

Книга одновременно и простая – изложение доступное, упражнения легко выполняются, и глубокая – каждая практика уводит тебя в глубь собственной Души и в глубины Мироздания, и, постигая истину, ты и в самом деле начинаешь ощущать себя волшебником.

Сергей С.,
Минск

Этот тренинг стал прекрасным дополнением к книгам Дипака Чопры – все наставления гуру расширены за счет отлично подобранных упражнений.

Ирма Л.,
Рига

Несмотря на кажущуюся простоту, упражнения этого тренинга не так уж и просты – каждое из них заставляет тебя меняться и дает возможность менять мир вокруг.

Павел В.,
Санкт-Петербург

Эффективность тренинга потрясает! Жизнь начинает меняться буквально с первого дня работы с книгой! И – что самое замечательное – изменения не прекращаются и после того, как чтение книги закончено!

Максим Д.,
Северодвинск

Волшебство и психология, древнейшие знания и новейшие достижения, мудрость древности и современная наука – все это делает книгу отличным учебником Познания и Изменения Себя и Мира!

Елена С.,
Москва

Замечательная книга о Душе, Жизни, Смысле жизни, обретении Внутренней Силы, которую каждый может прочесть по-своему. Настоящий учебник Волшебства!

Светлана Н.,
Калуга

Практики, меняющие жизнь

Карл Голдсан

СТАНЬ ВОЛШЕБНИКОМ!

ИСПОЛНИ ВСЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Тренинг по системе
Дипака ЧОПРЫ

ГРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 141.339 Все права защищены. Никакая часть данной книги
ББК 86.42 не может быть воспроизведена в какой бы то
Г60 ни было форме без письменного разрешения
 владельцев авторских прав.


Голдсан, Карл

Г60 Стань волшебником! Исполни все свои желания.
Тренинг по системе Дипака Чопры. – Москва: АСТ,
2015. – 252, [1] с. (Практики, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-090087-9

Научиться извлекать пользу из любой проблемы, превращать разочарование в возможность, преодолеть страхи и забыть о границах возможного, научиться жить радостно и получать все, что необходимо. Все это под силу тому, кто ступил на Путь Волшебника под руководством великого мага древности Мерлина, знаменитого Дипака Чопры и автора этой книги-тренинга!

Это под силу и вам, ведь волшебство – это просто знание законов Вселенной, которые раскроет вам эта книга!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-090087-9

© Голдсан К., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ ЧТО ТАКОЕ «ПУТЬ ВОЛШЕБНИКА»?

<i>Волшебство — это просто знание законов Вселенной</i>	13
<i>«Путь Волшебника» Дипака Чопры</i>	16
<i>Правила работы с книгой</i>	18

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПУТЬ ВОЛШЕБНИКА

Шаг 1. ОСОЗНАНИЕ

Волшебник живет в каждом из нас	25
<i>Упражнение 1. Учимся спокойствию</i>	28
<i>Упражнение 2. Учимся принятию</i>	31
<i>Упражнение 3. Учимся созерцать</i>	34

Шаг 2. НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ

Возвращение невинности	36
<i>Упражнение 4. Тренируем наблюдательность</i>	38
<i>Упражнение 5. Отказываемся от ярлыков</i>	41
<i>Упражнение 6. Меняем точку зрения</i>	43

Шаг 3. ЕДИНСТВО

Весь мир — твое продолжение	45
<i>Упражнение 7. Наблюдаем за эмоциями</i>	47
<i>Упражнение 8. Осознаем гнев</i>	49

Упражнение 9. Находим точку покоя и гармонии	51
Шаг 4. ЦЕНТРИРОВАННОСТЬ	
Кто есть я?	53
Упражнение 10. Меняем имена — снимаем яблочки с себя	55
Упражнение 11. Играем роли	57
Упражнение 12. Обращаемся к своему внутреннему «Я»	59
Шаг 5. БЕСКОНЕЧНОСТЬ	
Смерти нет	61
Упражнение 13. Убираем страхи	64
Упражнение 14. Омолаживаем мысли	67
Упражнение 15. Омолаживаем чувства	69
Шаг 6. МУДРОСТЬ	
Испить из океана вселенской мудрости	71
Упражнение 16. Отказываемся от оценок	74
Упражнение 17. Отпускаем прошлое	76
Упражнение 18. Сливаемся с миром	79
Шаг 7. ОЧИЩЕНИЕ	
Отказ от токсичных мыслей и эмоций	81
Упражнение 19. Очищаем энергетические каналы	83
Упражнение 20. Убираем негативные привычки	86
Упражнение 21. Разрываем токсичные отношения	89



Шаг 8. ЛЮБОВЬ

- Истинная сила Волшебника** 91
- Упражнение 22. Побеждаем страхи* 94
- Упражнение 23. Контролируем Эго* 96
- Упражнение 24. Дарим истинную Любовь* 98

Шаг 9. НАМЕРЕНИЕ

- Формула желания** 100
- Упражнение 25. Меняем полярность мысли* . . . 103
- Упражнение 26. Формулируем желание* 106
- Упражнение 27. Осуществляем намерение* . . . 110

Шаг 10. ИСЦЕЛЕНИЕ

- Залечиваем травмы прошлого** 112
- Упражнение 28. Достигаем равновесия* 115
- Упражнение 29. Останавливаем
внутренние конфликты* 117
- Упражнение 30. Прощаем себя и других* 120

Шаг 11. ТРАНСФОРМАЦИЯ

- Преобрази себя — преобразуешь мир** 122
- Упражнение 31. Выходим за пределы своего «Я»* . . 124
- Упражнение 32. Наполняем жизнь
новым смыслом* 127
- Упражнение 33. Обретаем нужные привычки* . . 129

Шаг 12. УПОРЯДОЧИВАНИЕ

- Природа жизни** 131
- Упражнение 34. Отказываемся от тотального
контроля* 135
- Упражнение 35. Убираем навязанные
шаблоны и убеждения* 138
- Упражнение 36. Радуетесь непредсказуемости* . . 141

Шаг 13. СОЗИДАНИЕ

Мир отражает вас	143
Упражнение 37. Избавляемся от тревоги	146
Упражнение 38. Формируем позитивные ожидания	149
Упражнение 39. «Хорошо!»	152

Шаг 14. СТОЙКОСТЬ

В любом несчастье — залог будущих свершений	154
Упражнение 40. Наполняем потери смыслом	158
Упражнение 41. Отпускаем уходящее	161
Упражнение 42. Благодарим за уроки жизни	164

Шаг 15. СВОБОДА

Любовь — это непривязанность	165
Упражнение 43. Разделяем любовь и привязанность в существующих отношениях	168
Упражнение 44. Настраиваемся на новые встречи	170
Упражнение 45. Гармонизируем отношения с любимыми	173

Шаг 16. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Жить настоящим	175
Упражнение 46. Осознаем себя здесь и сейчас	178
Упражнение 47. Входим в реку времени	181

Упражнение 48. Осознаем себя
частью Вселенной 183

Шаг 17. ОТКРЫТОСТЬ

Случайности не случайны 185

Упражнение 49. Расшифровываем
знаки судьбы 188

Упражнение 50. Разгадываем сны 190

Упражнение 51. Находим ответы
на вопросы 193

Шаг 18. ЦЕЛОСТНОСТЬ

Прервать цепочку зла 195

Упражнение 52. Отказываемся от борьбы 198

Упражнение 53. Просим помощи
у Вселенной 200

Упражнение 54. Напитываемся энергией
света 202

Шаг 19. ЖЕЛАНИЕ

Цепь желаний — сама жизнь 204

Упражнение 55. Учимся желать 208

Упражнение 56. Посылаем ментальный
сигнал Вселенной 211

Упражнение 57. Питаем желание
позитивной энергией 214

Шаг 20. ВЕРА

Волшебник — это вы! 216

Упражнение 58. Быть Волшебником 218



**ЧАСТЬ ВТОРАЯ.
СЕМЬ СТУПЕНЕЙ АЛХИМИИ**

НОВЫЕ СТУПЕНИ ПУТИ	
Работа с энергиями	224
Ступень 1. НЕВИННОСТЬ	226
Упражнение 1. Восстановление энергетической целостности	228
Ступень 2. ЭГО	230
Упражнение 2. Поддержка Вселенной	232
Ступень 3. ДОСТИГАЮЩИЙ	233
Упражнение 3. Действенное намерение	234
Ступень 4. ДАЮЩИЙ	236
Упражнение 4. Слияние с океаном Вселенской любви	238
Ступень 5. ИЩУЩИЙ	240
Упражнение 5. Принятие других в свой круг любви	242
Ступень 6. ВИДЯЩИЙ	244
Упражнение 6. Безмятежность	246
Ступень 7. ДУХ	248
Упражнение 7. Путь Духа	250
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	253

Вступление



*Что такое
«Путь
Волшебника»?*

Волшебство – это просто знание законов Вселенной¹

Быть живым – значит быть свободным,
иметь право выбирать свою дорогу и делать
свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Дипак Чопра. Путь Волшебника

С каждым из нас хоть раз в жизни случилось нечто такое, чему мы не могли найти рационального объяснения: кому-то внезапно везло, кто-то оказывался в нужном месте в нужное время, бывали и неприятные события, которые тоже иначе, чем мистикой, не объяснишь.

Наш мир – со скоростными шоссе и мобильными телефонами, с кино в формате 3D и Интернетом – все еще полон волшебства. В этом уверены многие, недаром на книжных полках огромное количество книг, которые обещают научить читателя исполнять свои желания. В них не говорится впрямую о волшебстве, но каждый, кто открывает подобную книгу, ожидает именно его.

¹ Все цитаты из книги Дипака Чопры «The Way of the Wizard: Twenty Spiritual Lessons in Creating the You Want» даны в переводе Н. Плавинской. – Прим. авт.

Но очень часто после прочтения таких книг оказывается, что волшебство подвластно кому угодно, но... не вам. Знакомо? «Что со мной не так?» – спрашивает себя читатель. Смеем вас заверить – с вами все в порядке! И с книгами, которые вы, возможно, уже прочитали на тему «исполни свою мечту», – тоже. Подвох в том, что, предлагая готовые решения, книги учат ремеслу, а чтобы научиться исполнять свои мечты, надо измениться самому!

Если вы действительно хотите, чтобы все ваши желания исполнялись, то не надо заучивать сложные заклинания и толочь в ступе жабы шкурки, но надо просто стать Волшебником!

Волшебник – это не разодетый в странные одежды чужак, это обычный человек – такой же как вы, возможно, это даже ваш сосед. Наверняка вы встречали в своей жизни таких людей, которых называют «везунчиками» – без видимых тяжелых усилий у них получается все, и они живут удивительной, гармоничной, увлекательной жизнью.

Волшебником можно назвать того, кто извлекает из проблем пользу, превращая ситуацию, приносящую разочарование, в возможность. Волшебник готов лицом к лицу встречать страх и, преодолевая его, находить в жизни радость. Для Волшебников нет

ограничений и границ, которыми мы обычно сами окружаем себя!

Дипак Чопра, автор многочисленных книг по психологии, уверен, что причина кроется в выбранном образе жизни, или ПУТИ. Только узнав себя, приняв и полюбив, человек может исполнить желание!

Пытаясь исполнить какое-то одно свое желание, не меняя себя и свою жизнь, мы обречены на разочарования! Вот поэтому советы из хороших книг зачастую не работают: предлагая готовые рецепты для каждого желания, они словно предлагают фокусы взамен настоящему, истинному волшебству.

Волшебнику не нужны готовые рецепты по превращению мечты в реальность, потому что изменение реальности для него и получение желаемого – обычное дело.

И если вы хотите изменить свою жизнь и сделать ее лучше, если вы готовы впустить в свою жизнь волшебство, если вы хотите стать Волшебником, то эта книга для вас!