

Практики, меняющие жизнь

# Тренинг по РИЧАРДУ БАХУ

Раздвиньте границы  
невозможного!



**70** упражнений, которые помогут  
вашей мечте обрести крылья

Эдуард Кравец

Практики, меняющие жизнь

Эдуард Кравец

**Тренинг по Ричарду Баху. 70  
упражнений, которые помогут  
вашей мечте обрести крылья**

«АСТ»

2013

## **Кравец Э.**

Тренинг по Ричарду Баху. 70 упражнений, которые помогут вашей мечте обрести крылья / Э. Кравец — «АСТ», 2013 — (Практики, меняющие жизнь)

Книги Ричарда Баха, открывающие нам множество прекрасных истин о нас самих и о подлинном мироустройстве, никого не оставляют равнодушным. Пронизанные любовью и светом, они способны буквально перевернуть наше сознание благодаря своей необычности, чистоте и свежести, и поистине вселенской масштабности изложенных в них идей. Книгатренинг по мотивам идей Ричарда Баха, которую вы держите в руках, призвана помочь читателю не только лучше осмыслить эти идеи, но и выйти с их помощью на новый уровень жизни – тот, где чудеса не только реальны, но и являются нормой, тем, что само собой разумеется.

## Содержание

Вступление.	5
Глава 1.	7
Мы можем выбрать для себя ту картину мира, которая будет работать на нас	7
Внутренний ребенок – веселое создание – ждет, когда вы вспомните о нем	9
Упражнение 1. Мир глазами туриста	9
Упражнение 2. Кино про вас	10
Упражнение 3. Вы – литературный (кино-) герой	10
Быть другим – как это? Это здорово!	12
Упражнение 4. Сто способов сказать «да» и «нет»	12
Упражнение 5. Сто способов ходить	13
Упражнение 6. Сто выражений лица	13
Свет затонувшей звезды. Откройте свою глубину!	15
Упражнение 7. Примеряем на себя бессмертие	16
Глава 2.	18
Увлекательная и полезная обучающая игра под названием «Жизнь»	18
Как мы сами выбираем свою судьбу	19
Упражнение 1. Момент истины: кто на самом деле творит вашу жизнь	20
Чему мы можем научиться у своей судьбы	21
Упражнение 2. В чем состоит урок?	21
Как мы можем изменить свою судьбу	22
Упражнение 3. Осознание ограничивающих убеждений	23
Упражнение 4. Замена ограничивающих убеждений	23
Упражнение 5. Шаг к безграничным возможностям	24
Закон созидания судьбы – Закон изменения образов	25
Упражнение 6. Игра в пластилиновый мир	25
Упражнение 7. Ваше новое кино	25
Глава 3.	27
Перестаньте верить в то, что вы жертва, и вы перестанете быть жертвой	27
Упражнение 1. «Жертва» или «палач»?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Эдуард Кравец

## Тренинг по Ричарду Баху. 70 упражнений, которые помогут вашей мечте обрести крылья

*Если бы Бог посмотрел тебе прямо  
в глаза и сказал: «Повелеваю, чтобы ты  
был счастлив в этом мире, доколе жив».  
Что бы ты сделал?*

*Ричард Бах*

### Вступление. Искусство счастья и свободы

Похожа ли ваша жизнь на свободный и счастливый полет чайки по имени Джонатан Ливингстон? Мечтали ли вы когда-нибудь летать, как он?

Верите ли вы, что главная ваша задача на Земле – быть счастливым, пока вы живете?

Знаете ли вы, что счастье – вовсе не такая труднодостижимая и редкостная вещь, каким его считает большинство, что нет ничего более естественного и доступного вам в любой момент, вот хоть прямо сейчас?

Чувствуете ли вы, что вас ведет по жизни веселая духовная сущность, живущее внутри вас игривое создание, которое и есть ваше истинное «Я»?

Книги Ричарда Баха, открывающие нам множество прекрасных истин о нас самих и о подлинном мироустройстве, никого не оставляют равнодушным. Они буквально пронизаны любовью и светом, и способны перевернуть жизнь благодаря своей необычности, чистоте и свежести, и поистине вселенской масштабности изложенных в них идей.

Нет, он никого ничему не учит, этот удивительный человек по имени Ричард Бах. Он не учитель, не пророк и не мессия, он не претендует на создание нового учения и тем более религии – напротив, скромно отходит в тень, заявляя, что его философия, возможно, очень субъективна, и подходит лишь ему одному. Он – сочинитель, просто рассказывающий свои истории, про чайку Джонатана, про мессию, который не хотел быть мессией, про необыкновенных хорьков – летчиков и спасателей на море, и, конечно, про самолеты. Но кому же как не ему, писателю и летчику, знать все на свете про полеты и свободу, про жизнь и любовь, и про то, как удивительно и грандиозно на самом деле устроен наш мир?

Да, он вовсе не претендует на то, чтобы чему-то нас научить! Но все же мы, если захотим, можем очень многому у него научиться. А вот принять ли для себя такую возможность или нет – это уже дело нашего собственного выбора и вопрос нашей собственной ответственности. Примерно так мог бы сказать сам Ричард Бах, или кто-то из его героев, не так ли?

Кто-то, наверное, способен полностью изменить свою жизнь, прочтя лишь несколько страниц из книг Ричарда Баха. Но бывает и по-другому: мы, горя желанием учиться и воплощать в жизнь его прекрасные идеи, никак не можем понять, с какой же стороны к ним подступиться, и как избавиться от всего того, что мешает нам испытать это прекрасное чувство полета и свободы. Мы хотим летать, как Ричард Бах и его герои... Но внезапно обнаруживаем, что у нас нет ни самолета, ни крыльев. И тогда мы ищем того, кто помог бы нам все это обрести, кто вручил бы нам все необходимые инструменты и средства. Мы ищем мессию, учителя

и спасителя, забывая одну из основных истин из книг Ричарда Баха: ни один мессия на свете не даст нам то, чего мы не могли бы дать самим себе, и не нужны нам учителя, потому что каждый способен стать для себя первым и главным учителем...

Эта книга ни в коей мере не претендует на то, чтобы стать вашим учителем или заменить его. Ее цель – помочь вам открыть мессию в самом себе, чтобы вы сами могли найти ответы на свои вопросы и открыть в себе способности к полету, к обретению именно той свободы и именно того счастья, которые нужны вам.

Психологический тренинг по мотивам идей Ричарда Баха – это, согласитесь, достаточно смелый эксперимент. Но разве сам Ричард Бах не призывает нас экспериментировать и делать открытия, отринув страх и смело идя навстречу риску? Тем более что проиграть в той прекрасной игре под названием Жизнь, которую мы все ведем, просто невозможно, зато выигрыш может превзойти самые смелые ожидания.

Книги Ричарда Баха очень похожи на притчи, они порой метафоричны и неизменно поэтичны, в них присутствует тонкий лиризм, образность и красота. Да, высокие истины подчас невозможно передать иначе, кроме как языком притчи и сказки, поэтической метафоры. Но ведь при всем том истины, провозглашаемые на страницах книг Ричарда Баха, вовсе не похожи на безжизненные заоблачные абстракции – напротив, они полны жизни, они выражают подлинную реальность, и они доступны каждому из нас – доступны именно в своем практическом применении. А иначе зачем вообще нужна истина, если мы не можем построить с ее помощью самую счастливую жизнь для себя?

«Когда ты постигнешь, что такое этот мир и как он работает, у тебя сами собой начнут получаться чудеса... То, что другие люди будут называть чудесами».

*Ричард Бах. «Карманный справочник мессии»*

Давайте этим и займемся. Начнем с благодарности Ричарду Баху за тот прекрасный мир, который он для нас создал. За то, что его книги проливают столько света на нашу жизнь. А затем откроем дверь в мир этих истин и этого света, и сделаем это с ожиданием чуда... которое будем творить своими собственными руками!

Книга-тренинг, которую вы держите в руках, направлена на то, чтобы каждый читатель мог получить максимальный эффект от прочтения книг Ричарда Баха и восприятия его идей. Практические упражнения, предложенные здесь, помогут вам не просто лучше понять эти идеи, но и дадут возможность изменить с их помощью свое сознание, а значит, и свою жизнь, выйдя на новый уровень – тот, где чудеса не только реальны, но и являются нормой жизни, тем, что само собой разумеется.

Мы еще мало знаем о себе и о мире, о своих истинных возможностях. Приготовьтесь к открытиям!

## **Глава 1.**

# **Мы – веселые духовные создания, играющие в жизнь со Вселенной**

## **Мы можем выбрать для себя ту картину мира, которая будет работать на нас**

Как вы думаете, ваше представление о мире помогает вам в жизни, или, наоборот, мешает, чрезмерно усложняя жизнь, делая ее трудной, тяжелой, безрадостной?

Какова она, ваша личная картина мира? Вы уверены, что она в самом деле работает на вас, а не против вас?

Ведь у каждого из нас – своя собственная картина мира. Это только кажется, что мы все живем в одном общем мире, одинаковом для всех. На самом деле сколько людей, столько и миров, столько и представлений о мире. И если вы оглянетесь по сторонам и внимательно приглядитесь и к себе, и к другим, то обязательно заметите, что каждый человек являет собой нечто вроде отдельной вселенной со своими законами. То, что правильно и справедливо для вас, может оказаться неправильным и несправедливым для вашего соседа по дому, хотя вы каждый день ходите одной и той же дорогой и видите из окна один и тот же пейзаж. Но его мысли и чувства, его стремления и желания, его убеждения, его цели и планы, его сны и мечты очень сильно отличаются от ваших – так, что вы и в самом деле в каком-то смысле являетесь инопланетянами друг для друга.

Единой, общей для всех картины мира, единого представления о мироустройстве человечество до сих пор не выработало. Потому что каждый из нас воспринимает мир в соответствии со своими индивидуальными представлениями, верованиями, убеждениями. Кто-то унаследовал их от предков, усвоил в процессе воспитания и образования, кто-то вывел из своего собственного опыта, кто-то присоединился к господствующим в обществе взглядам. Так или иначе – но мы выбираем, во что верить, что считать за истину. Даже если эти убеждения навязаны нам – мы все равно сами сделали этот выбор, позволив себе навязать их.

**Выбор – вот самое важное слово здесь.** Раз у человечества нет единого представления о мироустройстве, значит, мы можем выбирать, какую картину мира считать для себя истинной. И выбор у нас на самом деле очень велик!

Вы можете сделать выбор в пользу материализма, и начать считать, что за пределами видимого, материального мира ничего не существует.

**Вы можете следовать убеждению, что Бог – это выдумка церковников, что души на самом деле не существует, а человеческая жизнь – это череда страданий, заканчивающихся окончательной и бесповоротной смертью, пустотой и темнотой, за которой уже ничего нет.**

Но вы можете выбрать и другую позицию:

**начать считать, что мир устроен мудро и разумно, что в нем существует множество измерений за пределами его видимой материальной части, что человек – это бессмертный дух, пришедший на Землю и временно принявший человеческий облик ради получения нового опыта и знаний, а также ради удовольствия и приключений.**

Какая из этих двух позиций больше способствует оптимизму и жизнелюбию?

Какая из двух позволяет чувствовать себя счастливее, а свою жизнь – более наполненной смыслом?

Конечно же, вторая – в этом нет сомнений.

Представьте, каким чудесным образом может измениться к лучшему наша жизнь, если мы позволим себе – пусть не поверить, пусть хотя бы поиграть в то, что мы являемся вечными, бессмертными существами, пришедшими на Землю из других, нематериальных измерений, чтобы поиграть здесь в увлекательную игру под названием «Жизнь».

**В самом деле, если никто не знает настоящей правды о том, как устроен мир и кто мы на самом деле такие – почему бы нам не поиграть в правду, которая позволяет стать намного счастливее, жизнерадостнее, успешнее?**

Почему бы нам не поиграть в правду, которая придает новый смысл нашей жизни, мгновенно улучшает настроение, выводит из состояния подавленности, депрессии, отгоняет мрачные мысли, а главное – позволяет жить намного более насыщенно, плодотворно и полноценно?

Такую игру предлагает нам Ричард Бах. Попробуем? И пусть сначала нам может казаться, что это самообман. Но весь фокус в том, что когда мы начинаем играть в такую игру – сама жизнь словно включается в нее и принимает наши правила.

И тогда мы понимаем: это в самом деле работает!

А раз работает – значит, это уже не может быть самообманом. Значит, эти правила и в самом деле действуют – действуют в реальной жизни.

Начав жить в новой картине мира, вы заметите удивительную вещь: мир и в самом деле становится таким, каким мы его представляем. В этом состоит одна из самых чудесных неразгаданных тайн Вселенной.

Вы считаете, что вокруг лишь зло, что мир жесток и несправедлив? Он будет для вас именно таким.

Но стоит начать считать, что мир полон любви, что все в нем происходит не случайно, что жизнь полна радости и смысла, что смерти не существует, а вы на самом деле вечны, бессмертны и могущественны – как мир волшебным образом преобразится, заиграет яркими красками и станет именно таким, каким вы его видите.

Когда Дональду Шимоде, герою книги Ричарда Баха «Иллюзии», задали вопрос, почему он так уверен в истинности произносимых им слов, он ответил: «Я не знаю, истинно ли все это... Я просто в это верю, потому что это доставляет мне радость».

**Мы все вольны верить в то, что доставляет нам радость. И тогда сама жизнь начинает доставлять нам радость. И это истинная, а не придуманная радость, вот в чем фокус. А если жизнь становится радостной – то в ней появляется множество возможностей, о которых мы и не подозревали.**

## **Внутренний ребенок – веселое создание – ждет, когда вы вспомните о нем**

Итак, мы собираемся жить в новой картине мира, выбирая новую жизнь и новых себя. И первое, чему нам придется научиться – это игре.

Вернее, учиться нам не нужно – нам нужно только вспомнить о том, как это делается.

Все дети умеют играть, хотя специально их этому никто не учит. Дети играют с удовольствием и радостью, вот почему их жизнь интересна и полна смысла. Взрослые же считают, что игра – детское несерьезное занятие, и не позволяют себе этого. Не замечая, как жизнь становится тусклой, скучной и убогой.

Нам необходимо играть независимо от возраста, потому что игра – это и есть наша истинная суть. «Мы – играющие в игры, получающие развлечения сознания». Мы – это сознания, или духовные существа в первую очередь. Почему бы не поверить в свою веселую, любящую играть духовную сущность?

Только прежде нам надо уточнить само понятие **игры**, чтобы прийти к его истинному смыслу. Игра в рулетку, в карты, или компьютерные игры – это ведь тоже игры, но мы не их сейчас имеем в виду.

Игра в ее истинном смысле в чем-то близка тонкому актерскому искусству. Или к тем детским играм, в которых мы представляли себя кем-то другим, примеряя те или иные роли. Не случайно во всем мире популярна профессия актера. Не случайно люди любят кино и театр. Потому что все, связанное с перевоплощением, игрой в кого-то другого, очень близко нашему духу.

**Наш дух, являющийся нашей истинной сутью, пришел на Землю играть, испытывать себя в разных ипостасях, вживаться в разные роли, проходить через разные ситуации, чтобы получить необходимый ему опыт – и не только опыт, а еще удовольствие от игры.**

Мы забываем о своей сути играющего духа. Мы воспринимаем происходящее с нами слишком серьезно. Так мы сами делаем свою жизнь полной драматизма, боли и страданий.

«Чем меньше ты знаешь об игре, чем больше забываешь, что ты – игрок, тем бессмысленнее становится жизнь».

*Ричард Бах. «Карманный справочник мессии»*

Следующие упражнения – это не столько упражнения, сколько опыты, которые вы можете проделывать в любое удобное для вас время и в любом месте. Вы можете сделать их частью своей каждодневной жизни. Вы можете практиковаться наедине с собой или среди людей. В любом случае они расширят ваши представления о самом себе и об окружающей действительности. Они внесут в вашу жизнь элемент игры, которая может до неузнаваемости расцветить ваши будни.

### **Упражнение 1. Мир глазами туриста**

Выберите любое удобное время, чтобы представить, что вы турист и в первый раз видите все, что вас окружает. Представьте, что вы приехали из очень далекой страны, и все вокруг для вас странно и непонятно.

Вы каждый день ходите по одной и той же улице?

А какой бы увидел эту улицу турист из экзотической страны?

Как воспринимал бы ее индеец из туземного племени?

Очень богатый человек, привыкший передвигаться на личном самолете и давно не ходивший пешком?

Представитель северных народов, или, наоборот, тот, кто приехал из жаркой страны?

А если бы это был инопланетянин?

А если этот турист прибыл из далекого прошлого, или, наоборот, из будущего?

Вы можете каждый день примерять на себя новую роль – хотя бы на десять-пятнадцать минут представлять себя другим человеком, для которого все вокруг в новинку.

Вы увидите, как изменилось ваше восприятие. Вы вспомните то особое восторженное состояние туриста, которого удивляет и восхищает буквально все. Вы новыми глазами посмотрите на то, что стало для вас привычным и обыденным. Вы заметите много деталей, которые раньше оставались для вас незамеченными. Вы освежите ваше восприятие мира, и пробудите свою способность к игре.

Окружающие ничего не заметят, и вам не обязательно кому-то рассказывать о своих играх. Эти игры – только для вас, их задача в том, чтобы пробудить вашу истинную суть играющего духа.

## Упражнение 2. Кино про вас

В любое удобное для вас время задайтесь целью прожить час или два так, как будто все это время за вами следит кинокамера, снимающая фильм о вас. Это фильм о вашей жизни, его цель – дать наиболее полный и яркий ваш портрет.

Как бы вы прожили эти час или два?

Вы заметите, что живете более осознанно, чем обычно, стараетесь наполнить смыслом каждое мгновение вашей жизни. Вы словно держите себя под наблюдением, не просто совершая обычные действия, но и стараясь делать это как можно более точно, правильно и выразительно. Ваша жизнь благодаря этому становится более насыщенной. Даже самое обычное времяпрепровождение способно благодаря этому упражнению превратиться в яркое приключение.

## Упражнение 3. Вы – литературный (кино-) герой

Если у вас есть любимые литературные и киногерои, можете время от времени входить в их образы, задавая себе вопросы: «А как бы он вел себя в этой ситуации?», «Что бы он чувствовал, о чем бы думал?», «Как бы он говорил, ходил, жестикулировал?», и т. д.

Вы можете просто ехать в автобусе и чувствовать себя выбранным вами героем. Вы можете ходить по магазинам так, как делал бы это он, общаться с людьми, завтракать, читать газету, даже спать так, как делал бы это он.

Не надо ничего изображать внешне. Ваша игра должна отражаться прежде всего в изменении вашего внутреннего состояния.

Ваша задача в том, чтобы **почувствовать**, каково это – быть другим. Почувствовать, а вовсе не изобразить.

Играйте в это, не надо быть слишком серьезным, легко меняйте образы. Вы можете заметить, что в вас проявляются новые качества. Может быть, вы станете смелее, решительнее, свободнее, добрее, оптимистичнее – в соответствии с качествами выбранного вами героя. Возможно, вы не подозревали, что эти качества у вас есть. На самом деле они у вас были всегда – просто вы не давали им проявиться, потому что ограничивали себя раз и навсегда выбран-

ной ролью самого себя. Теперь вы знаете, что являетесь более многогранным человеком, чем думали раньше.

Чаще всего люди не имеют представления обо всех своих возможностях. На самом деле в каждом из нас скрыто очень многое. Мы по природе своей призваны быть многообразными. Мы можем в разных ситуациях проявлять себя с самых разных сторон. Мы можем быть сегодня совершенно другими, не такими, как вчера, а завтра – не такими как сегодня. И это нормально. Ненормально – ограничить себя одной какой-то ролью и всю жизнь прожить в ее узких рамках.

**Быть собой – это не значит быть всегда одинаковым. Быть собой – это значит позволить проявляться всем граням своей натуры, всем тем внутренним «Я», которые обычно пребывают в спящем состоянии.**

Дети легко переходят от одной игры к другой, от одного образа к другому, от одной грани себя к другой. Они не думают о том, что нужно соответствовать какому-то сложившемуся представлению о себе – они просто такие как есть.

Но взрослые почему-то думают, что быть взрослым – это значит быть серьезным, скучным и однообразным, сегодня таким же как вчера. Так они застревают в этом «вчера», не замечая, что жизнь движется и развивается, забывая двигаться вместе с нею.

Между тем ребенок, живущий в каждом из нас, с годами никуда не девается. И он все так же хочет играть. И мы страдаем, если подавляем в себе этого ребенка, если не позволяем удовлетворить его страсть к игре.

«Пойми как можно раньше: мы никогда не вырастем».

*Ричард Бах. «Бегство от безопасности»*

Стремитесь не столько учиться входить в разные образы, сколько играть в это. Игра ценна сама по себе, в ней не важен результат. Вы играете и получаете удовольствие от игры – это и есть результат, не надо стремиться к другому.

## Быть другим – как это? Это здорово!

Помните, что игра – это не притворство, не попытка что-то изображать внешне, это прежде всего **внутреннее представление себя кем-то другим**.

Но почему бы не поискать и **внешние** способы выражения разных внутренних состояний? При этом вам не обязательно быть актером и добиваться высоких степеней актерской выразительности. Если вы не собираетесь играть на сцене – никто вас не заставляет, но наедине с собой вы вполне можете позволить себе играть кого угодно и как угодно. Следующие упражнения помогут вам понять и на практике убедиться, что вы можете быть разным не только внутренне, но и внешне.

### Упражнение 4. Сто способов сказать «да» и «нет»

Вы задумывались когда-нибудь, сколькими способами можно произнести даже такие простые слова как «да» и «нет»? Их не меньше сотни! Можно говорить тихо и громко, спокойно и нервно, быстро и медленно, бодро и вяло, не говоря уже о самых разных интонациях. А сколько разных смыслов могут нести в себе эти слова! Но и этим богатство выбора не исчерпывается.

*Попробуйте сказать «да» так, как будто:*

*– вам предложили что-то, о чем вы давно мечтали, и теперь спрашивают вашего согласия на это,*

*– вам предлагают что-то, что кажется вам мерзким и отвратительным,*

*– вы соглашаетесь на что-то, но делаете это с сомнениями,*

*– вы говорите «да», хотя имеете в виду «нет»,*

*– вы сильно удивлены,*

*– вы расстроены,*

*– вы еле скрываете ярость,*

*– вы в восторге,*

*– вам пришло неожиданное приятное известие,*

*– вы справились с трудной работой,*

*– вам хочется признаться в любви всему миру.*

*Теперь скажите «да» так, как его сказал бы:*

*– инопланетянин, впервые увидевший Землю,*

*– говорящая собака, желающая выразить преданность и любовь к своему хозяину,*

*– великан, попавший в царство лилипутов,*

*– кинозвезда на церемонии вручения «Оскара»,*

*– голодный человек, наконец севший за стол с обильной едой,*

*– пресытившийся человек после обильного обеда,*

*– спортсмен, выигравший Олимпиаду,*

*– черепаха, без остановки прошедшая целый метр пути,*

*– злой колдун,*

*– добрый волшебник,*

*– веселый клоун на цирковом представлении,*

*– клоун, уставший после представления,*

*– космонавт, выведший корабль на околоземную орбиту,*

*– астероид, летящий к Земле.*

Придумайте сами еще несколько образов. Затем аналогично поэкспериментируйте со словом «нет».

## Упражнение 5. Сто способов ходить

Вы думаете, что у вас есть только одна походка, присущая вам? Ничего подобного. Вы просто не пытались ходить по-другому.

*Попробуйте пройти хотя бы несколько метров так, как будто вы:*

- человек очень высокого роста, на две головы выше окружающих,
- человек очень маленького роста, не достающий до плеча большинству окружающих,
- директор крупного предприятия, идущий по коридору своей фирмы,
- студент, входящий в аудиторию, где идет экзамен,
- балерина, выходящая на поклон после спектакля,
- маленький ребенок, недавно научившийся ходить,
- знаменитый актер, идущий по улице, где на него все обращают внимание,
- человек, старающийся остаться незаметным,
- человек, старающийся обратить на себя внимание,
- человек, идущий на важную встречу,
- человек, идущий туда, куда ему совсем не хочется идти,
- человек, только что узнавший, что он стал обладателем многомиллионного наследства,
- только что приземлившийся парашютист,
- космонавт, впервые вступивший на поверхность чуждой планеты.

Придумайте еще любые, какие хотите образы и воплотите их в походке.

## Упражнение 6. Сто выражений лица

Большинство людей все время пользуются одними и теми же привычными выражениями лица, не догадываясь, что природа дала им гораздо больше возможностей.

В этом упражнении вы можете потренироваться менять не только выражение лица, но и позу в соответствии с выбранным образом. Если даже у вас не все будет получаться, все равно упражнение принесет пользу. Вы обретете внутреннюю гибкость, пластичность, способность быть разным, легкость перехода от одного состояния к другому.

*Итак, просто встаньте или сядьте в любую удобную позу (ходить в этом упражнении не нужно), и представьте, какая мимика могла бы быть:*

- у человека, увидевшего что-то очень красивое,
- у человека, увидевшего что-то неприятное или страшное,
- у человека, только что съевшего кислый лимон,
- у человека, полакомившегося своим самым любимым блюдом,
- у только что вынырнувшего ныряльщика, проведшего под водой без воздуха несколько минут,
- у охотника, столкнувшегося нос к носу с медведем,
- у медведя, увидевшего охотника с ружьем,
- у сейфа, забитого деньгами,
- у зайца, сбежавшего от лисы,

- у младенца, увидевшего любимую игрушку,*
- у рыцаря, победившего дракона,*
- у вулкана, кипящего от ярости,*
- у собирающейся расцвести прекрасной розы.*

Не старайтесь ничего внешне изображать – войдите внутренне в нужное состояние, и пусть выражение лица родится само собой. Придумайте сами новые, пусть самые неожиданные образы и попримеряйте на себя их мимику и позы.

## Свет затонувшей звезды. Откройте свою глубину!

Когда вы выполняли эти упражнения, то наверняка заметили, как изменилось ваше состояние. Во-первых, улучшилось настроение – иначе и быть не может, и не только потому, что игра сама по себе является веселым занятием, но и потому, что мы наконец-то позволяем себе быть самими собой, существами, чья суть и чье призвание – игра.

**Игра целительна, потому что она соответствует нашей истинной природе, она естественна для нас. А когда мы делаем что-то естественное для себя, мы восстанавливаем гармонию души и тела. с**

А во-вторых, вы почувствовали какое-то особое тонкое изменение внутри себя – вы поняли, что можете быть разным, другим, непривычным для себя, и что кроме вашего привычного «Я», кроме того, что вы называете собой, своей личностью, внутри вас есть еще другое «Я» – то, которое остается наблюдателем, когда вы играете те или иные роли и входите в разные образы.

Опять проведем аналогию с актерской игрой: когда актер играет роль, он никогда не забывает, что это всего лишь роль, что не мешает ему играть всерьез, с полной отдачей, и испытывать все эмоции, которые полагаются по роли. Но всегда остается та его часть, которая контролирует происходящее и наблюдает за процессом игры. Персонаж, которого играет актер, может плакать и страдать от горя, а сам актер при этом пребывает на вершине блаженства, он наслаждается своей игрой, от чего вовсе не страдает ее искренность.

Вот такое удивительное раздвоение – это вовсе не какое-то особое свойство актеров. Оно присуще всем людям без исключения. Это в нашей природе – быть тем, кто играет, и тем, кто наблюдает одновременно.

Знаете, почему это естественно для нас и почему приносит столько радости? Потому что этот **внутренний наблюдатель** – это и есть наша истинная суть, это вечный бессмертный дух, пришедший на Землю играть. Когда мы играем, мы пробуждаем его. Он проявляет себя тем, что начинает наблюдать за нашей игрой и радоваться ей. Он радуется, потому что мы наконец начинаем осуществлять то, ради чего, собственно, и пришли в этот мир. Мы начинаем играть!

При необходимости возвращайтесь снова к предыдущим упражнениям, или придумайте свои, в которых вы сможете «поймать» вот это ощущение раздвоения на **того, кто играет**, и **того, кто наблюдает**.

Именно в этом внутреннем раздвоении – залог успешной, приносящей радость игры, и актерской в том числе.

Обнаружив в себе внутреннего наблюдателя, нам надо познакомиться с ним поближе. На что похоже это чувство, когда мы открываем его в себе и прикасаемся к нему? Как мы его воспринимаем?

Это чувство может быть индивидуально у каждого из нас. У Ричарда Баха в книге «Бегство от безопасности» есть удивительно красивый образ затонувшей звезды.

Ты обнаруживаешь в себе глубину более величественную, чем океанская, и когда ныряешь в эту глубину, замечаешь свет, словно от затонувшей звезды. И когда ты оказываешься в луче этого света, то понимаешь, что тебе уже ничего не страшно, с тобой ничего не может случиться, потому что эта звезда – и есть твоя истинная суть, вечная, бессмертная, светящаяся.

Вы можете обнаружить в себе этот внутренний свет прекрасной звезды – звезды вашего духа, звезды, которая и есть ваша истинная суть, скрывающаяся за внешним обликом, за тем, что вы называете личностью, за всеми вашими привычными социальными ролями, за вашей каждодневной обыденной жизнью.

Обнаружив в себе эту внутреннюю глубину и внутренний свет, вы уже никогда не будете с прежней серьезностью относиться к мелким невздам, не будете всей душой предаваться суете и чрезмерно зависеть от происходящего в вашей жизни, от людей и событий. Потому что вы начали постигать: это все – не главное, а главное – это свет, который у вас внутри, это то, что вы представляете собой на самом деле.

Вы можете прислушаться к себе, вчувствоваться в свою внутреннюю глубину и найти свои, индивидуальные способы восприятия своего истинного «Я».

Это может ощущаться и как внутренний свет, и как чувство внутренней бездонной глубины, но не пустоты, а напротив, наполненности, во что можно нырнуть, как в теплую воду, обволакивающую нежным мягким прикосновением.

Это может ощущаться как внутренняя опора, как духовный стержень внутри, или как источник спокойствия, мира, тишины – источник, не зависящий от того, что происходит снаружи.

Это может ощущаться и как внутреннее пристанище, безопасное место, куда всегда можно спрятаться, где можно залечить свои раны и набраться сил. Вспомните, как в детстве вы прятались от обиды, забираясь с головой под одеяло, где сначала, наверное, плакали, переживая свое горе, но потом слезы высохли, и обиды отступали, и вы засыпали спокойным и почти счастливым сном. Так приходила вам на помощь ваша внутренняя духовная сущность, как любящий родитель успокаивающая вас и обволакивающая теплом и любовью.

**Никто не мешает вам снова искать помощи, защиты, утешения, покоя, а также радости и вдохновения у вашего духа, глубинной истинной сути.**

И вот что интересно: когда мы по-настоящему соприкасаемся со своей духовной сутью, нас уже не надо убеждать в том, что бессмертие реально существует. Мы начинаем чувствовать, что наш дух просто не может быть смертным. Он вечен, в этом нет сомнения, так как является частью чего-то гораздо большего, чем мы – частью огромной, вечной, бессмертной Вселенной. Да, наше человеческое тело не бессмертно, но дух, безусловно, бессмертен. Ему ничего не грозит в тех играх, в которые мы играем на Земле. Смерть для него иллюзорна.

И если мы знаем, что дух, являющийся частью Вселенной, это и есть мы – то и для нас смерть становится иллюзией, а сами мы превращаемся в неуязвимых бессмертных существ, которым на самом деле ничего не грозит, что бы ни происходило в игре под названием «Жизнь».

## **Упражнение 7. Примеряем на себя бессмертие**

Не пытайтесь ни в чем себя убедить или во что-то уверовать. Если даже вы не верите в бессмертие духа, просто представьте, что бы вы чувствовали, если бы точно знали, что ваша истинная, духовная суть бессмертна. Пусть это тоже будет игрой, которую можно назвать примеркой бессмертия на себя.

Как бы вы себя чувствовали, если бы точно знали, что являетесь духом, которому ничто не может повредить, ведь он вечен, бессмертен и неуязвим? Как бы вы себя чувствовали в качестве вечного, бессмертного существа, которое пришло на Землю, как турист приезжает в экзотическую страну, чтобы получить там новый опыт и впечатления, чему-то научиться, а главное – стать участником увлекательного приключения и насладиться им?

Посмотрите на окружающий мир глазами бессмертного духа. Посмотрите на свою собственную жизнь глазами бессмертного духа. Он вечен, а жизнь человека коротка по сравнению с вечностью. Вот почему для него дорог каждый миг. Вот почему он удивляется всему и восхищается всем. Вот почему он рад любому опыту, какой можно получить в человеческом теле.

Смотрите глазами духа, глазами бессмертного, вечного, умиротворенного наблюдателя, и вы научитесь ценить каждый миг жизни, всему радоваться и восхищаться происходящему.

Уделяйте такой практике хотя бы 10–15 минут ежедневно, и вы очень скоро почувствуете изменения к лучшему и в своем самочувствии, и в своей жизни.

Неизбежно возникает вопрос: если все, происходящее с нами – лишь игра, то почему наши игры бывают такими страшными и жестокими, или неприятными, или просто скучными, или изматывающими, иссушающими душу? И нельзя ли так сделать, чтобы наша игра в жизнь стала интереснее, лучше, радостнее, чтобы она приносила побольше удовольствия?

**Ответ: так сделать можно и нужно!**

Об этом – следующая глава.

## **Глава 2.**

### **Мы сами выбираем, в какие игры играть и какие роли исполнять**

#### **Увлекательная и полезная обучающая игра под названием «Жизнь»**

Итак, предположим – только *предположим*, мы ведь ничему не верим на слово, пока не убедимся на собственном опыте, и правильно делаем! – что мы являемся на самом деле бессмертными, вечными, неуязвимыми духовными существами, пришедшими на Землю ради игры, обучения и получения опыта.

Мы играем разные роли, проживаем различные драматические и трагические ситуации, совсем как актеры на сцене, с той разницей, что в жизни мы не помним, что являемся актерами, и что все происходящее с нами – роли.

Вспомнить об этом – все равно что проснуться от затяжного сна и начать жить с открытыми глазами, ясно видя и понимая истинную суть происходящего.

И если уж мы решили проснуться, то надо как минимум разобраться, что это за игры и роли, и зачем мы вообще в них играем.

Зададимся вопросом: а зачем люди вообще играют в игры? Зачем дети играют в игры?

- Для развлечения и удовольствия.
- Потому что это интересно и увлекательно.
- Потому что игра похожа на приключение.
- А еще потому, что в играх можно чему-то научиться. Чему-то на самом деле важному и полезному.

Так вот, игра под названием «Жизнь» придумана именно для этих целей. Наша истинная суть – дух – любит играть. Он получает удовольствие от игры. Игры ему нравятся, потому что для духа это – приключение. Но это приключение со смыслом. Это приключение, в котором дух учится.

Дух в них закаляется, становится сильнее – это раз.

Дух испытывает себя – это два.

Дух обретает необходимые ему новые качества и нужный ему опыт – это три.

Поэтому те игры, которые выбирает дух на планете Земля, далеко не случайны. Напротив, их выбор подчинен строгим закономерностям. Дух выбирает только те игры, которые ему действительно нужны. Те игры, которые необходимы ему для обучения и получения нужных качеств.

## Как мы сами выбираем свою судьбу

Тут самое время еще раз напомнить себе, что дух не является чем-то отдельным от нас. Это не какая-то внешняя сила, стоящая над нами. Нет, дух – это часть нас. Это тоже мы.

**Вот и получается, что игры, в которые мы играем на Земле, выбираем мы сами.**

Хоть и забываем об этом.

Если подходить с позиций обычной человеческой логики, какие выводы мы можем сделать – и обычно делаем – о том, что происходит с нами? Нам кажется, что есть какие-то внешние обстоятельства, не зависящие от нас, с которыми мы вынуждены мириться, хотим мы того или нет. Семья, в которой мы родились, воспитание, которое получили, общество, частью которого стали... Нам кажется, что многое, если не все, зависит в нашей жизни от внешних обстоятельств, а также от других людей, их поведения, на которое мы вынуждены реагировать. Некоторые обстоятельства мы можем изменить, а некоторые – нет, так что вынуждены терпеть и страдать, не видя выхода.

Так обстоят дела с точки зрения человека. А с точки зрения духа?

А вот с точки зрения духа дела обстоят совершенно иначе, а точнее – прямо противоположным образом.

Вот как все это выглядит с точки зрения духа: мы сами (точнее, наш дух) выбираем и обстоятельства, с которыми нам приходится сталкиваться, и людей, с которыми нам приходится иметь дело. Для чего мы это делаем? Уж конечно не для того, чтобы страдать, мучиться и терпеть. Мы выбираем именно те обстоятельства и именно тех людей, которые наилучшим образом соответствуют получению нами нужного нам опыта. Как только мы извлекаем нужный урок и получаем нужный опыт – урок считается законченным, и обстоятельства меняются сами собой.

**Сложность в том, что, воспринимая мир с точки зрения человеческой логики, мы обычно не видим, в чем состоит урок, и что делать, чтобы его пройти. В итоге мы выбираем страдать, мучиться и ничего не менять.**

Но стоит посмотреть на ситуацию глазами духа, и хотя бы осознать, что происходящее является уроком – как все может измениться как по мановению волшебной палочки.

Вы начинаете задавать вопросы: что это за урок? Чему я должен научиться? Почему моему духу так важно, чтобы я через это прошел? Какой полезный опыт я могу из этого извлечь и каким образом это сделать?

Когда мы задаем такие вопросы, к нам неминуемо приходят ответы. И вот уже все происходящее кажется нам не поводом для страданий, уныния и жалости к себе – а вызовом, который мы можем принять, полезным, хоть и сложным порой уроком, который мы можем пройти, и стать благодаря этому сильнее. А еще, если повезет, мы можем даже получить удовольствие от происходящего – от своего участия, а главное, от победы в этой игре.

«Судьба не толкает тебя туда, куда ты не хочешь идти. Выбираешь только ты сам».

*Ричард Бах. «Карманный справочник мессии»*

Для духа жизнь – это что-то вроде кинозала, куда он заходит, чтобы посмотреть интересный фильм. Когда люди выбирают, какое кино посмотреть, они исходят из своих личных предпочтений. Вот и здесь примерно то же самое. Кому-то нравится комедия, а кому-то – драма и

трагедия. Кто-то хочет посмеяться, а кто-то поплакать. Кто-то жаждет мелодрамы, а кому-то хочется почувствовать себя бесстрашным героем.

Вы хотите убедиться, что вовсе не являетесь жертвой обстоятельств и слепого случая? Что на самом деле все происходящее с вами вы сами и выбрали? Для этого вам надо только более внимательно рассмотреть свою жизнь и вспомнить те мотивы, которые подтолкнули вас к тому или иному выбору.

**Если вы будете честны с собой, то неминуемо признаетесь себе: да, все, к чему я пришел, в том числе и все то, что мне не нравится в моей жизни, сотворил я сам, и больше никто.**

## **Упражнение 1. Момент истины: кто на самом деле творит вашу жизнь**

Подумайте о любой ситуации в вашей жизни, которая вас не устраивает. Не важно, будет это что-то серьезное и большое, или не очень значительное. Может быть, вас не устраивает работа, а может быть, семейные отношения. Может быть, в вашей жизни есть люди, которые действуют вам на нервы. Может быть, случились какие-то неприятности, потери, может быть, просто вас настигла полоса невезения.

Возьмите лист бумаги и напишите все, что приходит в голову, о причинах этой ситуации. Пока не анализируйте, не оценивайте свои ответы – просто пишите первое, что напишется.

Затем перечитайте и оцените: судя по вашим ответам, на кого вы в первую очередь возлагаете ответственность за происходящее с вами – на себя самого или на других людей и обстоятельства?

Если вы видите, что больше ответственности возлагаете на других людей и обстоятельства – попробуйте еще раз хорошенько подумать и переосмыслить те ваши ответы, в которых проявилась данная позиция.

Например, вы ответили, что кто-то поступил с вами подло, и это испортило вам жизнь. Подумайте о том, почему этот человек вообще появился в вашей жизни? Не вы ли сами впустили его в свою жизнь? Почему на вас так повлиял его поступок? Не вы ли сами позволили себе так поддаться влиянию? Может быть, вы могли бы отреагировать иначе и как-то ограничить влияние этого человека? Так в нем – или в вас на самом деле причина происшедшего?

Если вам не нравится ваша работа – разве не вы сами ее выбрали? И если вы держитесь на ней до сих пор – значит, на то есть ваше собственное решение. Это ваш выбор, который вы можете изменить. А если вы этот выбор не меняете, значит, у вас есть какая-то причина для этого.

Вы можете таким образом разобрать любую неустраивающую вас ситуацию, и обязательно придете к выводу, что так или иначе сами послужили причиной ее возникновения.

Важно: это не должно стать поводом для чувства вины и самобичевания.

Скажите себе: «Если я сам все это устроил – то я сам все это и исправлю». Таким образом вы настроите себя на то, чтобы этот момент истины стал толчком к позитивным переменам в вашей жизни.

## Чему мы можем научиться у своей судьбы

Следующий важный момент, который нужно понять – это то, что за урок вы должны извлечь из данной ситуации. Помните, что эта ситуация возникла не случайно. Вы к ней пришли ради обучения. Ваш дух позволил вам ввязаться в эту ситуацию, пусть даже самую неприятную для вас, вовсе не ради того, чтобы вы страдали и мучились. Просто страдания и мучения часто являются единственным способом заставить нас думать, меняться, искать выход и находить его. Но не надо надолго застревать в этих страданиях. Лучше вообще не допускать их. Как только почувствовали малейший дискомфорт – сразу задавайте себе вопрос: в чем тут урок? Чему я должен научиться?

### Упражнение 2. В чем состоит урок?

Скажите себе, что на самом деле в глубине души вы знаете, в чем состоит урок, который вы должны извлечь из той или иной ситуации. Об этом знает ваш дух. Настройте себя на то, что вам нужно просто вспомнить об этом. И именно сейчас вы непременно это вспомните.

Подумайте о том, что эта ситуация нужна, чтобы вы в итоге стали сильнее, приобрели позитивный опыт, выработали в себе новые необходимые вам качества. Вы же знаете, каких качеств вам не хватает? Вы же знаете, что все было бы иначе, если бы эти качества у вас были? Вот вам и первая подсказка. Вторая подсказка: возможно, вам нужно просто научиться лучше относиться к самому себе, любить и уважать себя. Такая задача стоит перед очень многими людьми, потому что один из самых важных уроков в жизни состоит именно в обретении чувства собственного достоинства, веры в себя и самоуважения.

Возьмите лист бумаги и напишите на нем вопрос, который можно сформулировать примерно так:

«В чем состоит урок?»

«Чему я должен научиться в этой ситуации?»

«Что я должен понять и узнать?»

Затем пишите, не задумываясь, все, что будет приходить в голову. Не анализируйте и не оценивайте – попробуйте отключить контролирующую функцию разума, и просто позволить руке записывать все, что будет само собой всплывать в вашем сознании.

Вы обязательно почувствуете, когда проявится истина – вы будете писать, и точно знать, что нашли правильный ответ.

Этот правильный ответ будет состоять скорее всего не в том, что вам надо изменить что-то во внешних обстоятельствах, а в том, что вам надо изменить что-то в себе, а скорее даже в своем отношении к себе и в своем отношении к происходящему.

*Вы боролись с этой ситуацией? Попробуйте ее принять, сказать себе: «Так надо для моей же пользы». Ситуация после этого сама начнет меняться.*

*Вы боялись проявить свои желания, чувства, выразить то, что вам не нравится? Сделайте это, скажите то, что думаете и чувствуете вслух – хотя бы самому себе. Таким образом вы уже положите начало благоприятным переменам.*

*Вы не доверяли себе, не могли решиться на какой-то шаг? Скажите себе, что вы действуете совместно с духом, а духу невозможно не доверять, он точно знает, как действовать и что делать. Доверяя духу, вы доверяете и себе.*

Это примеры тех перемен, которые вы можете осуществить, и тех уроков, которые вы можете извлечь. Ищите и находите то свое, чему вы можете научиться из неблагоприятных ситуаций – и обязательно найдете это.

## Как мы можем изменить свою судьбу

Выполняя предыдущие два упражнения, вы обязательно почувствуете, что на самом деле у вас гораздо больше вариантов выбора, чем вы думали раньше, а значит, больше возможностей влиять на те или иные ситуации, и больше возможностей **менять свою жизнь**, выбирая то, что для вас лучше.

Неправильно было бы думать, что дух (или мы сами) выбирает одну игру, одну роль или одно «кино» на всю жизнь. Так же, как зритель может в любой момент покинуть кинозал, если ему не нравится или наскучило кино – так же и мы можем в любой момент прекратить ту драму (комедию, боевик или нудную бессюжетную ленту), участником и свидетелем которой однажды стали.

Как это сделать – не в кино, а в нашей жизни? Вот вопрос.

**Ричард Бах дает такой ответ: если все происходящее с нами – лишь игра, значит, это на самом деле нереально.**

Это и в самом деле похоже на кино, или на сон, или на иллюзию. Единственная реальность состоит в том, что каждый из нас – бессмертный дух. Все остальное является лишь порождением нашего собственного сознания. Все остальное – это иллюзорный мир, который творим мы сами, творим ради удовольствия, игры и получения опыта.

Но раз все окружающее творим мы сами своим сознанием – то и изменить его мы можем при помощи сознания, то есть своих мыслей.

### **Как изменить мир? Измени свои мысли!**

Причем не надо думать, что это какая-то сложная, тяжелая работа. Когда мы думаем, что изменить к лучшему какую-то нежелательную ситуацию очень трудно – мы увязаем в этой ситуации, мы начинаем питать ее своими силами, уделяя ей слишком много внимания. Мы создаем негативную привязку к ней. Тогда как надо просто вспомнить, что это на самом деле нереально, это лишь порождение нашего сознания. А затем расслабиться – и убрать эту ситуацию из своих мыслей. Тогда она исчезнет и из вашей жизни. Не сразу, но процесс позитивных перемен непременно будет запущен.

«Все, что находится в мире моего сознания – единственном существующем для меня мире, – попадает туда только с моего согласия. То, что мне не нравится, я могу изменить».

*Ричард Бах. «Бегство от безопасности»*

**Чтобы создать для себя новое «кино» взамен старого, не устраивающего, надо прежде всего снять с себя те ограничения, которые вы до сих пор на себя налагали.**

Выполняя предыдущие упражнения этой главы, вы уже начали это делать.

Вы думали, что от вас ничего не зависит? Это было ограничивающее убеждение номер один.

Вы думали, что у вас слишком мало сил и возможностей, чтобы поменять свою жизнь к лучшему? Это было ограничивающее убеждение номер два.

Теперь нам предстоит идти дальше. Цель следующих двух упражнений – выявить как можно больше имеющихся у вас ограничивающих убеждений и поменять их на другие, такие убеждения, которые позволят вам обрести поистине неограниченные возможности.

### Упражнение 3. Осознание ограничивающих убеждений

Задайтесь целью следить за своими мыслями и словами в течение нескольких дней, а еще лучше – недели. Особенно за теми мыслями и словами, которые возникают и произносятся как бы сами собой, без вашего контроля. Заметьте, нет ли у вас привычки думать и говорить примерно следующее:

- *От меня ничего не зависит.*
- *Я бы хотел изменить жизнь – но это невозможно.*
- *Приходится мириться с тем, что есть.*
- *Такая уж у меня судьба, надо терпеть.*
- *Мне не выбраться из этих неприятностей.*
- *Как ни бейся, а лучше не будет.*
- *Боюсь, как бы не было только хуже.*
- *Бог меня наказывает.*
- *И за что мне только все это?*

Записывайте все свойственные вам ограничивающие убеждения. Вы можете быть сами удивлены тем, что у вас получится. Потому что подобные мысли часто проскальзывают сами собой, практически минуя сознание. Мы толком не осознаем, что думаем и говорим, но, однако, эти полуосознанные мысли и слова серьезно портят нам жизнь.

**Осознать такие слова и мысли – это значит уже наполовину избавиться от них.**

Когда мы подходим к таким убеждениям осознанно, они начинают влиять на нас гораздо меньше, чем раньше. А дальше мы можем сделать еще больше – изменить эти убеждения на другие, противоположные.

### Упражнение 4. Замена ограничивающих убеждений

Когда у вас получится достаточно полный список присущих вам ограничивающих убеждений, перечитайте его и дополните, если сочтете нужным. Затем посвятите достаточно времени (может быть, не один час или даже не один день), чтобы составить для каждого ограничивающего убеждения другое, противоположное ему по смыслу. Для этого зачеркните каждое из записанных вами ограничивающих убеждений, и рядом или напротив напишите другое, позитивное, такое, которое способно открыть перед вами новые возможности, те, в которых вы сами себе раньше отказывали. Например:

~~*От меня ничего не зависит. Все зависит только от меня.*~~

*Я бы хотел изменить жизнь – но это невозможно. Я способен менять свою жизнь так, как хочу.*

~~*Приходится мириться с тем, что есть. Я принимаю в свою жизнь только то, что мне нравится.*~~

*Такая уж у меня судьба, надо терпеть. Я сам выбираю свою судьбу.*

~~*Мне не выбраться из этих неприятностей. Неприятности – урок, из которого я извлекаю опыт.*~~

*Как ни бейся, а лучше не будет. Я легко принимаю в свою жизнь лучшее.*

~~*Боюсь, как бы не было только хуже. Моя жизнь уже приготовила для меня что-то очень хорошее, и я смело иду навстречу переменам.*~~

~~*Бог меня наказывает. Никаких наказаний нет, есть только уроки, которые выбираю я сам.*~~

*И за что мне только все это? Теперь я задаю вопрос не «За что?», а «Для чего?», и знаю, что все происходящее – для моей же пользы.*

Как только опять поймаете себя на ограничивающих мыслях и словах, сразу же выбрасывайте их из своего сознания и меняйте на новые, противоположные им, позитивные. Помните, что так вы создаете свой новый мир, свою новую жизнь. Вы меняете свое сознание, а перемены в жизни всегда начинаются с перемен в сознании.

Вы чувствуете, что ваше сознание уже меняется? Это может произойти очень быстро и легко, если вы себя настроите на то, что эти перемены могут осуществиться быстро и легко.

Идем дальше: развиваем у себя чувство всемогущества.

**Если мы настроим себя так, как будто для нас нет никаких ограничений – их и не будет!**

## **Упражнение 5. Шаг к безграничным возможностям**

Закройте глаза, и просто представьте, хотя бы на миг, что вы – всемогущи. Если в сознании будут всплывать фразы типа «Да куда уж мне», «Это нереально», «В сказки я не верю», и другие подобные – просто отгоните их прочь. В конце концов вы просто играете. Вы имеете право на игру. Вы можете себе это позволить.

Итак, немного поиграйте – всего лишь в своем воображении – в то, что вы всемогущи. Что для вас нет никаких ограничений. Что вы можете сделать все, что только захотите. Что бы вы сделали при помощи своего всемогущества? Для себя? Для других людей? Для всего мира?

Просто пофантазируйте – хотя бы в течение пяти минут. И знайте, чем больше вы будете позволять себе подобные фантазии, тем ближе будете подходить к реальному всемогуществу.

Пять минут в день – один шаг в день к безграничным возможностям. Позвольте себе это – и наблюдайте за тем, какие перемены начнутся в вашем сознании, а затем и в вашей жизни.

## **Закон созидания судьбы – Закон изменения образов**

Знаете, как творит свой мир бессмертный дух? Он творит при помощи намерения, желания, фантазии и воображения. Он создает образы, которые тут же становятся реальностью.

Если мы помним о том, что являемся бессмертным духом, то можем тоже обрести способность создавать свою жизнь при помощи желания, намерения и воображения.

Ричард Бах открыл **Закон изменения образов**.

*Мир на самом деле пластичен, – уверяет нас он. Мир похож на пластилин. Мы можем слепить из него все что угодно.*

*Мы уже сделали очень важное дело – отказались от мысли, что мы этого не умеем. Мы уже настроили себя так, будто для нас вообще нет никаких ограничений.*

*Теперь надо научиться играть с образами. Играть так, будто мы **создаем новое кино**, и каким будет его содержание – зависит только от нас.*

### **Упражнение 6. Игра в пластилиновый мир**

Представьте, что мир вокруг вас действительно сделан из пластилина. Вы можете слепить из него все что угодно. Вы можете перелепить любой предмет в любой другой предмет. Вы можете даже перелепить обстоятельства своей жизни.

Но начните с чего-то не самого значимого. Включитесь в игру воображения, и представьте, что вы создаете для себя то, что вам хочется. Например, вам хочется яблоко. Представьте, что вы его материализуете прямо из воздуха. Или что создаете яблоко из чего-то другого – например, из картофелины, или даже из пустого спичечного коробка. Представьте, как этот предмет превращается в яблоко. И вот вы уже держите его в руках – румяное, сочное, хрусткое.

Чем ярче вы представите себе это, тем лучше. Затем представьте, какой у него вкус, аромат. Получилось? Конечно, это не так трудно.

Тренируйте свое воображение каждый день. Это необходимо, так как именно воображение является тем инструментом, при помощи которого дух творит образы. А для духа сотворить образ – это все равно что сотворить реальность. Тренируясь творить образы, мы также тренируемся творить ту реальность, какую мы хотим.

Когда вы как следует натренируетесь в создании образов, вы можете начать создавать целые картины, серии образов, из которых сложится ваше новое «кино» – новые, лучшие обстоятельства вашей жизни.

### **Упражнение 7. Ваше новое кино**

Представьте, что вы сидите в кинозале и предвкушаете, что сейчас увидите самый прекрасный фильм на свете – фильм про вашу новую замечательную жизнь. Вот в зале гаснет свет, и кино начинается...

Что это за фильм? Кто его действующие лица? Что происходит с главным героем – с вами? В какой обстановке разворачивается действие? Какова его динамичность?

Помните, что вам дана полная свобода. Вы – и режиссер, и сценарист, и актер, и главный герой этого фильма. Вы можете создать для себя такой фильм, какой только захотите. И не ограничивайте себя ни в чем. Конечно, это фильм о счастье. Создайте для себя счастье на воображаемом экране. Играйте в это, веселитесь, не напрягайтесь. Развлекайтесь и получайте удовольствие.

Чем больше вы играете в счастливую жизнь на экране, тем ближе к вам она будет и в реальности.

Есть одно серьезное препятствие, которое может помешать нам в создании по-настоящему счастливой жизни для себя. Это привитое многим из нас с детства **сознание жертвы**. Оно может быть вбито в нас очень глубоко, но это не значит, что мы не можем от него избавиться.

Как перестать быть жертвой и стать настоящим хозяином своей жизни? Об этом – следующая глава.

## Глава 3. Как перестать быть жертвой и стать хозяином своей жизни

### Перестаньте верить в то, что вы жертва, и вы перестанете быть жертвой

Бывает, что человек всю жизнь чувствует себя **беспомощным**. Мы все ощущаем беспомощность в детстве, когда полностью зависим от взрослых. Вырастая, утрачиваем веселого и игривого внутреннего ребенка, а вот беспомощность, унаследованная от детства, может оставаться с нами навсегда.

Если не избавиться от этого чувства беспомощности, можно превратиться в настоящую жертву – жертву других людей и обстоятельств.

**Чем больше мы чувствуем себя беспомощной жертвой – тем больше становимся ею.**

Ричард Бах называет это еще одной иллюзией. Это иллюзия – то, что мы жертвы. На самом деле среди нас нет жертв. Каждый человек является хозяином своей жизни, независимо от того, понимает он это или нет. Но если человек забывает, что он – хозяин, если он всерьез и основательно входит в роль жертвы – то жизнь, наш вечный партнер по играм, начинает так же всерьез подыгрывать нам.

Жизнь начинает подбрасывать нам такие ситуации, где мы можем вволю побыть жертвой.

Жизнь начинает подводить к нам таких людей, которые готовы взять на себя роль палачей.

Потому что там, где есть жертва, неминуемо появится палач.

**Вернее так: если вы играете роль жертвы – рядом появится тот, кто играет роль палача. И вы безусловно разыграете свою сцену, даже не сомневайтесь!**

Как перестать быть жертвой?

Очень просто: осознать, что это только *роль, иллюзия, игра*. Игра, которую вы выбрали сами. Поскольку вы сами являетесь хозяином своей жизни, то никто не может помешать вам выбирать любые роли. В том числе и роль жертвы, если вам того хочется.

Но вы скажете, что на самом деле вам совсем не хочется играть роль жертвы! Да, очень часто мы играем ее помимо своей воли. Позволяем другим управлять нами, влиять на нас и нашу жизнь, ввергать нас в зависимость. Почему это происходит? Почему роль так прирастает к человеку, что становится его второй натурой? Почему, даже решив осознанно: «Я не хочу быть жертвой!» – очень часто мы продолжаем ею быть, потому что не знаем, как перестать вести себя и чувствовать себя как жертва?

Потому что роль жертвы часто бывает вбита глубоко в подсознание. Но это не значит, что мы не можем выйти из этой роли. Просто для этого может потребоваться время и углубленная работа над собой. И начинать эту работу нужно с такой простой вещи как **осознание** и **осмысление** происходящего в вашей жизни.

Для этой работы нужна определенная честность с собой. Проверьте, готовы ли вы к тому, чтобы признать правду о себе, какой бы она ни была. Если не очень готовы – не спешите. Но постепенно готовьте себя к этому.

Скажите себе, что вы в любом случае достойны любви и уважения, что ваша истинная суть вне оценок, что любые роли – лишь иллюзия, и если вам что-то не нравится в себе и в тех ролях, которые вы играете – вы сможете изменить это. Но для начала надо осознать, что именно это за роли.

## Упражнение 1. «Жертва» или «палач»?

Обратите внимание, что слова «жертва» и «палач» взяты в кавычки. Что бы вы ни поняли о себе – не спешите навешивать на себя ярлыки. Это просто роли, в которые вы до сих пор играли неосознанно. Вашей вины в этом нет. Вы и проводите эту работу, чтобы отнестись к себе и играемым вами ролям более осознанно, и устранить из своей жизни те роли, которые вам не нужны, не подходят, идут во вред.

*Вспомните одну или несколько ситуаций из своей жизни, где вам не везло, что-то не удавалось, в чем-то вы терпели поражение. Какова была ваша реакция?*

*Вы впадали в уныние – или становились агрессивны?*

*Вы чувствовали себя неудачником или были уверены, что вам просто кто-то помешал?*

*Вы винили себя – или считали, что виноваты во всем другие люди, обстоятельства?*

Большинству людей свойственны роли либо «жертвы», либо «палача». «Жертва» – это тот, кто винит и наказывает себя. «Палач» – это тот, кто винит и наказывает других. Но если мы подойдем к ситуации более вдумчиво, то увидим, что «палач» – это обратная сторона «жертвы». В глубине души он тоже чувствует себя жертвой, и чтобы уйти от этого неприятного ощущения, начинает искать виноватых, чтобы наказать их. Поэтому очень часто «жертва» превращается в «палача» и наоборот, так как это две стороны одной медали.

Если вы обнаружили в себе «жертву», не спешите превращаться в «палача» и начинать винить других. Если вы обнаружили в себе «палача», не спешите превращаться в «жертву» и обвинять себя. Так вы не решите проблему, это будет лишь бег по замкнутому кругу. Решение проблемы – в том, чтобы вообще выйти за пределы этих ролей.

*Чтобы это сделать, еще раз вспомните ту ситуацию, в которой вы проявили себя «жертвой» или «палачом». Посмотрите на эту ситуацию как бы со стороны, не как участник, а как зритель в кино или театре. Представьте, что ее разыгрывают актеры, которые заранее согласились на свои роли. Никто не виноват в том, что один ведет себя так, а другой иначе. Это роли, это игра, в которой все идет по правилам, согласно заранее оговоренному замыслу.*

*Представьте, как бы вы могли переписать свою роль, чтобы не быть ни «жертвой», ни «палачом». Для этого вы можете принять всю ситуацию как учебную. Скажите себе, что вы сами согласились заранее на эту роль, потому что она многому способна вас научить. Если вы примете решение учиться – это моментально выведет вас из состояния жертвы. Человек, который учится чему-то позитивному, обретает новые качества, просто не может чувствовать себя униженным и обиженным.*

*Затем скажите себе, что вы сами согласились притянуть в свою жизнь и этих людей и эти обстоятельства, потому что так надо для учебы. Тогда вам некого и не в чем будет винить – ни других, ни себя.*

Вы можете подобным образом пересмотреть любые ситуации в вашей жизни, и прошлые, и нынешние, чтобы перестать чувствовать себя в них обиженным, зависимым, виноватым, а также чтобы избежать желания винить других. Чем больше вы будете пересматривать такие

ситуации и свое поведение, а также свои чувства в них – тем дальше вы будете уходить от ролей «жертвы» или «палача».

## **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.