

Ольга Плистик, Любовь Колчанова



ЛЕГКИЕ ШАГИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ ЖИЗНИ

Любовь Колчанова
Ольга Плистик
Технология чуда. Лёгкие
шаги преобразования жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72068716

ISBN 9785006728844

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках – это первое подробное практическое руководство по чуду. Она станет для вас дверкой в другой мир – мир, где чудо не только возможно, но и является ежедневной реальностью жизни. Эту книгу мы сделали не просто изложением идей, на ее страницах вы также найдете много простых и лёгких чудопрактик, эффективность которых проверена нами и выпускниками наших программ. Мы, авторы книги и практические «чудесологи», желаем вам удовольствия и чудесных преобразений в жизни.

Содержание

Как пользоваться этой книгой	5
От авторов: про что тут речь и как мы к этому пришли	7
Подготовка: собираем чудесный рюкзачок в путешествие	13
Чудесный блокнот / тетрадь	14
Артефакты в дорогу	15
Ароматы	16
Другое	17
Чудесная парадигма и чудо как привычка	18
Практика «Открываюсь чуду»	25
Три агрегатных состояния чуда	26
Чудо как событие	28
Практика ловли чудес	30
Чудо как ощущение	31
Практика «Наблюдать себя чудесного»	33
Практика лёгких желаний	34
Чудо как процесс	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Технология чуда Лёгкие шаги преобразования жизни

**Ольга Плистик
Любовь Колчанова**

Редактор Алексей Маслаков

Дизайнер обложки Мария Фролова

© Ольга Плистик, 2025

© Любовь Колчанова, 2025

© Мария Фролова, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0067-2884-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Достигнув конца того, что следует знать, ты окажешься в начале того, что следует чувствовать.

/Дж. Х. Джебран/

Как пользоваться этой книгой

Книга, которую вы держите в руках – это первое подробное практическое руководство по чуду.

Она станет для вас не просто интересным чтением, но дверкой в другой мир – мир, где чудо не только возможно, но и является ежедневной реальностью жизни. В этой книге мы будем знакомить читателя с технологией чуда, и вы можете сделать её своим гидом, за которым вы следуете, погружаясь в чудесную парадигму. Страница за страницей и глава за главой этой книги поведут вас, как волшебный клубочек, туда, где ЧУДО – РЯДОМ.

В этой книге много практик, попробуйте их все, выберите самые действенные для вас и создайте свой набор чудесных инструментов. Практики, которые мы даём, опробованы и показали свою эффективность в ходе семи потоков нашего авторского курса «Технология Чуда». Практики работают в любой комбинации, не требуют много времени и сил, главное – регулярность (особенно на первых порах). При своей удивительной простоте и лёгкости эти практики отнюдь не поверхностные. Они как прекрасные и ароматные цветы, которые выглядят лёгкими и нежными, но растут на прочном и хорошо укорененном дереве многолетнего професси-

онального опыта авторов.

В конце книги есть свободные пустые страницы. На этих страницах мы предлагаем вам вести чудесный дневник практик, выполняя упражнения, которые мы даём, и записывая свои инсайты и наблюдения. Возможно, вам захочется носить книгу с собой, чтобы держать под рукой и иметь быстрый доступ к описаниям практик, своим записям, цитатам.

Книга создана так, чтобы не только давать информацию и направлять, но и вдохновлять и поддерживать. Скоро вы обнаружите, что чудо стало естественной частью вашей жизни.

Если готовы – ныряйте смело!

От авторов: про что тут речь и как мы к этому пришли

Чудо не роскошь, а средство передвижения в новой реальности.

/Ольга Плистик/

Все мы жаждем чуда. Человеку вообще свойственно ожидать чего-то волшебного, хотя бы волшебной таблетки для решения своих вопросов. Но чаще всего люди буквально бьют себя по рукам, говоря «чудес не бывает», «это всё шарлатанство и фантазии», «нужно просто много работать».

И всё же, в этой книге мы решили рискнуть и дать шанс волшебству. Называть его таблеткой как-то не хочется, потому что таблетки предполагают лечение. Мы же не планируем лечить. Скорее, предложить новый способ смотреть на внутренние и внешние процессы, и поделиться некоторыми идеями, которые до этого вам могли быть не очевидны.

Мы назвали наш научно-поэтический подход ТЕХНОЛОГИЯ ЧУДА. Казалось бы, как у Чуда может быть технология? Чудо это нечто случающееся внезапно, спонтанно, абсолютно без нашего ведома как дар Вселенной. Люди тут во-

обще ни при чём.

А вот тут первая неочевидность. Мы как раз считаем, что очень даже при чем. Более того, в этой книге мы будем показывать маршрут от «чудес не бывает» сначала к «со мной иногда почему-то случается чудо» через «я вижу чудеса вокруг» и далее к «я сама/сам автор и излучатель чуда».

Как вам такой разворот? По нашему замыслу, в конце книги вы будете чудотворцами, которые не просто знают КАК перейти на сторону чуда, но и ЧТО конкретно делать, чтобы распространять чудесные волны вокруг.

Тут прозвучало важное слово из нашей технологии: волна. Мы будем говорить здесь о волнах, частотах и устройстве мироздания. Создавая технологию чуда, мы вдохновлялись информацией из очень разных областей – музыки, философии, психологии, квантовой физики, мистических учений, биологии, нейронауки, поэзии.

Нам хочется показать вам, что ЧУДО – это способ жизни, доступный прямо сейчас любому человеку, вне зависимости от уровня просветления. Мы рассмотрим, как чудеса могут проявляться в различных формах в рамках человеческого опыта – начинаясь как чувства, разворачиваясь в события и, в конечном счете, превращая наше путешествие по жизни

в чудесный процесс.

#

Но сначала давайте расскажем как мы пришли к этому, и вообще кто мы такие.

Однажды вечером мы сидели за чашечкой кофе и беседовали об устройстве бытия. Мы это очень любим и практикуем уже почти 10 лет нашей коллегиальной дружбы. Оказалось, нас обеих интересует чудо с практической точки зрения, и ещё мы обратили внимание, что часто участники наших терапевтических и обучающих групп говорят о нашей работе: «это просто чудо какое-то!», «а что, так можно было?!», то есть явно наблюдается высокий градус чуда.

Мы – это Ольга Плистик и Любовь Колчанова – путешественницы и исследовательницы внутренних и внешних миров. В социуме мы заявлены как психологи. Ольга – изначально академический профессиональный музыкант, музыковед, позже психолог, гештальт-терапевт, супервизор. Любовь – психолог с университетской базой, долгое время работала в сфере развития персонала организаций, сейчас известна как полевой терапевт и преподаватель системно-полевого и процессуального подходов. И как водится у психологов – плюс к этому у нас в профессиональном багаже ещё много разных курсов, специализаций, практикумов, конфе-

ренций, семинаров в качестве участников и ведущих.

На чём мы сошлись в нашей дружбе? Обeim всегда было интересно заглянуть за пределы традиционной психологии, поэтому у Любoви ещё несколько шаманских посвящений, опыты в работе с энергетическими традициями. Ольга более 8 лет практикует тантра-йогу, соединяя мистическое и психологическое знание, создала метод глубинной работы через голос (Интегративная голосовая терапия).

В нашем авторстве также метод «Звучащие поля» (Voicing fields), практические приёмы из которого мы тоже будем использовать в этой книге для общения с миром ЧУДА. В этом методе мы соединили возможности звука динамизировать и преобразовывать информационное поле.

И вот за той чашечкой кофе, а было это в декабре, как раз под Новый год – самое время ловить чудеса. Мы тогда очень спонтанно придумали, спланировали и собрали самую первую группу курса, посвященного технологии чуда. Тот самый первый наш семинар, состоявшийся в нашем родном Санкт-Петербурге, назывался «Голос Чуда», и только чуть позже мы поняли, что открыли именно технологию. За следующие два года мы провели ещё шесть потоков курса, который уже шёл в формате онлайн, исследуя законы Чуда вместе с нашими чудесными участниками из самых разных го-

родов России и мира (ЧУДО шествует по планете!). На протяжении двух лет мы экспериментировали, дополняя, развивая технологию чуда, активно применяя ее для себя и для других и наблюдая результаты применения.

И потом стало ясно, что хочется поделиться нашими идеями и самой технологией с более широким кругом людей. Так мы поняли, что нужно писать книгу. Эту книгу мы сделали не просто изложением идей, а книгой-практикумом, куда включили разные упражнения из нашего курса. Много чудесных практик со звуком, телом, Полем. Мы как авторы стали, естественно, самыми активными пользователями технологии чуда, так и называем себя полушутливо – «практические чудесологи».

Некоторые жизненные траектории становятся видны только ретроспективно, изнутри текущих событий не видишь полную картину, часто не понимаешь, куда тебя ведёт. Если бы нам тогда кто-то сказал, как всё развернётся, мы бы сами очень удивились и воскликнули бы: «Это чудо!» По трансформациям, что случились за эти два года в нашей жизни, сейчас уже ясно, что Чудо само нас выбрало, нас вело, хотело проявиться, прозвучать через нас, доверилось нам. Чудо не как абстракция высокого порядка, а как ежедневная практика, привычка и способ жить.

Присказка закончилась.

Теперь пришло время начать подготовку к путешествию
в чудо.

Подготовка: собираем чудесный рюкзачок в путешествие

Чудесный блокнот / тетрадь

Будет здорово, если для путешествия в Чудо вы заведёте отдельную тетрадь/блокнот, и именно этот предмет будет хранить в себе ваши намерения, мысли, заметки, может быть рисунки на полях. Почему это важно? Мы создаем пространство, в котором будет происходить активация ваших чудесных кодов, и этот блокнот останется потом как место силы, наполненное не только информацией, но и различными кодировками состояний. Через вашу руку, связанную с движением сердца, души и сознания, вы будете запечатлевать их на материальном носителе, то есть заземлять, прописывать в реальности. Отнеситесь серьезно и легко к этой перспективе – к обретению чудесного блокнотика силы.

Как вариант, в качестве такого пространства вы можете использовать саму эту книгу, ее пустые страницы в конце, специально отведенные для практики. Хорошо, если вы будете носить книгу с собой, потому что мысли и озарения приходят неожиданно и удобно иметь под рукой такое специальное место для хранения озарений.

Артефакты в дорогу

Подумайте, какие ещё предметы и артефакты для настройки состояния могут пригодиться вам в дорогу в Чудо. Может быть, вы окажетесь в ближайшее время в магазине минералов и камней и спросите себя, кого взять с собой в компанию. Камни – это живые существа и какие-то из них вам подмигнут и намекнут, что в эту дорогу стоит их взять. Или может, какой-нибудь волшебный камушек или кристалл у вас уже есть дома. А если нет, то вы найдете себе кого-то. Также прекрасно подойдут украшения (те что есть или вновь приобретенные специально для этого путешествия, почувствуйте как правильно для вас).

Ароматы

Могут пригодиться ароматы. Вы можете спросить себя, а какой аромат или какая ароматическая композиция будет хорошим сопровождением. Лучше, чтобы это были натуральные эфирные масла или травы.

Другое

Свечи или фонтанчики с водой, которые будут переносить вас в другое пространство. Озаботьтесь, чтобы максимально полно окружить себя такими предметами. Потому что все предметы живые, это будет ваша компания. Может быть, это будут цветы на вашем окне или какое-то дерево на прогулке в парке даст сигнал, что оно будет вашим помощником и проводником в этом путешествии. Может быть, какая-то особенная чашка или бокал. Начните такую предварительную подготовку.

Также пригодятся материалы для творчества – карандаши, краски, пластилин, глина, шерсть – то что вы любите. Чудо приходит в разных формах, и если вы человек с творческой ноткой, то может усиливаться вдохновение, пусть всё необходимое для встречи с ним будет под рукой.

Чудесная парадигма и чудо как привычка

*Чудо противоречит не законам природы,
а лишь нашим представлениям о законах природы.*

/Аврелий Августин/

В этой главе мы поговорим про чудесную парадигму. На её основе создана ТЕХНОЛОГИЯ ЧУДА, которая позволяет сделать чудо привычкой в жизни, то есть управляемым процессом, а не редким, одноразовым, случайным событием, которое зависит только от каких-то внешних сил. Мы предлагаем картину мира, в которой чудо не только возможно, но также легко доступно – его можно приглашать целенаправленно для своих задач, и жить в чуде как в бесконечном процессе.

В обыденном сознании людей есть представление о чуде как о глобальном неординарном событии, вроде того когда с неба раздается гром, спускается ангел в белых одеяниях и мгновенно исполняет все наши желания.

Одновременно с этим в наше время бытует общее коллективное представление, что вера в чудеса и магичность мира –

это удел человечества на ранних этапах развития и отсталых племён, которые ещё, возможно, где-то существуют на планете. Согласно этому представлению, люди раньше не понимали, как устроен мир и поэтому придумали чудеса для объяснения непонятных явлений. То есть вера в чудо сродни невежеству, принадлежит каким-то стародавним временам, пыльным векам, и современному цивилизованному человеку как-то даже неловко пользоваться этим понятием. Ведь он постиг то, что казалось древним тайной, сформулировал законы природы, рассеял суеверия при помощи строгого научного метода, и всё – никаких чудес не осталось.

Заманчивая картинка, но... в главе «Чудо и квантовая физика» мы покажем, что с точки зрения самого передового края современной науки наш мир в своей основе даже ещё более потрясающе и невообразимо чудесен, чем о нем можно подумать.

Наше понимание чуда такое: чудо есть естественное состояние Вселенной. Чудо не нарушает законов Вселенной, а происходит в полном согласии с этими законами. То что нам, людям, кажется невозможным и невероятным, прекрасно существует в реальности.

В чудесной парадигме чудо не сводится к событиям. Чудо это сфера за пределами обыденного (а обыденное – это про-

сто ОБЫЧНЫЙ человеческий способ воспринимать мир). Пространство чуда – это отдельное измерение или план существования. Обычное, или обыденное пространство и пространство чуда существуют одновременно, как две нити в ткани реальности.

Первая аксиома чудесной парадигмы: чудо всегда здесь. Представьте себе, что вы взлетаете в плохую погоду на самолёте: вокруг уныло, облачно, дождь... вы поднимаетесь над облаками и вдруг оказываетесь среди ясного неба в солнечном свете! В этот момент вы осознаёте, что солнце здесь было всё время, просто вы его не видели из-за облаков. Вот и чудо – всё время здесь.

Чудо это пространство, которое рядом с нами всегда. Но почему же мы тогда его не чувствуем, не наблюдаем, почему чудо не происходит каждую секунду?

Обычно человек попадает в пространство чудесного изредка и случайным образом. Большую часть времени он существует в пространстве обыденного. Это может переживаться как «нормально, ничего особенного». А может принимать ещё более далёкие от пространства чудесного формы. Скука. Серость. Ригидность. Апатия. Безразличие. Тотальный контроль. Тяжёлая работа. Преодоление через напряжение. Страдание. Уныние. Приземленность.

У всех без исключения прекрасно наработана привычка к обыденности, соответствующие эмоциональные, ментальные и нейронные паттерны. Это определенная настройка, куда входят также телесные состояния, внутренняя биохимия. Каждое человеческое переживание сопровождается гормональным процессом, то есть мы целиком вовлечены в него, не только мыслями и чувствами, но и всем организмом. Есть уже некая предрасположенность переживать мир так, как «привык» весь тот многомерный объект, который мы из себя представляем – это не только наше сознательное Я, но также наше тело, глубинные части психики, родовой контекст.

Как же возможно из пространства обыденного переходить в пространство чудесного?

Вторая аксиома: доступ к чуду внутри нас. Мы утверждаем, что наше восприятие реальности и наше сознание неразрывно связаны с возможностью переживания чудес. Мир сам по себе обладает чудесной природой, и мы, как его часть, как микрокосм, имеем внутренний естественный доступ к чуду. Чудо не является чем-то внешним относительно нас, мы по фрактальному принципу содержим чудо в себе.

Возможно находиться в контакте с чудом каждую секунду, причём вне зависимости от того, какие происходят собы-

тия. Это звучит немножко странно и пока непонятно, но мы к этому чуть позже вернёмся и поговорим о тех моментах в жизни, которые переживаются как полное отсутствие чудес, и в эти моменты, как ни парадоксально, чудо тоже доступно.

Итак, два основных принципа нашего понимания чуда: присутствие бесконечного источника чудесного в нашей жизни и внутренний доступ к нему.

У нас есть возможность развивать свой контакт с чудом, свою готовность его увидеть, признать, пригласить. Мы можем научиться выныривать из пространства обыденного и целенаправленно входить в пространство чудесного. В нашей технологии мы называем это чудесным резонансом, и большое внимание в практической части книги уделено именно настройке чудесного резонанса.

Пространство обыденного не исчезает бесследно из жизни, но происходит перебалансировка системы: пространство чудесного становится всё более освоенной территорией. Формируется привычка к чуду как результат перенастройки внутренней структуры: нейронных связей в мозгу, управляющих системой восприятия, эмоционального отклика и действий, а также полевых резонансов и родовых программ.

Суть технологии чуда в том, что мы создаём контакт и закрепление в чудесном пространстве, новые точки расслабления, вдохновения, удовольствия, благополучия, хорошего самочувствия, юмора, мира, блаженства, удивления, благодарности, радости, лёгкости – не стесняйтесь, если в этот список чудесных состояний вам захочется добавить что-то своё. Мы буквально выращиваем новые нейронные паттерны, которые формируются путем переживания этих чувств и состояний, и создаём новые внутренние и внешние траектории, преображающие жизнь.

Далее мы познакомим вас с системой чудесных практик: простых, быстрых, игривых и лёгких. Наши практики очень простые, и поэтому могут казаться очень сложными. Сложность в том, чтобы притормозить и заметить что-то, что обычно проскальзывает мимо нашего внимания. Мимолётное и тонкое часто и есть точка входа в пространство чудесного.

Другая сложность для кого-то будет в том, чтобы допустить, что несколько минут (а иногда несколько секунд) практики способны заметно поменять ваше состояние и даже событийный ряд. Но это как раз легко проверить – попробуйте делать маленькие простые практики каждый день, и сами всё увидите.

Учиться жить в Чуде – это как учиться езде на велосипеде или танцам. Можно прочитать подробные объяснения, можно всё понять, можно увидеть со стороны – но самому научиться можно только с практикой. Хорошая новость в том, что однажды научившись, уже невозможно разучиться. Чудо будет вас преследовать повсюду!

Практики из этой книги могут стать для вас трансформационным моментом на всю последующую жизнь. Чудесные инструменты приложимы к любой задаче и любой ситуации. Мы также рекомендуем делать практики, даже когда нет никакой конкретной задачи или ситуации, просто как настройки в течение дня.

Практика «Открываюсь чуду»

Периодически вспоминая про то, что чудо везде и всегда здесь, сделайте призыв во все стороны – ЧУДО, ПРИДИ! Это может быть зов голосом или молчаливый призыв, главное почувствовать идущий изнутри импульс, сигнал. И внутренне открывайтесь тому, чтобы увидеть, заметить, запеленговать отклик чуда. Упражнение делается в любое время дня и ночи, на ходу, в метро, утром при пробуждении в качестве настройки на день. Наблюдайте, что будет происходить.

Три агрегатных состояния чуда

– А чудеса случаются?

– Случаются. Но только с теми, кто в них верит.

– А с теми, кто не верит?

– А с теми, кто не верит, случаются события, не подлежащие рациональному объяснению.

#

*Если бы не наше представление о мерах и весах,
мы бы трепетали перед светлячком, как перед солнцем.*

/Джебран К. Джебран/

Говоря о чуде, мы говорим о нашей связи с Целым, с мирозданием как оно есть – за пределами наших суждений, логики, узкого понимания причинности и нашего ограниченного опыта.

Чудо трансформирует нас и переводит в другое качество существования. Туда, где мы больше в контакте со своей духовной природой, с любовью, красотой и истиной. Чудо – это движение души Мироздания. Чудо нелинейно. Гусеница думает о том, что было бы здорово быстрее ползать, а Целое знает, что однажды из гусеницы появится бабочка и будет летать.

Чудо не значит, что всё идёт согласно нашим ожиданиям и хотелкам. Ожидания и планы мы создаём на основе своего прошлого опыта, а чудо шире, чем наш опыт. Чудо просто не влезает в наши ограниченные представления о реальности, оно происходит без плана и даже вопреки всем планам. У чудес свои планы.

На уровне человеческой жизни существует три агрегатных состояния чуда: чудо как ощущение, чудо как событие и чудо как процесс. Эти состояния взаимосвязаны и могут переходить одно в другое. Чудо является чудом в любом своём агрегатном состоянии, как вода это вода, будь она жидкостью, паром или льдом.

Чудо как событие

Чудо – это то что кажется невозможным, но происходит.

/Арканианец Гриффин/

Есть особенные моменты в жизни, когда хочется воскликнуть или прошептать: «Какое чудо!» Происходит какое-то чудесное событие. Мы по-разному называем чудо как событие в нашей жизни: удача, совпадение, удивительное стечение обстоятельств, подарок судьбы, божественное провидение, исцеление, любовь... Чудо это что-то незапланированное, оно за пределами обыденного, обычного течения жизни, когда всё идёт понятно, логично и предсказуемо. Чудо ощущается как вспышка другого измерения. Мы называем это измерение пространством чудесного.

Обычно нам проще заметить крупнокалиберные чудеса типа выигрыша миллиона в лотерею, чем тонкие дуновения чуда, такие как лучик света, играющий радугами в капельке росы, превращая ее в бриллиант.

С точки зрения технологии чуда, не бывает больших и маленьких чудес, как не бывает большой и маленькой музыкальной ноты. Нота Ля это просто нота Ля, в какой бы ок-

таве и на каком бы музыкальном инструменте ее ни сыграли. Любая в мире нота Ля полностью, стопроцентно обладает природой ноты Ля, будь она тихой или громкой, долгой или короткой, выше или ниже по тону.

Точно так же есть вибрация чуда, базовая нота чуда в любом чудесном событии, и нет возможности взвесить и измерить количество чуда в конкретном событии и определить, это чудо по сравнению с другими маленькое или большое. У чуда просто не существует размера.

Практика ловли чудес

Эта практика будет нашей тренировкой направлять своё внимание в пространство чудесного, позволит включить и настроить свой датчик чудес.

1. Начнём с того, что попросим вас вспомнить и описать минимум три чуда, которые случились с вами или вокруг вас в прошлом – может быть, очень давно, а может быть, совсем недавно. Для записи можно использовать свой чудесный блокнот или пустые страницы этой книги.

2. Теперь предлагаем вам продолжать наблюдать чудеса каждый день в течение 21 дня – именно за это время вырабатывается новая привычка, налаживаются новые нейронные связи. Каждый день **ЗАМЕЧАЙТЕ** и **ЗАПИСЫВАЙТЕ** минимум **ТРИ ЧУДА**, которые случились с вами или вокруг вас. Приглашаем вас именно записывать происходящие чудеса, потому что внимание имеет тенденцию соскальзывать и мы можем забывать чудесные моменты и события.

Чудо как ощущение

Всё страньше и страньше! – вскричала Алиса.

/Л. Кэрролл/

Мы обычно склонны ассоциировать чудо с неким событием. Однако, как мы уже говорили выше, событие – это только одно из агрегатных состояний чуда. При более внимательном взгляде оказывается, что чудесному событию предшествует и сопутствует особое ощущение, переживание, атмосфера.

Давайте сейчас направим внимание внутрь себя и понаблюдаем, какое состояние, переживание, чувство рождает чудо, когда вы с ним встречаетесь. Как можно описать это состояние внутри? Может быть, у вас появляются какие-то специфические образы или ощущения в теле? Чудо с каждым из нас создаёт особенный контакт, и каждый видит чудо в каких-то своих красках и формах.

Когда вы замечаете чудеса, постарайтесь фокус внимания с внешних вещей – увидели какую-то чудесную картинку, или образ, или случилось какое-то удивительное совпадение, неожиданная встреча, подарок – постепенно перемещать на своё состояние. С внешних подмигиваний, с событий, которые мы тоже продолжаем замечать, постепен-

но переводим внимание на внутренние ощущения. Ощущения, например, удивления, или расслабления, или какого-то особенного волшебства в воздухе, или лёгкости и бабочек в животе, или состояния детской радости, или прикосновения к запредельному. У нас есть какой-то внешний контекст, на который мы, конечно, обращаем внимание, но есть еще и внутренний контекст, который мы тоже учимся наблюдать.

Зачем это нужно? Чудо как внутреннее переживание у каждого своё, это интимный и уникальный контакт с пространством чудесного. Если мы замечаем, какой это контакт и как он устроен, то нам легче создать ниточки связи, якорения, которые нас будут возвращать к контакту с чудом, когда мы его теряем.

Практика «Наблюдать себя чудесного»

Понаблюдайте себя в чуде, при встрече с чудесным событием. Мы исследуем свой резонанс с пространством чудесного, свой очень индивидуальный и уникальный способ контакта с пространством чуда.

Что со мной происходит?

Что внутри меня происходит в ответ на чудо?

Какие рождаются образы, звуки, цвета, ароматы, телесные ощущения, движения?

Какие ассоциации со словом «чудо»?

Что меня легко приводит в состояние «чудо рядом»?

Используйте чудесный блокнот или пустые страницы этой книги для записи своих наблюдений и инсайтов. Нет задачи дать точные описания и определения, скорее поймать волну и направить больше внимания в поле чудесного, как оно существует сейчас в вашем восприятии. Может быть, вам захочется нарисовать это, или станцевать, или найти еще какую-то форму выражения, может быть у кого-то родятся стихи.

Практика лёгких желаний

Давайте посмотрим на такое прекрасное качество, как способность желать. Чудо как ощущение часто связано с лёгким исполнением желаний, а стремление к чему-то, желание, хотение рождается из детской энергии жизни, базовой витальности.

Когда мы приходим в этот мир как дети, очень естественно чего-то хотеть, и это не обязательно какие-то большие и сложные желания: может быть я хочу мячик, или конфету, или погулять в парке, поехать на велосипеде, поваляться на траве, попрыгать и попеть. В детях бурлит энергия жизни, но очень часто случается, что детская способность быть в контакте со своими желаниями – то есть со своей жизненной энергией – приглушается: так нельзя себя вести, ты не заслужил, сначала сделай уроки, получишь если будут хорошие оценки в четверти, если будешь себя хорошо вести... всё время есть какая-то куча условий. В итоге, вырастая, мы научаемся себя притормаживать и ограничивать даже намного больше, чем это действительно нужно. Где-то глубоко внутри сидит неудовлетворенность и разочарование от несбывшихся детских желаний и знание, что желания и мечты это что-то невозможное, недостижимое. И вообще непонятно, откуда взяться чуду в мире, где желания не ис-

полняются, а Дед Мороз это просто переодетый сосед дядя Коля.

Это начинает действовать автоматически, так что в какой-то момент некоторые из нас разучаются даже чувствовать свои желания: понятно, что надо делать, есть обязанности и ответственность, есть необходимость и долг, а желаний как будто и нет. Давайте восстановим эту чудесную способность, возможность желать.

Практика заключается в том, чтобы замечать свои желания и не ставить сразу же «забор», говоря, почему мне это нельзя: нет времени, денег, неподходящий момент и т. п. Я просто спрашиваю себя – а что я хочу? а что я хочу прямо сейчас?

Вы можете заметить, что многие желания не такие уж глобальные и вполне осуществимы в течение этого дня. Например, выпить чашечку кофе, или почитать книгу, или прогуляться без особой цели – в общем, сделать что-то приятное и интересное, не несущее общественно-полезной нагрузки. Тогда просто сделайте это! Пусть в ваших нейронных сетях более активно проявится информация, что ваши желания слышат, замечают, уважают, и что они могут легко и быстро исполняться.

Даже если желание не сбылось в ту же минуту или тот же день, мы всё равно на него смотрим, приветствуем его как

проявление своей жизненной энергии, интереса к жизни, говорим ему Да, разрешаем ему быть.

Дальше мы также уделим внимание более глобальным желаниям и мечтам в жизни, и проложим чудесные дорожки к ним.

Чудо как процесс

Пока ты пытаешься контролировать Жизнь, в ней чуда не будет.

Просто не может быть.

Чудо приходит только в тот миг, когда ты готов довериться Жизни.

И приходит оно само, без уведомления, без предупреждения, без гарантий.

/Анхель де Куатье/

Мы знакомимся со следующим агрегатным состоянием чуда – чудо как процесс. Процесс это то что длится во времени. События и состояния складываются в чудесную траекторию.

На практике чудо как процесс нужно тогда, когда мы не знаем, как решить какую-то комплексную задачу в любой сфере своей жизни – задача может быть связана с темой отношений, здоровья, финансов, нового места для жизни, реализации себя, познания мира – чего угодно, что не поддается простому планированию в несколько понятных шагов. Тотальный мгновенный скачок в желаемое может быть ошеломляющим, поэтому мироздание милосердно создаёт для нас возможность постепенной развертки чуда во времени –

последовательность событий и обстоятельств. То что казалось невозможным или непонятно как достижимым всё-таки происходит. Причём сами события и сопровождающие их состояния могут быть разными (подробнее мы обсудим это в главе «На волне. Под волной»).

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.