

Практики, меняющие жизнь

СТАНЬ ВОЛШЕБНИКОМ!

ИСПОЛНИ ВСЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Тренинг
по системе

Дипака
ЧОПРЫ



Карл Голдсан

Карл Голдсан
Стань волшебником! Исполни все свои
желания. Тренинг по системе Дипака Чопры
Серия «Практики, меняющие жизнь»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10009571

Стань волшебником! Исполни все свои желания. Тренинг по системе Дипака Чопры: АСТ; М.; 2015

ISBN 978-5-17-090087-9

Аннотация

Научиться извлекать пользу из любой проблемы, превращать разочарование в возможность, преодолеть страхи и забыть о границах возможного, научиться жить радостно и получать все, что необходимо. Все это под силу тому, кто ступил на Путь Волшебника под руководством великого мага древности Мерлина, знаменитого Дипака Чопры и автора этой книги-тренинга!

Это под силу и вам, ведь волшебство – это просто знание законов Вселенной, которые раскроет вам эта книга!

Содержание

Вступление	5
Волшебство – это просто знание законов Вселенной[1]	5
«Путь Волшебника» Дипака Чопры	7
Правила работы с книгой	8
Часть первая	10
Шаг 1. Осознание	10
Упражнение 1. Учимся спокойствию	12
Упражнение 2. Учимся принятию	13
Упражнение 3. Учимся созерцать	14
Шаг 2. Непредвзятость	15
Упражнение 4. Тренируем наблюдательность	16
Упражнение 5. Отказываемся от ярлыков	16
Упражнение 6. Меняем точку зрения	17
Шаг 3. Единство	19
Упражнение 7. Наблюдаем за эмоциями	20
Упражнение 8. Осознаем гнев	20
Упражнение 9. Находим точку покоя и гармонии	21
Шаг 4. Центрированность	23
Упражнение 10. Меняем имена – снимаем ярлыки с себя	24
Упражнение 11. Играем роли	24
Упражнение 12. Обращаемся к своему внутреннему «Я»	25
Шаг 5. Бесконечность	27
Упражнение 13. Убираем страхи	28
Упражнение 14. Омолаживаем мысли	29
Упражнение 15. Омолаживаем чувства	29
Шаг 6. Мудрость	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Карл Голдсан

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

© Голдсан К., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

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

Сергей С., Минск

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

Ирма Л., Рига

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

Павел В., Санкт-Петербург

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

Максим Д., Северодвинск

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

Елена С., Москва

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

Светлана Н., Калуга

Вступление

Что такое «Путь Волшебника»?



Волшебство – это просто знание законов Вселенной¹

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Путь Волшебника» Дипака Чопры

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

Дипак Чопра. Путь Волшебника

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

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

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

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

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

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

Правила работы с книгой

Мир возможно изменить единственным способом: измениться самому.

Дипак Чопра. Путь Волшебника

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, план работы по книге можно представить так:

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

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

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

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

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

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

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

Итак, Путь Волшебника перед вами!

В путь!

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

Дипак Чопра. Путь Волшебника

Часть первая Путь Волшебника



Шаг 1. Осознание Волшебник живет в каждом из нас

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



И вот вы стоите на Пути Волшебника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 1. Учимся спокойствию

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как же оценить точку зрения нашего внутреннего Волшебника?

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

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

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

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

Но выстраивая эфемерные стены на основе прошлого опыта, мы отгораживаемся от возможного счастья, от всего того нового и прекрасного, чего боимся, потому что «а вдруг мне опять будет больно». Мы тратим огромные запасы энергии на волнения без повода, на

то, чтобы «подстелить соломки», чтобы не допустить возможных неприятностей, и в этой борьбе не с проблемами, а только с возможностью возникновения проблем у нас проходят годы!

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

Поэтому второе, чему необходимо научиться, это – принятие.

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

Упражнение 2. Учимся принятию

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

Перед выполнением настройтесь на положительные эмоции, расслабьтесь и отдохните.

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

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

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

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

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

Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько хочется.

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

Поблагодарите Вселенную за подаренный вам день. Почувствуйте его уникальность.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 3. Учимся созерцать

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнив упражнения первого шага, вы сможете поверить, что Волшебник – это вы, его голос вы слышите в минуты спокойствия. Это именно он делает мир вокруг вас живым, он знает, что мир – его продолжение, и поэтому принимает все его радости и печали.

Шаг 2. Непредвзятость Возвращение невинности

Чтобы вернуть магию, надо вернуть невинность².

Первое волшебство: превращение.

Дипак Чопра. Путь Волшебника



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

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

На предыдущем шаге мы научились смотреть и видеть.

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

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

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

Упражнение 4. Тренируем наблюдательность

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

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

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

Затем переведите фокус внимания на слух. Что именно вы слышите? Постарайтесь заметить то, что не замечали ранее.

Далее сконцентрируйтесь на ощущениях: на прикосновении одежды к телу, на неровностях дорожки под ногами, на то, как ветер овеивает лицо и прочее.

Скользите по всем трем каналам восприятия, переключаясь с одного на другой осознанно, и наслаждайтесь чувствами.

Замечайте, если начинаете отвлекаться.

Через некоторое время попробуйте соединить все каналы вместе, то есть воспринимать информацию по всем каналам практически одновременно. Как изменилось восприятие мира?

Вы можете выполнять упражнение и в других условиях: например, на вечеринке или в гостях – наблюдайте за людьми, стараясь не выносить оценочных суждений, а стараясь понять – что в данный момент чувствует человек, какими эмоциями живет.

Теперь вы умеете не просто смотреть, но и видеть, проникать в суть вещей, отвлекаться от оценок, но этого не достаточно.

Даже не вынося разумные оценки, даже умея подмечать ранее скрытое от нас, мы все еще остаемся в ловушке других ярлыков: мы привычно эмоционально реагируем на то, что нас окружает.

Мы слышим «белое», и у нас рождается огромное количество ассоциаций, за пределы которых мы не выходим. Наш взгляд остается «замыленным», не острым: мы полагаем, что хорошо разбираемся в жизни и можем давать оценки событиям, правильно судить людей, но на самом деле нами руководят шаблоны, привычки.

Это приводит к тому, что мы воспринимаем и мир, и себя в искаженном виде, и, как бы ни исполнялись наши мечты, они не приносят нам счастья: мы не можем понять, что нам надо, не видим истинной ценности того, что у нас есть.

В детстве все было иначе – все было впервые, и все было новым, мы сами все время изменялись и были готовы к тому, что и мир вокруг нас будет меняться. Эта готовность принять изменения в своем внутреннем мире и в мире внешнем – одна из характеристик невинности.

Вы можете вернуть себе это состояние невинности, проделав простое упражнение.

Упражнение 5. Отказываемся от ярлыков

Останьтесь в спокойной обстановке. Примите удобную позу (лучше сидя).

Выполните любое упражнение на расслабление. Не пытайтесь оценить свое состояние в данный момент, произнесите: *«Я принимаю себя и свое несовершенство. Я знаю, что для всего в этом мире найдется место. Мир огромен и прекрасен»*. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

Медленно произнесите следующие слова: *Тяжелое. Легкое. Черное. Белое. Солнце. Луна*. Что вы представляете? Что вы чувствуете? Запомните свои ощущения. Не торопитесь.

Произнесите каждое слово еще раз, наполняя его новым смыслом. Если вы мыслите образами, то представляйте что-то новое (например, читая слово *«Легкое»* представьте не перо, а маленькую мышку). Наполните каждое слово новым видением.

Найдите для каждого слова как можно больше новых, свежих ассоциаций.

Представьте, как каждое понятие трансформируется в свою противоположность: например, маленькая легкая мышка вырастает в кошку, потом в собаку и в конце концов в слона.

Если вы чувствуете усталость – прервите выполнение упражнения, не делайте его через силу, вернитесь к нему позже.

Выполняйте упражнение так часто, как возможно, используя любые привычные определения.

Умение смотреть на мир все время под новым углом можно считать первым опытом настоящего волшебства: превращением обыденного и скучного в новое и неизведанное.

Такие превращения можно делать с вещами (вспомните упражнение на созерцание), с эмоциями (как в предыдущем упражнении) и даже с чувствами, с фундаментальными понятиями, такими как Любовь и даже Мораль.

Очень часто нас сковывают и не дают действовать, не дают мечтать привычные установки: *«Если ты любишь, то должен...»*, *«Если ты хороший человек, то...»*. В этом нет ничего плохого, но часто за такими установками не стоит понимание, и мы оказываемся растерянными и не знаем, как поступить, или несчастными, когда разум говорит: «Поступай так», а сердце диктует что-то другое.

Это не значит, что вы должны отказаться от этих понятий, это значит, что вы должны наполнить их смыслом – сами!

Вы можете это, вы знаете, как дать новую жизнь привычным предметам, так подарите ее и всем тем словам, которые обозначают действительно важные вещи!

Упражнение 6. Меняем точку зрения

Для выполнения этого упражнения приготовьте бумагу и ручку.

Разделите лист на три части, в левом столбце напишите слова: *Любовь, Ненависть, Свой, Чужой*.

В среднем столбце напишите те определения, которые приходят первыми в голову, когда вы читаете слова из левого столбца. Не раздумывайте подолгу.

На протяжении нескольких дней заполняйте правый столбец другими определениями, которые будут приходить вам в голову при воспоминании о заданных словах.

Не оценивайте правильность выбранных слов, не старайтесь найти точные ассоциации, не заставляйте себя думать о них, просто вспоминайте в свободную минуту, пусть поток мысленных ассоциаций течет свободно, а вы только фиксируете его.

Попробуйте найти «положительные» определения для таких слов, как «ненависть» или «чужой» и, наоборот, «отрицательные» для слов «любовь» и «свой», взгляните на привычные понятия под другим углом зрения.

Перечитайте, посмотрите, какими новыми гранями засияли привычные для всех нас слова, какой новый, более глубокий смысл открывается в привычных понятиях.

Повторите упражнение с любыми другими словами.

Выполнив упражнения этого шага, вы сможете научиться возвращать себе состояние, свойственное всем нам в детстве: невинность. А значит – видеть мир каждый день новым во всем великолепии, и не только материальный мир. Ваши эмоции и важные понятия тоже засияют новыми красками и принесут в вашу жизнь новый, лучший смысл.

Шаг 3. Единство

Весь мир – твое продолжение

*Меняется все, кроме светлого начала, где и обитает душа
Волшебника.*

Изменения должен кто-то наблюдать.

Ваше тело – это еще не вы.

Дипак Чопра. Путь Волшебника



Прочитав про первые шаги на Пути Волшебника, вы наверняка заметили, что все упражнения рекомендуется делать в состоянии покоя, расслабленности. И любое другое дело проще выполнять, находясь в гармоничном, спокойном состоянии.

Но очень часто, в обычной жизни, мы даем волю эмоциям – не обязательно плохим, иногда нас так захлестывает веселье и радость, что мы перестаем замечать мир вокруг точно так же, как если бы мы были охвачены гневом.

Что происходит тогда? Мы перестаем быть Волшебниками, мы перестаем контролировать нашу жизнь: вместо нас говорят наши эмоции!

Если вы хотите оставить в своей жизни все так, как есть, тогда не надо ничего предпринимать, но если вы хотите, чтобы ваша жизнь стала лучше и счастливее, чтобы вы стали настоящим Волшебником, то эмоции не должны руководить вашими поступками: они ваша часть, но не они определяют ваш выбор!

Это не значит, что они должны полностью уйти из вашей жизни, это значит, что вы должны руководить ими, а не они – вами!

Но невозможно контролировать то, что ты не понимаешь, поэтому в первую очередь надо научиться **принимать и понимать свои эмоции**, а для этого нужно проделать следующее упражнение.

Упражнение 7. Наблюдаем за эмоциями

Выделите для упражнения 15–20 минут, когда вы можете спокойно поразмышлять и вспомнить прошедший день.

Закройте глаза, дышите ровно и размеренно.

Начните вспоминать прожитый день – вы можете вспоминать его последовательно, начиная с событий утра и до момента, когда вы начали выполнять это упражнение, а можете – в ретроспективе, в обратном порядке.

Главное условие – стремитесь вспоминать не события, а то, какую эмоциональную окраску для вас они несли. Сознательно переносите внимание с того, ЧТО происходило, на то, КАК вы на это реагировали – внешне и внутренне.

Отсекайте любые оценки! Не судите себя за сдержанные или, напротив, сильные эмоции. Повторяйте: *«Да, это так. Я злился (или печалился, тревожился, радовался). Сейчас, вспоминая это, я спокоен (равнодушен, печален...).* Я принимаю свои эмоции».

Соедините руки перед грудью, представьте, как все ваше существо наполняется светом, и в этом свете мягко растворяются все ваши эмоции. Они – остаются вашей частью, но они не диктуют вам поступков. Вам спокойно и хорошо.

Оставайтесь в состоянии покоя столько, сколько вам хочется.

И все же наибольший урон нашему счастью наносят не позитивные, а негативные эмоции, сильнейшая из которых – гнев. Невозможно, испытывая злость, смотреть на мир непредвзятым взглядом. Гнев – это всегда свидетельство оценки, это всегда голос Эго, а не голос Волшебника. Гнев нужен и в определенных ситуациях. Гнев может помочь выстоять и выжить, но в обычной жизни, большую ее часть, гнев – это проявление бессилия и обиды.

Бороться против гнева, как против других сильных, захлестывающих эмоций – чаще всего бесполезно, потому что голос Эго в этой ситуации намного громче голоса Волшебника. Но если вы осознаете, что сейчас вами руководит гнев, это позволит взять свои эмоции под контроль и вернуться в состояние покоя, в котором можно будет услышать голос мудрости.

Поэтому первое, чему необходимо научиться, это осознание своего гнева.

Упражнение 8. Осознаем гнев

Упражнение рекомендуется выполнять ежедневно перед сном, и оно подходит для работы с любыми негативными сильными эмоциями и переживаниями.

В процессе выполнения упражнения обязательно следите за дыханием!

Голова должна быть немного наклонена вперед.

Примите удобную позу сидя, опираясь спиной на удобную спинку кресла или стула – вам должно быть максимально комфортно. Начните вспоминать ситуацию, которая спровоцировала гнев.

Как только заметите, что чувство гнева возвращается, сделайте глубокий вдох и выдохните через рот, произнося звук: «Фууууу». Медленно поднимите (на комфортную высоту)

и опустите руки через стороны. Повторите пять раз. Представляйте, как с каждым выдохом гнев покидает вас в виде струйки едкого дыма и растворяется без следа.

Продолжайте вспоминать ситуацию, все время делая паузы и «продыхивая» гнев.

Не пытайтесь найти мысленно другое решение, не осуждайте участников ситуации – ни себя, ни других. Произнесите: *«Это произошло так. Это часть мира. Я принимаю это»*.

Если чувства берут верх и вы не можете остаться в спокойном состоянии – прервите выполнение упражнения на пять минут. Восстановите дыхание и вернитесь к выполнению упражнения.

Упражнение выполнено правильно, если при воспоминании о ситуации вы не испытываете больше сильных эмоций.

В момент, когда вас обуревают сильные негативные эмоции, дышите, как рекомендовано в этом упражнении.

Если вы будете проделывать эти упражнения регулярно, то вскоре заметите, как меняется ваше восприятие мира – с глаз будто падает пелена. Вы станете увереннее и спокойнее, вы начнете замечать то, что раньше не видели, поглощенные переживаниями, и ваша жизнь начнет меняться, хотя по Пути Волшебника мы сделали только первые шаги!

Следующее упражнение можно использовать как камертон, настраивающий ваше восприятие мира на нужный лад. Вы всегда можете отрешиться от любых эмоций, просто закрыв глаза и погрузившись в мир гармонии и покоя.

Этот мир покоя существует, и его творец – Вы!

Запомните: вы же можете творить чудеса! Каждое мгновение своей жизни вы создаете свой, неповторимый, уникальный мир!

Упражнение 9. Находим точку покоя и гармонии

Останьтесь в одиночестве, примите удобную позу, закройте глаза, дышите медленно и размеренно.

Ваше тело наливается теплом, расслабляется, вы чувствуете, как тепло сосредотачивается в области солнечного сплетения. Обратите внимание на дыхание: делайте спокойный глубокий вдох носом и выдыхайте неслышно, расслабленно, ртом.

Произнесите любой монотонный звук, чтобы остановить внутренний диалог и установить внутреннюю тишину.

Побудьте в этом состоянии несколько минут.

Вы погружаетесь в свой собственный внутренний мир. Он наполнен умиротворяющей тишиной и покоем. Позвольте картинам самим всплывать в вашем воображении, не подстегивайте его, и вы увидите этот мир – только ваш мир, – наполненный до краев гармонией. В нем все именно так, как хочется вам, и он принадлежит только вам. В этом мире вы находитесь в полной безопасности – никакие невзгоды внешнего мира не проникают сюда, здесь нет нужды бояться или тревожиться. Это ваш личный Эдемский сад, ваш Рай.

Представьте, как вы гуляете по этому миру. Побудьте в этом состоянии столько, сколько вам хочется.

Теперь представьте, что тонкие вибрации этого места питают вашу энергетику: представьте у себя в руках прозрачную сферу, которая наполняется белым теплым светом. Когда она заполнится им, мысленно сожмите ее и поместите в район солнечного сплетения или сердца.

В любые неприятные моменты своей жизни, или когда вам будет необходимо успокоиться, вы можете положить руку на область солнечного

сплетения и почувствовать, как светлая энергия питает вас, даря ощущение покоя и безопасности.

Проделав упражнения этого шага, вы лучше узнаете себя и научитесь контролировать свои эмоции, а значит, получите больше возможностей управлять своей жизнью и делать ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Шаг 4. Центрированность Кто есть я?

Единственный вопрос, который надо задавать себе постоянно, изо дня в день, всегда: «Кто есть я?»

Сколько бы ролей вы ни играли, ни одна из них не является вами.

Если вы Волшебник, то вы – это весь мир!

Дипак Чопра. Путь Волшебника



Что вы ответите, если кто-нибудь спросит вас: «Кто вы?»

Вы назовете свое имя и фамилию, добавите – откуда вы и чем занимаетесь. Вы скажете правду, но все равно – соврете. Потому что ваше имя и положение – это только часть вас! Ваши «личные данные» – это всего-навсего ярлык, который определяет часть вашей личности. Точно так же только часть вашей личности описывает ваша профессия, ваше место проживания и все остальное.

Эти ярлыки мы сами навешиваем на себя, усердно, и более или менее успешно играя различные роли.

Почему же так важно понять – кто ты на самом деле? Ответ очевиден: точно так же, как истинная картина мира помогает нам понять, чего мы хотим на самом деле, так и понимание – кто есть мы, дает возможность узнать – где наши истинные желания, а где желания, навязанные нам, желания наших масок, но не нас самих.

В главе, посвященной желаниям, будет подробно рассказано – почему исполняются именно истинные желания, а пока поверьте:

Только зная себя, вы можете понять, чего хотите на самом деле, и получить это!

Точно так же, как вы сняли ярлыки с привычных понятий и явлений, можно снять их и с себя. Умение увидеть себя настоящего за скопищем масок – это возможность освободить от условностей свой дух! Помимо этого, научившись снимать ярлыки с себя, мы перестаем однозначно судить других людей, что самым лучшим образом влияет на наши взаимоотношения с окружающими.

Упражнение 10. Меняем имена – снимаем ярлыки с себя

Упражнение выполняется день или несколько дней подряд – по желанию. Специальных условий для его выполнения не требуется.

В течение дня задавайте себя вопрос: «Кто я?», и отвечайте на него максимально честно.

Например: «Сейчас я думаю о том, как приготовить обед. Я играю роль Хозяйки. А настоящая “я” видит и понимает это».

Или: Сейчас я провожу совещание. Я играю роль Начальника. Настоящий “Я” наблюдает за этим с интересом/скукой.

Попробуйте сознательно сыграть другую, непривычную для вас роль. В первый момент вы почувствуете дискомфортность ситуации, но напомните себе, что это – всего лишь роль, и продолжайте играть ее!

Точно так же фиксируйте, где – желания и потребности вашего тела, где – ваши ментальные привычки, где – эмоциональные привязки. Не судите себя! Только фиксируйте! Например: *«Мне холодно. Холодно моему телу. Я осознаю это»*. Или: *«Хамство продавщицы задело меня. Задето мое Эго. Я вижу и понимаю это»*.

Такое отделение своих масок, ролей, ярлыков от своего истинного «Я» позволит вам впоследствии точно определять ваши истинные желания и устремления.

И это далеко не все! Задумайтесь о тех людях, которые чувствуют себя потерянными, если привычный уклад жизни меняется: выход на пенсию, отъезд детей или смерть близкого человека опустошают.

Это происходит из-за того, что они сами ограничивают себя, запирая в клетку из ярлыков и ролей. Они не знают и, что намного печальнее, **не хотят** себя узнать!

Разве такое отношение к себе может сделать кого-либо счастливым? Не делайте таких ошибок – всегда стремитесь к самопознанию, это позволит вам всегда стремиться к лучшему для вас!

Однако у любой медали есть две стороны. То, что мы привыкаем играть роли, можно использовать для достижения целей. Попробуйте представить, что ваша заветная мечта осуществилась, и вы получили то, о чем страстно мечтали.

Представили?

А теперь проживите день в своей мечте!

Упражнение 11. Играем роли

Представьте и опишите (мысленно или письменно) идеального человека, человека, которым вы хотели бы быть. Не ограничивайте себя ничем. Если вы хотите быть Королем или Королевой – смело пишите и это.

Представьте – как описанный вами человек ведет себя в повседневной жизни? Как общается с другими людьми? Как ходит? Как говорит? Если, например, вы мечтаете быть

богатым, то, возможно, вы решите, что богатый «Вы» должен быть уверенным в себе, спокойным, щедрым и т. д.

В этот же день сознательно выделите 5–10–15 минут, когда вы будете вести себя так, словно ваши желания сбылись. На следующий день увеличьте время нахождения в роли и доведите его постепенно до 2–3 часов в день (если у вас получается продержаться в выбранной роли дольше – хорошо).

Каждый день делайте то, что вполне уместно делать в выбранной роли, но на что вы раньше не решались (например, зайти в дорогой бутик, померить все, что возможно, и уйти без покупки, не оправдываясь и не объясняясь).

Вы можете попробовать две-три роли, можете больше. Но обязательно вспоминайте и проделывайте предыдущее упражнение – не заигрывайтесь. Помните, что ваше истинное «Я» вобрало в себя все роли.

Вы – больше, чем тело, больше, чем эмоции, больше, чем каждая отдельная роль.

Теперь вы знаете, что на самом деле – вы совокупность самых разных «Я», но какое из них – истинное, основное? Это то «Я», которое наблюдает и фиксирует, то, к которому мы обращались, играя роли, «Я»-наблюдатель. Каждый раз, когда вы осознаете, что в данный момент времени играете роль – вы обращаетесь к своему истинному «Я».

Вы наверняка испытывали такое ощущение – утром, только проснувшись, или уже почти засыпая вечером, когда мысли замедляют свой бег и улечиваются из головы. В этот момент вы – просто вы. Именно поэтому следующее упражнение рекомендуется выполнять утром – только проснувшись, или вечером перед сном.

Упражнение 12. Обращаемся к своему внутреннему «Я»

Упражнение лучше всего выполнять утром, как только вы проснулись, или вечером, перед отходом ко сну.

Сядьте так, чтобы спина была расслаблена, руки положите ладонями вверх на колени. Глаза закройте.

Ваше тело расслаблено, мысли текут свободно, вы ощущаете умиротворение и покой.

Представьте, что от вашего тела исходит светлое сияние, оно освещает все пространство вокруг, меняя очертания, и вот в глубине этого сияния вы видите тропинку. Мысленно идите по ней. В конце этой тропинки вас ждет человек. Вы не видите его лица, его тела – его внешность не имеет значения. Этот человек знает ответы на тревожащие вас вопросы и готов помочь в любую минуту. Этот человек – вы сами.

Произнесите: *«Я принимаю себя в любой момент моей жизни. Я верю в свою силу, данную мне от рождения. Я верю в свои силы. Я верю в себя. В любой момент моей жизни я помню о своей уникальности и неповторимости. Я – свет. Я – любовь».*

Повторите эти слова несколько раз.

В процессе выполнения упражнения вы не должны испытывать дискомфорт, вы должны быть абсолютно искренни!

Заклучите мысленно свое второе «Я» в объятия. Почувствуйте абсолютное принятие всех своих сторон.

Сделайте несколько медленных осознанных вдохов и выдохов и открывайте глаза. Если вы делаете упражнения перед сном, вы можете продлить выполнение упражнения до засыпания.

Проделав упражнения этой главы, вы поймете – кто вы на самом деле, какие роли играете и какие роли хотите играть. Вы научились смотреть на

свои роли и свои «ярлыки» отстраненно и обращаться к своему истинному «Я». Вы сделали важный шаг осознания своих истинных желаний и поняли, как изменится ваша жизнь, если они исполнятся.

Шаг 5. Бесконечность Смерти нет

Волшебник не признает смерть.

Все меняется, но не умирает.

Жизнь существует всегда.

Для того чтобы родиться, необходимо было умереть когда-то.

Энергия продолжает быть и после смерти тела.

Дипак Чопра. Путь Волшебника



Может ли спринтер прийти к финишу первым, если к его ногам привязать гири? Никогда! Подобные гири удерживают всех нас, не давая добиться желаемого. И эти гири – наши страхи, самый сильный из которых – страх смерти. Но есть ли смерть на самом деле? Возможно, что она, как и вся наша реальность, только наше убеждение?

Мы знаем, что должны умирать, и мы не умеем жить иначе?

Страх смерти коренится в том, что мы отождествляем себя с телом, которое рождается, растет, стареет и умирает. Но мы знаем, что в Индии есть люди, чей возраст перевалил за все мыслимые значения. И что бы было, если мы сами бы росли в окружении таких людей? Если бы мы изначально были уверены, что впереди нас ждут долгие годы?

Мы сами лишаем себя выбора!

Но человек – это не только и не столько тело! Все вокруг нас – энергия, которая «превращается» из одного в другое, как солнечный свет, который питает растения, которые в свой срок – в конце жизненного цикла – станут землей.

Но мы настолько привыкли делить мир на живое и мертвое, что наш рациональный ум отказывается верить в бессмертие!

Другой причиной страха смерти является наше отношение ко времени как к чему-то конечному, хотя уже доказано, что время – вещь относительная. И даже без математических выкладок каждый из нас знает, что минута может тянуться очень долго в кресле зубного врача, а день в обществе друга проносится удивительно быстро.

Все это говорит о том, что страх смерти можно если не побороть, то отодвинуть в сторону и взять под контроль.

Что это даст? Это подарит вам ощущение удивительной свободы и другой, новый взгляд на мир. Это снимет самый большой камень с ваших плеч и позволит мечтать так, как никогда раньше.

Упражнение 13. Убираем страхи

Упражнение следует выполнять в спокойной обстановке. Попросите не отвлекать вас, отключите телефон. Перед выполнением приготовьте несколько листов бумаги и ручку.

Дышите спокойно и медленно, но не делая пауз между вдохом и выдохом, так чтобы вдох и выдох переходили друг в друга.

Заведите будильник, чтобы он подал сигнал через пять минут: в течение этого времени пишите, не делая пауз и не раздумывая!

Начинайте писать предложение: «*Я боюсь...*», продолжив его первым, что придет вам в голову.

Без паузы и следя за дыханием, снова напишите: «*Я боюсь...*», и опять допишите к нему произвольный конец.

Следя за дыханием и не делая пауз снова и снова пишите: «*Я боюсь*», и произвольно заканчивайте предложение.

Если вы выполняете упражнение правильно и правильно дышите, то в какой-то момент вы обнаружите, что вам легко писать и вы не можете остановиться. В результате вы можете обнаружить много странных, невероятных и неожиданных для вас страхов, в том числе связанных со страхом смерти.

Помимо этого, упражнение высвобождает эмоции, связанные со страхами, не сдерживайте их! Если вам хочется плакать – плачьте, но продолжайте следить за дыханием и выполняйте упражнение (пишете), пока не прозвенит будильник. Вы можете остановиться только в случае, если почувствуете себя плохо.

Прописывая все свои страхи, даже те, которые на первый взгляд не имеют отношения к страху смерти, вы тем самым лишаете их силы и власти над собой. Закончив писать, скажите: «*Я выбираю жизнь!*», повторите это спокойно и уверенно несколько раз, после чего лягте, закройте глаза и выполните упражнение на расслабление.

Вы можете повторить выполнения упражнения, но сделать это через достаточно продолжительный промежуток времени.

Поймите и поверьте в то, что смерть – это часть жизни, но не ее конец!

Если сместить свою точку зрения и вспомнить, что все в этом мире – энергия, а у энергии нет начала и конца, то естественно предположить, что у некоторой части нас также не может быть конца! Мы не умираем, а переходим в иное качество, начиная, возможно, самое увлекательное приключение!

Важно также помнить, что изменив отношение к смерти, вы сможете изменить отношение к старости.

Омоложению тела посвящены многие современные книги, огромное количество информации есть в Интернете, но редко когда упоминается, что истинная молодость начинается не с подтянутых мышц, а с быстроты ума и живых эмоциональных реакций на мир.

Если вы не хотите стареть – не старейте!

Помните, что старость – это тоже индивидуальный выбор, готовность поверить в худшее. Если же вы хотите и готовы оставаться молодым как можно дольше – для вас нет преград. Каждый возраст прекрасен по-своему, и если ваша жизнь была насыщена теми событиями, которые вы сами, осознанно «притягивали» к себе, то и в старости вы будете жить полноценной жизнью и найдете немало поводов для радости!

Упражнение 14. Омолаживаем мысли

Останьтесь наедине с собой, примите любую удобную позу (лучше всего сидя), расслабьтесь, закройте глаза, дышите медленно и спокойно.

Мысленно «сканируйте» свое тело, отмечая, нет ли в нем зажимов или просто неприятных ощущений. Все это – результаты привычных негативных мыслей, которые приводят к тому, что вы хуже себя чувствуете, ощущаете себя все старше и старше.

Представьте, что чистые светлые потоки энергии льются на вас из Космоса и наполняют ваше тело, пронизывая его от макушки до пят. Они вымывают из каждой клетки весь негатив, все, что тревожит и беспокоит, все, что мешает, все негативные, тяжелые мысли. Светлым потоком они вымывают весь негатив и уносят его, уходя в землю.

В процессе выполнения упражнения в памяти начнут всплывать неприятные воспоминания, позвольте им раствориться в потоке светлой энергии и уйти. Если вспомнятся люди, из-за которых вы испытываете обиду, раздражение или какой-то дискомфорт, мысленно скажите этому человеку, что прощаете его и больше не держите зла. С миром и благодарностью отпустите каждого, кто вспомнится вам.

Отпускайте негативные мысли, просто наблюдая за ними, но не концентрируясь на них. Представляйте каждую такую мысль, как щепку в водовороте чистой «живой» воды.

Произнесите: *«Свет и любовь!»*

Выполняйте упражнение, пока не почувствуете приятное опустошение и легкость.

Когда вы почувствуете, что вы полностью спокойны и расслаблены, представьте, как чистая энергия окутывает вас коконом, и одновременно наполняет вас изнутри. Вы спокойны. Вы сильны. Вы умиротворены.

Еще немного спокойно подышите. Затем потянитесь и открывайте глаза.

Омолодить можно и нужно не только мысли, можно вернуть свежесть чувств и реакций. Первый шаг вы уже сделали, работая над возвращением состояния невинности в предыдущих главах. Следующее упражнение также поможет вам в этом.

Упражнение 15. Омолаживаем чувства

Выделите на выполнение упражнения около 2 минут несколько раз в день в течение недели.

Останьтесь в одиночестве, попросите не беспокоить вас, расслабьтесь, заняв любую комфортную для вас позу (лучше всего сидя по-турецки).

Представьте, как энергия света циркулирует в вашем организме, течет подобно крови по каналам. Она омывает каждую клетку, каждый орган, вычищая все негативное и наполняя тело мягкой и чистой энергией. Вам хорошо и спокойно!

Теперь представьте, что перед вами сидит ваш двойник. Смотрите на него, замечая, как он на глазах молодеет. И вот перед вами сидит ребенок. Весь мир для него – поле для открытий и приключений, все его чувства свежи, он не боится чувствовать и не боится показывать своих чувств.

Мысленно протяните ему руки, соедините пальцы. Этот ребенок – вы. Вы – это он.

Почувствуйте, как энергия вашего двойника наполняет вас.

Скажите ему спасибо и попрощайтесь до следующей встречи.

Сделайте глубокий вдох и выдох, открывайте глаза.

После выполнения упражнения вы должны ощутить прилив сил.

Если вы регулярно будете выполнять упражнения этой главы, то со временем утверждение, что смерти – нет, прорастет в подсознание и станет вашим личным убеждением. Освобождение от страха смерти позволяет забыть о старости и жить счастливой, насыщенной жизнью, радуясь каждому новому дню.

Шаг 6. Мудрость

Испить из океана вселенской мудрости

Ваше сознание не имеет преград и существует всегда и везде, как и бесконечный поток знаний.

Для открытия сокровищницы знаний иногда достаточно мгновения.

Мы лишь капля мирового океана энергии.

Чтобы получить доступ к этому океану – отстранитесь от Эго.

Дипак Чопра. Путь Волшебника



Наверное, каждый из людей хоть раз мечтал бы получить доступ к фантастичному компьютеру, который знает ответ на все вопросы, и быть уверенным, что ответы этой машины – правильные. Всемирная сеть дает иллюзию существования такого «Всемирного разума», созданного руками человека, но он – лишь слабое подобие той «базы» знаний, которая действительно существует во Вселенной и доступ к которой есть у каждого из нас. Отвергая существование универсального, общего знания, мы сами сужаем наше восприятие. Вместо того чтобы видеть мир во всем его многообразии, мы смотрим на него словно через маленький дверной глазок.

Заметьте – речь идет не только о знаниях, не только об информации, но и о эмоциях и переживаниях! Но почему мы тогда не чувствуем, что подключены к этому «универсальному сознанию»? Почему не черпаем из него мудрость? Почему не используем?

Дело в том, что каждый из нас живет в своем, обособленном мире!

Помимо ярлыков, которые мы навешиваем на события, явления и вещи, мы находимся в плену собственных воспоминаний и опыта. Мы чаще всего ожидаем увидеть то, что мы

себе уже представили. Это не плохо и не хорошо: основываясь на своем опыте, мы имеем возможность избежать неприятностей, мы знаем, чего ожидать, но одновременно мы проводим жесткие границы, за которые сами не можем выглянуть.

Мы держимся за свои воспоминания еще и потому, что они, как мы считаем, являются чем-то уникальным, чем-то особенным, что характеризует нас и придает нам индивидуальность. Но воспоминания – это такой же ярлык, который мы приклеиваем к определенным событиям, окрашивая их в те или иные цвета. Это свойство нашей памяти: если мы что-то помним, то в нашем восприятии это событие или понятие становится незыблемым: вспомните, как всегда удивляет встреча с ровесниками, которых вы давно не видели? Нам кажется, что человек не мог и не должен был измениться, хотя мы понимаем, что время изменяет всех и вся.

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.