

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРОВ ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES

БЛАГОДАРИ И БОГАТЕЙ



30-дневный эксперимент
по преобразованию жизни

ПЭМ ГРОУТ

Сенсация (Эксмо)

Пэм Гроут

**Благодари и богатей. 30-
дневный эксперимент
по преобразению жизни**

«Эксмо»

2016

УДК 159.96
ББК 88.6

Гроут П.

Благодари и богатей. 30-дневный эксперимент по преобразению жизни / П. Гроут — «Эксмо», 2016 — (Сенсация (Эксмо))

ISBN 978-5-04-112319-2

Нашему подсознанию нужно всего 30 дней, чтобы настроиться на новое восприятие жизни. Всего 30 дней, и там, где вы раньше видели проблемы, провалы и равнодушие, обнаружите возможности, повод для гордости и желание быть нужным. Пэм Гроут, автор № 1 в жанре саморазвития по версии «Нью-Йорк таймс», предлагает 27 «практик благодарности», которые за какой-то месяц полностью преобразят вашу жизнь. Они уже помогли тысячам клиентов Пэм Гроут по всему миру, доказав, что чувство благодарности – ключ к счастливой и изобильной жизни. Книга также выходит под названием «Сила благодарности. 30 дней, которые преобразят вашу жизнь».

УДК 159.96

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-112319-2

© Гроут П., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Введение	6
Вы – радиомачта	8
Ода «К радости»	9
Часть I	11
1. Частота	11
Усиьте свою частоту	13
2. Статичность	15
Дефекты мышления	16
Шшппчщщшсс....	16
Дайте разуму новую работу	19
3. Измените свою частоту – измените мир	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Пэм Гроут
Благодари и богатей: 30-дневный
эксперимент по преобразению жизни

*Выражать благодарность сдержанно – признак
посредственности.*

Роберто Бенини, актер, сценарист и режиссер

Pam Grout
THANK & GROW RICH

Copyright © 2016 Pam Grout Originally published in 2016 by Hay House Inc. US

© Перевод на русский язык, Валентина Лебеденко, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Жизнь – это билет на величайшее шоу в мире.
Мартин Х. Фишер, врач и писатель

2013-й был богат на события. Мир для меня перевернулся – в хорошем смысле этого слова. 20 с лишним лет я, можно сказать, провела в пижаме, работая у себя дома. За эти годы я написала 15 книг и бесчисленное количество журнальных статей. А потом вышла моя книга «E²». То ли удача мне улыбнулась, то ли звезды сошлись, но эта маленькая черная книжечка со смешным названием взлетела в стратосферу, заняв первое место в списке бестселлеров New York Times. Ее уже перевели на 30 языков.

Мне до сих пор каждый день приходят письма, которые начинаются примерно одинаково: «Вы не поверите»¹.

Это как просыпаться каждое утро и осознавать, что у тебя есть собственный «канал самопомощи». «Угадайте, что случилось? – пишут мне читатели. – Я только что выиграл 500 долларов» или «Я только что получил работу своей мечты на конной ферме». И я могу отпраздновать это событие, разделить его с ними прямо здесь, в городе Лоуренс, штат Канзас. Я добавляю к их энергии собственное восхищение и радость.

Мне очень льстит мысль, что я смогла помочь пусть даже одному человеку познать более глубокую истину. Я бесконечно благодарна, что эксперименты в духе «сделай сам», описанные в «E²», открыли окно в мир бесконечной пользы, которую мы можем получить от Вселенной.

На самом деле если какой-то серьезный исследователь ищет доказательства того, что мир безграничен, изобилен и странно любезен, как я утверждаю в одном из девяти духовных принципов, описанных в «E²», то у меня есть целая папка листов лабораторных отчетов. Готова поделиться.

Но иногда мне приходят гневные письма от читателей. Они хотят знать, откуда у меня такая смелость утверждать, что мир – прекрасное место. Их интересует, почему все хорошее происходит с кем угодно, но не с ними, пишут, что не видели доказательств существования того, что я называю полем бесконечной потенциальности, или «ПП», и что им, бедолагам, остается только выйти на улицу и поискать себе червячков на ужин...

Эта книга – для них. И для испуганного маленького существа в каждом из нас, которое все еще не может поверить, что Вселенная действительно любит нас и «находится в сговоре» с нашими самыми высокими устремлениями.

Когда есть возможность, я переписываюсь с читателями, часто рассказываю в блоге о собственных «походах за червячками» и призываю людей продолжать искать волшебство.

Я начала замечать закономерность в странных письмах из категории «Почему я?» – они очень похожи на сумасшедшие голоса, звучащие в моей голове, с которыми я время от времени вынуждена бороться.

«Эй, ты! – любят кричать они. – Ты совсем одна. Мир не заботится о тебе! Все вокруг – ерунда!»

Эти голоса со многими ведут беседы в таком тоне. Выпуски вечерних новостей, которые мы потом обсуждаем, собравшись вокруг кулера, – с ними заодно. Для решения проблем, обозначенных в новостях, создают целые комиссии, запускают веб-сайты... Другими словами, навязчивые мысли доминируют над нами.

¹ Идеи автора перекликаются с учением отцов Православной церкви Фаддея Витовницкого и святого Паисия Святогорца в вопросе управления мыслями и поведением для достижения душевного мира.

Они водят нас за нос!

И никогда не расскажут правду. Еще я обратила внимание на методы, которыми пользуются мои читатели: они повторяют аффирмации¹, создают доски визуализации², рисуют колеса внимания...³

Я ничего не имею против этих практик, сама их применяла. Но, работая в таком ключе, продолжая борьбу и думая, будто без наших действий ничего не изменится, мы сами создаем препятствия на пути к благу, которое хочет ворваться в нашу жизнь.

Последнее, что я заметила в электронных письмах из серии «жизнь – отстой», – степень серьезности. «Ах-ох! Нам нужны авторитеты! Здесь необходим трезвый подход!», «Мы делали все именно так, как вы говорили!» – пишут читатели, судя по всему, с жутким гневом.

И каждый раз, когда я читаю или слышу что-то подобное, у меня возникает желание рассказать глупую шутку или скорчить рожицу. Сделать что-нибудь, чтобы заставить их приободриться!

Вся идея в том, чтобы повеселиться! Чтобы поиграть в квантовой песочнице!

Кричать на серьезных людей не эффективно. По крайней мере, на упрямые голоса, звучащие в моей голове, это не действует.

Зато действует другое: я даю себе перерыв. Пересчитываю все хорошее, что у меня есть. И перехожу на частоту радости и благодарности.

² Японская техника из фэншуй, предполагающая размещение образов желаний на доске.

³ Техника, описанная «нематериальными сущностями» с общим именем Абрахам-Хикс через медиума Эстер Хикс. Направлена на «улучшение вибрационных отношений между желанием и убеждениями».

Вы – радиомачта

*Я не могу просто сидеть здесь, вибрируя на частоте собственной радости, – я должен написать об этом, я должен поделиться этим.
Дэвид Мэйсон, поэт*

Вы помните мощную сцену из фильма «Несколько хороших парней», когда Том Круз беседует с Джеком Николсоном, выступавшим в качестве свидетеля, и провоцирует его, чтобы узнать, кто заказал красный код?⁴

Николсон, краснея все больше и приходя в неистовство, наконец выкрикивает: «Вы не сможете справиться с истиной!»

Если кратко, то это – правильный ответ на электронные письма, авторы которых хотят узнать, почему все хорошее происходит не с ними.

Пока мы не настроимся на частоту благодарности, наша связь с чем-то ббльшим останется заблокированной. Но наша «сеть» не может справиться с вечной, бесконечной любовью Вселенской Трансляции, которая постоянно передает возможности, радость, свободу. Мы засоряли канал связи, предоставляя слово внутренним тревогам, нашим страхам и отнимающим время мыльным операм. Как сводные сестры Золушки, мы втиснули бесконечное благо жизни в крошечные ботинки старых суждений и устаревших программ.

Итак, в этой книге мы собираемся улучшить пропускную способность нашего сознания. Используя простую и понятную практику, которая требует не более пяти минут в день, вы перепрограммируете свою нервную систему, перепишете старые привычки и буквально измените химию своего мозга.

И вот тут приходит благодарность.

⁴ Красный код (*амер. сленг*) – наказание провинившегося солдата сослуживцами.

Ода «К радости»

*День, в который ваши ум не загроможден ненужными вещами,
может стать лучшим в вашей жизни.*

*Сообщение на голосовой почте от Зинга, известного как Этан
Хьюджес из Possibility Alliance⁵*

Благодарность?

В самом деле?

Разве это не похоже на... ерунду?

Ведь совсем недавно я написала пару книг об энергопрактике² и о безграничных возможностях. И сейчас собираюсь пустить в продажу что-то по теме благодарности? Все это звучит слишком просто, так неоднозначно, так похоже на мультфильм про 101 далматинца...

Держись, Спарки⁶.

Благодарность, о которой я рассказываю в этой книге, – тема вполне понятная и совсем не слащавая. Давайте назовем эту концепцию «свирепой благодарностью». Благодарностью в вашем лице. Никакой бредятины про леденцы и солнышко.

Вот в чем дело: если мы каждый день не проводим инвентаризацию всего, что происходит в нашей жизни, то нас попытаются поработить сумасшедшие голоса из головы.

Если мы пересчитываем благодарности с отрицательным настроением, голоса начинают болтать, будто жизнь у нас плохая, а сами мы ничего не стоим. Они никогда не останавливаются и не замолкают – как бегущая строка под новостной трансляцией.

Пока мы продолжаем настраиваться на эти голоса, мы не замечаем невероятного дара, который у нас уже есть: мы здесь, на планете Земля, у нас уже есть этот день, мы уже можем насладиться этим космическим приключением. Но если продолжить все глубже и глубже вбивать себе в голову наглухо ложь голосов, мы омрачим нашу глубокую преобразующую связь с полем бесконечного потенциала.

Останавливаясь каждый день, отмечая нашу связь с этим неоспоримым, неизменным Присутствием, мы начинаем замечать более глубокую истину, более счастливую реальность. Мы начинаем замечать за статичностью «трансляцию вечности», по которой передается тихая, радостная мелодия.

Ничего плохого не хочу сказать о Наполеоне Хилле³, авторе классического произведения по саморазвитию «Думай и богатей», но настоящая сила заключается в том, чтобы не думать. Если вы хотите побороть вредную привычку собственного мозга и запретить ему прокручивать прошлое, создавая на его основе настоящее, – просто забудьте об этом. И начните благодарить. Я имею в виду, что нужно благодарить всех и всё. Кипы счетов, неожиданное сообщение от врача, глупую выходку бойфренда, который вчера вечером выпил целую бутылку текилы, и его стошнило прямо на ваш новый восточный ковер⁷.

⁵ *The Possibility Alliance* – усадьба, которой управляют Этан и Сара Хьюджес. На ее территории проходят бесплатные семинары по садоводству, пермакультуре и т. п.

⁶ Спарки – кличка далматинца, изображение которого используется Национальной ассоциацией пожарной охраны для пропаганды пожарно-профилактических мероприятий.

⁷ Существует альтернативный подход, согласно которому благодарить следует не само благо, а его источник.

Когда мы практикуем этот вид свирепой благодарности, я бы даже сказала, вид спорта, мы начинаем понимать ненужность многих устремлений, бесконечной борьбы за место под солнцем. По правде говоря, это контрпродуктивно и фактически блокирует энергетическое поле, которое всегда было нам доступно и может поддерживать и направлять нас.

«Наглая благодарность» предоставляет возможность найти портал, точку входа прямо в сердце того самого поля бесконечных возможностей, о которых написано в двух других моих книгах, вышедших в издательстве *Hey House*⁸. Она настроит вас на энергетическую частоту, вибрацию, которая превратит вашу жизнь в чудо.

Когда вы окажетесь на этой частоте, вам не придется прилагать усилий. Вселенная будет подсказывать вам правильную дорогу. Все, что вам нужно сделать, это кивнуть, повязать шарф, надеть новые солнцезащитные очки и наслаждаться поездкой.

Благодарность, признание всего хорошего, что с вами происходит, – врата в самую необычную жизнь. Это суперсила, которая перемещает вас на частоту, где живут красота, радость и творчество.

И вот большой «секрет». Вам не нужно работать, чтобы установить связь с этим энергетическим полем. Не нужно стараться быть хорошим, чтобы заслужить его внимание. И вам не придется следовать определенной формуле, чтобы найти его. Вам действительно ничего не нужно делать.

Только... перестаньте слушать навязчивые голоса. Выйдите из создания статичности.

Эта сладкая, любящая, всезнающая энергетическая сила и сейчас здесь – ждет, чтобы ей открыли двери. Как бык на родео, она готова ринуться в вашу жизнь в ту же секунду, как только препятствия будут устранены. Эта сила бьет копытом, топчет грязь и жаждет, чтобы вы осознали, что почти все, чему вы научились с момента, как попали в этот мир, – совершенно неверно.

Универсальная энергетическая сила никогда не исчезает и не играет в прятки. Она никогда не колеблется и не посылает ничего, кроме любви и изобилия.

Эта книга – еще один шанс доказать, что существует лучший, более естественный образ жизни. Пожалуйста, помните, что вам не нужны что-то или кто-то еще, даже эта книга, чтобы совершить подобное открытие, – так вы сможете лучше использовать частоту, на которой постоянно встречаются чудеса.

В моих предыдущих книгах, вышедших в *Hey House*, описывались эксперименты, которые можно проводить в режиме реального времени. В этой книге я также привожу 30-дневную «пробную версию» свирепой, воинственной благодарности. Духовность, как я всегда говорила, – больше чем теория.

30-дневный эксперимент безумно прост: если вы посвятите себя поиску благодарности, вы найдете ее в огромном количестве. Если вы превратите каждый день в 24-часовую разведывательную миссию, вы призовете Истину. А с ней придет и счастье.

Книга также содержит 27 игр – они лучше, чем упражнения. Эти игры простые и безумно веселые. С их помощью вы создадите «инвестиционный портфель». Подробнее о пяти составляющих капитала я расскажу в следующих главах.

Просто знайте, что, когда закончится месяц «вечеринки благодарности», описанной в этой книге, вы окажетесь в параллельной Вселенной. Посмотрите по сторонам и подумаете: «Ну и дела! Куда делась моя депрессия? Мои страхи? Мои неудачи?»

Вы увидите доказательства того, что любовь сильнее страха, смех – сильнее слез, а изобилие превосходит потери, как и обещает программа «курса чудес».

И все это начинается с признания красоты, которая вас окружает, течет через вас и наполняет светом. Все начинается с благодарности.

⁸ *Hey House* – американское издательство, специализируется на книгах по эзотерике и нетрадиционной медицине.

Часть I

Игра началась

Тебе лучше повеселиться. Потому что через минуту тебя может не быть.

Джейми Фокс, актер

1. Частота

Слушай тихо, и ты сможешь услышать частоту любви.
Джарод Кинц, автор книги This Book is Not FOR SALE

Однажды я принесла в Toastmasters⁹ огромную картонную коробку и спросила присутствующих, не хочет ли кто-нибудь провести вечер, глядя на нее. Полагаю, люди подумали, что я сошла с ума.

Затем я объяснила, что смотреть телевизор – это все равно что бессмысленно сидеть перед коробкой. Что интересно, видим-то мы не коробку, а электромагнитные радиоволны определенной частоты, которые позволяют нам понаблюдать, например, за Леонардом и Шелдоном¹⁰, играющими в «камень-ножницы-бумага-ящерица-Спок»¹¹.

Когда вы заглядываете за кулисы, вещи, которые выглядят твердыми и стабильными, оказываются скоплением дрожащих и мерцающих волн и частиц. И эти частицы совсем не похожи на твердые предметы, которые мы якобы видим.

Вся материя – будь то Млечный Путь, помидор или дорога, на которой соседский ребенок рисует мелом дракончиков, – представляет собой определенную частоту, совокупность повторяющихся энергетических волн, выглядящих как Млечный Путь, помидор или дорога.

Даже то, что вы не видите, – это энергия, которая по вашей команде обретает твердый вид¹².

Но это только голограмма⁴, похожая на реальность, потому что ваши чувства натренированы воспринимать ее именно таким образом.

По словам доктора Дональда Хоффмана⁵, профессора когнитивных наук Калифорнийского университета в Ирвине, все, что мы якобы видим, – это конструкция, создаваемая мозгом, особенность восприятия, скрывающая сложность реального мира.

Дуб, на который вы смотрите за окном, – это в основном пустое пространство и движущиеся атомы. Но, создавая голограмму в виде дуба, вы создаете интерфейс, простой инструмент, помогающий вам анализировать информацию и извлекать из бескрайнего поля то, что вам необходимо. Наш мозг – талантливый фальсификатор, плетущий ковер из значений и особенностей восприятия – настолько многогранный, красивый и захватывающий, что нам нико-

⁹ Международная некоммерческая образовательная организация, целью которой является развитие у ее членов навыков общения, публичных выступлений и лидерства.

¹⁰ Леонард и Шелдон – главный комический дуэт сериала «Теория Большого взрыва».

¹¹ Расширенный вариант игры «камень-ножницы-бумага».

¹² Похожую мысль высказывал физик Эрвин Шрёдингер в эксперименте с котом, запертым в ящике с устройством, которое может с определенной вероятностью активироваться и убить кота. Некоторые ученые опровергают позицию Шрёдингера, выдвинувшего предположение, что кот будет пребывать в двух состояниях (жив и мертв) одновременно до момента открытия ящика и «наблюдения», ссылаясь на то, что законы квантового мира не действуют на более крупные объекты, таким образом, состояние кота зависит от того, сработает устройство или нет, но не от «наблюдения».

гда не приходит в голову подвергать эту конструкцию сомнению. Мир, который вы «видите», отражает преобладающие в вашем сознании идеи, желания и эмоции.

Внимательно ознакомьтесь с этим абзацем:

```
<a href="https://pamgrout.files.wordpress.com/2009/07/bara-zip.jpg"></a>
```

Кажется ерундой, верно? Если вы не знаете HTML – языка разметки гипертекста, который служит для создания страниц сайтов, загружаемых на наши компьютеры и телефоны, перетащите этот текст в браузер и увидите вот это.



Это я, катаюсь в джунглях Доминиканской Республики. Вот что происходит в наших умах. Подобно компьютеру, мы преобразовываем наш личный HTML – набор мыслей – в вибрации и изображения, которые отображаются в нашей голограмме.

Вместо того чтобы разбираться в какофонии энергетических волн – неисчислимых возможностей Вселенной, мы отбираем ничтожную их часть и считаем ее «реальностью». ПП, как я назвала область бесконечного потенциала, работает подобно облаку в киберпространстве, предлагая общий пул неограниченных ресурсов. Мы сами выбираем, какие из них «загружать» в нашу жизнь.

Большинство из нас просто загружают из «облака ПП» те же возможности, те же энергетические волны, что и наши родители, – то, что принято в нашей культуре. Поэтому все мы создаем нечто более или менее похожее на голограмму, выстроенную нашими предками. У некоторых из нас эти настройки были выставлены еще до пятилетнего возраста.

Все, что мы видим в материальном мире, начинается с волны энергии, также известной как мысль, которая в конечном итоге проявляется в виде твердого тела.

Когда Стив Джобс⁶ и его инженеры придумывали iPhone, он зародился как идея, мысль, энергетическая волна, которая с помощью постоянного внимания превратилась в материальный объект. Как я слышала, 700 миллионов из нас носят эти объекты в карманах.

В iPhone можно загрузить уникальные приложения и списки контактов. Точно так же мы загружаем определенное энергетическое поле, частоту сигнала. Например, в этой жизни я «скачала» высокое женское тело, которое любит писать, путешествовать и нервничать перед большой аудиторией.

Эта частота транслирует во Вселенную наши убеждения и ожидания, данные сигналы управляют нашей жизнью, излучая вибрацию, которая превращается в невидимые электромагнитные волны, притягивающие совпадающие ситуации и переживания.

Ваша вибрация создает субъективное переживание постоянно меняющихся явлений жизни, намечает список приближающихся событий. Вы можете использовать эту мощную вибрацию для выявления, анализа и расшифровки проблем. Или же использовать ее, чтобы транслировать высокую частоту.

Усиьте свою частоту

Развивайте умение быть счастливыми... и вы будете светиться миром. Друзья будут очень, очень счастливы с вами. Каждый захочет сесть рядом. И люди сами дадут вам деньги!
Дэвид Линч, режиссер

Когда вы настраиваетесь на частоту радости и благодарности, о которой говорится в этой книге, то излучаете энергию, притягивающую в вашу жизнь абсолютно все. Правильные люди по счастливой случайности появляются на вашем пути, чудесным образом находится ответ на волнующий вас вопрос.

И хотя окружающие не могут понять, что происходит, они замечают изменения.

«Что случилось с Джо? – говорят они. – В нем что-то есть. Что-то... довольно странное. Он безумно счастлив, непонятно почему».

Быть рядом с таким человеком одно удовольствие! Не так важно, что эти люди говорят или делают. Но в их присутствии другие ощущают себя просто волшебным.

Взять, к примеру, брата Лоренса. В миру – Николас Герман, брат из ордена кармелитов¹³, который в 1600-е годы работал на кухне парижского монастыря. Он сиял так, что к нему съезжались люди со всей Европы, чтобы просто посмотреть, как он чистит картошку, – они хотели приобщиться к этому состоянию. Представляете? Парень, хлопочущий по хозяйству, стал объектом внимания. Это – высокая частота, естественное состояние в действии. Некоторые из епископов его времени говорили, что брат Лоренс жил в таком глубоком мире и удивлении, что мог подниматься над землей.

В Испании это энергетическое свойство называют дуэнде¹⁴. Если у тебя есть дуэнде, это означает, что в тебе есть нечто невидимое, что притягивает волшебство. Испанский поэт Федерико Гарсия Лорка¹⁵ однажды описал это как «огненный дух, нечто, что поднимается в вас, от самых подошв».

Если вы правильно настроены, жизнь «заработает» лучше.

Я замечаю, что если нахожусь на частоте радости и благодарности, то становлюсь лучшим писателем, лучшей мамой, лучше играю в пиклбол¹⁶. Еда становится вкуснее, музыка – приятнее, а совершенно незнакомые люди присылают мне любовные записки.

Если вы хотите стать мощным электромагнитом любви, будьте игривы. Удивляйтесь. Будьте благодарны.

¹³ Кармелиты – католический монашеский орден.

¹⁴ Дословно переводится как «дух» или «домовой». В искусстве – «чувство», «огонь» или «волшебство».

¹⁵ Испанский поэт и драматург, известный также как музыкант и художник-график.

¹⁶ Пиклбол – вид спорта, сочетающий в себе элементы бадминтона, тенниса и настольного тенниса.

Только тогда Вселенная и ее взрыв возможностей воспримут вас всерьез.

2. Статичность

Вы не можете пребывать в бешенстве, злиться и при этом ожидать, что проявите себя.

Джей Прайор, мой друг и выдающийся лайф-коуч

«Да ладно, Пэм, – часто говорят мне люди, – постоянно жить в праздности – безответственно. Если то, о чем ты рассказываешь, – правда, почему большинство из нас не живут как в сказке?»

По той же причине, по которой телевизор не всегда показывает четко, а на мобильный телефон не всегда получается дозвониться. Проблема с частотой. Она становится статичной. Энергетическое облако блокирует универсальный поток добра. Как облако пыли вокруг Пигпена из комикса Peanuts¹⁷.

Проблема никогда не заключалась в нежелании со стороны Вселенной.

Проблема заключается в нашей неспособности увидеть прекрасную, любящую истину, которую она постоянно предлагает.

В своей книге «E²» я писала о женщине, страдающей по поводу того, что она слишком долго ждала автобус. Оказалось, что все это время автобус стоял поблизости. Она его просто не замечала. Получается, то, чего она больше всего хотела, было рядом, но невидимо для нее, потому что она отвлекалась на боль и страдания.

Читательница по имени Кристина, прочтя о случае с женщиной и автобусом, согласилась со справедливостью этой ситуации. Однако через некоторое время она сама прошла через подобное по пути на встречу блогеров⁷.

Навигатор iPhone никак не хотел показать точный адрес, что расстраивало Кристину. Она ходила взад и вперед перед нужным ей зданием и злилась все больше и больше. Наконец она остановилась, закрыла глаза, глубоко вдохнула, открыла глаза – и увидела здание прямо перед собой.

«Я ведь прошла мимо него три раза», – говорит она.

Так что, если недовольство может заставить автобус или здание «исчезнуть», представляете, что еще может стать «невидимым», если мы остаемся на «сварливой частоте»?

В июне 2009 года *Journal of Neuroscience*¹⁸ опубликовал исследование, доказавшее, что зрительная зона коры головного мозга испытуемых, находившихся на «несчастных частотах», была не в состоянии правильно обрабатывать информацию. Думаю, ученые называли это явление «плохим настроением». У счастливых испытуемых результат был на 50 процентов лучше, чем у их «несчастных» коллег.

Возможно, вы видели ролик о невидимой горилле, размещенный в моем блоге: <http://pamgrout.com/2013/09/23>. Тот факт, что более половины зрителей не видят большую волосатую гориллу, которая идет по центру спортзала и бьет себя в грудь, является довольно убедительным доказательством того, что мы упускаем важные вещи.

¹⁷ Пигпен (Pigpen) – мальчик, вокруг которого постоянно клубится пыль.

¹⁸ *Journal of Neuroscience* – еженедельный научный журнал, посвященный нейронаукам. Издается в США с 1981 года.

Дефекты мышления

*Почти у всех людей – ОКР¹⁹ума.
Ричард Рор, священник-францисканец*

На этом этапе эволюции мы, люди, научились чрезмерно полагаться на крошечный шарик плазмы в черепе, который, прямо скажем, не запрограммирован для осуществления мечты. Его установка – увидеть то, что мы видели вчера, и дать нам то, что мы уже просили. Это как реклама в Google.

Каждый раз, когда я открываю ноутбук, – получаю рекламу по теме, которой интересовалась до этого. Прямо сейчас, например, я покупаю обувь для пиклбола. Поэтому, когда я открываю страницу в Википедии или Facebook, всплывают небольшие объявления о продаже спортивной обуви. Или, если я планирую поездку, скажем, в Лос-Анджелес, мне приходят рекламные предложения от отелей, расположенных около главного аэропорта Лос-Анджелеса.

Ваш мозг работает так же. Он обращается к большому облаку возможностей и говорит: «Ну, она ищет драму в отношениях. Давай это ей и отправим» или «Он ищет проблемы с деньгами – давай думать о просроченных счетах».

Как снова и снова повторяет «Курс чудес», мы заменили реальность своими иллюзиями. Первые 50 уроков курса на самом деле учат нас отказываться от веры в объективную реальность.

То, что мы видим, – все, что мы видим, – это голограмма прошлых недовольств и страхов.

Мы верим, что наш глаз похож на камеру, и мы просто записываем в реальном времени все формы, объекты и движения, которые видим. Однако правда на самом деле состоит в том, что 130 миллионов фоторецепторов мозга объединены с миллиардами нейронов и синапсов. Именно они создают и восстанавливают буквально все, что просит сознание.

Как только мы отпускаем наши ложные представления о восприятии, мы открываем множество новых возможностей. Оказывается, реальность намного более увлекательна, чем мы могли себе представить.

Шппччщшсс....

*Комментарий, который сейчас доминирует в моем сознании,
является своего рода бурдой.
Дэн Харрис, соведущий передачи ABC Nightline²⁰*

Подобно гравитации, энергетическая статичность человека невидима, но она «работает» так же последовательно. Сердитые мысли, несчастные взгляды и заявления о том, что «жизнь – отстой», держат мир взаперти. Когда мы чувствуем себя отвратительно, когда начинаем настраиваться на все «проблемы» нашей жизни, мы отходим от мирового канала любви и благоденствия. Как будто индикатор связи с Вселенной не работал, потом замигал и снова отключился.

¹⁹ ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство. Невроз, характеризующийся повторяющимися навязчивыми мыслями (зачастую пугающими, нежеланными). Подробно само заболевание и методика лечения описаны, в частности, психиатром Джеффри Шварцем.

²⁰ ABC Nightline – новостная программа, выходящая поздно ночью на канале ABC, США.

Пока мы продолжаем придерживаться старой ментальной архитектуры, построенной на том, что мы должны бороться, страдать и соблюдать сложный режим, будь то медитация, любовь к себе или отказ от глютена⁸ и сахара, мы будем слепы ко всем дарам Вселенной, которые получаем ежедневно.

Давайте кратко перечислим некоторые из воплощений статичности.

1. Наша фундаментальная культурная парадигма⁹

С самого начала нас учат, что мы живем только ради себя и представляем собой отдельные единицы, эгоистичные по своей сути. Чтобы справиться с этой «проблемой», нас учат обуздывать свои импульсы, контролировать себя. Наша основная «работа», иначе этот процесс и не назовешь, – искать проблемы, составлять планы по их устранению и использовать силу воли, чтобы все контролировать. Установку на то, что нас нужно заставить делать «правильные вещи», можно найти везде. Давайте посмотрим на некоторые из таких установок.

- Люди небрежны – не превышайте скорость, иначе вас могут оштрафовать.
- Люди ленивы – рабочим нужны правила и контролеры.
- Людям не свойственна дисциплина – если не ставить оценки, студенты никогда не будут учиться.

Еще хуже то, насколько жестоко мы сами себя отчитываем, соблазняемые собственными негативными мантрами: «я неудачник, я плохой».

«Как ты мог?» – говорим мы себе всякий раз, когда едим что-то, что не должны есть. Или когда получаем низкую оценку за контрольную работу. Когда у нас просто «плохой день»... Мы вступаем в войну с теми частями себя, которые считаем неприемлемыми, – желанием размахивать руками, танцевать в церкви, не пойти на работу и заняться литературной деятельностью... В итоге мы наносим вред человечеству в целом.

Нас учат, что необходимо обеспечить:

- контроль;
- дисциплину;
- защиту.

Но сила воли только отделяет нас от нашей истинной природы. Она создает статичность, которая мешает нам признать, что мы являемся частью чего-то захватывающего и непостижимого, чего, возможно, никогда не случалось раньше во всей Галактике и, возможно, никогда не случится снова.

2. Маньяк в наших собственных головах

Пытка под названием «удушение водой» – ерунда по сравнению с пыткой, которую иногда устраивает мне собственный мозг. Отвратительные голоса постоянно напоминают обо всем, чего мне не хватает в жизни. Они похожи на мисс Транчбул, садистку из книги «Матильда» Роальда Даля.

Голоса следят за всем, что я делаю неправильно, и составляют длинные списки вещей, которые мне нужно улучшить.

Они настаивают на том, что я должна изо всех сил стараться «быть лучшей версией человека», и настораживаются каждый раз, когда кто-то упоминает новую книгу по самопомощи – начинают убеждать меня, что ее нужно прочесть для моего же блага.

Эти голоса очень ясно доносят, что со мной что-то не так, будто в отличие от всех остальных у меня есть явные недостатки.

«Пэм, – любят говорить они, – ты не совсем соответствуешь другим людям, по-настоящему крутым. С тобой не так весело. Кожа у тебя не такая идеальная. И хотя ты иногда можешь

написать нечто интересное, в основном выходит “так себе” по сравнению, скажем, с Пэтом Конроем²¹ или Мэри Карр²². Лучше иди спать, завтра начнешь».

Долгое время я думала, что этот голос – мой. Было очень убедительное олицетворение. Я брала голос на терапию. Я доносила до друзей мнение о собственной ценности. Я верила, что, когда высказывала свои опасения, это были МОИ опасения.

Только когда я начала считать свои благословения, я смогла установить контакт с иной частотой – тихой и маленькой, шепчущей добрые истины. Мне понравилось, что она транслировала, – мне предложили сосредотачиваться на том, насколько глубоко я любима и как поистине прекрасен мир.

Новая частота предложила самое важное, что я могла сделать для себя, – стать счастливой. Перестать судить себя.

Мягкий шепот – голос мисс Транчбул – говорил: это не ты. Это псевдо-Пэм, которую ты «установила» чуть ли не в детстве, голос, что притворяется тобой и хочет казаться очень-очень важным.

Тихий голос напомнил мне, что все, что я вижу, все, во что я верю, – это просто мною же выдуманная история. Он сказал мне, что в Истине я – дух. Я – свет²³. Все эти голоса, те войны, происходящие в моей голове, – не что иное, как куски коллективного сознания, в которые я могу либо верить и защищать, либо не верить и с благодарностью трансформировать.

Он сказал мне, что настоящее мое «я» – доброе, оно находится в глубоком общении со всем творением. Настоящая «я» – это сила любви.

3. «Это несправедливо» и другие способы мышления, которые водят нас за нос

Каждый раз, когда мы смотрим на ситуацию и чувствуем, что ее нужно изменить, злобный кукловод у нас в голове возводит стену из статики.

Вот несколько сюжетных моментов, которые использует этот злой кукловод.

- Это необходимо исправить.
- Нужно столько всего переделать.
- Если я отдам себя, люди этим воспользуются.
- Если я последую зову сердца, то буду одинок.
- Если я буду преследовать свою страсть, то стану посмешищем.
- Следовать за тем, что приносит мне радость, – опасно.

4. Небрежное суждение

Если заниматься осуждением – «это скучная вечеринка», «эта поездка слишком долгая», «с этим человеком неинтересно», – вы упустите все. Вместо того чтобы жить как Торо²⁴, вместо того чтобы наслаждаться моментом, мы тратим большую часть 1440 мгновений дня, чтобы желать чего-то еще.

Почему вы хотите, чтобы очередь двигалась быстрее, почему хотите быть с другими людьми или находиться в другой ситуации, в то время как сейчас, в этот самый момент, с этими людьми, в этой ситуации – можете получить все, что когда-либо хотели?

²¹ Дональд Патрик Конрой – американский писатель.

²² Мэри Карр – американская поэтесса.

²³ В некоторых трактовках человек рассматривается не как душа, на время заключенная в тело, а как неразрывное единство души и тела. Состояние «бестелесности» для человека неестественно, поскольку он устроен сложнее, чем изначально бестелесные существа.

²⁴ Дэвид Генри Торо – американский писатель, философ, натуралист и поэт.

«Не судить» означает нечто большее, чем просто воздерживаться от осуждения других, – ваше сознание должно быть открытым.

Дайте разуму новую работу

Если вы окажетесь в раю, ваш ум скоро скажет: «Да, но...»
Экхарт Толле, автор книги «Сила настоящего»

Любой, кто пытался медитировать или успокаивать вредного маленького болтуна, засевающего в голове, знает, что он никогда не исчезнет полностью.

Вот почему в этой книге мы собираемся дать ему новое задание. Задание, которое будет занимать его достаточно долго для того, чтобы добрый, щедрый, вечный голос мог наконец вставить слово.

Нагло подсчитывая неисчислимы хорошие события жизни, вы отвергаете «вредного болтуна» и движетесь прямо в область волшебства.

3. Измените свою частоту – измените мир

*Где-то что-то невероятное ждет, чтобы его открыли.
Карл Саган, астроном*

Это глава для любителей цокать языком и сомневаться. Для людей, которые думают, что благодарность – дело хорошее, но есть дождевые леса и голодные дети. Первые нужно спасать, вторых – кормить.

Я предполагаю, что нет ничего более важного, что вы могли бы сделать для себя, своей семьи, своих друзей, своей планеты – и, да, даже для голодающих детей, – чем настроиться на частоту радости и благодарности.

Мир сейчас вызывает к команде «радиомачт», сияющих в космической энергии бесконечных возможностей. Для этого нужна сила человеческих частот, которые верят в невидимую мощь света и любви.

В любой момент, знаете ли вы об этом или нет, вы вносите вклад в коллективное сознание. Ваши мысли, энергетическое поле и частота испускают электромагнитный заряд. Он добавляет что-то либо к старой истории про отсутствие и ограничения, либо – к новой.

Думаю, все могут согласиться, что мы в силах что-то сделать для новой истории.

Старая история, история разделения, рассказывает нам о том, что наши мысли, наши убеждения, наши энергетические поля... на самом деле не имеют значения в огромной Вселенной, где присутствуют и другие мысли, убеждения и поля. Она учит нас, что сила, контроль и принятие мер помогут добиться перемен.

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.