

Недоволен своей жизнью?

Измени ее!

Недоволен своей жизнью? ***Измени ее!***

Как с помощью мудрости каббалы переписать
сценарий своей жизни



Йегуда Берг

Автор бестселлера «Сила каббалы»



Москва
2015

УДК 296.6
ББК 86.42
Б 48

Yehuda Berg
IF YOU DON'T LIKE YOUR LIFE, CHANGE IT

Copyright © 2013 Kabbalah Centre International, Inc.
Kabbalah Center International 1062 S. Robertson Blvd., Los Angeles,
CA USA 90035, 310-657-5404 www.kabbalah.com
All Rights Reserved

Авторское право © Kabbalah Center International, Inc.
Все права защищены

Данное издание не может воспроизводиться или передаваться
полностью или частично при помощи каких-либо электронных
или механических средств, включая фотокопирование,
запись или любую поисково-информационную систему,
без письменного разрешения издателя. Исключение составляют
рецензенты, целью которых является цитирование кратких
отрывков в рецензии для журнала, газеты

Сайт Московского Каббала Центра www.kabbalah.ru

Берг, Йегуда.

Б48 Недоволен своей жизнью? Измени ее! Как с помощью муд-
рости каббалы переписать сценарий своей жизни : [перевод с
английского] / Йегуда Берг. — Москва : Эксмо, 2015. — 160 с.

ISBN 978-5-699-79971-8

Ваша жизнь напоминает увлекательное кино или унылый сериал?
В этом фильме вы звезда или статист?

Выдающийся учитель каббалы Йегуда Берг утверждает: каждый из
нас пишет свой сценарий жизни. Мы сами определяем, какой будет
наша личная жизнь, отношения с друзьями и родителями, работа, здо-
ровье и финансовое положение.

В своей новой книге Йегуда объясняет, как выбраться из замкнутого
круга повторяющихся в вашей жизни негативных сценариев. С помо-
щью историй из жизни и упражнений Йегуда Берг поможет вам обрести
контроль над всеми сферами жизни и сделать их такими, какими они
должны быть. Станьте режиссером своей жизни!

УДК 296.6
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-79971-8

Оглавление

Введение	vii
----------------	-----

Часть первая: Как стать режиссером

Глава 1. Вырываемся на свободу	1
Глава 2. Берем ответственность на себя	11
Глава 3. Родителей выбирают (на самом деле)	23

Часть вторая: Преодоление препятствий

Глава 4. Трудность раскрытия Света	33
Глава 5. Познакомьтесь со своим Оппонентом — эго	45
Глава 6. Игра в прятки с эго	53
Глава 7. Выносим приговор	63
Глава 8. Страх и неуверенность	69
Глава 9. Зависимость	75

Часть третья: Инструменты трансформации

Глава 10. Энергия чудес	83
Глава 11. Боль способна учить	97
Глава 12. Братство Света	105
Глава 13. Каббалистическая астрология	109
Глава 14. Заключение	117

Приложение: Отправляемся в ваш внутренний кинотеатр: три дополнительных упражнения.	120
---	-----



Введение

Стать режиссером фильма о собственной жизни

Жизнь — это не просто нечто происходящее с вами; это кинофильм, режиссер которого — вы сами. Это относится и ко мне тоже, да и вообще ко всем без исключения. Однако большинство из нас довольствуется второстепенными ролями. Объясняется это нашими ограниченными представлениями о самих себе, сформировавшимися еще в детстве, когда знания наши были невелики. Теперь, когда мы стали взрослыми, пришло время по-новому взглянуть на созданную нами жизнь. Если вы недовольны своей жизнью, у вас есть возможность переписать ее, сделав более настоящей, более приятной и более наполненной! Измените ее!

Жизнь, как и фильм, зависит от выбранного вами ракурса. Вот почему два брата в детстве могут пережить одни и те же события, но воспринимать их совершенно по-разному. Именно поэтому на нас оказали глубокое влияние такие люди, как Мохандас (Махатма) Ганди, Хелен Келлер¹ и Кристофер Рив², взявшие непослушный и неподатливый материал, из которого была сделана их жизнь, и сформировавшие из него нечто такое, что вдохновляет всех нас на собственные свершения.

¹ Американская писательница, лектор и политическая активистка. Слепоглухая с раннего детства (*Прим. пер.*).

² Американский актер, исполнитель роли Супермена. Полностью парализованный после падения с лошади, продолжал работать на телевидении, в кино и участвовать в общественной деятельности (*Прим. пер.*).

Величие — это то, к чему можно прийти, преодолевая трудности, а поскольку все мы когда-нибудь делали это, величие присутствует внутри каждого из нас. Совершенно точно. А измеряется это величие масштабами преодолеваемых вами препятствий. Говоря проще, чем неудачней кажется вам ваша жизнь сегодня, тем больше удовлетворения, наград и радостей она сможет принести вам завтра.

Вы не виноваты в возникающих в вашей жизни проблемах, но именно вы несете ответственность за сценарий собственной жизни. Вы можете добавлять в него какие-то сцены или вырезать их. Вы можете заново переписать этот сценарий. Можно уволить актера, с которым приходится возиться слишком много, который срывает съемки или лишает окружающих вдохновения. Вы также можете дать такому актеру менее значимую роль. Это ваш фильм, ваша жизнь. Решения принимаете вы. Вы сию минуту можете изменить все, невзирая на то, что произошло в прошлом.

Несомненно, у многих из нас было трудное и полное мучений детство. Будучи учителем Каббала Центра, я разговаривал с сотнями людей и слышал их трагические истории обид, насилия, трагедий и болезней; это более распространено, чем может вам показаться. Бывает очень непросто изучить наследие нашего детства, чтобы понять, насколько усвоенные нами уроки были искажены тем, во что нам приходилось верить, чтобы чувствовать себя в безопасности, а то и вовсе выживать. Но, в конечном итоге, это были всего лишь выдуманные истории, которые мы рассказывали сами себе, чтобы разобраться в мире, до понимания которого мы тогда еще не доросли.

Правда заключается в следующем: вы режиссер фильма о своей жизни. Вы всегда были им, потому что каждый эпизод был снят через вашу неповторимую линзу. Этот фильм ваш и только ваш. Чтобы понять это, требуется копать, принимать и отпускать — глубокая эмоциональная и духовная работа. Да, эта работа нередко

причиняет боль, но разве есть что-нибудь более важное? Вместо этого можно идти по жизни, словно лунатик, упуская из виду ее бесценные радости и возможности.

Сейчас самое время приступить к переписыванию сценария своей жизни, поэтому давайте начнем работу по пересъемке нашего фильма вот с какого вопроса: что вы цените в своей жизни? Не мудрствуйте над этим вопросом, а быстро запишите пять вещей, которые первыми пришли вам на ум.

Вот подсказка для составления такого списка: чтобы вещей, приносящих вам счастье, стало больше, следует заменить возникающие в вашей жизни трудности тем, что приносит вам радость. Например, если у вас возникли проблемы с коллегой, вместо того чтобы задаваться вопросом по поводу того, как он с вами поступает, спросите себя: чему учит меня этот противный коллега? Может быть, мне нужно поучиться терпению, новым навыкам общения или выдержке?

Сложные ситуации подобны индикаторам, показывающим, над чем стоит поработать вашей душе, а взглянув на них немного под другим углом, можно понять, что происходят они для того, чтобы помочь вам полностью реализовать свой потенциал.

Путь духовности

Очень немногие люди обращаются к духовности из любопытства или мимолетного интереса. Большинство из нас становится на путь духовности из-за проблем, которые нам не удалось решить самостоятельно: неудачный брак, болезнь, семейная трагедия, потеря работы, конфликты с детьми. К сожалению, когда проблема разрешается — происходит разрыв отношений или наступает выздо-

рование — вместе с ней угасает и наше стремление к духовности. Мы теряем стимул заниматься сложной духовной работой.

Обращаясь к духовности просто ради решения определенной проблемы, мы не придем к успеху в долгосрочной перспективе. Но если мы научимся ценить этот процесс — ценить то, как много может сделать для нас технология, основанная на такой древней мудрости, как каббала — мы не утратим стимул; никакой показухи, а просто устойчивое движение вперед, шаг за шагом. Вы сами удивитесь той силе, которую обнаружите внутри себя.

Моисей обратился к Богу, чтобы сотворить удивительное чудо: три миллиона израильтян прошли сквозь воды Красного моря, спасаясь от колесниц могучего египетского войска. Однако даже после этого величайшего шоу мира в землю Израиля вошло лишь двое израильтян. Моисей, тем не менее, продолжал следовать своей вере, и сегодня он признан одной из величайших душ, когда-либо ходивших по Земле.

Научившись основам каббалы и начав применять их на практике, вы вскоре заметите, как начинает меняться ваша жизнь. Поэтому постарайтесь не спешить. Если ваш интерес краткосрочен, ваши усилия вряд ли принесут плоды. Вы придете к тому же, что и те скитавшиеся по пустыне израильтяне, которые так и не достигли Земли обетованной. Но если ваши вложения будут долгосрочными, вы сами удивитесь той силе и Свету, что обнаружите внутри себя.

Если вы уже читали другие мои книги или слышали мои выступления, вы знаете, что я люблю рассказывать истории. Я сам учусь на таких историях, поэтому естественно, что и учу я при помощи историй. В этой книге приведено несколько моих любимых историй, и я прошу вас внимательно прочитать их, даже если вы уже слышали или читали их раньше. Истории — это один из аспектов каббали-

стической технологии, помогающий нам оценить уровень нашего сознания, а затем и возвысить его. Каждый раз, когда мы слышим какую-то историю, мы, в зависимости от того, на каком этапе своего развития находимся, можем извлечь из нее новый урок.

Прежде чем продолжить, позвольте мне вкратце рассказать вам о каббале — источнике моих озарений, содержащихся и в этой книге. Исторически каббала уходит корнями в тайные мистические учения, возникшие тысячи лет назад, но то, чему мы учим и что практикуем в Каббала Центре в наши дни, намного доступнее. Благодаря усилиям Рава Брандвайна, учителя моего отца, а также моих родителей, Рава и Карен Берг, каббала стала доступной независимо от вероисповедания — каждому, кто заинтересован в изучении духовной системы, которая не только добавляет смысл и значимость жизни, но и объединяет человека с его единомышленниками.

Вот краткий обзор основных принципов каббалы.

- Первое и, пожалуй, самое важное, — это то, что каббала различает сиюминутное удовольствие, являющееся поверхностным, и долгосрочное наполнение. Это дает нам возможность стремиться к более глубокому и непреходящему счастью.
- Затем мы учимся выявлять свое эго и его наработки, осваиваем ряд мощных инструментов, помогающих вырваться из его лап. Эго управляет нашим реактивным поведением, которое связывает нас путами каждодневного хаоса и не позволяет понять глубинные причины происходящего в нашей жизни. Наше эго, которое в каббале иногда называют Оппонентом, лучше всего функционирует, когда мы чувствуем себя жертвой обстоятельств, и отходит на второй план, когда мы принимаем на себя бóльшую ответственность за собственную жизнь.

- Оказывается, мир, в котором мы живем — физическая реальность, воспринимаемая нами при помощи чувств — составляет лишь один процент того, что происходит на самом деле. Остальные 99 процентов — это духовное измерение, где обитает Свет, духовный источник всего мироздания. Это имеет огромное значение, о чем мы подробнее поговорим ниже, пока же достаточно будет знать, что бесконечный мир ответов, вдохновения, энергии, истины, любви и благополучия находится за пределами хаоса, боли и страданий повседневной жизни. И мы можем научиться подключаться к этому духовному миру, когда потребуется.
- Свет — источник всего. Свет создал Вселенную, а в более практическом смысле он энергия нашей души. Это взаимная любовь между членами семьи и друзьями. Это источник нашего вдохновения, творчества и финансового успеха; это радость и удовлетворение, которое приносит нам жизнь.
- Наш духовный мусор — то, что мешает нам подключиться к Свету — это, по сути, дар, указывающий на то, что нам необходимо исправить в собственном сознании. Именно ради такого исправления наши души пришли в эту жизнь.
- Мы все получатели. Наши души — это фактически сосуды для энергии Света. Каббала говорит, что, невзирая на все то множество решений, которые мы, казалось бы, принимаем в жизни, на самом деле мы делаем всего один фундаментальный выбор: хочу ли я получить эту энергию только для себя или приношу ее в свою жизнь, чтобы делиться с другими? От этого решения зависит, сколько Света мы получим.
- Наконец, все мы связаны друг с другом — а также со всем и повсюду — посредством незримой духовной сети. Каждое

действие, каждая вибрация этой наполненной энергией паутины имеет свои последствия. Когда мы строго судим других людей или плохо с ними поступаем, мы приносим боль и хаос не только в их жизнь, но и в свою. С другой стороны, когда мы делимся бескорыстно, у каждого человека становится больше Света, мира и счастья.

Эта книга состоит из трех частей. Задача первой — помочь нам сбросить оковы привычного мышления, не позволяющие всем нам сдвинуться с места. Тюремщик давно уже отпер дверь и покинул тюрьму, а мы все сидим в своих камерах, оставаясь узниками уверенности в том, что вновь выйти на свободу невозможно.

После того как мы откроем двери своей камеры, вторая часть покажет нам, какая задача стоит перед нами и как преодоление препятствий раскрывает новый Свет в нашей жизни. Каждая глава этого раздела рассказывает о неповторимых благах, кроющихся в той или иной разновидности препятствий.

Третья часть представляет собой набор духовных инструментов, в котором мы найдем тайны каббалистического ремесла — способы извлекать пользу из знания принципов функционирования Света.

Свобода и знание поджидающих нас препятствий, а также выгода, которая скрыта в них, — это инструменты, которые облегчат наш путь. Я очень надеюсь, что три части этой книги дадут вам все необходимое, чтобы осознать: восприятие — ключ (в кино и жизни), и, глубже проникнув в подлинное положение вещей, можно переписать свой сценарий ради исполнения самых сокровенных желаний вашего сердца и вашей души.

Часть первая

***Как стать
режиссером***



Глава 1

Вырываемся на свободу

Теперь, когда вы приняли решение стать режиссером нового фильма о собственной жизни, давайте начнем с рассмотрения конкретных шагов, необходимых для претворения этого решения в жизнь и подлинной трансформации сознания. Первый шаг состоит в понимании того, что все мы приходим в этот мир с предопределенной линией поведения. В основном мы жестко запрограммированы на получение краткосрочного, сиюминутного удовольствия, что имеет очевидные преимущества с точки зрения выживания: на первом месте безопасность и полный желудок. Но когда эти потребности удовлетворяются, данная программа может привести к обратным результатам, если речь идет об удовлетворении наших более возвышенных потребностей в связи, смысле и цели. Поэтому давайте более пристально взглянем на то, как мы запрограммированы и что можно сделать, чтобы изменять эту жесткую программу каждый раз, когда она мешает нашему движению вперед.

Изменить наше давным-давно устоявшееся поведение будет непросто. Нам потребуется рассмотреть наше прежнее состояние, искоренить его и заменить моделями поведения, способствующими достижению той жизни, которой нам хочется. Повторение —