

# Магия

**Автор:**

Ронда Берн

Магия

Ронда Берн

Одно слово изменит все. В течение более чем двадцати веков священные тексты вызывали непонимание, замешательство и вводили в заблуждение почти всех, кто с ними сталкивался. Всего несколько людей за всю историю человечества знали, что в этих словах заключена тайна и тот, кто разгадает ее, увидит перед собой новый мир. В книге «Магия» Ронда Берн открывает знания, способные изменить жизнь. Она приглашает вас в невероятное 28-дневное путешествие, во время которого вы научитесь применять эти потрясающие знания каждый день. Неважно, кто вы, неважно, где вы, неважно, что происходит вокруг, «Магия» сделает вашу жизнь изумительной!

Ронда Берн

Магия

Rhonda Byrne

THE MAGIC

THE SECRET и логотип The Secret являются зарегистрированными торговыми марками компании TS Production Limited Liability Company, действующей через люксембургский филиал, TS Ltd., Luxembourg Branch.

Информация, содержащаяся в данной книге, носит сугубо образовательный характер и не может использоваться для постановки диагноза, лечебных рекомендаций и лечения какого бы то ни было заболевания или как замена финансового планирования. Данная информация не заменяет консультации врача или специалиста по финансам. Информация, содержащаяся в данной книге, может служить дополнением к программе, разработанной врачом или финансовым консультантом. Автор, правообладатель и издательство не несут ответственности за неправильное использование данного материала.

Artwork concept and art direction by Nic George for Making Good LLC. Book layout and design by Gozer Media P / L (Australia),

[www.gozer.com.au](http://www.gozer.com.au), directed by Making Good LLC.

Interior photography by Raphael Kilpatrick, directed by Making Good LLC.

Copyright © 2012 by Making Good LLC.

© Елисеева К. А., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

\* \* \*

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

Внутренняя инженерия. Путь к радости. Практическое руководство от йога

Человек – самый сложный механизм на планете, а йога – инструкция по его применению. Так считает Садхгуру – коуч ведущих компаний мира. В своей книге он предлагает разработанную на основе древних учений систему «Внутренняя инженерия», которая поможет вам в поисках счастья и благополучия.

Когда все рушится

Пема Чодрон – одна из первых западных женщин, ставшая буддийской монахиней. В своей книге, основываясь на поучениях своих учителей – легендарных мастеров медитации и практиков тибетского буддизма – она рассказывает, как прожить самые трудные периоды жизни, совладать с душевной болью и изменить себя.

Искусство останавливать время

Чтобы решить проблему нехватки времени, необязательно в корне менять свою жизнь. Достаточно лишь немного подкорректировать привычки – и вы овладеете искусством управления временем всего за 100 дней, обещает мастер медитации и доктор восточной медицины Педрам Шоджай. Этот курс научит использовать свое время с максимальной пользой и радостью: вы забудете о нехватке времени, научитесь успевать запланированное и не жертвовать при этом любимыми занятиями.

Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее

Как сохранить внутреннюю гармонию и продолжать радоваться жизни в мире стремительных перемен и бесконечных катаклизмов? Как трансформировать страх и тревогу в надежду и веру в лучшее? Об этом рассказывает в своей новой книге специалист по йоге и медитации Габриэль Бернштейн. Вместе с этой книгой вы сможете расслабиться – и наконец-то почувствовать себя свободными, самодостаточными и способными радоваться каждому дню. Не нужно гоняться за жизнью – остановитесь и просто живите!

«Посредством этого обретешь ты славу всего мира».

Изумрудная скрижаль (ок. 3000–5000 гг. до н. э.)

Посвящается вам.

Пусть магия откроет для вас новый мир и принесет радость, которая останется на всю жизнь.

Я желаю этого вам и всему миру.

Благодарности

Когда я впервые села писать книгу, процесс творения сразу же начал приносить радость и ощущение уединенности. Нас было только двое: Вселенная и я. Затем постепенно круг стал расширяться, охватывая все больше и больше людей, чей опыт и знания оказались прекрасным дополнением. Я перечислю имена лишь части тех, благодаря кому вы держите в руках «Магию».

Спасибо, спасибо, спасибо моей дочери Скай, которая неутомимо трудилась со мной бок о бок, редактируя книгу. Также благодарю Джоша Голда, чьи научные познания и исследовательские способности помогли мне объединить научные открытия и слова религиозных писаний. Огромная благодарность моему редактору Синди Бланк из издательства «Beyond Words» за ее прямолинейный редакторский подход и высокие требования, которые сделали из меня более профессионального писателя. Спасибо Нику Джорджу за его творческий взгляд, сумевший наполнить магией иллюстрации и обложку книги.

От всей души благодарю Шеймуса Хоара и Карлу Торнтон из издательства «Gozer Media» за дизайн книги. Я искренне благодарю команду «The Secret» за

то, что помогли мне выпустить в свет мою новую книгу, и за то, что являются опорой для меня. Особая благодарность – моей сестре Джен Чайлд, возглавляющей издательскую команду, и Андрее Кейр – главе нашей креативной команды. Большое спасибо Полу Харрингтону и моей сестре Гленде Белл, которые вместе с фотографом Рафаэлем Киркпатриком создали магические иллюстрации к «Магии». Хочу от всего сердца поблагодарить остальных членов команды «The Secret», которые остались «за кадром», но проделали невероятную работу: Дона Зика, Марка О’Коннора, Майка Гардинера, Лори Шарапову, Кори Джохансинг, Чайю Ли, Питера Берна и мою дочь Хейли.

Спасибо, спасибо, спасибо моим издателям из «Atria Books» и «Simon & Schuster»: Кэролин Рейди, Джудит Керр, Дарлин ДеЛилло, Туйсн Фэн, Джеймсу Первину, Кимберли Голдстайн и Изольде Зауэр. Иметь столь удивительную команду помощников – истинная благодать.

Спасибо, спасибо, спасибо Энджелу Мартину Велайосу за его духовное руководство, любовь и мудрость, а также моей сестре Полине Вернон, моим близким друзьям и родным за постоянную поддержку и энтузиазм. И конечно же огромное спасибо великим людям прошлого, которые смогли открыть истины жизни и оставить нам письменные свидетельства, чтобы и мы смогли открыть их в совершенно правильное для этого время – в этот удивительный, способный изменить жизнь момент, когда ваши глаза могут видеть, а уши – слышать.

Верите ли вы в магию?

«Тот, кто не верит в магию, никогда ее не найдет».

Роальд Даль (1916–1990) писатель

Помните, в детстве вы смотрели на мир с абсолютным изумлением и трепетом? Жизнь была волшебной и волнующей, и даже самые незатейливые мелочи

побуждали к фантазиям. Вас завораживал иней на траве, порхания бабочки, листок или камень причудливой формы.

Когда у вас выпадал молочный зуб, вы с восторгом ждали, что ночью к вам придет Зубная фея. И вы считали дни до Рождества, хотя и не представляли себе, как Санта-Клаус за одну ночь успевает навестить всех детей в мире. Но все же ему это как-то удавалось, и он ни разу не подвел вас.

Олени летали, в саду жили феи, животные умели говорить, игрушки были живыми, мечты сбывались, и вы могли дотянуться до звезд. Ваше сердце переполняла радость, ваше воображение не знало границ, и вы верили, что в жизни много волшебства!

Многие из нас в детстве ощущали это: что все вокруг прекрасно, что каждый день – это новые открытия и приключения, что ничто в мире не в силах погасить нашу радость и восторг. Но каким-то образом, пока мы выросли, в нашей жизни стали появляться проблемы, сложности, обязательства, мы расстались с иллюзиями, а магия, в которую мы верили в детстве, поблекла и исчезла. И это одна из причин, почему мы любим окружать себя детьми, чтобы хотя бы ненадолго вновь пережить эти восторженные чувства.

Но я здесь, чтобы сказать вам: магия, в которую вы поверили в детстве, – существует, а вот взгляд на жизнь, присущий разочарованным взрослым, которые считают себя реалистами, – он ложный. Магия жизни реальна – и она ничуть не менее реальна, чем каждый из вас. На самом деле жизнь может быть куда удивительнее, чем представлялось в детстве; она может быть более захватывающей, приносящей больше восторга и радостного волнения, чем все, что вы видели и испытывали до сих пор. Когда вы узнаете, что? нужно сделать, чтобы вернуть магию, ваша жизнь превратится в ту, о которой вы мечтали. А потом вы будете недоумевать, как же так получилось, что вы разуверились в магии жизни!

Летающих оленей вы скорее всего не увидите. Зато перед глазами обязательно появится все, о чем вы всегда мечтали. И вы никогда точно не сможете понять, как же так получилось, что все ваши мечты исполнились сами собой, потому что магия действует в невидимой сфере, и это самая потрясающая ее особенность!

Вы согласны вновь очутиться в волшебном мире? Согласны, как в детстве, наполнить каждый свой день чувством восторга и удивления? Тогда приготовьтесь к магии!

Наше приключение начинается две тысячи лет назад, когда знания, способные изменить жизнь, были скрыты в священном тексте...

Великая тайна раскрыта

Слова, приведенные ниже, взяты из Библии, из Евангелия от Матфея. На протяжении веков эти священные тексты вызывали непонимание, замешательство и вводили в заблуждение почти всех, кто с ними сталкивался:

«Ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится.

А кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет».

Признайтесь, что эти слова кажутся несправедливыми: получается, что богатые станут еще богаче, а бедные – еще беднее. Но в этом тексте есть загадка, разгадав которую вы откроете для себя совершенно новый смысл.

Ключом к разгадке является всего лишь одно несказанное слово: благодарность.

«Ибо кто имеет благодарность, тому дано будет и приумножится. А кто не имеет благодарности, у того отнимется и то, что имеет».

Достаточно вставить пропущенное слово, и текст становится предельно ясным. Эти слова были написаны две тысячи лет назад, но сегодня они истинны как и прежде: если вы не найдете времени для благодарности, вы никогда не получите сверх того, что имеете, и более того, вы потеряете то, что имеете. Благодарность обладает магическим свойством, о чем и говорит евангелист: если вы благодарны, вы получите еще больше и достигнете изобилия!

Схожее обещание для благодарных можно найти и в Коране:

«Вот ваш Господь возвестил: “Если вы будете благодарны, то Я одарю вас еще бо?льшим. А если вы будете неблагодарны, то ведь мучения от Меня тяжки”».

Не имеет значения, какую религию вы исповедуете; не имеет значения, являетесь ли вы вообще религиозным человеком. Слова из Библии и Корана одинаково действенны и для верующего, и для атеиста. Они описывают фундаментальный закон науки и Вселенной.

### Универсальный закон

Благодарность действует посредством универсального закона, регулирующего всю нашу жизнь. Согласно закону притяжения, который управляет всей энергией в нашей Вселенной – от формирования атома до движения планет, «подобное притягивает подобное». Именно этот закон удерживает вместе клетки любого живого организма, а также структуру любого материального предмета. В вашей жизни закон притяжения проявляется также в сфере ваших

мыслей и чувств, потому что они тоже являются энергией. Поэтому то, о чем вы думаете, то, что вызывает у вас сильные эмоции, вы и притягиваете в свою жизнь.

Если вы думаете: «Я не люблю свою работу», «Мне мало платят», «Я не могу найти свою половинку», «Я не могу платить по счетам», «Я болеваю», «Он (она) меня не ценит», «Мне не поладить с родителями», «С моим ребенком одни проблемы», «Моя жизнь – сплошной бардак» или «Мой брак под угрозой», – значит, вы притягиваете к себе еще больше подобного опыта.

Но если вы думаете о том, за что вы благодарны, например: «Я люблю свою работу», «Моя семья меня поддерживает», «У меня был потрясающий отпуск», «Я сегодня прекрасно себя чувствую» или «Мы с сыном великолепно провели выходные на природе»... и ваша благодарность искренна, то по закону притяжения вы обязательно получите еще больше таких счастливых моментов. Для вас этот закон работает точно так же, как и для металлических предметов, притягиваемых магнитом. Но в вашем случае магнитом служит ваша благодарность. Чем больше благодарности вы испытываете, тем больше изобилия притянется в вашу жизнь. Этот закон универсален!

Вам наверняка знакомы пословицы: «Как аукнется, так и откликнется», «Что посеешь, то и пожнешь» и «Не дашь – не получишь». Все они описывают закон притяжения, а также один из фундаментальных принципов Вселенной, который открыл великий английский ученый, сэр Исаак Ньютон. Этот закон гласит:

Каждому действию всегда соответствует равное и противоположно направленное противодействие.

Опираясь на закон Ньютона, идею благодарности можно переформулировать так: каждое действие выражения благодарности вызывает ответное действие ее получения. Объем получаемой благодарности всегда будет равен объему выраженной вами благодарности. Это значит, что каждое выражение

благодарности приводит в действие механизм ее ответного получения! Чем искреннее и глубже ваша благодарность (иными словами, чем больше благодарности вы отдаете), тем больше вы и получите.

### Золотая нить благодарности

Упоминания о силе благодарности встречаются еще в древних письменных свидетельствах, возраст которых исчисляется тысячелетиями. Уже тогда мудрецы проповедовали благодарность и уже тогда люди применяли этот закон в своей повседневной жизни. Закон благодарности путешествовал из эпохи в эпоху, пронизывая все многообразие культур и цивилизаций Земли. Учение о благодарности – основа всех мировых религий: христианства, ислама, иудаизма, буддизма, сикхизма и индуизма.

Мухаммед учил: если благодарить за полученное изобилие, то оно не иссякнет.

Будда утверждал, что обязанность человека – радоваться и благодарить.

Лао-цзы говорил, если вы радуетесь существующему порядку вещей, вам принадлежит весь мир.

По словам Кришны, все приношения нужно принимать с радостью.

Царь Давид призывал благодарить мир за все, что существует между небом и землей.

А Иисус, прежде чем совершить каждое чудо, обязательно произносил слова благодарности.

К чьей бы традиции мы ни обратились: от аборигенов Австралии до африканских народов зулу и масаи, от племен американских индейцев навахо, шауни и чероки до таитян, эскимосов и маори, – основой любой из них оказывается умение благодарить.

«Когда встаешь по утрам, будь благодарен за утренний свет, за свою жизнь и силу. Поблагодари за свою пищу и за радость жизни. Если не видишь причин быть благодарным, значит, ты сам в этом виноват».

Текумзе (1768–1813)

вождь индейцев племени шауни

История знает имена множества величайших людей, чья деятельность изменила мир: Ганди, мать Тереза, Мартин Лютер Кинг-младший, далай-лама, Леонардо да Винчи, Платон, Шекспир, Эзоп, Блейк, Эмерсон, Диккенс, Пруст, Декарт, Линкольн, Юнг, Ньютон, Эйнштейн и многие, многие другие. Всех их объединяло замечательное качество – умение постоянно благодарить.

Альберт Эйнштейн изменил наши представления о Вселенной, но когда его просили рассказать о своих фундаментальных достижениях, он говорил лишь о том, как благодарен ученым, которые жили и совершали открытия до него. Один из блистательнейших умов нашей эпохи (и не только нашей) более ста раз в день выражал благодарность своим предшественникам!

Неудивительно, что жизнь была так щедра к Эйнштейну! Неудивительно, что именно Эйнштейн совершил величайшие в истории научные открытия. Каждый день он искренне благодарил, и жизнь откликнулась изобилием в разных формах.

Когда Исаака Ньютона спросили, каким образом он пришел к своим научным открытиям, он ответил, что стоит на плечах гигантов. Ученый, внесший неизмеримый вклад в науку и способствовавший прогрессу человечества, также был благодарен тем, кто жил до него.

Ученые, философы, изобретатели, первопроходцы и пророки, которые практиковали благодарность, обязательно пожинали ее плоды, и многие осознавали это удивительное свойство благодарности. Но большинство людей по-прежнему остается в неведении. Чтобы познать магию благодарности, необходимо заняться практикой – начать благодарить!

## Мое открытие

Моя история – наглядный пример того, какой бывает жизнь до и после: до того как человек узнает о силе благодарности и после того как благодарность становится образом его жизни.

Если бы шесть лет назад у меня спросили, считаю ли я себя благодарным человеком, я бы ответила: «Конечно, да. Я всегда благодарю за подарки, или когда мне открывают дверь, или оказывают какую-либо услугу».

Однако этот ответ ясно показывает, что я вовсе не была благодарной. Я не понимала, что? именно означает состояние благодарности, а мои «спасибо» и «благодарю вас» были скорее проявлением стандартной вежливости, нежели искренней благодарностью.

Та моя жизнь – до того как я узнала о силе благодарности – постоянно бросала мне вызовы. Я была в долгах, которые росли каждый месяц. Работала с утра до вечера, но мое финансовое положение оставалось плачевным. Из-за этой ситуации я находилась в состоянии постоянного стресса, хоть внешне мне и удавалось это скрывать. Мои отношения с окружающими были похожи на

маятник: то превосходные, то на грани разрыва. Мне никогда не хватало времени на тех, кто был мне дорог и интересен.

В целом у меня не было серьезных проблем со здоровьем, однако в конце каждого дня я была выжата как лимон, часто простужалась и не «пропускала» ни одной эпидемии гриппа. По-настоящему счастливой я ощущала себя, только уезжая в отпуск или выбираясь куда-нибудь с друзьями, но и там меня подкашивали мысли вроде: «Теперь придется работать еще больше, чтобы возместить эти расходы».

Я не жила. Я выживала день за днем, от зарплаты до зарплаты. Едва удавалось решить одну проблему, как в тот же момент откуда ни возьмись возникало несколько новых.

Но затем произошло то, что кардинально изменило всю мою жизнь (с тех пор она пошла совсем в другом направлении.) Я открыла для себя Тайну жизни. И моей ежедневной практикой стало выражение благодарности. Постепенно жизнь начала меняться, и чем больше я благодарила, тем удивительнее были эти перемены.

Впервые в жизни я освободилась от всех кредитов и вскоре у меня появились деньги, которые позволили мне заняться тем, чем мне хотелось. словно по волшебству исчезли проблемы на работе и в личной жизни, а вместо бесконечных трудностей мои дни наполнились приятными и радостными событиями. Мое здоровье заметно улучшилось, я стала энергичнее и почувствовала себя лучше, чем в двадцать с небольшим. Мои отношения с окружающими стали гораздо более глубокими, и за несколько месяцев общения с друзьями и родственниками я получила больше радости, чем за предыдущие несколько лет.

Но самое главное – я даже не представляла, что могу быть такой счастливой. Благодарность изменила меня, и вся моя жизнь магическим образом

преобразилась.

Впустите магию в свою жизнь

Вне зависимости от того, кто вы, где и как живете – магия благодарности изменит всю вашу жизнь!

Я получала письма от тысяч людей с такими проблемами, которые даже представить себе трудно, но, практикуя благодарность, они навсегда изменили свою жизнь. Я видела, как исцеляются неизлечимо больные люди. Я видела, как пары на грани развода вновь обретают друг с другом любовь и семейное счастье. Я видела, как бедные становятся богатыми и как люди, годами страдающие от депрессии, вновь радуются жизни.

Благодарность наполнит любовью и удовлетворением ваши отношения с близкими, какими бы они ни были. Благодарность привлечет к вам деньги, чтобы вы, наконец, смогли заниматься тем, чем вам всегда хотелось. Благодарность укрепит ваше здоровье и наполнит дни продуктивной энергией, которую вы никогда раньше не испытывали. Магия благодарности поможет найти работу мечты, ускорит вашу карьеру и приблизит долгожданный успех. Иными словами, если вы мечтаете кем-то стать, что-то делать или чем-то обладать, благодарность – способ получить все это!

Когда вы начнете практиковать благодарность каждый день, вы начнете понимать, почему ваша судьба сложилась не совсем так, как вы мечтали, и почему-то какие-то желанные события или люди прошли мимо вас. По мере того как благодарность станет образом вашей жизни, каждое утро вы будете просыпаться, радуясь просто тому, что вы живы. Вы по-настоящему, «по уши», влюбитесь в жизнь. Все будет казаться простым и не требующим усилий. Вы испытаете необычайную легкость и счастье, прежде незнакомое вам. И когда на

вашу долю будут выпадать испытания, вы будете знать, как с ними справиться и извлечь из них полезные уроки. Каждый день вы будете видеть столько волшебства, сколько не видели даже в детстве.

В вашей жизни есть магия?

Вы можете прямо сейчас оценить, насколько много благодарности в вашей жизни. Просто подумайте об основных сферах жизни: деньги, здоровье, счастье, карьера, дом, отношения. Там, где сейчас у вас все прекрасно и замечательно, вы (осознанно или бессознательно) практиковали благодарность и получали магические результаты. А аспекты, где до прекрасного и удивительного еще далеко, страдают от нехватки вашей благодарности.

Усвойте простой закон: когда вы не испытываете благодарности, вы перекрываете доступ магической энергии в вашу жизнь. Не испытывая благодарности, вы блокируете поток более крепкого здоровья, более гармоничных отношений, бо?льшей радости и бо?льших денег, успеха в карьере и бизнесе. Чтобы получить, вначале нужно отдать. Таков закон. Выражая благодарность, вы отдаете; забывая о благодарности, вы отсекаете себя от магии и от того, что хотели бы в своей жизни получить.

Высшая степень неблагодарности – это когда вы привыкаете брать, брать от жизни блага, воспринимая это как должное. Когда мы берем без благодарности, мы на самом деле отбираем у самих себя. Закон притяжения гласит: подобное притягивает подобное. Следовательно, если мы берем что-то и воспринимаем это как должное, точно так же у нас могут отнять, считая это само собой разумеющимся. Помните: «а кто не имеет благодарности, у того отнимется и то, что имеет».

Вероятнее всего, за всю свою жизнь вы часто были совершенно искренне благодарны. Но для того, чтобы увидеть магию и вызвать радикальные перемены в ваших нынешних обстоятельствах, нужно научиться благодарить постоянно и сделать благодарность новым образом жизни.

## Магическая формула

«Знание – сокровище, а практика – ключ к нему».

Ибн-Хальдун аль-Мукаддима (1332–1406)

ученый и государственный деятель

Древние мифы и легенды гласят: чтобы привести в действие магию, нужно произнести «магические заклинания». Магия благодарности работает по тому же принципу. Чтобы запустить ее механизм, сначала нужно произнести магическое слово спасибо. Вы даже не представляете, какую важную роль играет в вашей жизни это простое слово спасибо. Для того чтобы ощущать магию в своей жизни, слово спасибо должно стать словом, которое вы произносите (и ощущаете внутренне) чаще, нежели любое другое. Благодарность должна стать вашей второй натурой. Спасибо – это мост из вашей настоящей жизни в жизнь, о которой вы мечтаете.

Магическая формула:

1. С чувством произнесите спасибо.
2. Чем осознанней вы говорите спасибо, тем больше благодарности испытываете.
3. Чем больше благодарности вы испытываете, тем больше получаемое вами изобилие.

Благодарность – это ощущение. Поэтому главное в практике благодарности – почувствовать ее настолько мощно, насколько вы сможете. Потому что именно сила ваших чувств прямо пропорциональна магии, которая случится в вашей жизни. Об этом гласит и закон Ньютона: сколько отдадите, столько и получите. Следовательно, если чувство благодарности возрастет, соразмерно возрастет и отдача! Чем искреннее ваша благодарность, тем быстрее все поменяется к лучшему.

Когда вы убедитесь, насколько проста эта практика и как легко включить ее в ход своей повседневной жизни, когда прочувствуете на себе первые магические результаты благодарности, вам уже не захочется возвращаться к прежнему образу жизни.

Если вы будете практиковать благодарность «по чуть-чуть», ваша жизнь тоже будет меняться «по чуть-чуть». Если же вы со всей страстью начнете заниматься этой практикой, ваша жизнь изменится радикально и так, как вы даже представить себе не можете.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/bern\\_ronda/magiya](https://tn.knigapoisk.com/bern_ronda/magiya)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)