


ПЭМ ГРОУТ

КУРС ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

365 ПРАКТИК ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ
МЫШЛЕНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.96
ББК 88.6
Г89

LA COURSE IN MIRACLES PLAYBOOK by
Pam Grout

Copyright © 2020 Pam Grout
Originally published in 2020 by Hay House Inc., USA

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
animedigitalartstudio, krarte, Kattiya.L, vectortatu,
USBFCO, MITstudio / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гроут, Пэм.
Г89 Курс исполнения желаний. 365 практик для перезагрузки мышления и достижения своих целей / Пэм Гроут ; [перевод с английского А. Д. Питизина]. — Москва : Эксмо, 2024. — 624 с. — (Сила благодарности. Практики для ежедневных чудес).

ISBN 978-5-04-177672-5

В своей книге автор предлагает 365 вдохновляющих уроков для тех, кто хочет, чтобы мечты исполнились, а цели достигались. Если вы готовы легко исполнять свои мечты, то эта книга поможет вам: очищать свой разум от повседневных забот и прислушаться к своим истинным желаниям; видеть настоящие знаки Вселенной и правильно расшифровывать их; притянуть как магнитом в свою жизнь деньги, дружбу, любовь, признание; выйти из разрушительного круга недовольства собой и обиды на мир.

УДК 159.99
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-177672-5

© Питизин А. Д., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОТЗЫВЫ О «КУРСЕ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ»

«Эта книга гениальна, забавна, научно точна и актуальна. И это первый раз, когда у меня была возможность погрузиться в «Курс Чудес». Думаю, мне было нужно, чтобы Пэм Гроут взяла на себя роль моего Высшего “Я”. Исключительное произведение на всех уровнях. Я покорена».

*Кристиан Нортрон,
автор бестселлеров New York Times
«Богини никогда не стареют»
и «Защититься от энергетического вампира»*

«О, это так весело! И так легко! “Эксперимент «Курс чудес», — это автомобиль мечты, который движется на гениальности, реализме и чувстве юмора Пэм Гроут. А еще — это средство, которое поможет материализовать ваши мысли в вещи и события жизни».

*Майк Дули,
автор бестселлера New York Times
«Бесконечные возможности»*

«С непринужденным остроумием и беззаботным юмором Пэм Гроут берет загадочный и эзотерический текст “Курса желаний” и делает его легким для понимания с помощью своего уникального стиля и забавных примеров. Эта книга обязательна для после-

дователей Курса. Пэм упрощает интеграцию духовных принципов этого учения в вашу повседневную жизнь. Я просто обожаю эту книгу! Спасибо, что написала это, Пэм!»

*Анита Мурджани,
автор бестселлеров New York Times
«Умереть, чтобы быть собой» и «Что, если это рай?»*

«Занимательно и поучительно! Пэм Гроут демонстрирует нам, как найти чудеса в нашей восхитительно непостижимой и беспорядочной жизни».

*Роберт Холден, автор бестселлера
«Holy Shift: 365 размышлений о курсе чудес»*

*Для Таз.
Я никогда не могла жить без тебя.
Так что не живу.*

Вперед, моя книга, и помоги разрушить мир,
каким мы его знаем.

Рассел Бэнкс



ПРЕДИСЛОВИЕ

*Могу ли я больше не растрачивать
свое сердце на страх.*

Джон О'донохью

Google Переводчик — чемпион по расшифровке корейских поп-песен и разгадыванию бразильских мемов.

Но что, если слова, которые вы пытаетесь расшифровать, написаны на вашем родном языке?

«Курс исполнения желаний» — программа самообучения, направленная на духовное преображение, дебютировала почти 45 лет назад. Были проданы миллионы копий. Но для многих из нас «капитальный ремонт мышления», обещанный Курсом, все еще воспринимается как язык урду*. Как понять, что значит «жить в бесконечном покое»?

Когда я начала вести блог о своем тернистом пути в «Курс чудес» — путешествии, которое я повторяю каждый год, — я была ошеломлена количеством тайных читателей. Несмотря на то что я, очевидно, «наставляла» саму себя, люди, казалось, начинали цепляться за это. Читатели начали публиковать комментарии вроде:

«О! Так вот что значит “прощение”?»

«О! Так вот как вы получаете доступ к этому секретному невидимому ресурсу?»

«О! Так что, на самом деле Вселенная желает нам только добра?»

* Является официальным языком в Пакистане, родственник хинди. — прим. ред.

Практически сразу читатели начали уговаривать меня издать мои посты в виде книги. Им понравилось, что я сделала курс «доступным», «непринужденным», «простым для понимания». И самое главное — я сделала духовное пробуждение веселым.

По сути, меня призвали. Меня направили (это «событие», которое мы, ученики Курса, ждем) создать книгу, которую вы держите в руках.

«Курс исполнения желаний» — это мой немного дерзкий перевод пособия из «Курса чудес». Подобно оригиналу он предлагает 365 уроков: по одному на каждый день в году.

Не стесняйтесь использовать его вместе с оригиналом или в качестве замены.

Вместо изложения высоких и могущественных теорий, пособие как оригинал, так и этот заменитель предлагает простые мысленные эксперименты на каждый день. Оно рекомендует читателям попробовать духовные практики и своими глазами увидеть результаты, меняющие жизнь.

Все уроки довольно просты. Они не требуют больших временных затрат. У них только одна цель: мягко распутать все мысли, которые мешают нашему естественному состоянию радости и покоя.

«У Бога нет имени», — «Курс чудес»

Вы заметите, что терминология в моей версии немного отличается от оригинала. Ладно, она совершенно другая. Показательный пример: для меня слово «Вселенная» вмещает больше «смыслового багажа», чем просто название сверхъестественной сущности, к которой обращаются за индивидуальными консультациями на всех 5500 языках, существующих на земле*. На мой взгляд, это слово совершенно неправильно понято, ведь речь идет о самой могущественной силе на пла-

* По данным каталога языков Ethnologue, по состоянию на 2022 год на Земле насчитывалось 5500 языков, относящихся к 142 различным языковым семьям. — *прим. ред.*

нете. Поэтому я редко использую этот привычный для большинства контекст.

Поговорим о том, что у некоторых может вызвать нервный тик. Обсудим то, к чему некоторые из нас во время поиска любви, радости и свободы обращаются редко или думают, что не обратятся вовсе. Поговорим о Вселенной.

В этой книге используется множество словечек для описания вневременной, вечной, огромной силы самой жизни. Приятель. Материнский корабль. Вселенная. Поле Бесконечного Потенциала. Выберите одно, используйте их все или, что еще лучше, придумайте свое собственное.

Потому что вот в чем дело. Эта невидимая энергетическая сила — самое могущественное, что есть на планете. Почему бы всем не захотеть почувствовать просветление, которое она несет? Использовать ее бесконечную мощь? Насладиться ее руководством и благословениями?

Кто я такая, чтобы разглагольствовать о «Курсе исполнения желаний»?

*«Ни разу Бог не обследовал все вокруг
в поисках лучшего примера святой жизни
и не послал этого человека рассказать
о себе другим. Он всегда посылал заблудших
и грешников. Я нахожу это утешительным».*

— НАДЯ БОЛЬЦ-ВЕБЕР

Вышеупомянутый вопрос, кстати, пришел из моей собственной головы. Я не претендую на звание эксперта во многих вещах. Просто я — искатель. И за эти годы исследовала все: от Ребефинга, Хо'опонопоно и Таппинга до «Работы» Авраама-Хикса и Байрон Кэти. Я продолжаю возвращаться к Курсу, потому что он похож на мой путь. Он не волшебная таблетка для всех, и он не претендует на такую роль. Все дороги, как говорится, ведут в Рим. Мне это нравится, потому что я обожаю видеть чудеса и ощущать счастье.

«Курс чудес» был «создан» между 1967 и 1972 годами двумя профессорами Колумбийского университета, которые были недовольны распрями на кафедре и агрессивной офисной политикой. Билл Тетфорд, глава отдела медицинской психологии, однажды раздраженно заявил: «ДОЛЖЕН БЫТЬ другой путь».

Невидимый голос, который начал вещать через Хелен Шукман, его научного сотрудника, утверждал, что предлагает тот самый «другой путь». Как вы понимаете, Хелен была немного взволнована тем, что бестелесный голос в ее жизни изображал из себя газетную колонку вроде «Советов хозяйшшке». Тем не менее она неохотно согласилась слушать, а Билл согласился все записывать. Спустя семь бесконечных лет они составили 200 фотокопий довольно длинного сообщения того самого голоса.

Четыре года спустя, в 1976 году, 669-страничный текст, 365 ежедневных уроков и «Руководство для учителей» обрели твердый переплет с помощью Фонда внутреннего мира. В 1979 году Джонни Карсон одобрил книгу Джеральда Джампольски «Любовь побеждает страх», первую из многих книг, основанных на принципах Курса. Его популярность берет начало именно оттуда.

Курс не принадлежит какой-либо конкретной религии или догме. Никаких жертв не требуется. С помощью того же невидимого голоса, который говорил с Хелен, любой, кто попросит, может натренировать свой разум видеть мир в совершенно новом свете.

Даже такая неудачница, как я. До того как стать настоящим учеником Курса Чудес, я была последним человеком, которого кто-нибудь мог бы представить частью важного проекта Вселенной здесь, на земле.

В то время мой бойфренд, последний из длинной череды бойфрендов, выгнал меня из дома, который мы делили в сельской местности Коннектикута.

В довершение ко всему, я была на седьмом месяце беременности, (очевидно) не замужем и не знала, куда идти. Более того, была середина июля, а кондиционер в маленькой синей «Тойоте», в которую я запихнула большую часть своего земельного имущества, вышел из строя.

Средняя температура составляла 37 градусов, когда я отправилась по большой и необъятной стране в направлении Брекенриджа, штат Колорадо.

Очевидно, нужно было что-то менять.

Курс, которому я в конечном итоге всерьез начала следовать, имел наглость предположить, что я была ответственна за все в своей жизни. Это означало, что, если бы я просто отпустила все свои безумные навязчивые идеи — преграды вроде «Он поступил со мной неправильно» и весь прочий мусор, которого нахваталась в попытках понять, как все в этой жизни работает, — я могла бы быть по-настоящему счастливой. Он наводил на мысль, что единственная причина, по которой я не испытывала огромной любви и не плавала в вечном изобилии, заключалась в том, что мое сознание было в состоянии боевой готовности.

В своих мыслях я рассматривала мир как своего заклятого врага. Иными словами, Курс бросил вызов самому фундаменту моей жизни.

Я не сдавалась без боя.

Мои разговоры с Голосом были примерно такими:

«А как же все мои проблемы? Я должна проанализировать и исправить их».

«Отпусти!» — казалось, предлагал Голос.

«А насчет добра и зла, правильного и неправильного?»

«Уйди с поста собственного учителя», — ясно советовал Голос.

«Но... но...»

Медленно, сантиметр за сантиметром, я уходила с территории убеждений и старых логических конструкций. Мне начало приходить в голову, что если у меня была сила создать такое количество проблем, то также была и сила создать жизнь, которой можно было бы наслаждаться.

Курс не церемонится, когда гарантирует, что «совершенный покой и совершенная радость — это ваш удел». Все, что нужно сделать — отказаться от своей веры в необходимость лишений и невзгод.

«Но это же так тяжело...» — ныла я.

«Это нетрудно, — Голос был настойчив. — Это твое естественное состояние. Просто оно сильно отличается от того, как мыслит большинство людей».

Я также узнала из Курса, что высокая блондинка в зеркале на самом деле не настоящая я. Подавленная беременная женщина за рулем синей «Тойоты», путешествующая по пересеченной местности, была никем иным, как ложной личностью, которую меня научил принимать мир, поклоняющийся разделению и ограничениям.

Сосредоточившись на этом маленьком «Я», эта женщина полностью упустила свою связь с этой иной силой, с этим большим нечто, которое многие называют Вселенной.

Я целиком заточила себя в тюрьму, сосредоточившись на этом израненном теле, которое никогда — независимо от того, сколько кремов для лица я использовала, независимо от того, сколько упражнений «Собака мордой вниз» я ни делала, независимо от того, сколько книг Уэйна Дайера я прочитала — не будет достаточно хорошим.

И Курс именно об этом: разрушить ментальные конструкции, которые слишком долго сковывали нас. Увести фокус с ограниченного «Я», которое мы видим в зеркале, и направить его на великолепное поле потенциала (ПП), что позволит нам установить связь со всем существующим в этой Вселенной.

Речь идет о том, чтобы отпустить и пойти навстречу вселюбящей, всемогущей энергетической силе, которая больше, смелее, ярче и необычнее всего, что мы когда-либо встречали. Это Просветление и есть сама жизнь.

Жизнь, которая — сколько бы стен мы ни возводили, как бы серьезно ни облажались — всегда ждет с распростертыми объятиями.

1



ВСПЛЫЛА НОВАЯ ПРОБЛЕМА

*Ты чудо, способное творить
по подобию Творца твоего.
Все остальное — ваш собственный
кошмар, и его не существует.*

«КУРС ЧУДЕС»

«Курс чудес» предлагает революционный пересмотр всего, во что мы сейчас верим.

Подобно квантовой физике, опровергнувшей ньютоновскую реальность столкновений бильярдных шаров, Курс представляет собой прямой вызов фундаментальной природе реальности.

**Все, что, как мы думаем, мы знаем, все,
что считаем неоспоримым, вывернуто
наизнанку неправильной стороной.**

В общем, об этом первые 50 уроков «Курса чудес». То, что мы считаем истинным, даже то, что называем фактическим знанием, является полной противоположностью тому, как выглядит мир на самом деле.

Наша культура кормит нас ерундой о том, что мир страшен. Она учит нас защищать себя. Учит, что возможности того, на что мы можем претендовать, ограничены.

Курс существует для того, чтобы доказать: это не так. Он нужен, чтобы разобрать и переучить наш разум. И это перестроит и изменит все в нашей жизни.

Итак, начнем.

Урок 1:
«Все, что я вижу, не имеет значения».

В течение одной мизерной минуты просто оглядите комнату и все, что попадется вам на глаза, посмотрите в окно и скажите: «Эта лампа ничего не значит, этот телевизор ничего не значит, этот компьютер ничего не значит».

Звучит нелепо? Не удивляйтесь, пока вам просто надо следовать инструкциям.

2



ЦИРК УРОДОВ

Мы все пленники истории.

ДЭНИЕЛ КУИНН

Уже более 100 лет физики знают, что классический взгляд Ньютона на физическую реальность не действует на ее основу*. Субатомный мир настолько не поддается здравому смыслу и логике, что большинство ученых, боясь поставить под угрозу свои академические степени, так или иначе игнорируют тот факт, что жизнь совсем не такая, какой мы пытаемся ее представить.

Вот доказательство того, что мир безумен: несмотря на всю причудливость Вселенной (частицы появляются из ниоткуда, реагируют друг на друга и общаются между собой, даже если их разделяют тысячи километров, время замедляется и ускоряется), главное достижение ученых — это разработка технологий для взрыва друг друга, отправки текстовых сообщений и разогрева еды.

Теперь у нас есть непостижимое доказательство того, что две главные основы физической реальности — пространство и время — шатки, как башня из кубиков.

И это именно то, о чем «Курс чудес» рассказывает. Он отстаивает идею: сознание создает материальный мир. Он говорит, что мы, люди, заранее решаем, как нам жить, и выбираем, что хотим видеть. Проблема в том, что мы все смотрим

* Вплоть до начала XX в в науке господствовало механистическое мировоззрение, согласно которому все явления природы можно объяснить движениями частиц и тел. Решающий вклад в становление механической картины мира внес великий англ. ученый И. Ньютон. — *прим. ред.*