

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

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

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

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

<b>Глава 100</b>	Даже короткий сон восстанавливает вашу энергию ...	234
<b>Глава 101</b>	Пусть в вашей жизни не будет места осуждению .....	236
<b>Глава 102</b>	Если сомневаетесь, представьте себе результаты .....	238
<b>Глава 103</b>	Какой была бы ваша жизнь, если бы вы знали, что вас направляет невидимая рука? .....	240
<b>Глава 104</b>	Посмотрите правде в глаза .....	242
<b>Глава 105</b>	Изобилие — это результат работы над собой.....	244
<b>Глава 106</b>	Повторение определенных действий постепенно нас изменяет.....	246
<b>Глава 107</b>	Учить — значит учиться .....	248
<b>Глава 108</b>	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 спасти 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»<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> «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 потрясюще! 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!**

# 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 переживания, тем лучше вы понимаете их природу, а значит, избавиться от них становится гораздо легче.*

Ведь не зря говорят: у страха глаза велики. Некоторые из ваших фобий могут и вовсе показаться глупыми и необоснованными сразу после выполнения упражнения.

Это занятие может казаться сложным, но, поверьте, оно того стоит. А дополню я свой совет небольшой мантрой, которую лучше запомнить наизусть и произносить в любой напряженной ситуации или в трудный для вас момент:

*«Научи, как увидеть луч света во тьме,  
Помоги обрести мир, чтоб со мной был везде».*

Теперь ваша очередь напомнить себе и другим: все страхи можно побороть, нужно только сильно захотеть!

## **УРОК № 2:**

**я смотрю на мир сквозь призму любви,  
а не переживаний.**