

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Б51

Gabrielle Bernstein

MIRACLES NOW

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

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

ISBN 978-5-699-97671-3

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

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

**ISBN 978-5-699-97671-3** © Науменко Е., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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

Издание для досуга

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

**Габриэль Бернштейн**  
**ЧУДЕСА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

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

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

Используется по лицензии от Shutterstock.com.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Somberlain / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com.

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

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

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының

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

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

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

Подписано в печать 20.10.2017. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-97671-3



9 785699 976713 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга — два мира



*Моим великим духовным учителям,  
Марианне Уильямсон и Гурмух Каур Кхалса.  
Благодарю вас за то, что вы напоминаете  
мне о том, что свет, который я в вас вижу,—  
это отражение моего собственного света*

# содержание

Введение.....	9
<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 мерилом 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 спасать нас от стресса и переутомления, чтобы мы могли жить с чувством легкости. Считайте, что эта книга — эвакуатор вашего стресса.

Я подобрала 108 упражнений для борьбы с самыми распространенными проблемами, с которыми всем нам приходится сталкиваться. В каждой главе я сначала формулирую проблему, а затем предлагаю, как ее можно решить при помощи духовных наставлений, медитаций и легко выполнимых практических упражнений, изложенных простым для понимания языком. Здесь вы найдете и мощные духовные истины, и медитации кундалини-йоги, которые изменят вашу жизнь, и уроки из метафизического «Курса чудес»<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 потрясающе! Ваши мечты начнут сбываться, а планы — реализовываться. Вы будете просто выполнять легкие упражнения изо дня в день, но результат будет чрезвычайно мощным, ведь чудеса происходят потому, что вы что-то меняете в своих шаблонах поведения и своем восприятии.

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

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

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

# счастье — это выбор

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

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

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

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

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

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

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

Итак, мой жизненный урок для вас на сегодня:

**УРОК № 1:**  
**я выбираю счастье!**