рабочего дня, предстоящее свидание заставляет вас нервничать или вы просто боитесь встречи с новым для вас человеком – во всех этих случаях произнесите аффирмацию «Я готов посмотреть в глаза страху».

Осознание страха важно, так как помогает понять, что запускает спусковой механизм. Это важно для следующих упражнений.

Запишите текст в телефон и настройте напоминания так, чтобы они повторялись через час. Всякий раз, когда вы будете слышать сигнал, читайте вслух эту аффирмацию и не забывайте, что вам нужно смело смотреть в лицо своим страхам.

Перерыв на чудо

Установите на 12 часов пополудни (или на то время, когда у вас обычно бывает обеденный перерыв) сигнал, который напомнит вам о «перерыве на чудо». Это чудесный момент и, поверьте мне, он способен изменить ход событий целого дня. При звуке напоминания повторите свое обещание выбирать любовь вместо страха, которое сформулировано в аффирмации.

Вечернее упражнение

Вечером после работы потратьте десять минут на то, чтобы сформулировать опыт уходящего дня. Возьмите дневник и подумайте о том, что происходило с вами в течение дня. Запишите ответы на следующие вопросы:

♦ Какое именно действие запустило механизм страха?

♦ Какие мысли спровоцировали страх?

♦ Как я себя чувствую, когда испытываю страх?

♦ Как страх влияет на мое поведение?

Все шесть недель тщательно отмечайте все, что с вами происходит, и записывайте это в дневник. Каждая запись будет для вас контрольной отметкой, по которой вы сможете отслеживать происходящие изменения. Отнеситесь к этому шагу со всей серьезностью, потому что он повлияет на вашу работу в целом. Если вам непривычно или сложно описывать свои чувства, не делайте это через силу. Попробуйте записывать то, что приходит вам в голову, пусть ваши мысли увлекают вас за собой. Со временем вам станет легче, и вы оцените пользу этого занятия.

Теперь напишите список обнаруженных страхов. Если вы узнали страх, внесите его в список. Будьте внимательны, иначе можете неправильно его идентифицировать. В таких случаях я бы советовала вам очертить круг ситуаций, которых вы избегаете. Допустим, вы опять пропустили тренировку. Может ли быть, что вам не нравится, как другие люди смотрят на вас? Не заставляют ли их взгляды вас нервничать? Вы опять молчали на летучке? Не может ли за этим стоять страх того, что ваши идеи опять не найдут понимания? Пристальное внимание к своим поступкам позволит вам честно ответить на вопрос, чего вы боитесь, но не хотите признавать.

После того как вы обнаружите несколько страхов, определите, какие из них самые сильные. Выберите три и оцените их по десятибалльной шкале (10 – для самого сильного страха). Запишите эти страхи на новой странице своего дневника и вслух произнесите аффирмацию: «Я готов посмотреть в глаза страху, и я горжусь этим».

Перед тем как вы соберетесь ложиться спать, подготовьте себя к следующему упражнению. Каждый вечер я буду знакомить вас с техниками саморефлексии, которые раскроют ваше подсознание, чтобы сознание смогло передохнуть. Отложите в сторону списки дел и освободите место для вдохновения. Сегодня я научу вас технике медитации, которая поможет вам посмотреть на то, что с вами произошло за день, глазами любви. Медитация может всколыхнуть неприятные воспоминания. И это здорово! Помните, что нам важно смотреть в лицо своим страхам, ведь без этого от них не избавиться. Сегодня я научу вас, как перекрывать энергетический канал, который связывает вас с теми страхами, которые вы переживали в течение дня.

Итак, пришло время вашей первой медитации. Следуйте моим инструкциям или зайдите на сайт www.gabbyb.tv/meditate, где вы найдете аудиосопровождение к этой медитации.

– Уединитесь в уголке для медитаций, сядьте на пол или на стул. Расправьте плечи. Примите такую позу, которая позволит вам перевоплотиться в энергию медитации.

– Закройте глаза, положите руки на колени вверх ладонями. Сделайте глубокий вдох через нос, выдох через рот. Продолжайте глубоко дышать, пока не войдете в медитативное состояние.

– Сосредоточьтесь на страхах, с которыми столкнулись в течение дня.

– Ощутите себя здесь и сейчас, отпустив прошлое.

– Сконцентрируйтесь на своем теле.

– Чередуйте глубокие вдохи через нос с выдохами через рот. Продолжайте глубоко дышать. Вдохните и прочувствуйте все то, с чем вы столкнулись в течение дня.

– Позвольте себе признать любой страх, тревогу и неприятное чувство, которое посетило вас за этот день. Осознайте свои чувства.

– Вдохните и примите свои чувства. Выдохните и отпустите их.

– Позвольте себе увидеть и признать те чувства, которые вас охватывают сейчас, какими бы они ни были.

– Глубоко вдохните и отпустите их.

– Когда будете готовы, откройте глаза и осмотритесь по сторонам.

Второй день. Обретите желание

То, что мы будем делать сегодня, чрезвычайно важно для усвоения нового мировоззрения, открытого чуду. Даже малейшее желание смотреть на жизнь глазами любви станет катализатором величайших изменений. Как только вы обретете желание меняться, вы станете приверженцем могущественной философии – философии любви. Полный отказ от своих прежних убеждений позволит вам восстановить связь со своим внутренним ментором. Его ласковый голос будет звучать тем отчетливее, чем сильнее окажется ваше желание следовать ему.

Сегодняшний урок посвящен тому, как научиться отпускать и подчиняться своим глубоким внутренним импульсам. Актом отпускания вы восстанавливаете связь со своим внутренним ментором, и его полный любви голос выведет вас на путь к новой жизни, станет вашим верным спутником и помощником во время предстоящих волшебных перерождений.

Утреннее упражнение

Чтобы дать второму дню вступить в свои права, начните утро с текста, который вы найдете ниже. Как только вы закончите, посидите минуту в полной тишине: закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос, потом выдохните через рот. Пусть слова наполнят все ваше существо и начнут свою работу.

> Сегодня я готов посмотреть на вещи под другим углом зрения. Сегодня я готов меняться. Я знаю, что чудесные изменения начинаются с простого решения пересмотреть свое отношение к жизни. Я знаю, что мне нужны перемены. Я готов, я хочу и стремлюсь смотреть на все глазами любви. Внутренний ментор, научи меня. Покажи мне, как.

Аффирмация «Сегодня я готов посмотреть на вещи под другим углом зрения. Я готов смотреть на мир с любовью»

Произносите эту аффирмацию каждый раз, когда почувствуете страх, с которым не можете справиться. Пользуйтесь ею, чтобы открыть свое сердце и впустить в него любовь.

И не забудьте о будильнике! Сегодня ваш перерыв на чудо посвящен желанию смотреть на мир с любовью. Когда в полдень вы услышите сигнал, произнесите аффирмацию: «Сегодня я готов посмотреть на вещи под другим углом зрения. Я готов смотреть на мир с любовью».

Вечернее упражнение

Сегодня вечером вы познакомитесь с эффективной практикой. Поначалу вы, возможно, будете внутренне сопротивляться ей, однако не вешайте нос. То, о чем я вас попрошу, выглядит несколько неожиданно, зато, поверьте мне, результат будет отличный! Ведь неожиданный маневр – это как раз то, что нужно, чтобы прогнать страх из вашего сердца.

Итак, к делу.

Вечером обдумайте все, что произошло с вами, и запишите все страхи, с которыми столкнулись в течение дня. Рядом с каждым страхом напишите аффирмацию «Я готов увидеть во всем любовь вместо этого…», которую я взяла из «Курса чудес». Представим, например, что вам опять было страшно говорить на утренней летучке, потому что вы боялись, как бы ваши идеи опять не отвергли. Зафиксируйте этот страх, а рядом просто припишите: *«Я готов увидеть во всем любовь вместо этого».*

Составьте список своих страхов и подтвердите, что вы *готовы увидеть во всем любовь вместо этого.*

Это несложное, но очень действенное упражнение. До того как вы соберетесь ложиться спать, у нас есть время сделать еще один шаг, который укрепит вашу решимость. Предлагаю потренировать вашу способность подчиняться. Итак, следуйте моим инструкциям, которые вы найдете ниже, или зайдите на сайт www.gabbyb.tv/meditate, где вы найдете аудиосопровождение к этой медитации.

– Уединитесь в уголке для медитации.

– Сядьте прямо, сделайте глубокий вдох через нос, потом выдохните через рот. Продолжайте глубоко дышать в течение всей медитации.

– Воспользуйтесь следующей мантрой:

♦ на вдохе: *я готов отпустить свой страх,*

♦ на выдохе: *я подчиняюсь этому решению,*

♦ на вдохе: *я готов отпустить свой страх,*

♦ на выдохе: *я подчиняюсь этому решению,*

♦ на вдохе: *я готов отпустить свой страх,*

♦ на выдохе: *я подчиняюсь этому решению.*

– Продолжайте, пока не будете готовы открыть глаза.

Третий день. Обретите новый взгляд

В течение двух прошедших дней вы смотрели в глаза своим страхам и искали силы отпустить их. Третьим шагом на этом пути будет обретение нового видения. Сегодня вы познакомитесь с техникой активного выбора лучшей возможности. На протяжении всей книги мы будем возвращаться к этому чудесному упражнению, суть которого в том, чтобы «перевернуть» свой страх. Пока мы попробуем сделать облегченный, однако не менее действенный вариант упражнения. Вы попробуете взглянуть на мир с большим оптимизмом, что поможет вам вырваться из плена ограничивающих вас представлений. Прислушайтесь к моим советам, и вы обретете веру в любовь. Помните, вам не надо изобретать велосипед самому, я уже сделала это за вас! Так давайте же вместе примемся за работу и преобразим ваши страхи в нечто другое.

Утреннее упражнение

Как обычно, начнем с утреннего текста. Как только вы закончите, посидите минуту в полной тишине: закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос, потом выдохните через рот. Пусть слова проникнут вам в сердце и разум и откроют перед вами мир новых идей и представлений.

> Всегда можно взглянуть на ситуацию глазами любви. Сегодня я открываю сердце новому мировоззрению. Я готов отпустить свои прежние ограничивающие взгляды и впустить любовь в сердце. Я выбираю любовь. Выбираю взгляды, в основе которых лежит любовь.

Аффирмация «Основой этого была не любовь»

Эта мысль, почерпнутая из «Курса», – напоминает нам о том, что страх – всего лишь иллюзия, а единственная реальность – любовь. Попробуйте применить этот постулат к иллюзиям, порожденным страхом, и вы тут же вспомните о том, насколько эти страхи лживы. Вчера вы учились видеть любовь вместо страха, а сегодня признаете и подтверждаете, что в основе ваших страхов лежит отнюдь не любовь. Последовательность упражнений, которые вы делаете, усиливают вашу приверженность любви. Каждый раз, когда в вашу душу начнет закрадываться страх, произносите эту аффирмацию. Не усложняйте. Говорите эти слова любви всякий раз, как почувствуете приближение страха, и пусть ваш внутренний ментор делает свою работу.

С утра проверьте, поставили ли вы будильник на двенадцать часов дня. Ваш сегодняшний перерыв на чудо посвящен любви. Произнесите аффирмацию «Основой этого была не любовь».

Сегодня вам предстоит изучить, как аффирмация меняет ваше восприятие действительности. Отметьте какой-то момент в течение дня, когда вы произносили аффирмацию, и ответьте на следующие вопросы:

♦ Чего я боялся?

♦ Как я себя почувствовал, когда произносил аффирмацию?

♦ Ощутил ли я прилив положительной энергии (если ощутили)?

Вечернее упражнение

Как-то раз я опубликовала аффирмацию «Я готова увидеть во всем любовь вместо этого» в своем Твиттере. Одна из моих подписчиц тут же откликнулась: «Легко сказать…». Первой моей реакцией было: «Боже, ей не помешало бы открыть сердце чуду». Но потом я поняла, почему она так написала. Я и сама так раньше думала, и, честно скажу, не я одна.

Наше оглушенное страхом сознание склонно верить, что меняться тяжело, а саморефлексия отнимает душевные силы. Но давайте признаем: позволить страху пожирать свою душу куда тяжелее, чем открыться любви. Мы просто-напросто поддаемся на хитрую уловку, которая заставляет нас думать, что привычное зло не так страшно. Когда участники моих семинаров начинают жаловаться на то, что у них нет ни времени, ни сил меняться, я всегда отвечаю им так: «А чтобы чувствовать себя по уши в дерьме, времени и сил надо меньше, что ли?!»

Постарайтесь помнить об этом, выполняя вечернее упражнение, которое укрепит вашу решимость следовать избранным путем. Сегодня вы напишете письмо своему внутреннему ментору и будете учиться смотреть на вещи с любовью. Возьмите ручку и лист бумаги и напишите:

> Дорогой внутренний ментор!
>
> Я очень хочу превратить свой страх в любовь. Я открою душу и разум любви и позволю интуиции руководить моими поступками. Я приму любые испытания веры, которые могут встретиться на моем пути. Я готов, хочу и смогу справиться со страхами, осветив их любовью. Я выбираю любовь вместо страха.

Подпишите письмо и прикрепите его на видном месте: положите на письменный стол, прикрепите на зеркало в ванной, поместите на карту желаний. Пусть оно будет в вашем тайном убежище.

Четвертый день. Благодарность – вот ваша реальность

Я считаю четвертый день первой недели поистине замечательным, ведь он посвящен благодарности. Чувство благодарности за то, что у нас есть, повышает уровень нашей энергии. Чем выше уровень энергии, тем лучше те события, которыми наполнена жизнь, то есть срабатывает известный принцип домино. Представить чудесное мировосприятие без понятия благодарности невозможно, кроме того она значительно влияет на наш энергетический баланс.

Эта техника поможет вам более осознанно относиться к благодарности. Голос страха, которым говорит эго, будет вовсю отрицать, что вы кому-то или чем-то обязаны. Эго любит искать проблемы и зацикливаться на том, чего у нас нет. Когда вы поймете это, вам станет проще благодарить и чувствовать признательность. Поверьте: благодарность сильнее страха.

Утреннее упражнение

Давайте начнем сегодняшний день с текста, обладающего огромной силой. Позвольте чувству благодарности заполнить все ваше существо. Концентрация на этом чувстве, даже на короткий миг, зарядит вас энергией любви. Это та энергия, которая необходима вам для изменений. Поэтому будьте готовы оценить все величие предложенного вам дара быть благодарным.

> Мой день начинается с благодарности. Я признателен за то, что мне дано прожить еще один день. За воздух, которым я дышу. За деревья, траву и небо, которые я вижу. Сегодня благодарность в центре моего внимания. Я отпускаю всякую нужду, все ограничивающие меня мысли. Вместо них я выбираю благодарность.

Аффирмация «Сегодня благодарность – моя единственная реальность»

В течение дня вы будете постоянно напоминать себе о чувстве благодарности. С его помощью вы высвобождаете любовь, которая скрыта в вас, и открываете сознание чуду. Так восстанавливаются наши связи с миром, полным любви. Возвращайтесь к аффирмации каждый раз, когда вам потребуется отпустить свои страхи и подумать о том, как вы признательны мирозданию за все.

Поставьте будильник на двенадцать часов дня, как обычно. Произнесите аффирмацию во время ежедневного перерыва на чудо.

Вечернее упражнение

Вечерняя часть работы начнется с составления списка благодарностей. Возьмите блокнот, сядьте и запишите десять вещей в своей жизни, за которые вы благодарны. Вносите в список, что вам захочется, даже мелочи.

Теперь попробуем усложнить задачу. Воспользуемся шансом поблагодарить жизнь за те трудности, которыми она нас испытывает. Конечно, легко говорить «спасибо» за то, что доставляет радость, совсем другое дело благодарить за проблемы.

Для начала вернитесь к записям, которые вы сделали в течение первого дня. Тогда вы учились называть свои страхи. Теперь составьте список пяти самых больших своих страхов, а рядом припишите, чему они вас научили и за что вы благодарны им. Сосредоточьтесь и попробуйте рассмотреть свои страхи под другим углом зрения.

Не может ли так быть, что трудности дают вам возможность личностного роста? Конечно же, да! С помощью этого упражнения вы увидите, что страх позволяет вам расти,

вместо того чтобы навеки застрять в болоте. Так что, возможно, страх романтических отношений призывает вас проанализировать и избавиться от чувства глубокого одиночества, от которого вы страдали подростком или возникшего в результате тяжелого развода. Возможно, у вас в душе осталась незаживающая рана, которую так и не залечило время или забота. Может быть, семейные конфликты так взбаламутили спокойную гладь вашей жизни именно для того, чтобы вы могли разобраться в причинах, которые к ним привели. Вместо того чтобы воспринимать свои страхи как проблемы, будьте благодарны за те испытания, которые дают вам возможности личностного роста.

Любые проблемы дают нам возможность укрепить свою веру в любовь. Конечно, не всегда просто разглядеть возможность за проблемой, но постарайтесь, и вы обязательно увидите!

Пятый день. День «П» – учитесь прощать

Прощение – краеугольный камень жизни, полной чудес и любви. Прощение позволяет нам отпустить замешанное на страхе прошлое и сконцентрироваться на настоящем. С его помощью можно избавиться от горечи обид, которая отравляла нашу жизнь десятилетиями, или совсем недавних разочарований. В пятый день каждой недели наше внимание будет направлено на умение прощать.

Если мы решаем оставаться непреклонными, мы заглушаем голос любви. В «Курсе чудес» сказано так: «Человек, не способный простить, полон страха, в нем нет места любви, нет места, где бы любовь могла расправить крылья и вознестись над бушующим океаном страстей. Человек, не способный к прощению, печален, у него нет надежды утишить боль и избавиться от нее. Он страдает и прозябает в горе, бесцельно вглядываясь в темноту, где, невидимая его глазу, скрывается явная угроза».

Чтобы вырваться из страшных объятий страдания, тьмы и горя, порожденных невозможностью прощения, нам нужно серьезно отнестись к следующему шагу. То, что мы будем делать сегодня, имеет огромное значение. Мы начинаем учиться прощать самих себя. Да, вы не ошиблись, мы начинаем с СЕБЯ.

Утреннее упражнение

Сегодняшний день мы начнем с того, что откажемся от самоедства и ненависти к себе. Давайте для начала изменим характер вашего внутреннего диалога. Если вы из тех, кто любит постоянно копаться в себе, принижать и строго судить себя, тогда это то, что вам нужно! Устройтесь поудобнее в уголке для медитаций и прочтите следующий отрывок. Посидите и постарайтесь проникнуться духом прощения.

> Сегодня я прекращаю смотреть на себя сквозь прицел. Вместо этого я взгляну на свою жизнь глазами, полными любви. Я прощаю себя за все трусливые мысли и поступки. Я знаю, что, отказываясь от злости на себя и самоедства, я восстанавливаю мир в своей душе. Я прощаю себя и освобождаю место, где сможет поселиться любовь, которая будет вести меня. Сегодня моя главная задача – простить себя.

Аффирмация «Я прощаю себя за то, что выбрал страх. Сегодня я выбираю любовь вместо страха»

Аффирмация сегодняшнего дня будет служить вам постоянным напоминанием о том, как важно быть снисходительным к себе. Иногда мы подолгу осуждаем себя за то, что поддались страху, но правда в том, что тогда у нас не было другой возможности. Теперь мы твердо решили идти дорогой любви, поэтому следует научиться прощать себя за это и выбирать любовь вместо страха.

Перед выходом из дома убедитесь, что поставили будильник на нужное время. Сегодня перерыв на чудо предназначен для повтора аффирмации «Я прощаю себя за то, что выбрал страх. Сегодня я выбираю любовь вместо страха».

Вечернее упражнение

Простите себе то, что вы проецировали во внешний мир. «Курс» учит нас, что мы воспринимаем мир так, как представляем его, то есть наши мысли становятся реальностью. С помощью этого упражнения вы обуздаете свое эго, увидите в ярком свете разрушительные идеи, которыми оно населяет вашу реальность, и ответите на его вызовы с любовью. Возь-

мите свой дневник и запишите, как страх проецируется на вашу жизнь. Отметьте пять пунктов. Потом ответьте себе, но без упреков.

Разберем на примере:

Страх: «Я никогда не обрету истинного счастья».

Ответ: «Этот страх не идет мне на пользу. Я прощаю себя за него и выбираю любовь вместо страха».

Сначала упражнение может вам не очень понравиться, но это совершенно нормально и даже здорово. Ведь то, что вам нужно, – это выйти из зоны комфорта. Помните, что ваша задача заключается в том, чтобы избавиться от застоя, ваша цель – посмотреть в лицо страхам, иначе они никогда не исчезнут из вашей жизни. Поверьте, что желание прощать поселит мир в вашей душе.

Чтобы вера в страх прекратила управлять вашей жизнью, «Курс» советует практиковать всепрощение, в том числе и по отношению к страху. Актом прощения страха вы признаете, что он не существует. Это поможет вам воспринимать страх, как ошибочный выбор, который теперь проецируется на всю вашу жизнь, а не как истину. Прощение напоминает нам о любви, которая есть в каждом из нас. Когда мы вновь обретаем любовь, мы вспоминаем о том, что страха не существует. Сегодняшнее упражнение поможет вам простить себя за те, основанные на страхе, проекции, которыми вы населили свой мир.

Укутайте страхи любовью

Перед тем, как ложиться спать, возьмите блокнот и напишите себе письмо со словами прощения. Вспомните все страхи, которые вы проецируете на свою жизнь. Посмотрите беспристрастно на то, что считаете действительно существующим. Потом вернитесь к письму, признайте все страхи своего эго и напишите аффирмацию второго дня «Сегодня я готов посмотреть на вещи под другим углом зрения. Я готов смотреть на мир с любовью». Восстановите свою веру в любовь.

Пишите с нежностью. Снова и снова напоминайте себе о том, что вы полны решимости смотреть на мир с любовью, а не со страхом. В конце письма утихомирьте свои страхи словами любви и сочувствия. Скажите себе, что вы очень стараетесь, похвалите себя за то, что вы стремитесь к счастью. Завершите письмо прощальным аккордом, посланием, полным любви. Доброта к себе многое будет значить для вас на протяжении следующих недель, поэтому не замыкайтесь в себе и не теряйте желания продолжать путь.

Шестой день. В ожидании чуда

В начале моего пути к жизни без страха мне было трудно поверить в чудо. Я барахталась в паутине кошмаров и запретов, и мне даже в голову не приходила мысль о чудесах – такими далекими они казались от моей привычной жизни.

Когда я стала слушателем «Курса чудес», я поняла, что чудо – всего лишь изменение фокуса восприятия. Каждый раз, когда мы отпускаем страхи и выбираем любовь вместо них, происходит чудо. Курс говорит: «Чудо естественно. Если чуда не происходит, значит, в вашей жизни что-то пошло не так».

Если в вашей жизни чудес не происходит, задумайтесь, что же пошло не так? Ответ прост: вы стали адептом страха. Когда вы выбираете страх, вы обрубаете связь с полным любви внутренним голосом и перекрываете источник чуда в своей жизни. И даже тогда полная любви энергия чуда продолжает поддерживать нас, просто мы не замечаем этого, потому что глаза туманит страх. Что из этого следует? Лишь то, что, если вы действительно хотите изменить свое сознание, впустив в него чудо, то вы должны постоянно напоминать себе, что чудо естественно. Очень важно не забывать об этом. Сегодняшнее упражнение поможет вам открыть свой разум и посеять семя надежды на то, что теперь и в вашей жизни возможно чудо.

Утреннее упражнение

Начнем день со слов, которые помогут вам сразу же настроиться на чудо. Устройтесь поудобнее в уголке для медитаций и прочтите следующий отрывок. Посидите минуту в тишине и постарайтесь проникнуться духом прочитанного.

> Я прощаю себя за то, что запуталась в паутине страха. Я верю в чудо. Сегодня я испытываю чувство признательности за то, что мне достало сил вспомнить о своем неотъемлемом праве на чудо. Сегодня я открываю свое сознание и становлюсь участником чуда. Я знаю, что как только я настрою свой разум на чудо, у меня появится способность свидетельствовать и чувствовать, как чудеса наполняют все сферы моей жизни. Я верю в чудо.

Аффирмация «Я верю в чудо»

Возможности этой простой аффирмации, в которой всего лишь четыре слова, безграничны. Произнесите ее, и вы почувствуете значительный прилив энергии. Если поначалу вы находите все это глупым или неловким, вспомните: чудо – это всего лишь переход от страха к любви. Сохраните эту аффирмацию в телефоне или на компьютере (как напоминание или заставку) и наслаждайтесь результатом.

Советую вам устроить сегодня не один, а целых двадцать четыре перерыва на чудо. Не правда ли, отличная мысль? Каждый час напоминать себе о том, что вы верите в чудо? По-моему, просто отличная.

Вечернее упражнение

В конце дня сядьте и вспомните, когда страх мешал вам смотреть на мир с любовью. Помните, что, когда вы ограничиваете свою любовь страхом, вы мешаете чуду войти в свою жизнь. (Как глупо, подумаете вы, вставать на пути чуда, однако большинство из нас постоянно так делают, выбирая страх вместо любви.)

Возьмите блокнот и припомните какой-нибудь случай, произошедший в течение дня, когда вы смотрели на мир без любви. Возможно, вы нагрубили кому-то на улице, огрызну-

лись на коллегу, встали не с той ноги и весь день сердились и дулись на весь свет. Отметьте тот миг, когда страх взял верх.

Подумайте о том, что секундное отступничество может вернуть вас в состояние, из которого вы хотите вырваться. Позвольте себе лишь на минуту почувствовать, как вас накрывает волной негатива. Когда вы будете готовы, громко скажите себе: «Я прощаю себя за то, что не могу выбраться из трясины страха. Я знаю, что все можно видеть в другом свете, свете любви. Я верю в чудо». Потом дайте себе еще минуту, и пусть эти слова наполнят вашу душу. Позвольте любви встать к штурвалу и вести корабль вашей жизни. Пусть со следующим вздохом, когда вы признаете, что верите в чудо, наступит облегчение. Следите за своим телом: ваши мышцы расслабляются, разглаживаются морщины на лбу. Не упустите момент, насладитесь им.

Сегодняшний день мы завершим медитацией. На этой неделе вы проделали большую работу, которая подготовила вас к встрече с силой, куда более могущественной, чем ваши разум и чувства. Сегодня вечером вы под моим руководством познакомитесь с техникой медитации, обращенной к тому источнику любви, который есть у вас внутри. Зайдите на сайт www.gabbyb.tv/meditate и скачайте аудиосопровождение к этой медитации.

Медитация «Внутренний ментор»

– Уединитесь в своем уголке медитации и устройтесь поудобнее.

– Положите руки ладонями вверх и глубоко вдохните через нос, потом выдохните через рот. Чередуйте такие вдохи и выдохи в течение всей медитации.

– Сформулируйте мысленно желание избавиться от препятствий, которые мешают чудесам стать вашей реальностью.

– Теперь повторяйте:

♦ на вдохе: *дорогой внутренний ментор! Благодарю тебя за то, что ты открываешь мне новые горизонты*;

♦ на выдохе: *я готов видеть любовь вместо страха*;

♦ на вдохе: *внутренний ментор! Приветствую тебя и прошу тебя быть моим учителем;*

♦ на выдохе: *любовь – мой проводник, и он ведет меня к чуду*.

– Теперь посидите и подождите, пока не услышите, как голос любви отвечает на ваш зов.

Седьмой день. Старое и новое

Каждую неделю мы завершаем цикл подведением итогов и подготовкой к следующим семи дням программы. Давайте подумаем о том, чему мы научились за эти дни, и прочтем описание того, что готовит нам вторая неделя. Поэтому сегодня я прошу вас на некоторое время забыть о делах и подумать о том, что вы делали в течение недели. Советую вам делать это в вашем особом месте для медитаций, где никто не помешает. Возможно, вам захочется открыть дневник и еще раз просмотреть те упражнения, которые оказались самыми полезными для вас. Вполне может быть, что вам захочется повторить какое-нибудь или вы почувствуете необходимость в медитации.

Моя программа похожа на слоеный салат. То, что вам предстоит на следующей неделе, связано с вещами, которые вы уже делали, поэтому не раздумывайте, используя в будущем те практики, которые вам понравились.

Закончив с этой работой, прочитайте описание второй недели. Так вы узнаете, как усилить любовь к себе и укрепить веру в нее. Будьте готовы к тому, что ваша любовь к себе может несколько пострадать, и верьте в чудо!

Неделя 2. Взгляните на себя другими глазами

Чаще всего люди становятся слабыми, когда отказываются поверить в собственные силы.
Элис Уокер

Как-то так случилось, что выражение «любовь к себе» незаслуженно пользуется дурной славой. Люди открещиваются от этой идеи, потому что им кажется, что от нее попахивает ньюэйджизмом или нарциссизмом. Но я прошу вас, ради вашего же блага, давайте забудем о коннотациях и посмотрим на то, что на самом деле скрывается за словами. Потому что любовь к себе – ключ к обретению внутренней силы, без нее вы никогда не поверите в чудо.

Для меня любовь к себе – это состояние, которого мы достигаем, отпустив все остальное. Недавно во время интервью меня спросили, нравится ли мне тот человек, которым я стала. Я ответила, что вряд ли я стала кем-то другим, просто я избавилась от всего, что мешало мне быть собой. Когда мы избавляемся от ложных представлений эго о том, кто мы и каким нам следует быть, мы можем принять истину, которая заключается в том, что мы – это любовь. Я говорю о внутреннем голосе, напоминающем нам о том, что мы замечательные, достойные всего на свете люди. Он ведет нас в нужном направлении, помогает избавиться от обид и обрести мир. Мы заглушаем этот внутренний голос, но практика прощения и принятия себя позволяет вернуться к состоянию мира в душе. На этой неделе вы с моей помощью увидите, как отступают ваши сомнения и утихает ненависть к себе. Вы установите связь со своим внутренним, полным любви «Я», и, поверьте мне, ваше полное любви «Я» – ваш самый важный в жизни партнер.

Когда вы восстановите эту утраченную связь с собой истинным, вы осознаете, как любовь к себе отличается от всех других видов любви. «Курс чудес» говорит, что, когда мы судим себя, мы судим весь свет, когда же мы относимся к себе с любовью, мы любим и мир вокруг нас. Ущерб, который мы причиняем, подвергая себя ожесточенной критике, распространяется вокруг. Таким образом, постоянно нападая на себя, мы нападаем на все вокруг. Не очень-то весело, правда? И я не шучу. Осуждая себя, мы тем самым лишаем себя сил. Мы поступаем, как энергетические вампиры, заражая все и вся. Чем шире круг людей с пониженным уровнем энергии, управляемых страхом, тем больше становится насилия, войн и ненависти. Если же мы хотим оказать на мир положительное влияние, нам надо стать рыцарями света, посвятить себя преобразованию жизни на Земле с помощью любви.

Недостаток любви к себе может завести вас на одну из кривых дорожек. Представьте только: вам вдруг показалось, что вы «неполноценны», и поэтому вам срочно нужен другой человек, который даст вам почувствовать, что вы достаточно хороши, достойны и полноценны. Возможен и другой исход: вы будете так злы на себя, что закроетесь от внешнего мира и не позволите ему увидеть те дары, которыми наделило вас провидение.

Возьмем, к примеру, мою любимую подругу Кристину Арило, которую недостаточная любовь к себе привела на самое дно, что впоследствии сослужило ей хорошую службу, так как оттуда она сделала первый шаг к своей теперешней, прекрасной жизни. Кристина сама выбрала себя королевой неудачников и страдала от созависимости. Жажда всеобщего одобрения отражала ее внутреннее состояние: сама себя она не одобряла. Кристина была неспособна полюбить себя, поэтому ей нужно было как-то компенсировать то, чего ей не хватало. Внешне все выглядело прилично: у нее был жених, высокооплачиваемая работа, чудесный дом, – все те атрибуты «счастливой жизни», которые вовсе не то, чем кажутся. Однако внутри царил хаос. Ненасытная жажда одобрения и любви привела Кристину к душевной смуте и постоянному ощущению, что еще одна капля, и чаша переполнится.

Пока вы пытаетесь найти доказательства своей ценности не внутри себя, а снаружи, вы никогда не утолите своей жажды. Вы будете без конца метаться в поисках еще одного доброго слова и ласкового взгляда, и никогда не насытитесь. Кристина не пропустила ничего.

В две тысячи первом году один разговор по телефону перевернул всю ее жизнь. Кристина как раз ехала на прием по случаю своего обручения, когда ее жених позвонил ей и сказал, что больше ее не любит, не хочет на ней жениться и расторгает помолвку. Не трудно представить, что это известие потрясло Кристину до глубины души. Первым ее побуждением было немедленно закрыться в своей раковине и предаться там самоистязанию, виня во всем себя. Ей хотелось повторять: «Ну, конечно, ты сама во всем виновата!» или «Кому-кому, а тебе нечего рассчитывать на здоровые отношения с мужчиной!» Что еще хуже, через какое-то время эго показало себя и переложило всю ответственность на жениха. Как учит нас «Курс», такое перекладывание (или проецирование своих страхов на другого) является одним из самых коварных трюков нашего эго. Таким образом, мы стараемся отгородиться от своих проблем. В результате фальшивый защитный механизм не срабатывает, и нам становится еще больнее.

Когда первое потрясение прошло, Кристина оказалась на перепутье: увидеть ли в сложившейся ситуации еще одну причину для ненависти к себе или рассматривать ее как возможность что-то изменить. Она выбрала второе. Кристина решила пережить всю горечь отказа и позволила себе не прятаться. Вместо того чтобы навсегда испытывать обиду, она решила отпустить ее и наполнить жизнь чудесами.

В какой-то момент мы все подходим к этому решению. Часто погружение на самое дно дает нам возможность понять, что есть и лучшая жизнь. Так что крушение любовной лодки было для нее самой большой удачей в жизни. Это событие стало переломным моментом ее жизни, заставило заглянуть в себя и относиться к себе с любовью. Она сделал все, что нужно. И потихонечку с помощью аффирмаций, молитв, кротости, медитаций и прощения восстановила первоначальную гармонию. Короче говоря, она действовала наверняка и не допускала никакого негатива. Она восстановила отношения со своим внутренним «Я». После того как Кристина обрела душевный покой, она прошла курс духовного очищения и простила своего жениха, которого стала воспринимать как дар. И так она обрела любовь к себе.

Сегодня Кристина известна всем как «королева любви к себе». Ее перу принадлежит книга «Без ума от самой себя», она колесит по стране с лекциями, на которых рассказывает о том, как полюбить себя. Свою задачу она видит в том, чтобы вернуть человеку ощущение собственной значимости. Кристина воспользовалась проигрышем и победила, поэтому сегодня весь мир может следовать ее удивительному примеру.

Надеюсь, история Кристины придала вам сил и настроила серьезно отнестись к практикам, которые ожидают вас на этой неделе. Я не знаю, страдаете ли вы от созависимости или ненависти к себе. Возможно, вы принадлежите к числу самых суровых своих критиков. Быть может, вы иногда даете себе передышку, но ваша нелюбовь к себе проявляется через отношение к еде, наркотикам или сексу. Не так важно, как именно вы себя ведете, важно помнить, что все мы так или иначе утрачиваем связь со своей истинной природой, той любовью, которой полно наше сердце. И каждый из нас достаточно силен, чтобы восстановить порванную связь.

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.