

УДК 133.4
ББК 86.42
Б51

Gabrielle Bernstein

MIRACLES NOW

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

Бернштейн, Габриэль.
Б51 Чудеса здесь и сейчас / Габриэль Бернштейн ; [пер. с англ. Е. Науменко]. — Москва : Эксмо, 2018. — 256 с. — (Гармония души и тела).

ISBN 978-5-699-97671-3

Автор бестселлеров New York Times, специалист по йоге и медитации Габриэль Бернштейн, научит вас творить чудеса каждый день и превращать повседневную рутину в радость, а скучные дела — в захватывающие приключения. Счастье — это наш осознанный выбор и полезная привычка, уверена она. О том, как наполнить им свою жизнь, — эта книга, включающая 108 несложных уроков, лайфхаков и упражнений, настраивающих наш разум на позитивный лад. Купите новый кошелек взамен потрепанного старого, не ввязывайтесь в ссору в соцсети, начните день с любимой песни, почаще улыбайтесь — и увидите, как быстро жизнь повернется к вам светлой стороной, где живут любовь, здоровье и богатство.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-97671-3

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Габриэль Бернштейн
ЧУДЕСА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Директор редакции *Е. Капьев*
Ответственный редактор *В. Кутырева*
Младший редактор *М. Коршунова*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Перевод *Е. Науменко*
Редактор *С. Сапронова*
Верстка *Е. Дейнека*
Корректоры *Н. Ленская, В. Ганчурина*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Anna Paff / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Somberlain / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com.

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству
РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.10.2017. Формат 60x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-97671-3



9 785699 976713 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — два мира



*Моим великим духовным учителям,
Марианне Уильямсон и Гурмух 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.....	9
Глава 1 Счастье— это выбор.....	14
Глава 2 Гоните страх прочь!	16
Глава 3 Если хочешь поддержки, поддержи себя сам!	18
Глава 4 Умиротворение через сердцебиение	20
Глава 5 Слишком много слов	23
Глава 6 Покой начинается с нас	24
Глава 7 Чудеса случаются незаметно	26
Глава 8 Музыка имеет над нами власть, которую мы можем использовать себе во благо	28
Глава 9 Если вы чувствуете себя беспомощными — помогите кому-нибудь.....	30
Глава 10 Сон как духовная практика.....	32
Глава 11 Беспокойство — причина хаоса.....	34
Глава 12 Все умы связаны между собой	35
Глава 13 Где же любовь?.....	37
Глава 14 Освободитесь!	39
Глава 15 Пробейте блокаду дыханием огня	41
Глава 16 Практикуйте прощение	43
Глава 17 Медитируйте, чтобы избавиться от детских травм.....	45
Глава 18 Просто просите!	47
Глава 19 Будьте как дети	49
Глава 20 Намерения исполняются, когда вы ими делитесь.....	51
Глава 21 Медитируйте на свидание!	53
Глава 22 Победите страх сцены!	56
Глава 23 Помолитесь и расплатитесь!.....	58

Глава 24	Прекратите сравнивать!.....	60
Глава 25	Выключаем стресс!.....	62
Глава 26	Отгоните плохие мысли!	67
Глава 27	Прощайте и удаляйте.....	69
Глава 28	Не скупитесь на комплименты!	71
Глава 29	Не отождествляйте себя со своими привычками	73
Глава 30	Медитация «Рюкзак».....	75
Глава 31	Будьте светом во тьме.....	78
Глава 32	Купайтесь в свете.....	81
Глава 33	Ваша энергия способна впечатлять!	83
Глава 34	Будьте машиной любви!.....	85
Глава 35	Заставьте навязчивые мысли капитулировать!.....	87
Глава 36	Разблокируйте себя!.....	89
Глава 37	Поделитесь с миром своим внутренним светом.....	91
Глава 38	Не мучитель, а учитель.....	94
Глава 39	Просто приходите!.....	96
Глава 40	Медитируйте — и исцеляйтесь от зависимости.....	98
Глава 41	Не поддавайтесь страху, что бы ни случилось	100
Глава 42	Уважайте свои деньги, и деньги будут уважать вас	102
Глава 43	Я выбираю мир.....	104
Глава 44	Начните свой день с правой ноги	105
Глава 45	Пусть вашим ответом будет мир.....	107
Глава 46	Пусть мерилom вашего успеха станет получаемое вами удовольствие!	109
Глава 47	Ваша сила — в вашем присутствии.....	112
Глава 48	Разберитесь с внутренним конфликтом	115
Глава 49	Защитите себя от негативной энергии	117
Глава 50	Любовь наполняет собой наш ум — стоит только этого захотеть	120

Глава 51	Пусть люди говорят все, что им заблагорассудится!	122
Глава 52	Медитируйте, чтобы освободиться от нелогичности	124
Глава 53	Цените себя — и мир будет ценить вас	127
Глава 54	Что ни делается, все к лучшему.....	129
Глава 55	Переверните напряжение вверх тормашками!	131
Глава 56	Дарите как можно больше того, что вы хотели бы получить	134
Глава 57	Смиритесь со всем	136
Глава 58	Прикоснитесь к боли	139
Глава 59	Выполняйте обещания.....	142
Глава 60	Радуйтесь даже самым небольшим успехам	144
Глава 61	Чтобы жить в мире, будьте собой.....	146
Глава 62	Уделите минуту благодарности.....	148
Глава 63	Иногда лучший способ проявить любовь — это сказать «нет»	150
Глава 64	Спокойствие — ключ к успеху	152
Глава 65	Медитируйте — и не волнуйтесь	154
Глава 66	Познавайте через сострадание — иначе вам не понять эту эпоху	156
Глава 67	Демонстрируйте то, что вы любите, вместо того чтобы унижать то, что ненавидите.....	158
Глава 68	Преодолевайте сопротивление	160
Глава 69	У вас все получится!	162
Глава 70	Найдите себе товарищей по духу.....	164
Глава 71	Отдыхайте, расслабляйтесь, восстанавливайте силы ...	167
Глава 72	Позвольте Вселенной делать свое дело	170
Глава 73	Дайте мозгу передышку	172
Глава 74	Не будьте такими чертовски негативными!	174
Глава 75	То, что происходит у вас в кишечнике, отражается на вашей жизни!	176

Глава 76 Ослабьте энергетические тиски	178
Глава 77 Почувствуйте силу соперничества	181
Глава 78 Работайте над вашим умом	183
Глава 79 Испытайте естественный прилив любви	185
Глава 80 То, что нам не нравится в других людях, скрывается в нас самих	187
Глава 81 Принимайте решения с легкостью	189
Глава 82 Не ходите вокруг да около того, кем вы хотели бы быть. Посвятите этому всего себя	192
Глава 83 «О» — отпустить и освободиться	194
Глава 84 Если ваше время пришло — начинайте действовать, и напряжение спадет	197
Глава 85 Близкие отношения — лучший способ научиться чему-то	199
Глава 86 Станьте счастливым учеником	202
Глава 87 Доверяйте своей интуиции	204
Глава 88 Ритуалы, которые меняют наше настроение	206
Глава 89 Делайте деньги и творите чудеса	208
Глава 90 «Нет» — это законченное предложение	210
Глава 91 Медитируйте на воспоминания	213
Глава 92 Дайте волю своим чувствам	216
Глава 93 Медитируйте с малой	218
Глава 94 Беседуйте со Вселенной	220
Глава 95 Вам не нужно искать свою цель — она сама вас найдет	223
Глава 96 Мы видим то, что хотим	225
Глава 97 Дышите, как собака, и укрепляйте свой иммунитет	227
Глава 98 Сдержите свое перо и свой язык	229
Глава 99 Прекратите зацикливаться	231

Глава 100	Даже короткий сон восстанавливает вашу энергию ...	234
Глава 101	Пусть в вашей жизни не будет места осуждению	236
Глава 102	Если сомневаетесь, представьте себе результаты	238
Глава 103	Какой была бы ваша жизнь, если бы вы знали, что вас направляет невидимая рука?	240
Глава 104	Посмотрите правде в глаза	242
Глава 105	Изобилие — это результат работы над собой.....	244
Глава 106	Повторение определенных действий постепенно нас изменяет.....	246
Глава 107	Учить — значит учиться	248
Глава 108	Вы — гуру.....	251
	Благодарности.....	253
	Об авторе	254

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 отношениях 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 позволят 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

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

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 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 — реализовываться. 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, делайте 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 создателями 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 ей в «Фейсбуке», «Твиттере», отправляйте письма!

Итак, мой жизненный урок для вас на сегодня:

УРОК № 1:
я выбираю счастье!