



УЧЕНИЕ О ВОПЛОЩЕНИИ ЖЕЛАНИЙ В ЖИЗНЬ ПРОСИТЕ – И ДАНО БУДЕТ ВАМ

Веннединг



Часть II

Эстер и Джерри Хикс
(учение Абрахама)



Ченнелинг

Эстер и Джерри Хикс

**Учение о воплощении
желаний в жизнь. Просите
– и дано будет вам. Часть 2**

ИГ "Весь"

2004

УДК 133.2
ББК 88.6

Хикс Э.

Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам. Часть 2 / Э. Хикс — ИГ "Весь", 2004 — (Ченнелинг)

ISBN 978-5-9573-1519-3

Серия «Ченнелинг» – для тех, кто хочет стать свободнее. Эстер и Джерри Хикс наделены способностью считывать информацию с тонких уровней реальности. Те сущности, с которыми они находятся в контакте, хотят, чтобы мы поняли, что являемся хозяевами своей судьбы. Они напоминают нам, что в нашей власти имеется мощный и эффективный инструмент под названием «ЭМОЦИИ». Представьте себе лестницу эмоций. На какой вы ступеньке? Вверху, где счастье и радость? Или внизу – где горечь депрессии? А может быть, вы блуждаете где-то посередине? Очевидно одно, вы сейчас определенно где-то находитесь – но что теперь делать и куда идти? Перед вами вторая часть путеводителя по эмоциональной географии. В книге содержатся практические рекомендации: «22 процесса». Это задания, которые позволят вам, четко понимая суть своих действий, привлечь в свою жизнь желанные перемены и наполнить ее изнутри интересом и радостью. В путь?

УДК 133.2

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-1519-3

© Хикс Э., 2004

© ИГ "Весь", 2004

Содержание

Отзывы о книге «Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам»	7
Предисловие	9
Предисловие	11
Введение в учение Абрахама	13
Часть II. Процессы, которые помогут достичь того, о чем вы теперь помните	20
Вступление к описанию 22 процессов, улучшающих вашу точку притяжения	20
Не прикрываетесь ли вы «нарисованной» улыбкой?	23
Процесс № 1. Сила Благодарности	28
Процесс № 2. Волшебная Творческая Шкатулка	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Эстер Хикс, Джерри Хикс

Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано вам будет. Часть 2

Esther and Jerry Hicks (The Teachings of Abraham)
Ask and it is Given: learning to Manifest Your Desires

© 2004 by Jerry Hicks and Esther Hicks Original English Language Publication 2004 by Hay House, Inc., in California USA

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2006

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте

его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke ending in a small flourish.

Отзывы о книге «Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам»

«Это самая сильная книга, какую мне приходилось читать, ни больше, ни меньше. Она может переменить всю жизнь. А с какой любовью она написана! Настоящее сокровище».

Нил Дональд Уоли, автор книги «Разговоры с Богом»

«Уже десять лет я являюсь большим поклонником этого учения. Оно необыкновенно помогло мне и моей семье».

Кристиан Нортран, автор книги «Женское тело, женская мудрость»

«Самое ценное в книге „Просите – и дано будет вам“ – это описание двадцати двух эффективных процессов, предназначенных для достижения своих целей. Неважно, где мы находимся – для любого случая найдется процесс, с помощью которого можно сделать жизнь лучше. Мне нравится эта книга, и мне нравятся Эстер и Джерри Хиксы!»

Луиза Л. Хей, автор книги «Ты можешь исправить свою жизнь»

«Это потрясающая книга! Мы с женой уже несколько лет с успехом применяем это мудрое и в высшей степени практичное учение. Мы верим, что оно и вам принесет немалую пользу. Мы рекомендуем ее всем своим друзьям!»

Джон Грей, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

«...это веха в литературе... у вас есть счастливая возможность причаститься к мудрости тех, кто постоянно подключен к Исходной Энергии. Более того, эти голоса духа говорят понятными для всех словами, которые можно мгновенно перевести на язык действий. Это не что иное, как план понимания своей судьбы и воплощения желаемого».

Вейн У. Дайер, автор бестселлера «Сила намерения»

«С помощью учения Абрахама – Хиксов я поднялся на новый уровень понимания, уверенности, целеустремленности и чувствования. Я постоянно занимаюсь изучением этих идей и рекомендую их всем, кого знаю. Ничего более эффективного и всеохватывающего я не встречал. Внедряйте эти идеи в жизнь, и жизнь повернется к вам новой и счастливой стороной».

Алан Коэн, автор книги «Глубокий вдох жизни»

«Благодаря этому необыкновенно мудрому и в то же время простому и практичному учению вы снова станете доверять своему внутреннему голосу и встанете на путь самых удивительных приключений, доступных воображению. Книга „Просите – и дано будет вам“ – это карта дороги к радостной жизни и душевному подъему».

Джек Канфилд, соавтор серии книг «Бульончик для души» (Chicken Soup for the Soul®)

«Это одна из самых лучших книг об исполнении желаний, которые мне приходилось встречать за долгое время. Я в восторге от того, насколько доступно описаны в ней абсолютные истины! Обиций тон книги будоражит, поддерживает, согревает и внушает позитивный настрой. Я распространяю эту книгу среди всех своих знакомых. Мне она нравится, настоятельно рекомендую ее прочитать».

Дорин Вирту, автор бестселлера «Ангельская медицина»

Эта книга посвящается всем, кто в стремлении достичь просветления и душевного благополучия задавал вопросы, на которые она отвечает. Мы посвящаем ее также трем нашим замечательным детям, которые являются воплощением принципов этого учения: Лаурелу (пять лет), Кевину (три года) и Кейт (два года). Они еще не задают вопросов, потому что ничего не забыли.

Особое посвящение – Луизе Хей, чье стремление познавать принципы Блага и распространять их по всей земле привело ее к нам с просьбой создать эту книгу об учении Абрахама.

Предисловие

В книге, которую вы держите в руках, описывается одно из наиболее эффективных учений, известных на нашей планете на сегодняшний день. На меня оказали сильное воздействие послания Абрахама, приведенные в этой книге и представленные в записях, распространяемых Эстер и Джерри Хикс в течение последних двадцати лет. Я глубоко тронут честью, которую оказал мне Абрахам, попросив написать краткое предисловие к своему учению. Перед вами уникальная книга, поскольку она предоставляет вам счастливую возможность испытать из потока мыслей тех, кто непрерывно подключен к Исходной Энергии. При этом для вас не составит труда понимать язык Духа, на котором говорят эти голоса, и моментально переводить его на язык действий. Вашему вниманию предлагается ни больше ни меньше, чем проект понимания и воплощения собственной судьбы.

Прежде всего, возьму на себя смелость настоятельно порекомендовать вам хотя бы подержать эту книгу рядом с собой в течение нескольких недель, если вы пока не готовы ее прочесть и применить в жизни заключенную здесь великую мудрость. Пусть невероятная энергетика этой книги сметет все преграды, которые выставляют ваши мозг и тело, пусть она гармонично заполнит все внутреннее пространство, бесформенное и безграничное, нередко называемое *душой*, которое Абрахам обозначил бы как *вибрационная связь с Источником*.

Эта вселенная – вселенная вибраций. Эйнштейн когда-то заметил: «Ничего не происходит, пока нет движения», – то есть все вещи вибрируют на определенной частоте, вполне поддающейся измерению. Разбейте весь этот кажущийся незыблемым мир на маленькие составляющие, и вы увидите: то, что кажется прочным и основательным, на деле – всего лишь танец, танец частиц и пустоты. Обратитесь к наименьшей из этих квантовых частиц, и вы поймете, что она произошла от источника, вибрирующего с такой скоростью, что ему нет дела до нашего суетного мира. Эта самая быстрая энергия называется Исходной Энергией. Вы, как все и вся, произошли от этой вибрации, а затем появились в материальном мире – мире вещей, тел, мыслей и «эго». Мы способны принять вызов всего этого мира проблем, болезней, нужды и страхов именно благодаря остаткам Исходной Энергии в наших телах и душах.

В сущности, учение Абрахама направлено на то, чтобы помочь вам вернуться к этому Источнику, из которого все вышло и к которому все вернется. Некоторых аспектов Исходной Энергии я коснулся в своей книге «Сила намерения». В отличие от меня, Абрахам предлагает свою удивительную мудрость, имея стопроцентную связь с Источником и не подвергая эту связь сомнениям, что очевидным образом вытекает из каждого слова в данной книге. Вот почему я называю ее вехой в литературе.

Вы находитесь в непосредственном, с их стороны осознанном контакте с честными и серьезными существами, которым важно лишь ваше благополучие. Они напоминают, что вы вышли из Источника Блага и можете либо призвать к себе эту высокую вибрационную энергию и позволить ей беспрепятственно проникать во все сферы своей жизни, либо противостоять ей и в своем противодействии оставаться в стороне от источника этой безграничной любви и знания.

Это так удивительно и в то же время необыкновенно просто: вы пришли из Источника любви и Блага. Когда вы научитесь жить в гармонии с этой могущественной энергией мира и любви, вы снова обретете силу Источника – силу для реализации своих желаний, обретения благополучия, достижения достатка там, где царилла нужда, и доступа к Божественному руководству, благодаря которому в вашем окружении появятся нужные люди, а обстоятельства будут складываться благоприятно. Ваша Исходная Энергия делает это, и вы, вышедшие из Источника, тоже на это способны.

Я лично провел целый день с Абрахамом и Хиксами: мы пообедали с Эстер и Джерри, и я прослушал сотни записей Абрахама. Поверьте мне на слово: вам предстоит путешествие, которое может полностью изменить вашу жизнь. Путешествие, предлагаемое двумя самыми надежными и духовно чистыми людьми из всех, кого я знаю. Джерри и Эстер Хикс испытывают такой же восторг и трепет от своей роли в распространении учения Абрахама, какой испытываю я при написании этого предисловия.

Я рекомендую внимательно прочесть все написанное в книге и немедленно приступить к его применению. В этой книге собраны наблюдения, о которых я пишу уже много лет: «Когда вы меняете свой взгляд на вещи, то, на что вы смотрите, меняется». Вам предстоит увидеть и прочувствовать, как целый новый мир изменяется прямо на ваших глазах. Мир, созданный Исходной Энергией, хочет снова обрести с вами связь и принести в вашу жизнь радость и благополучие.

Спасибо вам, Абрахам, за оказанную мне честь внести несколько своих слов в эту бесценную книгу.

Я люблю вас – ВСЕХ ВАС.

Вейн Дайер

Предисловие

Первые лучи солнца падают на береговую линию Малибу, когда я берусь за перо. И темный оттенок индиго, окрасивший волны Тихого океана в этот ранний час, как будто отвечает моим чувствам. Я думаю о том, какой важности откровения вы найдете в этой книге, и меня охватывает чувство глубокого удовлетворения.

«Просите – и дано будет вам» – это книга о том, как мы «спрашиваем» и получаем ответы от Всего Сущего. Но в первую очередь она рассказывает о том, *как* нам дается все, о чем мы просим. Кроме того, это первая книга, которая простыми и доступными словами объясняет практичную формулу того, *как* нужно просить и *как* потом получать все то, чего нам хочется.

Много лет назад, в своих бесконечных поисках ответа на вопрос «Какое оно, „Это“?», я открыл для себя слово *невыразимое* (в значении «то, что невозможно описать словами»). Оно совпадало с моим представлением о Нем. Я решил, что чем ближе нам удастся узнать Нефизическое, тем меньше слов мы находим для описания Его. Следовательно, состояние абсолютного знания будет в то же время состоянием «невыразимости». Другими словами, в данной точке нашей пространственно-временной реальности невозможно найти четкое выражение для Нефизического в физических словах.

В ходе физической истории человечество испытало на себе миллиарды философских учений, религий, точек зрения и представлений. И все эти миллиарды миллиардов мыслителей, которые думали, выводили заключения и передавали свои идеи следующим поколениям, так и не смогли найти физических слов для выражения Нефизического – во всяком случае, таких слов, с которыми можно было бы согласиться.

В истории сохранились в той или иной форме задокументированные свидетельства лишь о нескольких людях из множества тех, кто имел осознанный контакт с Нефизическим Разумом. Одним из них выпало на долю почитание и поклонение, другим же – презрение. Однако большинство из тех, кто осознавал свою личную связь с Нефизическим, предпочли умолчать о своих откровениях (возможно, из страха подвергнуться гонениям или даже попасть в сумасшедший дом).

Моисей, Иисус, Мухаммед, Жанна д'Арк, Джозеф Смит – вот лишь несколько имен, другие же мало известны за пределами англоязычного мира. Все вышеперечисленные личности были открыты для контакта с Нефизическим Разумом, и большинство из них встретили безвременный и ужасный физический конец. Несмотря на то, что все мы непосредственно получаем Нефизическое руководство в той или иной форме, лишь к немногим приходит сразу ряд Нефизических идей, достаточно четких для перевода на физический язык, – и из этих немногих только некоторые желают поделиться с другими людьми своим опытом.

Я привожу эту информацию в качестве вводного слова к настоящей книге, ибо моя жена Эстер является одной из тех немногих людей, кто при желании может в достаточной степени уравновесить свое сознание для восприятия ответов Нефизического на любые вопросы. Эстер каким-то образом воспринимает набор мыслей (не слов) и, будучи переводчиком с испанского на английский, слышит мысль, выраженную в испанских словах, а затем переводит ее (мысль, а не слова) на английский язык. Она мгновенно переводит Нефизическую мысль в ближайший физический словесный (английский) эквивалент.

Необходимо учесть, что не всегда есть возможность точно выразить Нефизическую мысль, которую получает Эстер, физическими словами английского языка. Тогда приходится придумывать новые словосочетания или по-новому использовать привычные слова (например, писать их с большой буквы), чтобы описать иной взгляд на жизнь. Поэтому мы собрали краткий Глоссарий в конце этой книги, в котором объясняется необычное употребление некоторых обычных слов. Например, существует обычный термин *благо*, под которым подразумевается

счастье, здоровье или успешность. Однако основополагающее понятие необычной философии Абрахама переводится на английский как *Благо*. Под этим понимается расширенная Вселенная, Нефизическое Благо, которое естественным образом проходит через всех нас, если мы, конечно, не прилагаем усилий для его уменьшения.

С 1986 года мы с Эстер каждый год посещаем около пятидесяти городов, где проводим семинары, на которых любой участник может поднимать любые темы и обсуждать все, что ему захочется, без каких-либо ограничений. К нам приходили тысячи людей, представляющих различные этнические группы, имеющих различное социальное положение и самые разнообразные философские воззрения. И все они хотели так или иначе изменить свою жизнь, помочь себе или близким. И всем этим людям, которые просили большего, были даны ответы – ответы от Нефизического Разума, говорившего с ними голосом Эстер Хикс.

С течением времени философия Блага привела к созданию этой книги. Она стала ответом на просьбы всех, кто, подобно вам, хотел знать больше.

В центре данного учения лежит самый могущественный закон во Вселенной – *Закон Притяжения*. За последние десять лет мы опубликовали множество статей об учении Абрахама в ежеквартальном журнале «Наука об Осознанном Созидании», где изложили самые последние взгляды на вопросы, поднимаемые участниками *семинаров по Искусству Принятия*. В сущности, эта философия постоянно развивается и расширяется, так как вы предлагаете нашему вниманию все больше новых вопросов и точек зрения.

В этой книге представлен подробный курс духовной практики. Перед вами руководство на все случаи жизни в самом широком смысле этого выражения. Книга объясняет, каким образом можно делать или иметь все, что вам хочется. Кроме того, она учит, как *не* делать и не иметь то, что вам не нравится.

Джерри Хикс

Введение в учение Абрахама

«Она разговаривает с духами! – сообщили наши друзья. – Она приедет на следующей неделе, и тогда вы сможете встретиться с ней и спросить о чем угодно!»

«Менее всего на свете мне хочется это делать», – подумала я и тут же услышала, как Джерри, мой муж, говорит: «Было бы здорово встретиться с ней. Как нам это устроить?»

* * *

Это было в 1984 году. За четыре года нашего брака мы ни разу не поругались и даже не повздорили. Мы были полны радости и счастливо жили бок о бок, соглашаясь друг с другом практически по всем вопросам. Единственное, что мне не очень нравилось, – это когда Джерри начинал рассказывать друзьям о своих опытах со спиритической доской (история двадцатилетней давности). Если мы находились в ресторане или в другом общественном месте, то, чувствуя приближение подобных разговоров, я вежливо (а порой, и не слишком вежливо) извинялась и удалялась в дамскую комнату, шла к бару или прогуливалась до машины, возвращаясь только по истечении некоторого времени, когда, по моим представлениям, надоевшая мне тема должна была иссякнуть. К счастью, Джерри, в конечном итоге, перестал поднимать этот вопрос в моем присутствии.

Меня трудно было назвать религиозной, однако занятия в Воскресной школе не прошли даром – меня страшно пугали зло и дьявол. Вспоминая свои занятия годы спустя, я думаю, что вряд ли наши учителя уделяли чрезмерное внимание тому, чтобы внушить нам страх перед дьяволом, и не могу сказать, что этот страх все время преследовал меня. Просто этот страх наиболее сильно «отпечатался» у меня в мозгу, и я пронесла его через всю свою жизнь.

Поэтому я свято следовала данным мне когда-то наставлениям и тщательно избегала всего, что может иметь хоть какое-то отношение к дьяволу. Однажды, еще совсем молодой девушкой, я находилась в кинотеатре под открытым небом и, случайно взглянув сквозь заднее стекло машины, увидела, что на соседнем экране показывают «Изгоняющего дьявола». Просмотра этого фильма я всегда целенаправленно избегала – и увиденная ужасная сцена, даже без звука, настолько меня шокировала, что следующие несколько недель я каждую ночь видела во сне кошмары.

* * *

«Ее зовут Шейла, – сказал Джерри один наш общий друг. – Я вам устраю встречу и все сообщу». В течение следующих нескольких дней Джерри записывал свои вопросы. Он сказал, что у него накопилась их целая куча еще с раннего детства. Я не делала списка. Напротив, меня ужасала подобная идея.

Я помню, о чем думала, когда мы подъезжали к красивому дому в самом сердце Феникса, штат Аризона: «*Во что я ввязываюсь?!*» Мы поднялись к парадной двери. Нам открыла приятная женщина, поприветствовала нас и проводила в уютную гостиную, где следовало дожидаться назначенного времени.

Большой и очень тихий дом был обставлен просто и со вкусом. Я помню, что меня охватило чувство благоговения, как в церкви.

Затем отворилась большая дверь, и в комнату вошли две симпатичные женщины, одетые в яркие оригинальные рубашки и юбки из хлопка. Очевидно, мы были первыми гостями

после ланча. Обе женщины выглядели довольными и освеженными. Я немного расслабилась. Возможно, все будет не так уж и сверхъестественно...

Вскоре нас пригласили в аккуратную спальню. В изножье кровати стояло три стула. Шейла сидела на краю кровати, ее помощница примостилась на стуле рядом со столиком с диктофоном. Мы с Джерри заняли оставшиеся два стула, и я собралась встретить то, что должно было сейчас случиться.

Помощница объяснила, что Шейла должна расслабиться и освободить свое сознание, и тогда Тео, Нефизическая сущность, обратится к ней. После этого можно говорить обо всем, что угодно.

Шейла улеглась поперек кровати, всего в каком-нибудь метре от того места, где мы сидели, и стала глубоко дышать. Через некоторое время странный голос произнес: «Можно начинать. У вас есть вопросы?»

Я посмотрела на Джерри в надежде, что он может начать, потому что я-то *не была* готова разговаривать с этим существом, кем бы оно ни было. Джерри слегка подался вперед, ему не терпелось задать свой первый вопрос.

Я расслабилась под звуки голоса Тео, исходящего изо рта Шейлы. Я знала, что мы слышим голос Шейлы, но также было понятно, что блестящие ответы дает совсем не она.

Джерри сказал, что его вопросы накопились с тех пор, как ему было пять лет. Теперь он задавал их с невероятной скоростью. Положенные нам тридцать минут пролетели незаметно. Однако, хотя я не произнесла ни слова, за это время мой страх перед нашим странным экспериментом улетучился, и я испытывала удивительное благодушие и спокойствие, какого никогда прежде не знала.

Когда мы уже сидели в машине, я сказала Джерри: «Мне очень хочется прийти еще раз завтра. Есть кое-что, о чем я хотела бы спросить». Джерри был рад назначить вторую встречу, потому что и его собственный список вопросов еще не иссяк.

На следующий день, примерно в середине нашей встречи, Джерри неохотно уступил оставшиеся минуты мне, и я спросила Тео: «Как более эффективно достигать своих целей?»

Ответ был такой: «Медитация и аффирмация».

Мысль о медитации меня совершенно не вдохновляла. Я не знала никого, кто практиковал бы медитацию. В сущности, само это слово вызывало в моем воображении образы людей, которые лежат на гвоздях, ходят по раскаленным углям, стоят на одной ноге в течение целого года или (самое ужасное) просят милостыню в аэропорту. Поэтому я спросила: «Что вы подразумеваете под словом *медитация*?»

Полученный короткий ответ понравился мне. «Вы сидите в тихой комнате. В комфортной одежде. И концентрируетесь на своем дыхании. Ваши мысли блуждают. Освободите мозг и сконцентрируйтесь на дыхании. Можете медитировать вдвоем. Так гораздо эффективнее».

«Вы можете предложить подходящую нам аффирмацию?» – спросили мы.

«Я (произнесите ваше имя) *с помощью божественной любви вижу и привлекаю к себе тех, кто ищет просветления через развитие. Помощь другим духовно возвысит каждого из нас*».

Я чувствовала, что исходящие из уст Шейлы-Тео слова проникают в самую глубину моего существа. Ко мне и через меня текло ни с чем не сравнимое ощущение любви. Страх ушел. Мы с Джерри чувствовали себя превосходно.

«Стоит ли привести к тебе мою дочь Трейси?» – спросила я.

«Можно – если этого хочет она. Но не обязательно, ведь вы оба тоже обладаете возможностями ченнелинга».

Это утверждение не имело для меня никакого смысла. Я не могла себе представить, что можно дожить до тридцати лет и не знать о себе такую важную вещь (если, конечно, это правда).

Диктофон выключился, и мы оба испытали легкое разочарование, что это необычное приключение закончилось. Помощница Шейлы спросила, нет ли у нас последнего вопроса. «Не хотели бы вы узнать имя своего духовного проводника?» – вдруг неожиданно сказала она.

Я бы никогда не задала подобный вопрос, ведь я никогда не слышала термин *духовный проводник*, но сам вопрос при этом мне понравился. Меня всегда вдохновляла идея об ангелах-хранителях. Поэтому я произнесла: «Да, пожалуйста, сообщите имя моего духовного проводника».

Тео ответил: «Нам говорят, что он сам к тебе придет. У тебя будет сеанс яснослышания, и ты все узнаешь».

Что такое сеанс яснослышания?! Пока я недоумевала, Тео сказал свое последнее слово: «Бог любит тебя!» – и тут Шейла открыла глаза и села. Наш экстраординарный разговор с Тео закончился.

Покинув этот дом, мы с Джерри поехали на смотровую площадку одной из гор на окраине Феникса. Там мы наблюдали закат. И даже не подозревали о том, какие огромные изменения произошли в нас за этот день. Мы только знали, что нам хорошо.

Когда мы вернулись домой, у меня было два новых желания: я собиралась помедитировать, что бы *это* ни значило, и еще я собиралась выяснить имя своего духовного проводника.

Итак, мы переоделись в домашние халаты, задернули шторы в гостиной и удобно устроились в двух креслах, разделенных этажеркой. Нам хотелось провести медитацию вдвоем, но почему-то было трудно избавиться от ощущения странности происходящего, а этажерка как будто помогала отгораживаться друг от друга.

Я помнила, о чем инструктировал меня Тео. *Сядь в тихой комнате, оденься так, чтобы тебе было комфортно, и сфокусируйся на дыхании.* Мы дали себе на весь процесс приблизительно пятнадцать минут и завели будильник. Итак, я села и попыталась дышать «осознанно». При этом я все время задавала себе вопрос: «Как зовут моего духовного проводника?», прилежно считала вдохи и выдохи. Мое тело, пока я занималась этим, успело полностью онеметь. Я не чувствовала, где у меня нос, а где ноги. Это было странное, но неожиданно приятное ощущение. По крайней мере, мне оно доставляло удовольствие. Мне казалось, что мое тело начало потихоньку вращаться, хотя я отлично понимала, что это всего лишь обман чувств и на самом деле я по-прежнему сижу неподвижно. Будильник зазвонил и вернул нас к реальности. «Давай еще раз», – сказала я.

Мы снова установили будильник на пятнадцать минут, и я опять почувствовала это странное, невероятное онемение, охватившее все мое тело. Но в этот раз нечто или некто начал «дышать вместе со мной». Мне это показалось больше всего похожим на ощущение невыразимой, восторженной любви, наполнявшей все мое существо и стремящейся выйти наружу. Какое удивительное, великолепное ощущение! Джерри услышал мой восторженный вздох и позднее сказал, что у него создалось впечатление, будто я извиваюсь в экстазе.

Когда положенное время истекло и я вернулась из медитации в этот мир, мои зубы стучали так, что я боялась их повредить. Я была точно пьяная, если только слова могут описать то, что я чувствовала. Приблизительно час мои зубы выбивали барабанную дробь, и все это время я тщетно пыталась вернуться в свое прежнее, нормальное состояние.

В тот день я еще не готова была осознать, что произошло. Теперь я уже знаю, что это был мой первый контакт с Абрахамом. И пусть я еще не до конца понимала, с чем столкнулась, но зато с самого начала почувствовала – *это добро!* И хотела пережить это снова.

Итак, Джерри и я решили медитировать каждый день по пятнадцать минут. Мне кажется, что мы не пропустили ни дня за следующие девять месяцев. Я ощущала онемение или же отстраненность, но за все время наших медитаций больше не произошло ничего экстраординарного. И вот однажды, накануне Дня Благодарения в 1985 году, в процессе медитации я почувствовала, что начинаю медленно поворачивать голову из стороны в сторону. В течение

следующих нескольких дней, медитируя, я снова ощущала это медленное движение головой. Это было очень приятное чувство, оно почему-то дарило ощущение полета. Затем, наверное, на третий день после того, как я почувствовала это новое движение, в моей голове неожиданно возникли буквы. Впрочем, это не совсем точное описание. Моя голова уже не покачивалась равномерно из стороны в сторону, она двигалась таким образом, что нос выписывал в воздухе буквы. Совершенно очевидно, что это были буквы: «M-N-O-P».

«Джерри! Я пишу носом в воздухе!» – вскричала я и ощутила прошедшую с головы до ног волну тех самых волшебных ощущений. Я полностью погрузилась в них – и почувствовала, как во все мое тело вливается новая, неизведанная Энергия – Нефизическая Энергия.

Джерри тем временем быстро схватил свою записную книжку и принялся записывать те слова, которые мой нос выводил в воздухе: «Я – Абрахам. Я твой духовный проводник».

Затем Абрахам объяснил нам, что он – это, скорее «они», поскольку представляют собой целый род Нефизических Сущностей. Сами они предпочитают называть себя Коллективным Сознанием. Они также объяснили, что обратились ко мне поначалу в единственном числе, сказав: «Я – Абрахам», – так как это согласовывалось с моими ожиданиями. Вернее было бы сказать, что это я сама услышала их в единственном числе, поскольку была абсолютно уверена, что мой духовный проводник обязательно должен быть только один. Поэтому-то мой нос и вывел такие слова. Но на самом деле это множество сущностей, говорящих одними словами, обладающих единым голосом и мыслями.

Приведу цитату: «Абрахам – это не единичное сознание, каким вы ощущаете себя в своем отдельном физическом теле. Абрахам – это Коллективное Сознание. Существует Нефизический Поток Сознания, и когда кто-либо задает вопрос, огромное количество точек сознания сливается в единое представление (поскольку в данном случае только одно человеческое существо, Эстер, может воспринять и озвучить его), поэтому оно и кажется вам единичным. Но в действительности мы представляем собой многоликое и многомерное мультисознание».

Абрахам также объяснил мне, что они на самом деле не нашептывают свои слова на ухо, нет, они общаются со мной мысленно. Если проводить аналогии с земными реалиями, то такое общение больше всего похоже на радиосигнал, который я воспринимаю на уровне подсознания. Затем я перевожу сигнал в физические слова. Я словно «слышу» слова внутри себя, но в самом процессе перевода у меня нет ни возможности осознать то, что через меня проходит, ни времени вспоминать то, что уже прошло.

Абрахам рассказал, что они посылали мне сигнал уже давно, но я была настолько занята инструкциями Тео, который говорил: «Когда твое сознание начинает блуждать (а это обязательно произойдет), освободи мысли и сфокусируйся на дыхании», – что, как только хоть малейшая мысль пыталась закрасться ко мне в голову, я нещадно изгоняла ее и снова пыталась сосредоточиться на дыхании. Я думаю, что буквы, которые я начала выводить в воздухе носом, оказались едва ли не единственной возможностью до меня «достучаться». Абрахам также сказал мне, что те удивительные ощущения, которые я испытала в момент, когда начала выписывать носом слова, являлись свидетельством установления связи между нашими сознаниями.

Наше общение продолжалось в течение следующих недель и шло вперед гигантскими шагами. Выписывать в воздухе носом буквы – не самый быстрый процесс, но Джерри был в таком восторге от открывшегося ему нового источника информации, что иногда мог растормозить меня среди ночи с требованием узнать у Абрахама ответ на тот или иной вопрос.

Но вот однажды вечером, когда мы с Джерри уже лежали в постели и смотрели телевизор, я неожиданно ощутила неконтролируемые движения рук, ног, пальцев. Затем я принялась бить Джерри по груди одной рукой. Продолжая стучать, я вдруг почувствовала мощный внутренний импульс, побуждающий меня встать и подойти к моей пишущей машинке. Я последовала ему: подошла к машинке и положила пальцы на клавиатуру. В то же самое мгновение мои руки начали скользить вверх и вниз, как если бы кто-то другой обнаружил, что эта клавиатура –

ответ на все вопросы, и буквы, на ней расположенные, на самом деле не простые. А затем пальцы сами собой начали печатать букву за буквой, слово за словом. И на бумаге возникли слова: *«Я – Абрахам. Я твой духовный проводник. Я здесь, чтобы сотрудничать с тобой. Я люблю тебя. Мы вместе напишем книгу»*.

Мы обнаружили, что мне достаточно просто положить руки на клавиатуру и расслабиться, точно так же, как я это делала в процессе медитации. Тогда Абрахам начинал отвечать на вопросы Джерри, которых у того всегда оказывалось великое множество. И они (Абрахам) были настолько умны, доброжелательны и открыты! В любое время дня и ночи они были готовы говорить с нами на любую тему, какая только могла прийти в голову.

Однажды после полудня я вела машину по автостраде, и вдруг у меня возникло странное ощущение во рту, щеках и шее, больше всего похожее на то, которое появляется, когда готовишься зевнуть. Импульс был очень сильным, настолько сильным, что я не смогла подавить его. В этот момент мы повернули и оказались зажаты между двумя огромными грузовиками. На какое-то мгновение мне показалось, что они собираются проехать чуть ли не по крыше нашей машины. И в ту же минуту из меня буквально вырвались следующие слова: *«Сверни с автомагистрали на следующем выезде»*. Так Абрахам впервые заговорил с нами.

Мы съехали с автомагистрали, остановились в спокойном месте, а затем Джерри и Абрахам провели много часов, общаясь друг с другом. В это время мои глаза были закрыты, голова ритмично качалась из стороны в сторону, и я озвучивала ответы Абрахама на стремительный поток вопросов моего мужа.

Как же могло случиться, что такая удивительная вещь произошла именно со мной? Я столько раз думала об этом, но никак не могла поверить, что все произошло на самом деле. Ведь это, если говорить откровенно, гораздо больше похоже на знакомые нам с детства сказки – все равно что тереть волшебную лампу, загадывая желание. И при всем при том ничего более естественного и логичного я ни разу в жизни не встречала.

Иногда я с трудом вспоминала, какой была моя жизнь до того, как в нее вошел Абрахам. Я всегда (за исключением нескольких моментов) была тем, кого принято называть счастливым человеком. У меня было чудесное детство, мне удалось избежать многих душевных травм, которые подстерегают подростков. У меня были сестры, с которыми я жила очень дружно, у меня были любящие и понимающие родители. Потом я вышла замуж, и, сколько помню, мы с Джерри жили душа в душу уже в течение четырех лет. Словом, у меня в жизни все было в порядке, и я чувствовала себя совершенно счастливой. И уж конечно, я никак не могла отнести себя к тем людям, которые вечно ищут ответы на главные жизненные вопросы. Если говорить честно, я вообще не принадлежу к числу тех, кто любит задавать вопросы и старается по любому поводу сформулировать четкое мнение.

Зато Джерри, напротив, является ходячим хранилищем всевозможных вопросов. Он жадно выискивает любую новую информацию, интересуется самыми разнообразными техниками и приспособлениями, которые могут хоть как-то облегчить людям жизнь. Я еще не встречала человека, который бы, как Джерри, стремился помочь окружающим найти счастье в жизни.

Абрахам объяснил нам, что именно это различие темпераментов и является залогом успеха нашей совместной работы. Именно комбинация всех этих качеств привела в конечном итоге к общению с Абрахамом. Желание Джерри найти ответы на все вопросы и его стремление помочь людям призвало Абрахама, а мое спокойствие и отсутствие внутреннего страха позволило мне стать идеальным «приемником» и «передатчиком» информации между Джерри и Абрахамом.

Джерри с первого же разговора с Абрахамом был полон энтузиазма, поскольку сразу сумел проникнуться их мудростью, а также чистотой и ясностью того, что они предлагали. С

тех пор прошли многие годы, но его энтузиазм ни в малейшей степени не угас. Никто и никогда не воспринимал мудрость Абрахама с таким же восторгом и радостью, как Джерри. Можно сказать, что он был и остается самым благодарным слушателем.

Когда мы только начали общаться с Абрахамом, то еще не до конца осознавали все огромное значение этого события. Мы не вполне понимали, с кем беседует Джерри, но все равно это был удивительный, уникальный опыт. Это фантастическое, нереальное, потустороннее общение казалось до такой степени странным, что я долгое время была абсолютно уверена: никто из окружающих людей меня не поймет, возможно, они просто *не захотят* понимать. В результате подобных размышлений я попросила Джерри пообещать мне, что он никому не станет рассказывать про наш удивительный секрет.

Сейчас мне кажется очевидным, что Джерри просто не мог, не был способен сдерживать обещание, но я не жалею о том, что он его нарушил. Для меня нет ничего более приятного, чем находиться в компании людей, жаждущих общаться с Абрахамом. Мне нравится, когда у них есть вопросы, на которые Абрахам может дать ответ. Мы часто получаем отзывы от людей, которые общались с Абрахамом с помощью наших книг, видео- и аудиокассет, семинаров или Интернета. И обычно нам говорят примерно следующее: «Спасибо, что напомнили мне о том, что я знал всегда» или «Это помогло мне собрать воедино все обрывки знаний, которые я накопил за время жизненного пути. Теперь я смог понять все!»

Абрахам ни в коей мере не стремится предсказывать будущее, как всякие другие провидцы и прорицатели, хотя я уверена, что они всегда знают, что ждет нас всех впереди. Вместо этого они стали нашими учителями, проводниками в то будущее, которого мы сами себе желаем. Они объяснили, что не могут за нас решать, чего мы хотим, но в их задачи входит рассказать, как можно достичь желаемого. Приведу цитату: *«Абрахам не ведет вас к чему-то или от чего-то. Мы хотим, чтобы вы сами принимали все решения по поводу своих желаний. Мы хотим лишь одного – чтобы вы точно осознали свои желания. Единственным же нашим желанием является помочь вам научиться воплощать в жизнь ваши желания».*

Моим самым любимым эпизодом за все время проведения семинаров с Абрахамом был разговор с мальчиком-подростком, который слушал запись беседы Абрахама с другими детьми. Дети спрашивали, Абрахам отвечал. В конце мальчишка заявил: «Сначала я не поверил, что Эстер на самом деле может разговаривать с Абрахамом. Но пока я слушал кассету, я изменил свое мнение. Я слышал, как Абрахам отвечал на вопросы, и поверил, что они действительно существуют. Видите ли, они не пытались никого оценивать или критиковать, они никому не навязывали свое мнение. Я не верю, что кто-нибудь из взрослых может быть таким мудрым и понимающим».

Для меня общение с Абрахамом было настолько впечатляющим, что я вряд ли сумею отыскать слова, способные описать мой восторг и восхищение. Я обожаю ощущать Благо в себе, а ведь этому я научилась именно у Абрахама. Мне нравится принимать их заботу и дружеское внимание, после общения с ними у меня остается удивительное чувство собственной значимости. Я просто счастлива видеть, что жизнь многих наших старых и новых друзей изменилась до неузнаваемости благодаря учению Абрахама. Я люблю чувствовать, как эти прекрасные и любящие нас Сущности проникают в мое сознание, когда я хочу их о чем-то спросить, всегда готовые помочь, ответить на любой вопрос и объяснить то, чего я не понимаю.

(Кстати, спустя несколько лет после нашей встречи с Шейлой и Тео, Джерри нашел имя Тео, точнее, его значение, в словаре. «Эстер! – с волнением позвал он. – А знаешь ли ты, как переводится имя *Тео*? Бог!») Как же это чудесно. Я улыбнулась и замерла на несколько мгновений, перенесшись в воспоминаниях в тот удивительный день, когда вся наша жизнь волшебным образом переменялась. Я вспомнила, как боялась тогда, что мне придется столкнуться со злом. А ведь я фактически разговаривала в тот день с Богом!)

Вначале, когда мы только начали устраивать встречи с Абрахамом, слушатели просили объяснить специфику наших взаимоотношений: «Как произошла ваша встреча? Каким образом вы установили взаимоотношения? Почему они выбрали именно вас? Каково это – чувствовать себя носителем подобной мудрости?» Таким образом, мы с Джерри были вынуждены перед каждым выступлением на радио или телевидении тратить некоторое время, отвечая на все эти и подобные им вопросы. Мы, конечно, старались полностью удовлетворить любопытство своей аудитории, но, если честно, меня подобное вступление всегда немного раздражало. Я с нетерпением ожидала той минуты, когда можно будет расслабиться и позволить сознанию Абрахама войти в меня. Мне хотелось поскорее начать главную часть процесса.

В конечном итоге мы сделали бесплатную запись «*Введение в учение Абрахама*», и теперь все желающие могут на досуге послушать, о чем там говорится. В этом введении мы подробно описали, кто такой Абрахам, как он появился в нашей жизни и как разворачивалось общение между нами. (В настоящий момент мы разместили это 74-минутное «Введение» на своем интерактивном сайте в Интернете по адресу www.abraham-hicks.com. Так что теперь вы можете, не сходя с места, узнать, кто мы такие и чем занимались до встречи с Абрахамом). Мы оба бесконечно рады, что нам удалось внести свою лепту в процесс преобразования учения Абрахама в форму, доступную для понимания других людей. Для нас в их послании заключена вся мудрость Вселенной.

Сегодня утром Абрахам сказал мне: «*Эстер, мы знаем, какие вопросы посылает во Вселенную коллективное сознание вашей планеты. С твоей помощью мы с удовольствием даем на них ответы. Расслабься и наслаждайся созданием книги*».

И вот я собираюсь расслабиться и позволить Абрахаму незамедлительно приступить к написанию книги для вас. Я догадываюсь, что они объяснят вам своими словами, кто они такие. Но самое главное, я думаю, что они помогут вам понять, кто такие *вы*. Мне хочется верить, что ваша встреча с Абрахамом будет иметь для вас такое же огромное значение, как и для нас с Джерри.

С любовью,
Эстер Хикс

Часть II. Процессы, которые помогут достичь того, о чем вы теперь помните

Вступление к описанию 22 процессов, улучшающих вашу точку притяжения

Итак, теперь, когда вы дошли до этого места в книге, то, наверное, уже вспомнили многое из того, что знали всегда. Вы знали и знаете, что являетесь продолжением Исходной Энергии и пришли в свое физическое тело, на передовой край этой пространственно-временной реальности с целью радостно идти вперед в своих мыслях и желаниях.

Теперь вы вспомнили, что обладаете руководящей системой, которая позволяет в любой момент знать о том, насколько сильна ваша связь с Источником.

Вы помните, что чем счастливее себя чувствуете, тем больше ваше соответствие со своим истинным «я». Вы знаете, что чем хуже настроение, тем больше противодействия оказывается этому важному соединению.

Вы вспомнили, что на свете нет ничего невозможного. Если ваша главная цель состоит в том, чтобы чувствовать себя счастливым, если вы стараетесь извлечь максимум удовольствия из своего положения, то обязательно должны достигнуть естественного для человека состояния радости.

Теперь вы знаете, что абсолютно свободны (свободны настолько, что можете сами выбирать себе цепи, в которые решите себя заковать), и все происходящее в этой жизни зависит только от мыслей, которые вы выбираете.

Вы помните, что, о чем бы вы ни думали – о своем прошлом, настоящем или будущем, – во Вселенную посылается вибрация, тождественная вашей точке притяжения.

Вы помните, что *Закон Притяжения* всегда честен и справедлив. Все происходящее в вашей жизни привлечено излучаемой вами вибрацией, которая, в свою очередь, зависит от ваших мыслей.

И, наконец, что представляется наиболее важным, вы помните, что Благо составляет основу мироздания и если человек сам не закроет себе доступ к нему, оно станет проявляться во всех сферах жизни. Вы можете принимать Благо или противодействовать ему, но этот Поток добра, изобилия, чистоты и любых ваших желаний будет течь всегда.

И еще одно. Теперь вы знаете, что как не бывает черного света, так нет и никакого Источника «зла» или Источника болезней и несчастья. *Вы можете принимать Благо или противодействовать ему, но все, что происходит с вами, – это исключительно ваших рук дело.*

«Хочу ли я что-нибудь улучшить?»

Если то, как на данный момент складывается ваша жизнь, полностью вас удовлетворяет, вам, наверное, можно и не читать эту книгу дальше. Однако если вы хотите что-либо изменить в своей жизни в лучшую сторону, если вам чего-то не хватает до полного удовлетворения или, наоборот, вы бы с удовольствием от чего-либо избавились, то следующие процессы будут весьма полезны.

Ваша привычка к мысленному противодействию – вот единственная причина, по которой в жизни все происходит не совсем так, как вам хотелось бы. И хотя вы, конечно, не собирались осознанно развивать в себе подобный образ мыслей, но, тем не менее, понемногу, шаг

за шагом продолжали непрерывно накапливать противодействие в течение всего своего физического пути. Но одно мы можем сказать совершенно определенно: *если вы не предпримете никаких попыток, чтобы изменить собственные вибрации, то в вашей жизни все останется по-прежнему.*

Процессы, описанные на следующих страницах, предназначены специально для того, чтобы вы смогли последовательно избавляться от любых форм противодействия. Именно последовательно, поскольку, если говорить начистоту, вы ведь не развивали все виды противодействия одновременно. Поэтому избавиться от них сразу, как говорится, «одним махом», тоже не получится – но вы непременно сделаете это, рано или поздно. Процесс за процессом, игра за игрой (эти слова в нашем случае взаимозаменяемы), день за днем, вы будете постепенно, но неуклонно становиться самим собой, то есть тем, кто принимает собственное Благо и позволяет ему течь свободно и беспрепятственно.

Окружающие вас люди будут поражены. Они с изумлением станут наблюдать, как ваша жизнь меняется к лучшему, как много радости и счастья вы излучаете на родных и друзей. И тогда можно будет всем вокруг объяснить, со знанием дела и уверенностью в собственной правоте, присущим вам от рождения: «Я нашел путь к естественному для меня Благоу. Я научился *Искусству Принятия*».

Совет по использованию процессов

Итак, мы предлагаем вашему вниманию данные процессы и делаем это с огромным энтузиазмом, питая большие надежды. Вам осталось ждать уже недолго. Если у вас достаточно времени, то мы рекомендуем для начала прочитать описание каждого процесса, не пытаясь выполнить то, о чем в нем говорится. Когда вы прочтете обо всех процессах подряд и поймете, насколько они важны, то сами немедленно захотите приступить к занятиям. Вы почувствуете небывалый энтузиазм. Если у вас есть время для выполнения данных процессов, мы советуем начать с того, который вызывает наибольшее желание им заняться. Такое начало представляется нам наилучшим.

Можете выбрать процесс наугад, если вам так больше нравится. Но, занимаясь, обязательно старайтесь замечать улучшение, которое наступает при выполнении того или иного процесса. Каждый из процессов, представленных в этой книге, поможет вам преодолеть собственное противодействие и улучшит содержание вибраций. Однако сила вашего желания, а также степень оказываемого на данный момент противодействия могут сделать одни процессы более значимыми для вас, нежели другие.

Когда вы будете читать описание данных процессов, а также примеры и приложения, которые их сопровождают, то можете заметить некоторое сходство с тем, что происходило и в вашей жизни. В этом случае будет особенно полезно использовать именно тот процесс, в котором содержится пример, сходный с вашим собственным опытом. Тем не менее, поскольку жизнь предоставляет вам богатейший выбор событий, а также и широчайший спектр разнообразных эмоций, то жестких правил, определяющих, какой именно из процессов окажется для вас на данный момент наилучшим, не существует.

Давайте уберем «деревья» с нашего пути

Некоторые из процессов помогут более четко сфокусироваться на желании и усилят вашу точку притяжения. Но если вы по какой-либо причине оказываете желанию очень сильное противодействие, то в данном случае будут весьма полезны процессы, способствующие накоплению большего количества Энергии.

Ранее мы приводили вам в качестве примера историю об автомобиле, едущем со скоростью сто двадцать километров в час, и дереве, в которое он, наконец, врежется. Мы говорили, что при скорости десять километров в час риск получить серьезные повреждения значительно снижается. Теперь, согласно данной аналогии, представьте, что скорость автомобиля подобна Созидательной Энергии, которую собирает ваше желание. Дерево в данном случае представляет собой мысли, противоречащие желанию, или, другими словами, противодействие. Часто люди считают, что единственный способ обезопасить свою жизнь – это максимально снизить скорость автомобиля. Но не лучше ли было бы вам убрать со своей дороги деревья?

Процессы, представленные в данной книге, созданы специально для того, чтобы убрать с вашего пути все препятствия, поскольку нет более волнующего и прекрасного ощущения, чем стремительно двигаться вперед в потоке жизни, не наталкиваясь постоянно на «деревья».

Пусть эмоции станут вашими проводниками

Все вы, без исключений, обязательно испытываете эмоциональный отклик на любое событие, происходящее в жизни, и именно ваши эмоции могут подсказать, каким из процессов следует заняться. Говоря в целом, если у вас хорошее настроение, то следует использовать процессы, которые идут вначале, а если ваше состояние оставляет желать лучшего, то воспользуйтесь каким-нибудь из тех, что в конце.

К числу самых важных факторов, на которые необходимо обратить внимание еще до того, как вы приступите к выполнению того или иного процесса, относятся состояние ваших эмоций на данный момент и те чувства, которые вы предпочли бы вместо этого испытывать. Перед началом каждого процесса мы указали предполагаемый эмоциональный диапазон, при котором следует к нему обращаться. Лучшие всего начинать с процесса, эмоциональный диапазон которого наиболее точно соответствует тому, что вы на данный момент испытываете.

Приступим к улучшению ощущений

Некоторые процессы специально ориентированы на определенный жизненный опыт, например, на улучшение вашего материального благосостояния или физического здоровья, но большинство из них отлично подходят к любой ситуации.

Мы абсолютно уверены в том, что при использовании данных процессов ваша жизнь изменится к лучшему, поскольку от любого из них настроение не может не подняться. А улучшить настроение вы не сможете, если не избавитесь от противодействия и не улучшите свою точку притяжения. И как только вы измените к лучшему точку притяжения, *Закон Притяжения* обязательно предоставит вам обстоятельства, события, связи, чувства и другие важные свидетельства «попадания» в нужную вибрацию. Таков Закон!

Некоторые процессы будут нравиться вам больше других. Одни вы захотите использовать каждый день, к другим, возможно, не обратитесь никогда. Какие-то из них вы опробуете разок-другой и после решите, что в них нет необходимости, а о других будете вспоминать, когда в вашей жизни возникнут соответствующие обстоятельства.

Нам бы хотелось, чтобы вы использовали эти процессы с максимальным для себя удобством, поскольку уверены, что они могут оказать положительное влияние на многие сферы жизни. Мы считаем, что цель, ради которой они были созданы, является одной из самых важных, какие только можно себе представить – помочь вам вернуться к Энергии, которая является вашим истинным «я». Благодаря данным приемам вы сможете вновь обрести естественное состояние радости. И, конечно же, они окажут вам дополнительную помощь в достижении любых желаний.

Не прикрываетесь ли вы «нарисованной» улыбкой?

Ваши эмоции чрезвычайно важны для осознанного управления своей жизнью. Кроме того, они имеют весьма существенное значение для поддержания радости и счастья.

Разве вы захотели бы специально притуплять чувствительность своих пальцев чтобы не ощущать ожогов? Неужели вам бы пришло в голову наклеить на указатель уровня топлива в вашем автомобиле картинку с улыбающимся лицом только потому, что вам неприятно видеть, как стрелка неумолимо приближается к нулю? Точно так же не имеет смысла маскировать свои истинные чувства, притворяясь, что испытываете нечто другое. Подобное притворство не поможет изменить точку притяжения. Единственный способ, с помощью которого можно это сделать – изменить вибрационный посыл, и когда это произойдет, ваши чувства тоже изменятся.

Как сфокусировать энергию, чтобы изменить вибрационный посыл

Когда вы вспоминаете какой-нибудь несчастный случай, произошедший в прошлом, вы фокусируете Энергию. Когда вы представляете некое событие, которое может произойти в будущем, то также фокусируете Энергию. И, конечно, вы фокусируете Энергию, если внимательно смотрите на то, что имеете *сейчас*. Не имеет значения, на чем вы сосредоточили свое внимание – на прошлом, настоящем или будущем. Вы все время собираете Энергию – и внимание, направленное на тот или иной объект, служит источником вибрации, которая является вашей точкой притяжения.

Когда вы обдумываете, вспоминаете или представляете что-либо, то активизируете определенную вибрацию. Если вы возвращаетесь к этой мысли, то вновь посылаете ту же самую вибрацию. Чем чаще вы возвращаетесь к той или иной мысли, тем более привычной становится данная вибрация и тем легче активизировать ее. Так может продолжаться до тех пор, пока, в конечном итоге, мысль не превратится в доминантную вибрационную модель. И, что имеет немаловажное значение для вибрационной модели, соответствующие ей вещи, события и обстоятельства начнут постепенно проявляться в вашей жизни.

Таким образом, существует два надежных пути, с помощью которых можно узнать, что представляет собой ваш вибрационный посыл. Первый – внимательно наблюдать за событиями, происходящими в жизни (поскольку то, на чем вы сфокусировались, и то, что проявляется затем в реальности, всегда находится в вибрационном соответствии). Второй – обращать внимание на свои эмоции (поскольку они постоянно информируют вас о состоянии вибрационного посыла и точки притяжения).

Чтобы быть Сознательным Творцом, необходима осознанность

Прекрасно, когда вы начинаете отслеживать связь между своими мыслями и чувствами с одной стороны и жизненными событиями с другой. С помощью такого осознанного внимания вы способны видоизменять свои мысли с целью привлечения в жизнь чего-нибудь более благоприятного. Но наиболее удивительной стороной *Сознательного Творения* является то, что вы становитесь чувствительны к ощущениям, вызванным своими мыслями, поскольку это дает возможность менять негативные мысли на позитивные. Подобным способом вы можете изменить точку притяжения еще до того, как в вашей жизни произойдет что-либо нежелательное. *Ведь гораздо проще сознательно изменить направление своих мыслей в положительную сторону, чем потом расхлебывать кашу, которую, выходит, вы сами и заварили.*

Вы придете к пониманию того, что под *Сознательным Творением* в первую очередь подразумевается осознанный выбор положительных мыслей. Вы испытаете чувство глубокого удовлетворения от способности намеренно выбирать позитивные мысли, а затем получите огромное удовольствие, когда вслед за приятными мыслями последуют не менее приятные события. Вы даже испытаете некоторое удовлетворение, вспоминая, как раньше сбывались ваши дурные предчувствия, поскольку теперь вы знаете силу *Закона Притяжения*, что дает ощущение полной власти над событиями. Без осознания взаимосвязи между мыслями и чувствами с одной стороны и их проявлениями в реальности с другой вы никогда не сможете взять управление жизнью в свои руки.

Всегда найдутся внешние обстоятельства, которые помешают управлять другими людьми

Обычно люди излучают большую часть своих вибраций в ответ на то, что видят вокруг. Если они наблюдают за чем-либо приятным для себя, то и чувствуют себя прекрасно, но если им на глаза попадает нечто отвратительное или ужасное, то и настроение сразу ухудшается. Люди полагают, что не могут управлять своими чувствами, поскольку понимают, что не в состоянии управлять внешними обстоятельствами.

Многие проводят большую часть своего времени в бесплодных попытках контролировать обстоятельства, так как верят, что это поможет им чувствовать себя более счастливыми. Причем то, какого успеха они уже сумели добиться в жизни, роли не играет. Когда пытаешься управлять поступками других людей, всякий результат будет казаться недостаточным, поскольку в любой момент могут появиться другие неконтролируемые обстоятельства.

Вы не обладаете созидательной силой по отношению к жизням других людей, поскольку они посылают *свои собственные* вибрации, тождественные *их* точкам притяжения, точно так же, как и вы предлагаете миру собственную вибрацию, которая тождественна *вашей* точке притяжения.

Сознательное Творение – это выбор мыслей, от которых вы чувствуете себя лучше

Многие люди говорят: «Когда окружающие обстоятельства и условия жизни изменятся, я буду чувствовать себя более счастливым. Когда у меня будет больше денег или я перееду в квартиру получше, или найду более выгодную работу, или удачно вступлю в брак – вот тогда я буду доволен». Мы не станем спорить, что благоприятные условия жизни доставляют гораздо больше удовольствия, чем неблагоприятные, но только на самом деле все происходит с точностью до наоборот.

Сознательное Творение подразумевает не изменение обстоятельств с целью почувствовать себя более счастливым в ответ на новые условия жизни. *Сознательное Творение* – это выбор позитивных мыслей, которые улучшают ваше настроение и тем самым заставляют события изменяться в благоприятную сторону. К примеру, безусловная любовь предполагает столь сильное желание постоянно находиться в состоянии соединения со своим Источником любви, что вы сознательно выбираете мысли, поддерживающие эту связь, и для вас не имеет значения, что происходит вокруг. Когда вы можете контролировать свою точку притяжения путем выбора позитивных мыслей, окружающие условия обязательно изменятся. *Закон Притяжения* говорит, что они должны измениться.

Вы можете притягивать мысли только в пределах вашего вибрационного диапазона

Некоторые говорят: «Вся эта болтовня по поводу *Сознательного Творения* на словах выглядит такой заманчивой и многообещающей, но почему же приходится сталкиваться со столькими трудностями, когда я пытаюсь хоть что-нибудь сделать? Почему мне так тяжело контролировать собственные мысли? Порой создается впечатление, что мои мысли могут „думать“ сами по себе, совершенно без моего участия!»

В связи с этим следовало бы вспомнить, что *Закон Притяжения* очень могуществен и, согласно ему, вы не можете выбирать и удерживать мысль, если ваша нынешняя *вибрационная установка* резко отличается от нее. Вы имеете доступ только к тем мыслям, которые попадают в текущий вибрационный диапазон.

Может быть, вам случалось наслаждаться звучанием какого-нибудь музыкального произведения, а потом, в другой ситуации, слушая ту же самую музыку, вы уже не получали от нее былого удовольствия? В первый раз вы улыбались, возможно, даже слегка пританцовывали и напевали эту мелодию, но, услышав ее же в другой обстановке, неожиданно почувствовали, что она кажется вам скучной, а то и просто раздражает. На самом деле все это зависит только от вашего вибрационного соответствия музыке. Другими словами, в момент вашего полного соответствия своему истинному «я» музыка рождает в вас только приятные чувства. Но если вы не находитесь в соответствии со своей истинной природой, то музыка будет указывать на разницу между вибрацией Блага, которое есть вы, и той вибрацией противодействия, которую вы посылаете в данный момент.

Бывает, что иногда вам могут поднять настроение друзья, но в другое время их шутки или поддразнивания лишь заставляют вас еще глубже погружаться в тоску и печаль. Успех всех подобных попыток в первую очередь зависит от вашего собственного вибрационного соответствия или несоответствия своей истинной природе, поскольку маленький вибрационный скачок сделать довольно легко, а вот большой – крайне сложно, если вообще возможно.

Цель этих процессов – ослабление вашего сопротивления

На следующих страницах вы найдете описание процессов, предназначенных для постепенного улучшения точки притяжения. Ваше текущее вибрационное состояние со временем изменяется. Кроме того, разным людям свойственны разные доминирующие вибрации. Поэтому определить, подходит ли вам тот или иной процесс в настоящее время, вам следует с помощью своих собственных ощущений.

С помощью наблюдений, воспоминаний, обдумывания или обсуждения вы практикуетесь в мыслях, которые со временем становятся доминантными и определяют точку притяжения. При этом каждая мысль, на которой вы фокусируетесь, пробуждает в вас эмоциональный отклик. Таким образом, по прошествии времени вы привыкаете испытывать по отношению к определенным вещам определенные эмоции. Мы называем это состояние *Эмоциональной Установкой*.

Описанные ниже процессы пронумерованы от первого до двадцать второго. Чем ближе вы на данный момент к вибрационному соответствию с Источником Блага, тем полезнее вам обращаться к процессам, которые находятся в начале списка. Они помогут вам обрести абсолютное соединение с Исходной Энергией. Если же вы далеки сейчас от вибрационного соответствия Источнику, то на пути возвращения к нему более полезными для вас будут процессы, приведенные ближе к концу списка.

Вы также можете оказаться одним из тех редкостных счастливиц, которые находятся практически в полном соответствии со своим Источником Блага, и тогда редко будете обращаться к процессам, которые следуют после двенадцатого. Правда, всегда возможно возникновение особых обстоятельств, при которых диапазон ваших вибраций резко изменится. В этом случае вам следует обратиться к данным процессам – но это будет скорее исключением из общего правила.

Сознательное изменение вашей Эмоциональной Установки

Но, с другой стороны, вы, возможно, принадлежите к числу тех горемык, кто уже и не помнит, когда последний раз получал удовольствие от жизни. Обстоятельства, складывающиеся в вашей жизни, явились причиной того, что вы развили в себе устойчивую точку притяжения, далекую от диапазона соединения с Поток Блага. Таким образом, первые пять или шесть процессов, скорее всего, не принесут вам облегчения. Вы можете почувствовать некоторое улучшение, если начнете с последних из предлагаемых нами процессов. Но гораздо важнее понять, что не имеет значения, насколько хорошо вы себя почувствовали или как быстро это улучшение наступило. Единственная вещь, которая действительно имеет значение – то, что вы *сознательно* пришли к освобождению и почувствовали облегчение, пусть даже оно было совсем незначительным. Не менее важно понимание того, что чувство освобождения пришло в ответ на шаги, которые были предприняты вами *целенаправленно*. Если вы способны по собственной воле почувствовать облегчение – значит, вы вернули себе управление своей жизнью. А следовательно, находитесь на пути к исполнению всех своих желаний.

Помните, что целью любого из вышеприведенных процессов является изменение вашей вибрационной частоты. Можно сказать и по-другому: *цель каждого процесса состоит в том, чтобы помочь вам преодолеть собственное сопротивление, или цель каждого процесса мы видим в том, чтобы принести вам облегчение, или целью каждого процесса является исправление ваших чувств, или, наконец, цель процессов состоит в том, чтобы изменить вашу Эмоциональную Установку.*

Если по прошествии нескольких минут, в течение которых вы занимаетесь тем или иным процессом, вы не чувствуете никаких улучшений, то лучше остановиться и обратиться к другому процессу из тех, что располагаются ближе к концу.

Улыбнитесь и получайте удовольствие

Мы используем слова *процесс, техника* или *игра*, и они являются для нас взаимозаменяемыми, поскольку эти могущественные процессы, способные помочь вам в исполнении любых желаний, будут гораздо более действенными, если не столько заниматься ими, сколько играть в них. Сохраняя игровой подход, вы сумеете добиться большего результата, чем если бы воспринимали каждый процесс как своего рода инструмент, с помощью которого можно починить сломанный предмет. *Успех, которого вы можете добиться при использовании данных процессов, напрямую зависит от вашей способности избавиться от противодействия, а чем больше вы играете, тем меньше сопротивления оказываете.*

Осознанное использование этих процессов поможет вам изменить свою *Эмоциональную Установку* и таким образом улучшить точку притяжения. Вы сразу же почувствуете облегчение – едва ли не в первый же день, когда приступите к этим занятиям-играм. А приобретя некоторый опыт, сумеете улучшить свою точку притяжения в любых сферах жизни.

Здесь и сейчас вы создаете собственную реальность

Вы постоянно творите собственную реальность вне зависимости от того, знаете об этом или нет. События в жизни всегда разворачиваются в точном соответствии с посылаемыми вами вибрациями, которые сами по себе являются результатом ваших мыслей. Этот процесс происходит постоянно, каждую минуту – знаете вы об этом или нет.

Процессы, которые мы предлагаем вашему вниманию в этой книге, помогут вам осуществить самое невероятное превращение. Вы трансформируетесь из человека, создающего реальность по неведению, в того, кто осознанно творит собственную действительность. Применение данных процессов даст вам ощущение полного управления всеми сферами жизни.

Мы предлагаем вам процессы, способные полностью изменить жизнь, и делаем это с огромной любовью, надеждой и энтузиазмом. В них заключена великая любовь, любовь к вам.

Процесс № 1. Сила Благодарности

Когда следует обращаться к данному процессу

- Если хотите поработать со своим хорошим настроением, чтобы оно стало у вас еще лучше.
- Если хотите улучшить свои взаимоотношения с кем-либо или чем-либо.
- Если хотите сохранить положительную эмоциональную установку, которой обладаете на данный момент.
- Если хотите поддержать или улучшить свои положительные эмоции.
- Если хотите целенаправленно сфокусироваться на том, что принесет пользу вашей эмоциональной установке.
- Если едете в автомобиле, шагаете куда-то, стоите в очереди и хотите сделать что-либо творчески продуктивное.
- Если в поле вашего зрения попало нечто, способное пробудить в вас негативные эмоции, и вы хотите сохранить управление вашими вибрациями.
- Если ваши собственные мысли или слова вашего собеседника вступают в потенциально негативную область и вы желаете сохранить управление вашими вибрациями.
- Если осознаете, что испытываете негативные эмоции, и хотите изменить направление своих мыслей и чувств.

Диапазон вашей Эмоциональной Установки на данный момент

Данный процесс будет наиболее полезен вам в том случае, если диапазон вашей Эмоциональной Установки будет приблизительно между:

- (1) радостью, знанием, могуществом, свободой, любовью, благодарностью
- и
- (5) оптимизмом.

(Если вы не знаете наверняка, какова ваша Эмоциональная Установка на данный момент, то вернитесь к главе 22 (здесь и далее см. ч. I) и внимательно изучите все виды чувств, относящиеся к Эмоциональной Руководящей Шкале.)

Итак, предположим, что вас переполняют позитивные ожидания. Поскольку *позитивные ожидания* на Эмоциональной Руководящей Шкале проходят у нас под номером 4, который, в свою очередь, попадает в диапазон между 1 и 5, значит, ваша Эмоциональная Установка как раз относится к числу тех, для которых данный процесс будет одним из наиболее благоприятных. Вы можете сразу же приступить к делу.

В эту игру, которую мы назвали *Сила Благодарности*, вы можете играть где угодно и когда угодно. Ее правила очень просты и состоят в том, чтобы вы «обыгрывали» в голове приятные для вас мысли. Если вы захотите записать их, то тем самым можете сделать процесс более продуктивным, но это не обязательно.

Итак, оглянитесь вокруг и сразу же найдите для себя то, что доставляет вам удовольствие и радость. Постарайтесь удержать внимание на приятном объекте, думая о том, какой он замечательный, красивый или полезный. Если вы будете фокусироваться на нем достаточно продолжительное время, то ваши позитивные эмоции станут намного сильнее.

Теперь, если ваше настроение поднялось, ощутите признательность к тому, что вы чувствуете. Затем, как только ваши положительные эмоции станут ощутимо сильнее, чем в начале процесса, снова посмотрите вокруг себя и найдите новый объект позитивного внимания.

Целенаправленно выбирайте только те объекты внимания, которые будут с легкостью пробуждать в вас чувство признательности, поскольку смысл данного процесса состоит не в том, чтобы находить проблемные ситуации и исправлять их. Занимаясь таким образом, вы

практикуетесь в усилении своих положительных вибраций. Чем дольше вы фокусируетесь на приятных вещах, тем легче вам будет поддерживать такую положительную вибрационную частоту. А чем проще поддерживать положительную вибрационную частоту, тем больше Закон Притяжения будет предоставлять в ваше распоряжение мысли, событий, вещей, а также привлекать к вам других людей, которые будут соответствовать вашей основной вибрации.

Приняв решение в течение целого дня находить объекты, которые будут вам приятны и станут пробуждать чувство благодарности, вы таким образом сразу же уменьшите собственное противодействие и, следовательно, усилите связь с Исходной Энергией.

Так как вибрация признательности является наиболее сильным связующим звеном между вашим физическим и нефизическим «я», то данный процесс поможет вам проникнуть в глубину вашей Истинной Сущности.

Чем больше вы привыкаете к чувству благодарности, тем меньше сопротивления излучаете в своих вибрациях. А чем слабее сопротивление Благу, тем лучше становится ваша жизнь. Таким образом, занимаясь процессом «Сила Благодарности», вы привыкнете посылать только положительные вибрации, и если когда-нибудь случайно вернетесь к прежней привычке оказывать вибрационное сопротивление, то сразу же заметите это и сумеете исправить ситуацию, прежде чем негативные вибрации станут слишком сильными.

Чем сильнее чувство благодарности, тем лучше вы себя чувствуете, чем лучше вы себя чувствуете, тем больше вам хочется продолжения, чем дольше это продолжается, тем лучше вы себя чувствуете... и так далее, до бесконечности. Закон Притяжения вместе с положительным импульсом позитивных мыслей и чувств будет помогать вам до тех пор, пока вы (затратив на это не так уж много времени и сил) не почувствуете, как ваше сердце поет от счастья, что будет означать полную и совершенную гармонию с вашим истинным «я».

С помощью этой «вибрации счастья», когда не существует больше никакого противодействия, вы окажетесь в удивительном, ни с чем не сравнимом состоянии *принятия*. Подобное вибрационное состояние означает, что ваши желания могут легко и свободно воплощаться в жизнь. Словом, чем лучше, тем... лучше!

Если ваши вибрации приближались к самому высокому уровню уже в начале игры, и вы достаточно легко и быстро поднимаетесь по Эмоциональной Шкале – тогда продолжайте процесс «Сила Благодарности» до тех пор, пока у вас есть на это время и желание.

Может случиться так, что вы приступите к данной игре, находясь не в самом хорошем настроении. В этом случае, если вы не ощущаете в себе мощных внутренних импульсов, когда фокусируетесь на одной из счастливых мыслей, и если сам процесс надоедает или раздражает вас – тогда лучше сразу остановиться и обратиться к какому-нибудь другому процессу.

Даже если вы ничего не знаете о Законе Притяжения и даже не догадываетесь о связи с Исходной Энергией, то, начав практиковаться в данном процессе, вы сможете заодно освоить и *Искусство Принятия* (совсем не подозревая об этом). Кроме того, вы заметите, что все, о чем мечтали, начинает постепенно приходить в вашу жизнь. Когда вы находитесь в режиме признательности, в ваших вибрациях совершенно отсутствует сопротивление. А состояние сопротивления – это единственное, что может препятствовать вам в получении желаемого.

В процессе «Сила Благодарности» вы настраиваете вибрационную частоту на принятие того, что желаете видеть в своей жизни. Вы просите постоянно, каждый день и час, и ваш Источник отвечает на все без исключения просьбы. Сейчас, находясь в режиме благодарности, вы практикуетесь в получении желаемого. Вы осваиваете заключительный шаг в процессе Созидания (позволяете желаемому войти в жизнь).

Для начала было бы неплохо, если бы вы специально сели где-нибудь в сторонке и пятнадцать-двадцать минут посвятили только этому процессу. По прошествии нескольких дней, когда будете наслаждаться своей способностью осознанно и непрерывно улучшать свои вибрации, вы вдруг обнаружите, что обращаетесь к данному процессу не только в тот момент, когда

целенаправленно решаете им заняться. Вы заметите, что в течение всего дня, то тут, то там, в зависимости от ситуации, возвращаетесь к нему и делаете это только потому, что сам процесс доставляет вам большое удовольствие.

К примеру, когда вы стоите в очереди на почте, то можете подумать:

Какое замечательное здание!

Просто здорово, что здесь так следят за чистотой.

Мне нравится, что служащие очень предупредительны и дружелюбны.

Мне приятно видеть, как эта женщина общается со своим сыном.

Какая красивая куртка!

У меня сегодня действительно удачный день.

За рулем своей машины вы тоже можете думать:

Я люблю свою машину.

Эта новая дорога просто замечательна!

Хоть на улице идет дождь, я неплохо провожу время.

Мне нравится, что моя машина такая надежная.

Я испытываю благодарность за то, что у меня есть работа.

Вы можете сфокусироваться на более определенных объектах своей благодарности, а также найти для нее гораздо больше причин. Например:

Это замечательное здание...

Здесь гораздо больше места для стоянки, чем возле старой почты.

На этой почте гораздо больше окошек, и поэтому очередь движется быстрее, чем в старом здании.

Благодаря большим окнам в помещении очень много света.

Эта новая дорога просто замечательная...

На этой дороге нет светофоров, которые вечно меня задерживают.

Я могу ехать намного быстрее, чем раньше.

Здесь за окном открывается великолепный вид.

Как только вы научитесь находить для себя любой подходящий повод для чувства благодарности, то сразу увидите, как весь день становится буквально переполненным приятными впечатлениями и событиями. Ваши мысли и чувства будут самым естественным образом насыщены признательностью. И часто, находясь на самой вершине искренней благодарности кому-либо или чему-либо, вы вдруг почувствуете, как по телу бегут мурашки – и это ощущение будет подтверждением вашего соединения с Источником.

Абрахам, расскажите еще что-нибудь о процессе «Сила Благодарности»

Каждый раз, когда вы испытываете чувство благодарности, каждый раз, когда хвалите что-либо, когда чувствуете себя счастливым, вы говорите Вселенной: «Еще такого же, пожалуйста». Вам не нужно облекать эту просьбу в словесную форму, и, если вы находитесь в состоянии признательности, добро само притягивается к вам.

Нас часто спрашивают: «Разве слово „любовь“ не подходит в данном случае больше, чем „благодарность“? Разве слово „любовь“ не лучше описывает сущность Нефизической Энергии?» И мы на это отвечаем, что *любовь* и *благодарность* в принципе обозначают одну и ту же вибрацию. Кто-то использует слово *признательность*, кто-то – *любовь* или *чувство благодарности*, но все эти слова в равной степени применимы к Благу.

Желание быть благодарным – это прекрасное начало, и когда вы найдете для себя повод сказать «спасибо», то сразу же почувствуете мощный внутренний импульс. И поскольку вы хотите испытывать чувство благодарности, значит, *притягиваете* к себе именно то, что способно пробудить в вас признательность. Когда это происходит, вы снова чувствуете признательность, которая, в свою очередь, опять притягивает положительные впечатления. Так происходит до тех пор, пока вы не почувствуете всю *Силу Благодарности*.

Невозможно управлять чувствами других людей

В течение дня вам, возможно, встретятся люди, которые выглядят несчастными, разочарованными, обманутыми, чувствующими боль. Если они направляют свои негативные эмоции непосредственно на вас, то становится довольно затруднительно испытывать по отношению к ним чувство благодарности. И вы иногда начинаете чувствовать себя виноватым за то, что не можете проявить достаточно выдержки и продолжать чувствовать признательность, несмотря на все негативные эмоции. Но мы, в общем-то, никогда и не утверждали, что вы, глядя на то, что вам неприятно, обязательно должны получать от этого удовольствие. Наоборот, ищите то, что вам нравится и пробуждает положительные эмоции, и тогда *Закон Притяжения* привлечет к вам множество других приятных вещей и событий.

Когда вы ищете возможность почувствовать благодарность, вы управляете своим вибрационным посылом и точкой притяжения. Но если вы болезненно реагируете на предполагаемые чувства окружающих людей по отношению к вам, то теряете управление ситуацией. Как только вы начинаете обращать больше внимание на собственные чувства, а не на то, как к вам относятся окружающие, то снова обретаете контроль над своей жизнью. Вы ведь не знаете, что происходит в жизни других людей. Может, у кого-то из них собаку сбило машиной, а другого затянуло в водоворот бракоразводного процесса или у него украли деньги. Вы не знаете, чем они живут, и потому не можете ни понять, почему они реагируют на вас определенным образом, ни управлять их реакцией.

Как только вы приняли решение, что нет на свете ничего важнее, чем хорошее настроение, и захотели осознанно искать то, что может вызвать чувство благодарности – вы начинаете видеть вокруг себя только те объекты, которые доставляют вам удовольствие. Таким образом, между вами и объектом, по отношению к которому вы испытываете благодарность, устанавливается тесная связь. Закон Притяжения немедленно реагирует на нее, позволяя находить гораздо больше поводов для признательности.

Вы не можете чувствовать себя незащищенным, когда испытываете чувство благодарности

Возможно, вы еще не понимаете, что единственная вещь, способная оказывать влияние на события в жизни – это ваше соответствие потоку Энергии. Не исключено, что вы до сих пор верите в такие понятия, как шанс, удача, стечение обстоятельств или статистика. Поэтому, услышав в новостях, как киллер или просто какой-нибудь безумец открыл стрельбу из окна своей машины совсем неподалеку от вашего дома, вы начинаете чувствовать себя незащищенным и теряете ощущение безопасности. Вы начинаете думать, что ваше собственное Благо напря-

мую зависит от его поступков и потому находится под угрозой. Но если ваше Благо и в самом деле зависит от поведения таких, как он, то положение становится по-настоящему плачевным. Вы ведь не можете контролировать этого безумца и не можете каждую минуту знать, где он находится. Не в вашей власти поднять на ноги всю полицию, чтобы его поймать... и вот ваша неуверенность начинает усиливаться день ото дня.

Мы хотим, чтобы вы поняли всю значимость соединения с Нефизической Энергией, а *благодарность* – это самый легкий и быстрый способ достичь его. Если желание обрести связь с Нефизической Энергией достаточно сильное, то вы сможете найти десятки и даже сотни способов выразить свою благодарность.

Вы должны помнить, что отношение к вам окружающих не имеет в действительности ни малейшего значения, в противном случае вам придется защищаться – а это несовместимо с чувством благодарности. Когда вы концентрируетесь на чувстве благодарности, она обязательно возвращается к вам сторицей. Но на самом деле не нужно стремиться к тому, чтобы благодарность пришла к вам, главное – чувствовать, как она *переполняет* вас.

Каждый день вы сталкиваетесь с тем, что для вас нежелательно. В этот момент вы особенно четко осознаете, чего на самом деле хотите. Теперь, когда вы занимаетесь процессом «Сила Благодарности», для вас уже не составит труда перенаправить свое внимание с нежелательного на желаемое. Вы постепенно становитесь практикующим Творцом, каким и предполагали быть, когда решили прийти на эту землю.

В жизни не существует «завтра», есть лишь «сегодня». Жизнь – это постоянное творчество!

Процесс № 2. Волшебная Творческая Шкатулка

Когда следует обращаться к этому процессу

- Когда вы в подходящем настроении для того, чтобы сфокусировать творящую миры Энергию в направлении ваших личных предпочтений.
- Если вы хотите предоставить Управляющему Вселенной еще более подробную информацию о деталях того, что вам нравится.

Диапазон вашей Эмоциональной Установки на данный момент

Процесс «Волшебная Творческая Шкатулка» будет наиболее полезен в том случае, если ваша Эмоциональная Установка находится в диапазоне между:

(1) радостью, знанием, могуществом, свободой, любовью, благодарностью

и

(5) оптимизмом.

(Если вы не знаете наверняка, какова ваша Эмоциональная Установка на данный момент, то вернитесь к главе 22 и внимательно изучите все виды чувств, относящиеся к Эмоциональной Руководящей Шкале.)

Если ваши чувства попадают в диапазон где-то между радостью (1) и оптимизмом (5), то «Волшебная Творческая Шкатулка» – это как раз тот процесс, которым вы можете незамедлительно заняться.

Чтобы начать процесс, найдите красивую коробочку или шкатулку, которая бы радовала глаз своим внешним видом. На крышке, так, чтобы вам всегда было хорошо видно, сделайте надпись: «*Все, что находится здесь – Существует!*»

Затем соберите журналы, каталоги, брошюры и тому подобное, просмотрите и найдите в них то, что хотели бы включить в свой жизненный опыт. Затем вырежьте картинки и фотографии, которые бы иллюстрировали ваши желания: мебель, одежду, дома, пейзажи, другие страны, машины. Собирайте все, что вам нравится, что бы вы хотели получить или испытать, а затем складывайте в Волшебную Шкатулку. И, как только закроете крышку, обязательно скажите: «*Все, что находится здесь – существует!*»

Если даже Шкатулки не оказалось под рукой, все равно продолжайте собирать нравящиеся вам картинки – положите их в нее, когда вернетесь домой. Если вы стали свидетелем какого-либо события и хотели бы пережить нечто подобное, опишите то, что видели, и присоедините записку к остальной своей коллекции.

Чем больше таких вещей вы положите в свою Шкатулку, тем больше новых идей и фантазий сможет подарить вам Вселенная. Чем больше идей и фантазий вы накопите, тем на большем количестве желаний сможете сфокусироваться. А большее количество желаний означает, что вы чувствуете себя по-настоящему живым – поскольку Энергия желания, струящаяся в вас, и есть сама жизнь. Если вы не оказываете сопротивления или его уровень сравнительно невысок (другими словами, если вы не сомневаетесь, что сумеете достичь желаемого), то подобный опыт будет вселять в вас новые силы. Чем обширнее собранная коллекция, тем лучше ваше настроение, поскольку вы начнете замечать, как желания постепенно становятся реальностью. Двери начнут распахиваться вам навстречу, чтобы уже сейчас впустить в жизнь то, о чем вы давно мечтали.

Данный процесс поможет точнее сфокусироваться на желаниях, и таким образом вы сознательно усилите **Шаг первый** (Просьбу). Теперь, при отсутствии сопротивления, все мечты начнут сбываться очень быстро.

Если для вас более естественно находиться в хорошем настроении и вы не успели выработать пагубной привычки чувствовать себя несчастным из-за того, что какое-либо из желаний

не исполнилось, то, используя свою магическую Шкатулку, вы сможете добиться быстрого и впечатляющего результата. Ваши чувства станут острее, и в них будет больше жизни, а то, что вы сложите в Шкатулку, начнет постепенно к вам приходить. Другими словами, для тех из вас, кто не привык оказывать сопротивление собственным желаниям, этот процесс станет воплощением всего, что входит в понятие прекрасной и счастливой жизни: вы просите, Источник отвечает, вы принимаете. *Вы просите и получаете.*

Если вы способны насладиться этим процессом, то он сослужит вам самую добрую службу. В первую очередь, поможет сосредоточиться на желании, и вы таким образом сможете практиковаться в достижении постоянной вибрации, соответствующей этому желанию. Следовательно, вы начнете набираться опыта в *Осознанном Творении*. И, что наиболее важно, отличное настроение, которое будет теперь постоянно вас сопровождать, скажет о том, что вы наконец перешли в «принимающий режим». Ваше внимание к данному процессу поможет установить постоянную вибрационную частоту, позволяющую воплощать желаемое в жизнь, – занимаясь им, вы практикуетесь не в чем ином, как в *Искусстве Принятия*.

Абрахам, расскажите еще что-нибудь о процессе «Волшебная Творческая Шкатулка»

Представьте себе, что вы сидите на стуле, а рядом с вами стоит шкатулка – чудесная, красивая шкатулка приличного размера. Вы знаете, что вы творец, а эта шкатулка – ваше творение. Если говорить образно – это мир, который вы создали. И вы, как истинный гигант, сидящий на огромном стуле, можете дотянуться с него до любой точки Вселенной и взять то, что хотели бы положить в эту шкатулку.

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.