



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Тим Гудмен

ПОМОЩЬ
ДИПАКА
ЧОПРЫ



ОБРЕТИ ЖЕЛАЕМОЕ,
СЛЕДУЯ 7 ЗАКОНАМ ВСЕЛЕННОЙ

Тайные знания, меняющие жизнь

Тим Гудмен

**Помощь Дипака Чопры.
Обрети желаемое, следуя
7 законам Вселенной**

«АСТ»

2016

УДК 133.4
ББК 86.42

Гудмен Т.

Помощь Дипака Чопры. Обрети желаемое, следуя 7 законам Вселенной / Т. Гудмен — «АСТ», 2016 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

Эта книга-тренинг поможет вам на практике освоить семь духовных законов успеха, открытых известным индийским врачом и исследователем, специалистом в области наук о возможностях человека, учителем и писателем Дипаком Чопрой. Может быть, вы привыкли считать, что для успеха надо много и тяжело трудиться, уставать, во многом себе отказывать? Но цветок цветет, не делая напряженных попыток зацвести, птицы не пытаются петь и летать – они это просто делают, легко и свободно. Это в их природе, как в природе Солнца и звезд – светить и сиять... Законы мироздания одинаковы для всего сущего – и для цветка, и для птицы, и для солнца, и для человека. Познав и научившись применять эти законы на практике, вы сможете легко, свободно, без усилий воплощать в жизнь свои самые смелые мечты. Книга ранее издавалась под названием «Мудрость Дипака Чопры. Обрети желаемое, следуя 7 законам Вселенной».

УДК 133.4
ББК 86.42

© Гудмен Т., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

Вступление	6
Глава 1	9
Узнайте о том, кто вы на самом деле	9
Почувствуйте поле Чистой Потенциальности внутри себя	11
Научитесь останавливать внутренний диалог	13
Освойте практику молчания	15
Осознайте, что у вас единая суть с природой и всем окружающим миром	16
Освойте практику несуждения	18
Начните постоянно отождествлять себя со своей истинной сутью	20
Глава 2	24
Чтобы энергия начала работать, ее надо привести в движение	24
Научитесь принимать	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Тим Гудмен

Мудрость Дипака Чопры

Обрети желаемое, следуя 7 законам Вселенной

Замечательная книга для всех поклонников учения Дипака Чопры – она помогает глубже понять его систему, осознать свои истинные потребности и научиться следовать законам мироздания для осуществления всех своих целей.

Иван Н., Санкт-Петербург

Одна из лучших книг для всех, кто хочет пробудить свою внутреннюю силу и использовать ее во благо.

Матвей Д., Иркутск

Одна из лучших книг для всех, кто хочет пробудить свою внутреннюю силу и использовать ее во благо.

Матвей Д., Иркутск

Это книга о мире и человеке, об их взаимодействии и взаимопроникновении.

Елена Б., Орел

Отличный тренинг для тех, кто наконец-то решил взять свою жизнь в собственные руки и хочет начать жить осознанно.

Николай П., Мурманск

Эта книга необходима каждому, кто работает с людьми. А у любого руководителя она должна стать настольной.

Марта Н., Москва

Вступление

Дипак Чопра – великий Учитель современности, считает, что в основе любого настоящего успеха лежит духовность. Но, согласитесь, «успех» и «духовность» – слова, которые последнее время звучат слишком часто и в самых разных контекстах. И то и другое вызывает в сознании большинства людей множество привычных стереотипов. Успех ассоциируется с бешеной гонкой за славой, популярностью, материальными благами – кто не успел, тот опоздал! Духовность же связывается обычно с отрешенностью от всего материального, вплоть до аскезы, с уходом от мира и отрывом от реальности, таким витанием в облаках.

Дипак Чопра – известный индийский врач-эндокринолог (живущий ныне в Америке), учитель и писатель. Специалист в области наук о самосовершенствовании, гармонии тела и духа, раскрытия всего потенциала человеческих возможностей. Он делает, казалось бы, невозможное: снимает шоры с глаз людей, слушающих его лекции, посещающих его семинары, читающих его книги, и помогает им увидеть истину – истину мироустройства.

Но истина мироустройства все же такова: понятия духовность и успех не только не противоречат друг другу, но оказываются тесно связанными, и даже дополняющими друг друга.

А главное – подлинный успех оказывается не имеющим ничего общего с гонкой на выживание, а подлинная духовность несет в себе свет, радость и процветание, а вовсе не убожество существования, как думают многие.

Знание, которое несет Дипак Чопра, позволяет прозреть, очнуться от монотонного, однообразного, безрадостного существования, словно от многолетнего сна, – и увидеть перед собой совсем другой мир – мир, полный любви, счастья, мир, сулящий неограниченные возможности, мир, где можно обрести подлинные богатства, как духовные, так и материальные, мир света, солнца, свободы и радости.

Представьте, что вы жили в комнате с наглухо закрытыми ставнями и уже были уверены, что солнца в мире не существует. И вдруг приходит кто-то, кто снимает ставни, раздергивает плотные шторы – и в ваше жилище врывается солнечный свет, и синева неба, и птичье пение, и потоки свежего воздуха, и аромат цветов... Примерно то же самое делает Дипак Чопра, открывая людям – тем, кто готов, конечно, то есть кто сам мечтает о переменах – целый новый, безграничный, прекрасный, полный возможностей мир.

Мы еще очень мало знаем о Мироздании и о его истинных законах. А ведь именно знание этих законов помогает строить свою жизнь осознанно, быть ее хозяином, а не полагаться на волю случая и судьбы. Дипак Чопра помогает нам открыть эти законы – и узнать, что Мироздание на самом деле дружелюбно к нам, готово способствовать нашему успеху, благосостоянию, нашему счастью, реализации наших талантов и способностей.

Семь духовных законов успеха, о которых рассказывает на своих лекциях, которые описывает в своих книгах Дипак Чопра – это поистине бесценное знание. Но одного только знания мало, надо еще уметь применить его на практике. И не раз-другой, и не от случая к случаю – применять это знание надо постоянно.

Иными словами – надо научиться жить в согласии с этими законами, жить каждый день, каждый час, каждый миг.

И вот тут у читателей неизбежно возникает вопрос: *как?*

Как это сделать?

Нужно ли для этого радикально менять свою жизнь?

Отказываться от прежних привычек и занятий?

Именно страх перед переменами в сочетании с незнанием, как применять духовные законы на практике, заставляют многих людей остановиться буквально на пороге своего счастья.

Если вы читаете эту книгу – вы уже на пороге. Решайте, хотите вы двигаться дальше или предпочтете повернуть назад. Вам мешают сомнения? Вы боитесь перемен? Представьте, что перед вами автомобиль, в надежности которого вы стопроцентно уверены. Вы уверены также в непревзойденном мастерстве водителя этого автомобиля. Вы точно знаете, что по дороге с вами не случится ничего плохого – напротив, путешествие будет радостным и приятным. И в результате автомобиль привезет вас в самое прекрасное место на свете, какое вы только можете себе представить. Что мешает вам сделать шаг – и сесть в автомобиль?

Путь следования законам духа подобен поездке в надежном комфортабельном автомобиле в самое счастливое место на свете.

Дорога стелется сама собой, за каждым поворотом ждут удивительные открытия и прекрасные новые впечатления. Вам не нужно больше вслепую кочевать по перевалам, горам и долинам, неся на спине тяжеленные рюкзаки. Вам не нужно пробивать себе дорогу через скалы и продирааться сквозь непроходимые леса. Законы духа – это и карта, на которой ваш путь уже проложен, и навигационные приборы, которые проведут вас по самой благоприятной местности и по кратчайшей дороге.

«Прийти в самое прекрасное место, где исполняются все мечты и желания, и при этом не напрягаться, не рваться изо всех сил, не участвовать в гонке на выживание?» – спросит тот, кто не знаком с духовными законами. Но вот представьте себе, что вы решили вырастить цветок. На самом деле все, что вам нужно сделать – это создать условия для роста и развития этого цветка. Подготовить почву, полив, удобрения... И тогда цветок будет расти сам. Вам не нужно прилагать усилия, чтобы росток показался из земли, затем вырос, покрылся листьями и бутонами. Вы ведь не станете вручную раскрывать лепестки бутона, чтобы он превратился в прекрасный цветок. Нет, после того, как вы создали условия для роста цветка – вам останется лишь ждать, наблюдать и любоваться прекрасными плодами своего труда.

Одно из открытий Дипака Чопры состоит в том, что во всей природе – как физической, так и духовной – действуют одни и те же законы. Ваш успех может быть подобен росту и раскрытию цветка. Вы лишь создаете условия – и больше не прилагаете усилий. Прекрасный цветок расцветает сам, наполняя великолепным ароматом всю округу, радуя прохожих, привлекая бабочек и пчел. Вы получаете исполнение всех желаний, благосостояние, успех, реализацию своих талантов, всю полноту счастья и наслаждения жизнью. Но все это – при условии, что вы правильно приготовили почву.

Эта книга, собственно, о том, как правильно приготовить почву, на которой сам собой расцветет прекрасный цветок вашего успеха.

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

Знания и практические упражнения, представленные в этой книге, адаптированы именно для восприятия читателей с западным складом мышления. Ведь то, что в книгах Дипака Чопры понятно и привычно людям с восточным менталитетом, у европейцев подчас вызывает лишь множество новых вопросов.

«Медитируйте», – говорит Дипак Чопра. Восточный человек кивает и садится в медитацию, а западный человек спрашивает: «Как?», затем долго чешет затылок и в итоге не сдвигается с места. Эта книга избавит вас от подобных и многих других трудностей.

В каждой главе и в каждом практическом задании вы будете получать исчерпывающие ответы на вопросы «Как?», «Зачем?», «Почему?» и множество других вопросов, которые могут у вас возникнуть на пути практического освоения духовных законов бытия. В итоге ваш путь будет гладким, все нужные вам перемены начнут происходить легко, без потрясений, вы будете получать ежедневную радость от каждого вашего шага на пути к успеху, и сам успех станет наградой, не требующей жертв и лишений. Вы получите все то, на что можете рассчитывать по праву – по праву своего рождения, по праву того, что вы Человек – и поймете, что именно так задумано было великими и незыблемыми законами Вселенной. Согласно этим законам вы должны быть счастливы. Все, что вам нужно – открыть эти законы для себя и следовать им.

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

Глава 1

Закон Чистой Потенциальности

Все, что мы воспринимаем как материальную реальность, порождено в невидимой области вне пространства и времени – в области, по данным науки, состоящей из энергии и информации. Нечто превращает хаос квантового супа в звезды, галактики, тропические леса, человеческие существа и наши мысли.

Дипак Чопра, Как познать Бога

Узнайте о том, кто вы на самом деле

Давайте подумаем вот о чем: если мы хотим что-то создать, что нам нужно для этого? Правильно, нам нужно то, из чего мы будем это создавать. Нужен материал. Нужна какая-то изначальная субстанция, из которой мы в итоге можем сделать то, что нам необходимо, то, что мы желаем и планируем увидеть воплощенным в жизнь.

Чтобы вырастить цветок, нужны семена, вода, подготовленная почва и солнечный свет. Чтобы сшить костюм, нужна ткань, нитки и иголки. Чтобы приготовить обед, нужны подходящие продукты, посуда, огонь и мастерство повара.

А что нужно, чтобы создать целый мир? Вселенную? Все то, что мы видим, слышим, ощущаем? Из каких материалов, из каких «кирпичиков», а может, из какого «теста» сотворено все это?

Большинство людей об этом не задумываются, верно? А зря. Ведь природа процессов творения едина на всех уровнях бытия. Одни и те же законы созидания действуют и в масштабах Вселенной, и в масштабах вашей собственной жизни. И если вы хотите сотворить в вашей жизни именно то, что вам нужно, и именно так, как вы хотите, нужно знать хотя бы общие принципы, по которым вообще происходят процессы творения и созидания в нашем мире. А иначе неизбежны ошибки. Представьте себе повара, который не знает, какие продукты нужно использовать для супа, и как их готовить. Результат будет плачевен. Но повар может хотя бы заглянуть в поваренную книгу, чтобы разобраться, что к чему. А вот когда речь идет о таком, безусловно, более важном, чем приготовление обеда, деле, как «приготовление» собственной жизни – большинство людей почему-то не задумываются о том, что сначала этому неплохо было бы обучиться.

Давайте же немедленно исправим эту ошибку. Лучше поздно, чем никогда, ведь верно?

Итак, для начала нам придется задуматься над вопросом: из какого же «сырья» создан наш мир?

Ученые называют это энергией и информацией.

Религиозные люди называют это Богом, Творцом, Создателем.

Философы называют это Великим Ничто.

Дипак Чопра называет это Чистой Потенциальностью.

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

Все мироздание, все, что существует в физическом мире, является результатом того, что неявное превратилось в явное. Все, что мы созерцаем, приходит из неведомого. Наше физическое тело, физическая Вселенная – все, что мы можем воспринимать с помощью своих органов чувств, – все это является преобразованием неявного, неизвестного и невидимого в явное, известное и видимое.

Дипак Чопра, Семь духовных законов успеха

Почему неподвижная пустота вдруг приходит в движение и из нее начинают создаваться целые миры, а также все, что эти миры наполняет? Один из наиболее точных ответов звучит так: таким образом Бог (Вселенная) познает себя. Бог выходит из неподвижности, чтобы взглянуть на себя и начать процесс творения. И вот тогда получается, что Бог – это и Творец, и материал для творчества, и само творение. Един в трех ипостасях! Вот он, истинный смысл святой Троицы.

Физическая Вселенная – не что иное, как Сущность, Я, обратившееся к Себе, чтобы испытать Себя как дух, разум и физическую материю. Другими словами, весь процесс творения – это процесс, с помощью которого Я, или Божественное, выражает Себя. Сознание в движении выражает себя в виде объектов Вселенной в вечном танце жизни.

Дипак Чопра, Семь духовных законов успеха

Стереотипы, вложенные в наши головы легендами о сотворении мира, подчас не дают нам увидеть истинную сущность процесса. Так, одно из распространенных заблуждений состоит в том, что мир был однажды создан Богом и на этом процесс сотворения прекратился. На самом деле это не так. Процесс сотворения продолжается непрерывно, он происходит каждый миг прямо на наших глазах. Мир рождается из той самой Чистой Потенциальности, которая никуда не исчезла с сотворением мира. Она осталась не только как вечный бесконечный источник созидания, но и как истинная, незыблемая, изначальная сущность мира.

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

Да, и вы, и я, и все люди несут в самих себе безграничное поле Чистой Потенциальности. Религии, говорящие о том, что Бога надо искать внутри себя, имеют в виду именно это. Если все на свете создано Богом и все на свете является Богом, то человек, конечно, не исключение. Вы несете в себе Бога – Творца, Чистую Потенциальность, материал для творчества и при этом являетесь Его творением. То есть – вы принимаете участие в сотворении мира на равных с Творцом, и даже больше – неся в себе самого Творца.

Вот здесь мы подходим к самому главному. Все эти слова так и останутся словами, бессмысленным набором букв и звуков, если вы воспримете их как какую-то абстрактную истину, к вам лично не имеющую отношения. Также вы не извлечете никакой пользы из этой истины, если воспримете ее исключительно разумом и не попытаетесь на своем опыте почувствовать, что же все это означает.

Почувствуйте поле Чистой Потенциальности внутри себя

Все, чем являемся мы сами, мы можем почувствовать. А главное – что только посредством опыта, чувственного восприятия мы можем познать самих себя. Если бы мы не чувствовали своего физического тела – мы бы просто не знали, что оно у нас есть. В лучшем случае мы бы воспринимали его как нечто, отдельное от нас. И, соответственно, не могли бы им пользоваться. Точно так же, если мы не ощущаем, что являем собой Чистую Потенциальность, что в каждом из нас живет Творец – мы не можем никаким образом применить это знание к жизни. Оно остается абстрактным, чисто теоретическим, а значит, ненужным, бесполезным.

Значит, первая задача на пути творения – почувствовать свою истинную суть. Ту самую, что является истинной сутью всего мира, всей Вселенной. Прикоснуться к этой истинной сути. И хотя бы ощутить – и благодаря этому осознать – ее присутствие внутри себя.

Как ощущается присутствие внутри себя поля Чистой Потенциальности?

Оно ощущается как спокойная, прозрачная, чистая и тихая радость.

Оно ощущается как беспредельная тишина и покой.

Оно ощущается как совершенное равновесие и гармония.

Оно ощущается как абсолютная защищенность, неуязвимость и непобедимость.

Оно ощущается как ясность, простота и понимание.

Оно ощущается как блаженство.

На самом деле почувствовать это не так трудно, как может показаться. Надо быть только абсолютно уверенным: эта истинная суть, этот Бог внутри, это поле Чистой Потенциальности – оно существует.

И если вы захотите, то можете обнаружить его и прикоснуться к нему.

А если вы не чувствуете этого – то лишь потому, что вам мешает суэта внешнего мира и настроенность вашего разума исключительно на внешние события, на то, что происходит снаружи. Это значит лишь одно: пора, наконец, остановиться и заглянуть внутрь себя. И сделать это без страха и тревоги, а с радостным предвкушением Встречи с самим собой, и с той бесконечной красотой, мудростью и силой, которыми отмечено ваше истинное «Я».

Сейчас будет простое подготовительное упражнение – но, может быть, вам уже в процессе его выполнения удастся встретиться с полем Чистой Потенциальности внутри вас.

Упражнение 1. Вслушиваясь в тишину

Найдите любое место, где вы можете немного посидеть с закрытыми глазами. Закройте глаза и начните вслушиваться в то, что происходит вокруг. Даже если вы сидите в тихом помещении, все равно вы услышите какие-то звуки, если зададитесь целью их услышать. Постарайтесь услышать даже то, что еле слышно: шум ветра за окном, тиканье часов, звук капающей воды, чей-то отдаленный разговор и т. д. Теперь осознайте: все, что вы слышите сейчас, происходит снаружи, во внешнем мире. Вы настроены сейчас на восприятие внешнего мира. Но это не единственно возможный способ восприятия.

Представьте, что внешние звуки отдаляются. Они остаются снаружи, а вы обращаете внимание внутрь себя. Это похоже на то, как если бы вы нырнули с головой в толщу воды и настроились на то, что происходит

там. Внешний мир оказывается не просто снаружи, но вне зоны вашего восприятия.

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

Вслушивайтесь во внутреннюю тишину, четко разделяя в своем сознании: звуки – снаружи, тишина – внутри. Постарайтесь как можно глубже погрузиться в эту внутреннюю тишину. Возможно, в какой-то момент вам удастся слиться с ней воедино. Это и есть момент соприкосновения с вашим истинным «Я», с полем Чистой Потенциальности. Если вы удержитесь в этом состоянии хотя бы 10 секунд – этот навык останется с вами, в вашем опыте уже навсегда. Вы уже умеете это, а значит, не разучитесь никогда.

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

Научитесь останавливать внутренний диалог

Выполняя предыдущее упражнение, вы могли заметить, что сосредоточиться вам мешают навязчивые мысли, сами собой возникающие в голове. Даже случайно мелькнувшая мысль словно приглашает вас зацепиться за нее и начать ее обдумывать. Вы и в самом деле начинаете ее обдумывать, но даже не замечаете, как перескакиваете с этой мысли на следующую, затем на другую, третью, и так до бесконечности. В итоге мысли просто скачут беспорядочно – вы толком не додумываете до конца ни одну мысль, не приходите ни к каким выводам и решениям, хотя ваша голова все время занята. Получается, что она работает впустую? Так и есть. Большую часть времени головы большинства людей заняты не мыслительным процессом, а лишь видимостью его – бессмысленной толчеей обрывков самых разных мыслей.

Эта толчая мыслей ничего вам не дает. Она лишь отнимает у вас время, силы, и, самое главное – не дает соприкоснуться с вашей **внутренней тишиной**.

Эта толчая мыслей уводит вас от вашей истинной сути.

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

Это умение осваивается постепенно. Не старайтесь сразу избавиться от всех мыслей – это вам, скорее всего, не удастся. У многих людей, пытающихся усилием воли остановить внутренний диалог, наплыв непрошенных мыслей, напротив, лишь усиливается. Не пугайтесь, если такое произойдет и с вами – это нормально и естественно. Просто дайте себе время и не ставьте перед собой слишком сложных заданий.

Для начала достаточно, если вы научитесь останавливать внутренний диалог хотя бы на 3–4 секунды. Главное – уловить и запомнить это состояние. Дальше вам будет все легче и легче входить в него, а со временем вы будете удерживать **внутреннюю тишину** безо всяких мешающих мыслей все дольше и дольше. Не бойтесь, что в итоге вы вообще разучитесь думать – этого не произойдет, но вы возьмете под контроль свой мыслительный процесс. Вы станете хозяином ваших мыслей, а не они – вашими хозяевами, как происходит сейчас.

В этом вам помогут следующие два упражнения.

Упражнение 2. Контроль над мыслями

Время от времени, в любой обстановке, где бы вы ни были (если вы в этот момент не общаетесь ни с кем, не заняты работой, и т. д. – то есть имеете возможность несколько минут посвятить себе) задавайтесь целью осознанно следить за теми мыслями, какие приходят вам в голову. Следите за ними, отдавайте себе отчет в том, о чем вы думаете – но постарайтесь не следовать за любой мыслью, какая только придет вам в голову, то есть не поддавайтесь «приглашению» этой мысли последовать за ней.

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

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

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

Упражнение 3. Остановка внутреннего диалога

Когда у вас начнут неплохо получаться задания предыдущего упражнения, делайте при удобном случае так: представьте, что вы стражник, который стоит на защите чистоты вашего разума от непрошенных мыслей. Начните зорко следить, какие мысли хотят войти в вашу голову, и как только заметите очередную мысль, сразу же пресекайте ее вторжение. Вскоре вы заметите удивительную вещь: когда вы зорко следите, какая мысль придет к вам первой – мысли перестают приходить. Они останавливаются от вашего внимания к их присутствию.

Если вы сможете удержаться в состоянии полного безмыслия хотя бы 3–4 секунды – вы уже достигли своей цели. В дальнейшем вы научитесь продлевать такое состояние и на десять, и на двадцать секунд, и на минуту, и даже на несколько минут. Постепенно вы почувствуете, что в это время входите в прекрасное блаженное состояние, похожее на то, как если бы вы слегка поднялись над землей и воспарили. Это будет означать, что вы соединились со своей истинной сутью, с полем Чистой Потенциальности. Хоть раз испытай это состояние и запомнив его, вы сможете входить в него в любой момент по вашему желанию.

Освойте практику молчания

Когда у вас начнут получаться первые три упражнения этой главы, приступайте к освоению четвертого, которое поможет вам соединиться с полем Чистой Потенциальности – или с тем единым всепроникающим Духом, которым создан и пронизан весь наш мир.

Да, соединяясь с полем Чистой Потенциальности, вы, по сути, соединяетесь воедино со всем миром, обнаруживая, что нет границ между вами и другими проявлениями мира, что все люди соединены единым Духом, единым энергоинформационным пространством.

Упражнение 4. Практика молчания

Возьмите за правило ежедневно уделять от получаса до двух-трех часов времени, чтобы провести их в полном молчании. Важно, чтобы вы в это время не только ничего не говорили вслух, но и по мере возможностей удерживались от внутреннего диалога. Это должно быть временем полного погружения во внутреннюю тишину. Также желательно находиться вдали от телевизоров, радиоприемников и прочих источников звука. Само собой разумеется, что телефоны должны быть выключены.

Если вы уверены, что ваши близкие отнесутся к вам с пониманием, расскажите им о вашей практике и предупредите, что вы в течение такого то времени не сможете вступать с ними в разговоры, отвечать на их вопросы и вообще принимать участие в каком либо общении. Если же посвятить других в ваши занятия не представляется возможным, найдите время, когда вы сможете оставаться наедине с собой и заниматься этой практикой так, чтобы другие люди этого не замечали. Например, вы можете начать ради этого просыпаться раньше, чем другие члены вашей семьи или, наоборот, позже отходить ко сну. Хорошо также, если у вас есть возможность уединенных прогулок. В крайнем случае можно заниматься практикой молчания по дороге на работу, в транспорте, машине, дав себе слово не вступать ни в какие разговоры, если только того не потребует какая-либо экстренная ситуация.

В результате такой практики ваша внутренняя реальность – реальность вашей истинной сути, единой с Богом, с полем Чистой Потенциальности, со всем миром – будет проявляться все более и более отчетливо. Вскоре вы легко сможете перестраиваться с внешнего мира на мир внутренний. Таким образом будет происходить ваше соединение с той творящей силой, которая есть у вас внутри, и с помощью которой вы сможете творить все то, что вам необходимо в вашей жизни.

Вы заметите, что по мере освоения этой практики заметно меняется к лучшему ваше состояние. Вы станете спокойнее, вы будете пребывать в хорошем настроении, вы найдете внутри себя источник силы, радости, оптимизма, уверенности и беспричинного, на первый взгляд, счастья. На самом деле причина у этого счастливого состояния есть – и она состоит в том, что вы соединились с вашей истинной сутью, которая одновременно является и истинной сутью всего мира, всей Вселенной.

Осознайте, что у вас единая суть с природой и всем окружающим миром

Когда вы научитесь хотя бы на несколько секунд погружаться во внутреннюю тишину, останавливая внутренний диалог, вы почувствуете, словно возникла пауза, прерывающая вашу обыденную суету, заботы и тревоги. Вы почувствуете паузу тишины, покоя и блаженства, в которой и возникает ваша связь с полем Чистой Потенциальности. В этом состоянии вы понимаете, что такое мир и что такое вы на самом деле. В этом состоянии у вас может возникнуть ощущение своего неразрывного единства с миром, вашей общей со всем сущим природы. Это очень важное и необходимое состояние, без него невозможно подлинное созидание, сотворение всего того, что вам нужно в жизни. Для того, чтобы лучше почувствовать это состояние и укрепиться в нем, предназначено следующее упражнение.

Упражнение 5. Прикосновение к природе

Очень хорошо, если вы найдете возможность выполнять это упражнение на природе, наблюдая реальные пейзажи и природные явления. Но если такая возможность представляется вам редко, вам поможет воображение. Также вы можете использовать фотографии уголков природы, которые вам нравятся, и таких природных явлений, как рассветы и закаты, облака, радуги, звездное небо, и т. д.

Выберите пейзаж, который вам нравится или закройте глаза и представьте его. Настройтесь на то, чтобы воспринимать природу не только зрительно, но и почувствовать внутреннюю суть любого природного объекта или явления. Для этого лучше всего подходит такой прием: представьте, что у природы есть разум. Собственно, так оно и есть на самом деле, но люди очень часто не замечают этого. К примеру, вы видите гору – представьте, что она наделена сознанием, восприятием, чувствами. Настройтесь на то, чтобы почувствовать это – и вы сможете ощутить ту же самую глубинную тишину, покой, и при этом наполненность, которую вы ощущаете в самом себе, когда настраиваетесь на то, чтобы вслушаться в свою внутреннюю тишину.

На что бы вы ни смотрели – закаты и восходы, водопады, штормящее море, колышущееся на ветру поле ржи – за внешним движением вы обязательно почувствуете торжественный всеобъемлющий покой, внутреннюю тишину природы.

Соединитесь мысленно с этой тишиной – это сделать нетрудно, ведь истинная природа всего, что вас окружает – это и ваша истинная природа. Вы можете почувствовать свое единство, неразрывную внутреннюю связь с закатами и восходами, с морем, полем, небом, облаками, деревьями и цветами. Вы почувствуете, что в основе и вашего существа, и всей природы лежит один и тот же безграничный, вечный, неподвижный творческий разум, единое мировое сознание, или, иначе, поле Чистой Потенциальности, также называемое Богом.

На примере природы вы увидите и почувствуете, как этот неподвижный творческий разум, оставаясь спокойным и неподвижным в глубине своей, одновременно рождает движение, активность, кипучую деятельность. Даже в бурном океане, в порывах шквалистого ветра, в движении облаков вы сможете уловить глубинный внутренний покой, неподвижность природы.

Найдите и в себе вот это сочетание – внутреннего покоя и внешней активности.

В этом – ключ к успешной созидательной деятельности в материальном мире, чем бы вы ни занимались и что бы ни создавали.

Практикуйтесь в таком настрое при каждом контакте с природой – реальном или воображаемом. Ищите соответствующее внутреннее состояние, и вы обязательно найдете его, а со временем оно станет для вас естественным и привычным.

Когда вы обнаружите свою внутреннюю суть, единую с внутренней сутью природы и вообще всего мира, когда вы начнете соединяться с этим вечным и единым творческим потенциалом, с этой неподвижной энергией, лежащей в основе всего сущего, вы непременно заметите перемены, которые начнут происходить в вас. Вы заметите, что стали спокойнее, оптимистичнее, что более терпимо начали относиться и к себе, и ко всему происходящему, и к другим людям.

Почувствовав, что весь мир имеет общую природу, вы сможете ощутить внутреннюю суть других людей. В других людях вы сможете почувствовать ту же самую основу, которую вы обнаружили и в себе, и в природе – это поле Чистой Потенциальности. Какими бы разными мы ни были, как бы по-разному ни вели себя – но основа у нас всех общая, мы все приходим из этого сознания Вселенной, вечного неподвижного творческого разума, и все несем его в себе.

Освойте практику несуждения

Начав чувствовать в других людях ту же основу, что вы нашли в себе, вы заметите, что у вас исчезло чувство превосходства над другими людьми или, наоборот, чувство, что вы хуже других. Если вы страдали высокомерием – оно исчезнет. Если вы страдали комплексом неполноценности – он исчезнет. Вы не просто поймете разумом, а прочувствуете всем своим существом, что все люди равны. Никто не лучше и не хуже. Все несут в себе сознание Вселенной, все несут в себе поле Чистой Потенциальности, и это главное. Это сущность всех людей. А остальное все не важно, и кто бы что о себе ни думал – он все равно точно такой же, как и все остальные.

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

Но когда мы понимаем, что нет никого «хуже» или «лучше», что в сути своей все люди равны, все причастны к общемировому Божественному началу – у нас пропадает повод для сравнений и осуждения других. Мы можем в равной мере уважать и себя, и других, независимо от каких-то внешних проявлений.

Внешнее – это и есть внешнее, а суть одна, и она незыблема, вечно, Божественна.

Но привычка к осуждению у всех без исключения людей очень сильна. За тысячелетия человеческой истории она превратилась в своеобразную часть культуры. Мы судим других автоматически, даже подчас не замечая, как мы это делаем, не контролируя себя. Поэтому необходима ежедневная практика **несуждения**. С ее помощью вы постепенно отучите себя автоматически осуждать других. И заметите, что чем меньше вы осуждаете других – тем больше и полнее вы соединяетесь со своей истинной сутью, с сознанием Вселенной, полем Чистой Потенциальности.

Упражнение 6. Практика несуждения

Не откладывая, выберите любое время дня, когда вы скажете себе: «В течение ближайших полчаса я не буду никого и ничего судить». Задайтесь целью просто наблюдать и следить за собой: не вызовет ли у вас кто-то или что-то реакцию осуждения. Вы можете удивиться тому, что это происходит очень часто даже помимо вашей воли: не успели вы опомниться, как уже поставили кому-то или чему-то оценку «хорошо» или «плохо».

Ваша задача: отслеживая такие реакции, сразу же пресекать их. Параллельно отмечайте, нет ли у вас привычки вслух обсуждать других людей, вынося свои оценки. Как часто вы участвуете в таких разговорах? Начинайте отвыкать от этой привычки.

При этом имейте в виду следующую важную вещь: не осуждать – это вовсе не означает не замечать того, что вам не нравится, или мириться с чем-то нежелательным для себя.

Не осуждать – это значит только лишь не выносить оценок, не делать выводов о том, хорошо это или плохо.

Вместо осуждения (вынесения оценки «плохо») начните думать: «Мне это не подходит», «Это не для меня». Пусть эти слова в вашем сознании звучат нейтрально в эмоциональном отношении. Тогда вы сможете просто

отвернуться от того, что вам не подходит, и не впускать в свое сознание негативные эмоции, какими обязательно сопровождается осуждение.

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

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

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

Начните постоянно отождествлять себя со своей истинной сутью

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

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

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

Этот внешний образ – не есть ваше истинное «Я». Это лишь маска. Это и есть то, что называется эго. Образ, созданный для внешних взаимодействий, а не для осуществления истинных, глубинных потребностей, не для реализации Духа.

Пришла пора задуматься о том, что именно вы называете «я». Вот этот внешний образ – «я глазами других» – или свою истинную суть, Божественную, незыблемую, являющую бесконечный творческий потенциал и бесконечную мудрость Вселенной? С каким «я» вы готовы отождествлять себя?

Когда вы отождествляете себя с эго, с внешним образом, с социальной маской – вы оказываетесь в полной зависимости от внешнего материального мира. На вас влияет все что угодно – обстоятельства, ситуации, люди, вещи. Вы становитесь марионеткой, пляшущей под чужую дудку, так как оторвались от своих собственных внутренних ориентиров. И вот уже внешний мир управляет вами, хотите вы того или нет. Вы начинаете ориентироваться на его ценности, даже если вам лично они не подходят. Вы начинаете зависеть от того, как вы выглядите в глазах других, какое впечатление производите. Вы начинаете ставить себе цели, которые диктуют вам ваше окружение и принятые в обществе правила.

В итоге вы становитесь зависимым, слабым и несамостоятельным. Когда вы получаете одобрение от окружающих – вы расцветаете. Когда вы не получаете этого одобрения – вы угасаете. Когда у вас есть деньги и престижная должность, вы счастливы. Но если вы вдруг этого лишитесь, ваше счастье испарится как дым. Потому что источник такого «счастья» – не внутри вас. Это внешний источник, которым вы не можете управлять. А потому вы постоянно находитесь в страхе – в страхе потерять то, что имеете, в страхе, что кто-то лишит вас силы, в страхе, что ваша жизнь выйдет из-под контроля и вы ничего не сможете с этим сделать.

Вы не ориентируетесь на ваше истинное «Я», потому что не отождествляете себя с ним. А потому вы ставите перед собой чужие, не ваши, навязанные вам, а значит, ложные цели. Но, ставя ложную цель, вы не достигнете результата, который устроил бы вас. Таким путем вы не придете к успеху.

Теперь вы понимаете, почему вокруг так мало по-настоящему успешных людей? Потому что они пытаются строить здание своего успеха, отталкиваясь не от своего истинного «Я» и истинных целей, а от целей ложных, чужих, навязанных. Кроме того, когда мы отождествляем себя с социальной маской, с внешним образом себя, мы отрываемся от поля Чистой Потенциальности – а ведь лишь оно одно является источником любых созидательных процессов, создает саму возможность творчества и созидания и снабжает нас необходимой для этого силой.

Совершенно другая ситуация возникает, когда вы ориентируетесь на ваше истинное «Я», представляющее собой Дух, единый со всей Вселенной.

Вы освобождаетесь от любой зависимости.

Вы становитесь бесстрашным.

Вы не ищете источники силы где-то вовне – потому что они есть внутри вас.

Вы не зависите от вашего социального положения, от мнения людей, их одобрения или неодобрения.

Все, что вам нужно, у вас есть. Это состояние постоянно и неизменно. Оно ни от чего не зависит из того, что вас окружает, что является внешним миром. Оно зависит лишь от вашей истинной сути, которую никто и ничто не может изменить и которой никто и ничто не может повредить.

Когда вы обнаруживаете свою сущность и знаете, кто вы есть на самом деле, в этом знании себя заключается способность осуществить любую свою мечту, потому что вы есть бесконечная возможность, неизмеримый потенциал всего, что было, есть и будет.

Дипак Чопра, Семь духовных законов успеха

Учитесь отождествлять себя со своим истинным «Я», с Духом, с полем Чистой Потенциальности. Тогда вашей точкой отсчета в жизни станет ваш Дух, а не те внешние объекты, которые раньше управляли вашей жизнью. Тогда вы начнете находить свои истинные цели и единственно верные направления движения к успеху.

Упражнение 7. Отождествление себя со своим истинным «Я»

Найдите достаточно времени, чтобы вы могли в спокойной обстановке, в уединении, обдумать несколько важных вопросов. Возьмите бумагу, ручку и письменно ответьте для себя на следующие вопросы.

- Что мне необходимо для успеха?
- Что мне требуется, чтобы чувствовать себя счастливым?
- Когда я чувствую себя сильным, успешным и благополучным?
- Что может помешать мне чувствовать себя сильным, успешным и благополучным?
 - От чего зависит, достигну я своих целей или нет?
 - Для чего мне нужно решать те задачи, которые сейчас стоят передо мной?

Теперь перечитайте свои ответы и проанализируйте, чего в них больше – перечисления внешних обстоятельств или внимания к своему внутреннему «Я». Таким образом вы можете понять, отождествляете ли вы себя с эго, социальной маской, или со своей истинной сутью.

Например, если ваши ответы примерно таковы:

- для успеха мне необходима поддержка влиятельных людей,
- чтобы быть счастливым, мне требуется много денег,
- я перестану чувствовать себя сильным, если у меня не будет моей работы,
 - решив те задачи, которые я ставлю перед собой, я получу материальное благополучие, а также уважение и одобрение окружающих,
 - то вы привыкли считать точкой отсчета в своей жизни внешние обстоятельства. Значит, для вас важнее ваш внешний образ, чем ваше истинное «Я».

Отложите бумагу, закройте глаза, остановите внутренний диалог и вслушайтесь во внутреннюю тишину, соединитесь с внутренним покоем.

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

Представьте, что именно там источник вашей силы, мудрости, благополучия, успеха, счастья.

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

Затем скажите себе:

«У меня уже есть все необходимое для успеха – это постоянный контакт с полем Чистой Потенциальности, ориентация на свое истинное „Я“, осознание того, что моя истинная суть – это Дух, единый со всей Вселенной и ее разумом.

Чтобы быть счастливым, мне нужно быть собой, единым с Богом, с моим истинным „Я“.

Я чувствую себя сильным, успешным и благополучным, когда отождествляю себя с моим истинным „Я“, Духом, полем Чистой Потенциальности.

Когда я отождествляю себя со своим истинным „Я“, ничто не может помешать мне чувствовать себя сильным, успешным и благополучным.

Я достигну своих целей, если буду ощущать силу своего истинного „Я“ и поддержку разума Вселенной, частью которого я являюсь.

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

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

Соединившись со своим истинным «Я», отождествив себя с ним, а не с той неистинной, поверхностной частью себя, каким является эго, вы создали основу для своего успеха – для достижений в любых областях, для творчества и созидания во всех его проявлениях.

Творчество – это ведь не только создание каких-то произведений искусства или новых технических приспособлений. Творчеством является и то, что вы ежедневно делаете со своей жизнью.

Ваши успехи в работе и личной жизни, обустройство вашего быта, ваше материальное благополучие, а также то, насколько комфортно и счастливо вы себя чувствуете среди всего этого – это тоже плоды вашего творчества. И плоды эти будут по-настоящему ценными только в том случае, если они выросли на благоприятной почве – почве вашего истинного «Я», вашего Духа. Только Дух дает вам верное направление движения, а также силу и мудрость, чтобы следовать в этом направлении.

Старайтесь в каждый момент своей жизни, что бы вы ни делали, сверять свои поступки, мысли, чувства, желания и намерения с вашим истинным «Я». Для этого вам нужно только научиться находиться в постоянном контакте со своим глубинным внутренним «Я», со своей истинной сутью, с полем Чистой Потенциальности. Тогда вы перестанете зависеть от внешних обстоятельств и получите надежную внутреннюю основу для любых своих начинаний.

Очень скоро вы почувствуете, что к вам начали приходить новые идеи, появляются творческие замыслы, раскрываются способности, которых вы раньше в себе не замечали, и появляются силы и возможности для их реализации. Вы начнете жить в состоянии вдохновения. Вам не нужно будет искусственно придумывать себе цели и задачи в жизни – Дух поведет вас от цели к цели с неизменным успехом.

Но пока вы только в начале пути. Не останавливайтесь на достигнутом – следуйте дальше.

Глава 2

Закон Дарения и Получения

В мире изменений всегда должны быть выигрыши и потери. Это относит выигрыши к хорошему, а потери к плохому, но природа не делает таких различий. Пока существует созидание, должно существовать разрушение.

Дипак Чопра, Путь волшебника

Чтобы энергия начала работать, ее надо привести в движение

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

Все мы черпаем из этого Источника, даже если делаем это неосознанно. Но человек, считающий себя слабым, маленьким, ограниченным рамками своей локальной личности, имеет доступ лишь к очень маленькой частице великого энергетического потенциала Вселенной. То есть он не может получить доступ к ее истинному изобилию, не потому что Вселенная не подпускает его к своим богатствам, а потому что он сам ограничил себе доступ к ним. А вот когда мы понимаем, что нам открыт доступ к безграничным ресурсам – тогда мы выходим на совершенно новый уровень жизни, где наши созидательные возможности способны возрастать почти до бесконечности.

Абсолютно все, что вы имеете в жизни, пришло к вам из великого Источника, разума и энергии Вселенной. И если вас не устраивает то, что представляет собой ваша жизнь, жаловаться не на кого: это вы, и ни кто иной, взяли из этого безграничного изобильного источника именно то и именно столько, что и сколько вы в состоянии были взять в данный период вашей жизни.

Но изменить ситуацию к лучшему никогда не поздно. Первый шаг к этому вы уже сделали: осознали, что не только имеете доступ к безграничному потенциалу Вселенной, но и сами являетесь одним целым с этим потенциалом. Вы имеете доступ к безграничным богатствам и сами являетесь богатством – вот что это означает.

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

То поле неподвижной энергии, которое вы обнаружили внутри себя – это только потенциал. Он безграничен, и с его помощью вы можете создать все что угодно. Но он так и останется потенциалом, если вы не приведете энергию в движение.

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

Собственно, когда вы обратили внимание на свою истинную суть – Дух, или поле Чистой Потенциальности – вы тем самым уже заставили энергию двигаться. Когда вы формулируете свое желание и намерение – вы тоже приводите энергию в движение.

Но это еще не все. Дать толчок потоку энергии недостаточно. Нужно еще и обеспечить нормальное русло этому потоку, а также создать такие условия, чтобы поток не иссякал и двигался непрерывно.

Таких условий три: первое – научиться принимать то, что к нам приходит, второе – научиться отдавать то, чем мы обладаем, и третье – отпускать то, что должно уйти.

Поступая так, мы не будем создавать препятствий на пути потока энергии и поможем потоку быть непрерывным, насыщенным и неиссякаемым.

Это и будет означать, что мы следуем такому важному закону созидания своей жизни как Закон Дарения и Получения. Рассмотрим подробно, каким образом можно и нужно обеспечивать условия для его действия.

Научитесь принимать

Есть люди, которые умеют и **принимать**, и **отдавать** – идет ли речь о подарках, знаках внимания или любых других благах, которые дают нам и другие люди, и сама жизнь. Обратите внимание на таких людей, и вы увидите, что они-то и есть самые счастливые люди: они удачливы, они успешны, они прекрасно себя чувствуют, они удовлетворены жизнью, поток всевозможных жизненных благ в их жизни просто не иссякает.

Есть люди, которые умеют принимать, но не умеют дарить. И есть люди, которые умеют дарить, но не умеют принимать. И те и другие создают препятствия на пути естественного потока энергии, и в итоге они страдают от недостатка того, что им в жизни необходимо – денег, любви, удачи, признания, материальных и духовных благ.

Да-да, если вы только отдаете, но отталкиваете то, что идет к вам, или если вы только принимаете, но не хотите отдавать – и в том и в другом случае вы будете одинаково бедны и несчастны.

Как вы думаете, к какому типу людей вы относитесь?

- Вы умеете дарить подарки и принимать их?
- Вы умеете дарить, но не умеете принимать?
- Вы умеете принимать, но не умеете дарить?

Честно ответив себе на эти вопросы, вы можете сделать для себя важное открытие: понять, почему жизненные блага не приходят к вам так, как бы вам хотелось. Поняв причину, вы сможете устранить ее, исправив свои ошибки.

Но для этого нам сначала надо прояснить, что означать само слово «уметь» в отношении дарения и получения. На первый взгляд, ведь это совсем не трудно: отдать подарок, взять подарок.

Но, во-первых, когда речь идет о чем-то нематериальном, все несколько усложняется, потому что некоторые люди даже не замечают, когда судьба преподносит эти дары.

А во-вторых, для непрерывности и насыщенности потока созидательной энергии не столь важен сам факт – само физическое действие получения или дарения – сколько наше внутреннее состояние, сопровождающее это действие.

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

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

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

Запомните: что бы вам ни подарили, даже если это какая-то мелочь, даже если это совсем не то, чего бы вам хотелось – оцените по достоинству сам факт дарения. Вам подарили – значит, жизнь продолжает одаривать вас, поток даров не иссякает. Он не иссякнет, если вы оцените факт дарения по достоинству и примете дар с благодарностью и радостью, независимо от его масштабов, стоимости и необходимости для вас.

Большинство людей совершают ошибку, подчас просто не замечая тех даров, которыми жизнь одаривает их постоянно.

Кто-то уделил вам внимание, сделал комплимент, помог найти ответ на интересующий вас вопрос, вам в руки попала нужная книга или статья, вы нашли в магазине именно ту

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

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

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

Упражнение 1. Список даров, которыми вы обладаете

Это упражнение особенно важно для тех, кому кажется, что они обделены жизнью, что удача отворачивается от них, что от людей нельзя ждать помощи.

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

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

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

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

У вас всегда есть вода для утоления жажды и омовения.

У вас есть источники доходов.

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

У вас есть возможность дышать воздухом, которого всегда вдоволь.

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

У вас есть близкие люди и друзья.

У вас книги и другие источники необходимых вам знаний.

Перечисляйте все, что только можете вспомнить. Это позволит вам осознать, что вы уже очень богаты, одарены жизнью.

Поблагодарите жизнь и Вселенную за эти дары. Это создаст новые возможности для усиления потока тех благ, которые приходят к вам.

Очень часто так случается, что мы отвергаем предлагаемые нам дары и даже не замечаем их (как и благоприятных возможностей, которые ежедневно преподносит нам жизнь) просто потому, что подсознательно считаем себя недостойными, невезучими, неспособными что-то получать, обреченными все блага добывать только собственными тяжкими усилиями.

Подобные ограничивающие убеждения и в самом деле прерывают поток благ, притекающих в вашу жизнь.

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

Упражнение 2. Дары, которые вы получаете ежедневно

Заведите толстую тетрадь и прямо с сегодняшнего дня начните в ней составлять список всего того, что вы получили за день и что можно расценить как дар, пусть небольшой, от людей и жизни: кто-то сделал комплимент, кто-то дал мудрый совет, кто-то в самом деле подарил что-то материальное, кто-то чем-то угостил, кто-то просто перекинулся с вами парой слов, и у вас улучшилось настроение; вы увидели красивый пейзаж, радугу, бабочку, услышали птичье пение и т. д.

Ведите записи ежедневно, не пропуская ни дня. Это очень важно – вы убедитесь, что жизнь каждый день дарит вам что-то. Записывать лучше вечером. После перечитайте вашу запись и скажите себе:

«Жизнь несет мне очень много хорошего, и это естественно, я этого достоин. Я с благодарностью принимаю эти дары» (слова могут быть другими, схожими по смыслу).

Обратите внимание: «благодарность» – это ключевое слово. Очень важно принимать с благодарностью все, что вы получаете, даже каждую мелочь, даже то, что вы считали само собой разумеющимся. Ваша благодарность многократно увеличивает поток благ в ваш адрес.

Эти записи вы можете продолжать бесконечно – пока не закончится тетрадь, а после этого вы можете завести новую. Чем больше вы начнете замечать такие дары, чем больше будете ценить их и ощущать за них благодарность – тем больше их начнет приходить в вашу жизнь.

Обязательно уделите внимание тому, как вы принимаете подарки и комплименты. В этом, собственно, и отражается ваше умение или неумение принимать дары от жизни. Вспомните подобные ситуации из вашей жизни и проанализируйте, какая реакция является для вас типичной.

- Нет ли у вас привычки к реакциям, которые останавливают поток даров в ваш адрес?
- Не принимаете ли вы подарки и комплименты с чувством стеснения, неловкости?
- Может быть, вы опровергаете комплименты, пытаетесь уверять того, кто вам их делает, что на самом деле вы не так уж и хороши?
- Не упрекаете ли вы дарителя за то, что он «зря деньги потратил», и т. п.?

Имейте в виду: человек, который вам что-то дарит, получает от этого удовольствия. Ему приятно было бы узнать, что его подарок понравился вам. А если вы говорите: «Ну зачем, не нужно, не стоило беспокоиться» и т. д. – вы таким образом отвергаете и подарок, и самого дарителя. В следующий раз он не захочет ничего вам дарить.

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

Еще одна важная вещь, на которую надо обратить внимание – **умеете ли вы просить помощи и принимать помощь**. Есть люди, живущие с убеждением: «Мне ничего не нужно от других». Причиной может быть как чрезмерная самонадеянность и гордость, так и чувство собственной неполноценности, мешающее поверить, что вы достойны помощи. Вспомните, что вы, как и все люди – часть единого сознания Вселенной, в котором все равны, нет никого хуже или лучше. И вы, как и все люди, вправе рассчитывать на помощь, когда она вам необходима. Конечно, вы вполне можете справиться самостоятельно со всеми проблемами – но зачем прилагать чрезмерные усилия, когда помощь других может значительно облегчить ваш труд?

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

Следующее упражнение поможет вам избавиться от ограничивающих убеждений, мешающих вам искренне, с открытым сердцем принимать дары, комплименты, помощь, и все возможности, какие дает жизнь.

Упражнение 3. Изменение ограничивающих убеждений: вы достойны принимать комплименты, подарки, помощь

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

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

Выберите одно из высказываний, которое вы воспринимаете как присущее вам убеждение. Представьте, что вы стираете это убеждение в вашем сознании.

Для этого можно вообразить, что составляющие его буквы и слова просто тают в пространстве. Затем представьте, что на освободившемся месте возникает новое убеждение, которое будет работать на вас, а не против вас.

Вот убеждения для замены:

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

Повторяйте эти новые убеждения как можно чаще, а главное – начните соотносить с ними свое поведение: действуйте и реагируйте на действия других в соответствии с вашими новыми убеждениями, которые позволят вам начать следовать закону Дарения и Получения.

Вы не научитесь отдавать, если не умеете получать.

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.