

УДК 141.339
ББК 86.42
Б51

Gabrielle Bernstein
MIRACLES NOW

Copyright © 2014 Gabrielle Bernstein
Originally published in 2014 by Hay House Inc.

Бернштейн, Габриэль.

Б51 Miracles now. Чудеса прямо сейчас. Как жить в потоке и сделать счастье полезной привычкой / Габриэль Бернштейн ; [перевод с английского Е. Науменко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с. — (Зона комфорта. Твоя точка опоры).

ISBN 978-5-04-108974-0

Жизнь может быть прекрасной и удивительной каждый день и миг, и ты в состоянии сделать ее такой — своими силами и с помощью книги автора бестселлеров New York Times, специалиста по йоге и медитации Габриэль Бернштейн. В ней ты найдешь 108 несложных уроков, лайфхаков и упражнений, которые настроят твой разум на позитивный лад и помогут в борьбе со стрессом, эмоциональным выгоранием, разочарованиями, ревностью, обидой — всем тем, с чем нам приходится сталкиваться изо дня в день.

Основой для этих простых и эффективных способов жить в мире с собой и другими, замечать и самой творить чудеса каждый день стали знаменитые духовные практики: медитация, йога, таппинг, позитивные настроения, адаптированные для сумасшедшего графика и современного образа жизни, ведь Габриэль уверена — духовный рост должен не усложнять нашу жизнь, а делать ее ярче и счастливее.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-108974-0

© Науменко Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

МОИМ ВЕЛИКИМ ДУХОВНЫМ
УЧИТЕЛЯМ, МАРИАННЕ УИЛЬЯМСОН
И ГУРМУКХ КАУР КХАЛСА.

БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ТО, ЧТО ВЫ
НАПОМИНАЕТЕ МНЕ О ТОМ, ЧТО
СВЕТ, КОТОРЫЙ Я В ВАС ВИЖУ, – ЭТО
ОТРАЖЕНИЕ МОЕГО СОБСТВЕННОГО
СВЕТА

СОДЕРЖАНИЕ

.....

Введение	8
Глава 1. Счастье — это выбор	14
Глава 2. Гоните страх прочь!	16
Глава 3. Если хочешь поддержки, поддержи себя сама!	18
Глава 4. Умиротворение через сердцебиение	20
Глава 5. Слишком много слов	23
Глава 6. Покой начинается с нас	25
Глава 7. Чудеса случаются незаметно	27
Глава 8. Музыка имеет над нами власть, которую мы можем использовать себе во благо	30
Глава 9. Если вы чувствуете себя беспомощными — помогите кому-то	33
Глава 10. Сон как духовная практика	36
Глава 11. Беспокойство — причина хаоса	39
Глава 12. Все умы связаны между собой	41
Глава 13. Где же любовь?	44
Глава 14. Освободитесь!	46
Глава 15. Пробейте блокаду дыханием огня	48
Глава 16. Практикуйте прощение	50
Глава 17. Медитируйте, чтобы избавиться от детских травм	53
Глава 18. Просто просите!	56
Глава 19. Будьте как дети	59
Глава 20. Намерения исполняются, когда вы ими делитесь	62
Глава 21. Медитируйте на свидание!	65
Глава 22. Победите страх сцены!	69
Глава 23. Помолитесь и расплатитесь!	72
Глава 24. Прекратите сравнивать!	75

Глава 25. Выключаем стресс!	78
Глава 26. Отгоните плохие мысли!	85
Глава 27. Прошайте и удаляйте.	88
Глава 28. Не скупитесь на комплименты!	90
Глава 29. Не отождествляйте себя со своими привычками	92
Глава 30. Медитация «Рюкзак»	95
Глава 31. Будьте светом во тьме.	99
Глава 32. Купайтесь в свете	103
Глава 33. Ваша энергия способна впечатлять!	106
Глава 34. Будьте машиной любви!	109
Глава 35. Заставьте навязчивые мысли капитулировать!	112
Глава 36. Разблокируйте себя!	115
Глава 37. Поделитесь с миром своим внутренним светом	118
Глава 38. Не мучитель, а учитель.	122
Глава 39. Просто приходите!	125
Глава 40. Медитируйте — и исцеляйтесь от зависимости	127
Глава 41. Не поддавайтесь страху, что бы ни случилось	130
Глава 42. Уважайте свои деньги, и деньги будут уважать вас.	133
Глава 43. Я выбираю мир	136
Глава 44. Начните свой день с правой ноги	138
Глава 45. Пусть вашим ответом будет мир	141
Глава 46. Пусть мериллом вашего успеха станет удовольствие, которое вы получаете.	143
Глава 47. Ваша сила — в вашем присутствии.	146
Глава 48. Разберитесь с внутренним конфликтом.	150
Глава 49. Защитите себя от негативной энергии.	153
Глава 50. Любовь наполняет собой наш ум — стоит только этого захотеть.	157
Глава 51. Пусть люди говорят все, что им заблагорассудится!	159
Глава 52. Медитируйте, чтобы освободиться от нелогичности	161
Глава 53. Цените себя — и мир будет ценить вас.	165
Глава 54. Что ни делается, все к лучшему	168

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 55. Переверните напряжение вверх тормашками!	170
Глава 56. Дарите как можно больше того, что вы хотели бы получить.....	174
Глава 57. Смиритесь со всем	177
Глава 58. Прикоснитесь к боли	181
Глава 59. Выполняйте обещания.....	186
Глава 60. Радуйтесь даже самым небольшим успехам.....	189
Глава 61. Чтобы жить в мире, будьте собой	192
Глава 62. Уделите минуту благодарности.....	195
Глава 63. Иногда лучший способ проявить любовь — это сказать «нет»	198
Глава 64. Спокойствие — ключ к успеху	200
Глава 65. Медитируйте — и не волнуйтесь	203
Глава 66. Познавайте через сострадание — иначе вам не понять эту эпоху.....	206
Глава 67. Демонстрируйте то, что вы любите, вместо того чтобы унижать то, что вы ненавидите	208
Глава 68. Преодолевайте сопротивление	211
Глава 69. У вас все получится!	213
Глава 70. Найдите себе товарищей по духу	216
Глава 71. Отдыхайте, расслабляйтесь, восстанавливайте силы	219
Глава 72. Позвольте Вселенной делать свое дело	223
Глава 73. Дайте мозгу передышку.....	225
Глава 74. Не будьте такими чертовски негативными!	227
Глава 75. То, что происходит у вас в кишечнике, отражается на вашей жизни!	230
Глава 76. Ослабьте энергетические тиски	232
Глава 77. Почувствуйте силу сопереживания	236
Глава 78. Работайте над своим умом	239
Глава 79. Испытайте естественный прилив любви.....	241
Глава 80. То, что нам не нравится в других людях, скрывается в нас самих.....	244
Глава 81. Принимайте решения с легкостью.....	247

Глава 82. Не ходите вокруг да около того, кем вы хотели бы быть. Посвятите этому всю себя	251
Глава 83. «О» — отпустить и освободиться	254
Глава 84. Если ваше время пришло — начинайте действовать, и напряжение спадет	258
Глава 85. Близкие отношения — лучший способ научиться чему-то	261
Глава 86. Станьте счастливым учеником	265
Глава 87. Доверяйте своей интуиции	268
Глава 88. Ритуалы, которые меняют наше настроение	271
Глава 89. Делайте деньги и творите чудеса	274
Глава 90. «Нет» — это законченное предложение	277
Глава 91. Медитируйте на воспоминания	281
Глава 92. Дайте волю своим чувствам	285
Глава 93. Медитируйте с малой	288
Глава 94. Беседуйте со Вселенной	291
Глава 95. Вам не нужно искать свою цель — она сама вас найдет	295
Глава 96. Мы видим то, что хотим	297
Глава 97. Дышите, как собака, и укрепляйте свой иммунитет	300
Глава 98. Сдержите свое перо и свой язык	302
Глава 99. Прекратите заикливаться	304
Глава 100. Даже короткий сон восстанавливает вашу энергию	307
Глава 101. Пусть в вашей жизни не будет места осуждению	309
Глава 102. Если сомневаетесь, представьте себе результаты	312
Глава 103. Какой была бы ваша жизнь, если бы вы знали, что вас направляет невидимая рука?	315
Глава 104. Посмотрите правде в глаза	318
Глава 105. Изобилие — это результат работы над собой	321
Глава 106. Повторение определенных действий постепенно нас изменяет	324
Глава 107. Учить — значит учиться	327
Глава 108. Вы — гуру	331
Благодарности	333
Об авторе	334

ВВЕДЕНИЕ

.....

Я не верю в чудеса. Я надеюсь на них.

Йоги Бхаджан

В течение последних нескольких лет наш общий негатив и страх отрицательно влияют на экономику, окружающую среду и здоровье всего живого. Слишком много всего изменилось за сравнительно короткий срок — новые технологии, глобальное потепление, финансовые кризисы, жестокие преступления, политические волнения, планетарные сдвиги, — и все это сделало нас более чувствительными к энергии, которая нас окружает, и к темпу нашей жизни. Мир изменился и ускорился, и нам бывает трудно сориентироваться в этой повседневной суматохе. Интенсивность всего, что происходит, заставляет нас чувствовать себя неуютно, а иногда попросту парализует. И без четкого и ясного руководства мы чувствуем, что наша жизнь бесцельна, в отношении все плохо, а о какой-то связи с окружающим миром и говорить не приходится.

Но именно сейчас мы находимся в особом и весьма выгодном для нас положении — сейчас мир начал духовно пробуждаться.

Когда энергия так ускоряется, у нас уже нет возможности играть по мелочи и что-то скрывать. Все равно рано или поздно наступает момент, когда все тайное становится явным, ложь изобличается, а истина торжествует. Все больше людей интересуется духовностью, и даже циники становятся приверженцами йоги. Мир отчаянно нуждается в добрых и светлых людях, поэтому нам пора проявить себя и поделиться своим позитивом. Когда мир наполнится энергией любви, в нем больше не будет места для войн, насилия и лжи.

Эта книга направит вас по верному пути и поможет вам избавиться от страха, напряжения и всего, что вас ограничивает. В нынешние времена нам нужны средства, позволяющие как можно быстрее справляться со страхом и стрессом, потому что далеко не у всех есть время на то, чтобы заниматься йогой по часу каждый день или медитировать по полчаса всякий раз, когда мы начинаем о чем-то беспокоиться. Поэтому нам просто необходимы упражнения, которые позволяют достичь желаемых результатов за короткий срок.

В этой книге я предлагаю вам проверенные способы достижения покоя, основанные на величайших духовных учениях мира. Их особенность в том, что вы можете воспользоваться ими в любом месте и в любое время — именно поэтому я их и выбрала. Даже если у вас есть только минута свободного времени, этого будет достаточно. Давайте посмотрим правде в глаза: мы и так достаточно перегружены. Поэтому мы просто не можем позволить духовной практике усиливать наше повседневное напряжение. Наоборот, она должна спасать нас от стресса и переутомления, чтобы мы могли

жить с чувством легкости. Считайте, что эта книга — эвакуатор вашего стресса.

Я подобрала 108 упражнений для борьбы с самыми распространенными проблемами, с которыми всем нам приходится сталкиваться. В каждой главе я сначала формулирую проблему, а затем предлагаю, как ее можно решить при помощи духовных наставлений, медитаций и легко выполнимых практических упражнений, изложенных простым для понимания языком. Здесь вы найдете и мощные духовные истины, и медитации кундалини-йоги, которые изменят вашу жизнь, и уроки из метафизического «Курса чудес»¹.

Поскольку я — последовательница и преподаватель «Курса чудес», кундалини-йоги и медитации, я решила, что моя миссия — поделиться этими духовными истинами со всеми, кто хочет изменить свою жизнь. «Курс чудес» — это метафизическое пособие для самообучения, основной принцип которого таков: если мы выберем любовь, а не страх, мы испытаем чудесные перемены. В нем подчеркивается, что нужно перестать бояться и обратить больше внимания на свой внутренний голос, а еще — как можно больше прощать. «Курс чудес» учит, что через прощение мы можем обрести настоящий покой.

Кундалини — это йога осознанности, сосредоточенная на интуиции и расширении энергетического поля человека. Она

¹ «Курс чудес» — популярное в мире самобытное философско-эзотерическое учение, интегрирующее элементы христианства, восточного мистицизма, современной психологии, психоанализа и т. д.

стремится раскрыть творческий потенциал человека и предполагает четкие убеждения, правдивость и сострадание. Это учение, привезенное из Индии в 1969 году Йоги Бхаджаном, мастером йоги. Он считал, что Западу понадобится это учение, чтобы сбалансировать энергию того, что произойдет в будущем. В 1970-х Йоги Бхаджан предрекал, что грядут беспокойные времена. По этому поводу он говорил: «Человеческому уму нужны оптимальные условия для того, чтобы справляться с повседневной жизнью. Мир будет становиться все меньше и меньше. Поэтому жизнеспособность человека должна становиться все больше и больше». Он считал своим долгом дать нам средства для того, чтобы успокаивать нервную систему, восстанавливать свою энергию и развивать сострадание.

Для меня большая честь объединить принципы кундалини-йоги и «Курса чудес» и поделиться ими с вами в этой книге. Эти техники помогут вам избавиться от всего, что блокирует доступ к вашей внутренней силе. Когда вы будете выполнять эти упражнения, ваш страх улетучится, вы почувствуете прилив вдохновения и обретете покой. А самое главное — вы сможете подключиться к своей внутренней силе, а это вам просто необходимо. Сила, о которой я говорю, — это любовь. Если вы настроитесь на ее частоту, вы наполнитесь любовью сами и сможете делиться ею с окружающими. Если нам удастся ввести моду на любовь, мир забудет о том, что такое войны и жестокость. Поверьте: ваша практика очень важна в контексте мирового пробуждения. Энергия каждого человека имеет значение.

Есть и еще одна причина, почему эти техники так важны: когда мы избавляемся от стресса, мы помогаем другим сделать то же

самое. Подумайте об этом. Когда вы заходите в комнату в стрессовом состоянии, вы понижаете энергетику всех, кто там находится, — ваших друзей, родных, коллег, даже незнакомцев. Они чувствуют это и ведут себя соответственно. Но если вы зайдете в ту же комнату спокойные и умиротворенные, вы будете источать благодать и легкость. Эта благодать немедленно наполнит каждого, даже если они этого и не осознают.

Ваша энергия сильнее, чем вы думаете. Она сквозит во всем, что вы делаете: в словах, которые вы произносите, в сообщениях, которые вы отправляете, и в вашем физическом присутствии. Когда мы действуем в состоянии страха, наша низкая энергетика буквально загрязняет мир. И наоборот — если наши действия наполнены позитивом, мир вокруг становится добрее. Истина в том, что страх неспособен ужиться с любовью. Поэтому нам нужно взять на себя ответственность за собственную энергию и преодолеть все преграды с помощью любви. Если мы сделаем это, уровень энергии вокруг нас будет неуклонно расти.

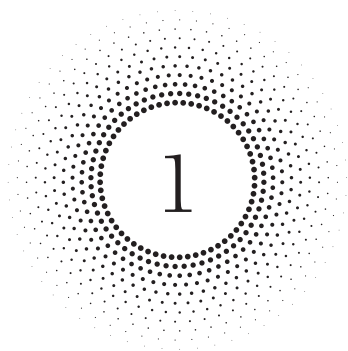
Чтобы сделать вашу практику еще более радикальной, я предлагаю вам стать посланником чудес. «Курс чудес» учит нас, что там, где двое и больше соберутся во имя любви, произойдет чудо. Поэтому, используя какую-то из моих техник, вы можете ею поделиться. В конце каждой главы есть ее основное содержание — одно или несколько предложений, которые вы можете опубликовать практически в любой социальной сети, в которой вы зарегистрированы. Ведь очень важно рассказывать другим о том, что вас вдохновляет! А если вы читаете книгу в электронном варианте, то поделиться чудесными сообщениями будет еще проще.

Я хочу вооружить вас основными духовными принципами, трансформирующими медитациями и другими полезными упражнениями, которые будут развивать ваши лучшие качества и сделают вашу жизнь радостнее. У этого плана есть и другое огромное преимущество: вы будете чувствовать себя просто потрясающе! Ваши мечты начнут сбываться, а планы — выполняться. Вы будете просто выполнять легкие упражнения изо дня в день, но результат будет чрезвычайно мощным, ведь чудеса происходят потому, что вы что-то меняете в своих шаблонах поведения и своем восприятии.

Итак, выполняйте упражнения — и вы преодолеете любую боль, которая вас сковывала, и откроетесь новому интересному опыту. Причем это коснется всех аспектов вашей жизни: отношений, работы, финансов, здоровья, самоощущения и так далее. А самое главное — у вас будут духовные средства для того, чтобы справляться с дикой энергетикой нашей эпохи.

Лучший способ начать наше путешествие — это открыться каждой технике, вне зависимости от того, каким будет ваше первое впечатление от нее. Я надеюсь, что вы выполните их все хотя бы по одному разу. Дайте себе шанс удивиться! Потом вы сможете решить для себя, какие из упражнений вам больше всего подходят. А если вы будете регулярно выполнять хотя бы одно из них, в вашей жизни произойдут чудесные изменения.

Вперед, навстречу чудесам! Преодолевайте ограничения, избавляйтесь от тревоги и живите без страха. Давайте станем чудотворцами прямо сейчас!



СЧАСТЬЕ — ЭТО ВЫБОР

.....

Вас когда-нибудь спрашивали о самом главном уроке, который вы усвоили за всю свою жизнь? Меня — постоянно. И ответ мой всегда один и тот же: «Счастье — это выбор. Наш собственный выбор».

Зачастую мы ищем его совсем не там, где нужно: в личных отношениях, в успешной карьере, деньгах, идеальной фигуре, забывая, что все это — внешние обстоятельства, не способные повлиять на наше внутреннее состояние. Так мы буквально возводим между собой и счастьем непреодолимые стены, которые ничто в мире не в состоянии разрушить.

Моя первая мантра для вас: всегда ищите то, что вам нужно, в себе. И нигде больше. И тогда станет ясно, что наше довольство или недовольство жизнью зависит лишь от того, как мы смотрим на окружающий мир. Мы способны превратить черно-белую картинку в цветную — это в наших силах.

Когда вы выбираете счастье и только счастье, вы прокладываете прямой путь к чудесам: разум начинает здраво мыслить, сердце — любить, душа — перерождаться...

Счастье — это дело привычки. Стоит только запрограммировать разум на исключительно позитивные мысли и одергивать себя каждый раз, когда злоба или недовольство вроде бы незаметно проскакивают в потоке размышлений. Рано или поздно мозг привыкнет к изменениям, и счастье станет одной из составляющих вашей жизни — как семья или работа.

Счастье — это выбор. Наш собственный выбор. Мы можем стать счастливыми прямо здесь и сейчас, если, конечно, сами того захотим. А вы хотите?

Распространяйте эту мантру! Расскажите друзьям, поделитесь ею в «Фейсбуке», «Твиттере», отправляйте письма!

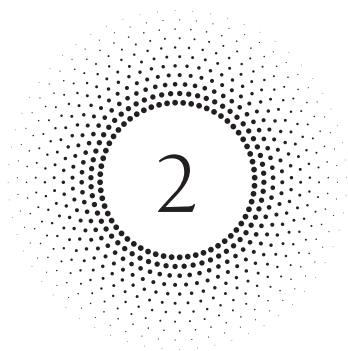
Итак, мой жизненный урок для вас на сегодня:

.....

Урок № 1:

Я выбираю счастье!

.....



ГОНИТЕ СТРАХ ПРОЧЬ!

.....

Если вы действительно хотите быть счастливыми, не позволяйте мелким неприятностям и разочарованиям портить вам жизнь. Мое упражнение поможет вам преодолеть любые переживания, возникающие на пути к мечте.

Для начала составьте список десяти ваших самых больших страхов. Внимательно перечитайте написанное, подумайте о каждом страхе по отдельности: насколько он мешает вам полноценно жить? Как давно появился? На что влияет? Меняет ли он ваше сознание? Отвечая на эти простые вопросы, вы увидите, как ваши мысли создают вашу же реальность.

Затем возле каждой из фобий напишите причину, почему вы этого боитесь. Можете написать два слова, можете целую страницу — это не столь важно. Дайте волю фантазии или обратитесь к собственному опыту (при этом будьте честными и не преувеличивайте!). Чем глубже вы анализируете свои