

ЭСТЕР и ДЖЕРРИ ХИКС

ЭНЕРГИЯ
ЖЕЛАНИЯ,
МЕНЯЮЩАЯ МИР.
ЗАКОН
ПРИТЯЖЕНИЯ



**Джерри Хикс
Эстер Хикс**

Энергия желания, меняющая мир. Закон Притяжения

Серия «Пробуждение сознания»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8497871

Эстер и Джерри Хикс. Энергия желания, меняющая мир. Закон

Притяжения: ИГ «Весь»; Москва; 2012

ISBN 978-5-9573-2435-5

*Оригинал: EstherHicks, "(The Teachings of Abraham) The amazing power
of deliberate intent: Living the Art of Allowing"*

Перевод:

Т. В. Соколова

Аннотация

Рассказывая о том, как работает Закон Притяжения, авторы подчеркивают, что люди часто ощущают себя жертвами обстоятельств, поскольку не замечают и не осознают влияние своих мыслей на окружающую действительность. Но только вам выбирать: испытывать страх перед неизвестностью или творить свою реальность, используя мощную силу собственных желаний. Рассматривая различные жизненные ситуации, когда желание человека часто сопровождается контрастным ощущением страха или сомнений, авторы предлагают варианты изменения образа

мыслей. Позитивные ожидания – это и есть то самое Искусство Принятия, благодаря которому устраняется любое противодействие и ваше намерение получает шанс на скорую реализацию. Для широкого круга читателей. *Книга также выходила под названием «Удивительная сила осознанного намерения».*

Содержание

Отзывы о книге «Энергия желания, меняющая мир» и учении Абрахама	7
Предисловие	9
Предисловие	12
Введение в учение Абрахама	24
Часть I	29
Глава 1	29
Вас слышат – вам отвечают	31
Вы – могущественный Творец Передового Края	32
Глава 2	34
Сознательное Созидание – это огромное удовольствие	35
Искусство Принятия осознанных намерений	36
Удивительная сила осознанного намерения	37
Глава 3	39
Вы пришли сюда по собственному желанию...	41
...Для того чтобы желать	44
Глава 4	45
Эмоции – показатель вибрационного баланса или дисбаланса	46

Эстер и Джерри Хикс

Энергия желания, меняющая мир.

Закон Притяжения

Наша книга посвящается тем учителям и наставникам, которые с энтузиазмом встретили появление книги «Просите – и дано будет вам» и распространили содержащиеся в ней знания среди сотен тысяч людей во всем мире. Мы глубоко признательны великому множеству известных людей, которые так доброжелательно приняли нашу книгу... Их высокий авторитет помог сделать учение Абрахама доступным для всех, кто жаждет прикоснуться к этому великому знанию.

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Отзывы о книге «Энергия желания, меняющая мир» и учении Абрахама

Могущественное учение, созданное самыми великими наставниками во Вселенной!

Доктор Вейн У. Дайер, автор книги «Сила намерения»

Я молюсь о том, чтобы каждый человек прочитал книгу «Энергия желания, меняющая мир», заключающую в себе огромную целительскую силу и любовь, и которая при этом так легко и понятно написана. Энергия Абрахама и его слова будут успокаивать, направлять и воодушевлять вас.

Дорин Вирту, доктор философии, автор книги «Богини и ангелы»

Если бы на свете существовала только одна книга, способная изменить жизнь к лучшему, то речь, безусловно, шла бы именно о книге «Энергия желания, меняющая мир». Будьте готовы – вам предстоит сделать шаг к удовольствию, счастью и радости жизни! Как мудро и тактично, с каким чувством юмора Эстер и Джерри Хикс, а также учение Абрахама показывают нам, как можно добиться успеха в жизни. Я люблю эту книгу и люблю учение Абрахама. У меня просто нет

слов, которые бы в достаточной степени выражали мое восхищение ими.

Дениза Линн, автор книги «Если я могу простить, то можешь и ты»

«Энергия желания, меняющая мир» – потрясающая книга! Я знаю Эстер и Джерри Хикс – они поистине гениальные люди. Эта книга может волшебным образом преобразить всю вашу жизнь.

Кристиан Нортрап, доктор медицины, автор книги «Мудрость матери-дочери»

В книге «Энергия желания, меняющая мир» Абрахам особо подчеркивает, насколько важно использовать силу наших мыслей, что, может быть, не дает мгновенного результата, но способно оказать влияние на последующие события. Это удивительная, завораживающая книга, и я искренне рекомендую прочесть ее каждому, кто готов исследовать безграничную силу человеческого разума.

Гэри Ренард, автор книги «Исчезновение Вселенной»

Предисловие

Когда ученики подготовлены, появляется учитель!

Луиза Хей¹

Жизнь – это удивительная, неразгаданная тайна. На всем ее протяжении мы постоянно задаем вопросы и ищем на них ответы. Каждому из нас всегда хотелось стать хозяином своей судьбы, но никто достоверно не знал, как это можно сделать. Нам бы хотелось избавиться от всех своих страхов, как незначительных, глубоко личных, так и самых сильных. Мы можем переживать из-за того, что у нас испортится фигура, разладятся отношения с близкими, бояться смерти, политической нестабильности, мировых катаклизмов и даже инопланетного вторжения.

Эта книга несет людям истинное успокоение. С ее помощью можно решить любые проблемы. Неважно, чего именно человек боится или какая проблема кажется ему тупиковой: у Абрахама на любой вопрос всегда есть ответ. На страницах этой книги вы найдете описание простых процессов, которые не только дадут возможность избавиться от всех горестей и бед, но и позволят вам перейти на качественно новый

¹ Автор бестселлера «Исцели свою жизнь».

уровень жизни.

Я убеждена, что Абрахам – самый лучший из наставников, какие только существуют сегодня на нашей планете. Его учение коренным образом изменило мое мировоззрение. Я бесконечно признательна Джерри и Эстер Хикс за то, что они посвятили свою жизнь распространению учения Абрахама среди нас. Пришла пора расширить горизонты, и сейчас для этого самый подходящий момент. Если вы держите в руках эту книгу, *вы* – счастливчик, потому что в этом случае ваши удача и благополучие уже не за горами.

Я знаю Абрахама, а также Джерри и Эстер Хикс уже несколько лет. Глубокую духовную связь с Абрахамом я почувствовала с самой первой минуты – как только услышала то, чему он учит. *Я думаю, что это истинный Учитель в самом глубоком смысле слова.* И чем больше я погружаюсь в учение Абрахама, тем больше им восхищаюсь.

Да, я вовремя познакомилась с Джерри и Эстер. Самое большое впечатление на меня произвело то, насколько успешно они применяют учение Абрахама в своей жизни. Передо мной были два счастливых, жизнерадостных человека, которых во всех делах сопровождает удача. Они любят друг друга и саму жизнь сильнее, чем все, кого я когда-либо знала. Мне доставляло огромное удовольствие видеть, как они общаются друг с другом. Просто сердце радуется, когда рядом с тобой люди, умеющие каждую минуту наслаждаться жизнью.

Наше издательство «Нау House» очень гордится тем, что первым ознакомило читателей с книгами об учении Абрахама и продолжает распространять их по всему миру. Книгу, открывшую эту серию, – «Просите – и дано будет вам» – Вейн. У. Дайер, автор многих бестселлеров, назвал: «вехой в литературе», дав ей и более развернутое определение: «Это не что иное, как план понимания своей судьбы и воплощения желаемого».

С помощью книги «Энергия желания, меняющая мир» вы продолжите путешествие в неизведанные глубины собственного «я». Благодаря этой книге возрастет ваша уверенность в себе – ведь вы будете располагать богатейшим арсеналом самых разнообразных способов, с помощью которых можно с честью выйти из любой ситуации. Обретя уверенность в себе, вы сумеете довести до конца любое, даже самое смелое начинание. И для этого вам не придется тратить уйму времени и сил – ведь вы научитесь *Искусству Принятия*. Вы будете просто поражены, когда обнаружите, насколько это легко – жить так, как вы всегда мечтали.

Думаю, что вы поступите так же, как и я: будете держать обе эти книги у изголовья кровати и обязательно станете читать их как по утрам, так и отходя ко сну. И от этого ваш сон станет гораздо крепче, а начало каждого нового дня будет приносить только радость... А настроение будет просто отличным!

Луиза

Предисловие

Джерри Хикс

Пробовали ли вы когда-нибудь рассматривать собственное развитие в свете событий, которые принесли вам чувство полного внутреннего удовлетворения?

Запечатлены ли в «альбоме» вашей памяти, хранящем приятные воспоминания, мысленные картины тех моментов, когда вас будто бы что-то подталкивало к исполнению самых заветных желаний?

Вспоминали ли вы когда-нибудь — чувствуя, как вас переполняет благодарность, — людей, книги или обстоятельства, которые, словно яркая вспышка, осветили ваш путь и подарили новое видение жизни?

Назовите эти мгновения *поворотными моментами*, или *перекрестками*, или *указателями* на жизненном пути. Возможно, вы даже скажете, что это были *лакмусовые бумажки* точного восприятия Блага, возможно... но разве вы не почувствуете, насколько позитивно они повлияли на вашу жизнь?

Я начал писать это предисловие, припарковав свою машину на «нашей» проселочной дороге, пролегающей между Френч Брод Ривер и утиным прудом в Билтморе. Здесь, в Ашвилле, штат Северная Каролина, мы (моя жена Эстер и я) уже пятнадцать лет устраиваем семинары. Это местечко на

реке – одно из наших самых любимых. По весне мы наблюдаем здесь с умилением за маленькими гусятами. А потом следим за осенним перелетом канадских гусей, когда они, повинаясь могущественному инстинкту, держат свой путь в дальние края. Вот так и мы с женой: путешествуем из конца в конец страны, но всегда возвращаемся сюда. В моей жизни сейчас очень радостный период, я сижу и занимаюсь тем, что доставляет мне огромное удовольствие, – пишу это предисловие. Я хочу поговорить о том, почему вам следует обратиться к учению Абрахама и применить его на практике (и таким образом осознанно почувствовать свою истинную природу).

Известно, что *слова не могут научить – учит только жизнь*. И все-таки перед вами книга *слов*, могущественных слов, и сейчас вы готовитесь их прочесть. ...Слов, которые невероятно расширяют ваши горизонты и сформируют новые, позитивные убеждения. И эти убеждения – в соответствии с естественными законами Вселенной – подарят вам совершенно новый и счастливый опыт... Вам откроются удивительные и могущественные знания, которые всегда были вам так нужны. Те самые знания, которые принесут в вашу жизнь радость и счастье.

Я надеюсь, что эта книга даст вам ответы на многие вопросы и позволит добиться исполнения любых желаний, и вы в полной мере осознаете ее истинную ценность. Знания, которые я почерпнул из этой книги, оказали мне неоценимую

помощь. Одно только понимание того, что *каждый человек творит собственную правду*, оказалось для меня судьбоносным. Оказывается, «правда» – это не что иное, как убеждения, которых мы придерживаемся, а «убеждения» – не что иное, как мысли, к которым мы время от времени возвращаемся. Если бы вы знали, насколько это помогло мне понять и глубоко прочувствовать удивительную силу мыслей!

На днях я случайно услышал ответ одного удачливого бизнесмена на вопрос, как ему удалось добиться такого поразительного успеха. Он сказал: «Я мыслю масштабно... Я уже давным-давно решил: раз уж все равно приходится думать о чем-то, *то почему бы не думать о большом?*» Вот вам демонстрация силы мысли в действии.

Много лет назад я решил перечитать то, что написал один из самых почитаемых гениев двадцатого столетия. Он сказал, к примеру: «Большинство людей используют менее одного процента заложенного в них потенциала... Девяносто девять процентов остаются нетронутыми и нераскрытыми в течение всей жизни». В книге «Энергия желания, меняющая мир» вы найдете описание процессов, которые позволят вам использовать как можно больше скрытых возможностей – причем именно в этой жизни. Интересно, задумывались ли вы когда-нибудь, как много радости и счастья заложено в вас? Приходило ли вам в голову, что даже в самые счастливые моменты своей жизни вы не испытывали и малой толики той радости, которую на самом деле можете ощущать?

Наверняка бывали моменты, когда вы чувствовали себя великолепно и выглядели просто превосходно. Но думали ли вы тогда, что все могло быть гораздо лучше? И знаете ли вы, что самые восхитительные отношения, которые были у вас в прошлом, – это далеко не предел? Вас могут ждать впереди еще более высокие, творческие и одухотворенные отношения с самыми необыкновенными людьми. Просто впустите их в свою жизнь.

Еще несколько страниц – и вы встретитесь с Абрахамом – «учителем учителей», как он сам себя называет. Тем из вас, кто еще не знаком с его учением, поясню, что Абрахам – это род Сущностей, представляющих собой Коллективное Сознание. Многие выдающиеся авторы и философы называли Абрахама «самым великим учителем всех времен и народов...» Про себя могу сказать, что при моей первой встрече с Абрахамом много лет назад меня привлек именно его педагогический талант. Он может научить как никто другой. В то время меня больше всего волновал вопрос: *как я могу помочь другим людям добиться финансового успеха?*

Вспоминаю уже ставшую классикой книгу Наполеона Хилла «*Думай и богатей*», где он говорит: «Когда богатство приходит, то оно приходит так быстро и в таком количестве, что остается только недоумевать, где оно скрывалось на протяжении всех предыдущих лет...»

Книга «*Думай и богатей*» дала мне ответы на все насущные вопросы. После того как я нашел ее на столике ма-

ленького мотеля в Монтане (и затем точно выполнил указания, которые в ней содержались), моя жизнь изменилась. От обычного зарабатывания денег на хлеб насущный я пришел к состоянию, при котором, как говорится, «не нужно ходить на работу». И все это произошло буквально за нескольких лет, в течение которых мы сумели организовать и «поставить на ноги» многомиллионный бизнес. Вот какое влияние оказали на мою жизнь идеи Наполеона Хилла. И я не устал говорить о них каждому, кто хоть немного был готов меня слушать.

«Думай и богатей» принесла мне столько пользы, что вскоре я начал применять ее как пособие, обучая своих коллег по бизнесу и пытаясь заразить их этими идеями. Однако по прошествии нескольких лет я увидел, что всего лишь несколько моих «учеников» смогли наладить собственный успешный бизнес, приносящий миллионные доходы. Было много таких, кто сумел добиться «более чем скромного» успеха. Но встречались, к сожалению, и те, кто не смог улучшить своего финансового положения, сколько бы семинаров он ни посещал.

Так прошло около десяти лет. Достигнув собственных целей в бизнесе, я начал искать ответ на вопрос, как помочь людям в исполнении их желаний... Мы с Эстер «просили» — и нам дано было Учение Абрахама.

В этом коротком предисловии не хватит места, чтобы подробно рассказать об Абрахаме и о том, как мы встрети-

лись с ним. Но если это вам интересно, то можете послушать сделанную нами бесплатную аудиозапись «Введение в учение Абрахама» (на английском языке). В этом введении мы подробно рассказали, кто такой Абрахам, как он появился в нашей жизни, и как складывалось общение между нами. Кроме того, мы поместили это семидесятичетырехминутное «Введение» в Интернете на нашем интерактивном сайте www.abraham-hicks.com. Англоязычные кассеты и аудиодиски можно заказать в нашем офисе: Abraham-Hicks Publications, P.O. Box 690070, San Antonio, TX 78269. Телефон: (830) 755-2299.

Здесь я расскажу о нашей встрече с Абрахамом буквально в нескольких словах. Благодаря ежедневным пятнадцатиминутным медитациям мы с Эстер смогли получить ответы на многие насущные вопросы. Хотя Эстер испытала очень сильные физические ощущения уже во время нашей первой медитации, нам все же понадобилось около девяти месяцев для того, чтобы вступить в какое-то подобие разумного контакта с Коллективным Сознанием – *разумного*, поскольку голова Эстер начала методично двигаться, и мы обнаружили, что ее нос выписывает в воздухе слова – как если бы она писала на невидимой глазу доске: «Меня зовут Абрахам...»

Вот что Абрахам рассказал о себе самом: *Абрахам – это не единичное сознание, какое представляете вы в своем единичном физическом теле. Абрахам – это Коллективное Сознание. Существует Нефизический Поток Сознания, и ко-*

гда 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.

...Я немедленно начал задавать вопросы, и Абрахам отвечал мне, вначале используя для этого нос Эстер. Позднее Эстер научилась переводить Нефизические идеи Абрахама на наш язык с помощью пишущей машинки, а еще несколько месяцев спустя начала словесно озвучивать информацию, которую получала от него.

Буквально на пару лет раньше я открыл для себя материалы *Сетха* (информацию, которая легла в основу популярных книг, Джейн Робертс и Роберт Баттс получили способом, очень похожим на наш). По существу, эти книги в какой-то степени помогли мне понять, что именно с нами произошло. Но, насколько мне известно, ни я, ни Эстер ничего не ждали и не просили для себя лично. Я просто ждал и просил указать мне способ, как можно сделать жизнь других людей более наполненной и счастливой – но никогда не думал, что знание придет ко мне таким путем.

И Эстер, и мне как воздух была нужна мудрость Абрахама. И он хотел нам ее открыть. Но при этом мы не понимали, как подобный феномен (весьма странный на первый взгляд) можно приспособить к нашему хорошо налаженно-

му бизнесу. Лично я считаю, что принципы в бизнесе должны быть такими, чтобы их можно было не только освоить самому, но и обучить им других. Я часто заявляю, что мое намерение заключается в том, чтобы человек, с которым я общаюсь, поднялся на более высокий уровень или, по крайней мере, остался там же, где и был на момент нашей встречи. И ни в коем случае не спустился ниже из-за общения со мной. Эстер же считает, что любые принципы должны вызывать при их применении положительные эмоции.

На первых порах Эстер, принимая информацию от Абрахама, испытывала довольно сильное физическое противодействие. Например, раньше, начиная «разговор от имени Абрахама», она сидела в кресле, глаза ее были полузакрыты, а руки крепко сжимали подлокотники. Ее резкий голос точно соответствовал этой напряженной позе.

Шли годы, и на просьбы многих тысяч людей Абрахам продолжал давать ответы через Эстер. Во время приема информации ее тело стало расслабляться, она смогла открывать глаза, затем начала жестикулировать. Спустя еще несколько лет прогресс был налицо – она уже не сидела и не стояла, словно прикованная к стулу или кафедре, а могла свободно расхаживать из стороны в сторону.

Одновременно с тем, как расслаблялось тело Эстер, изменялся и ее голос. Если бы вы для сравнения послушали одну из наших ранних записей, то могли бы почувствовать эту разницу. Вначале в ее голосе было нечто, напоминающее

иностранный акцент неизвестного происхождения. Но сегодня, спустя почти двадцать лет после того, как она стала говорить от имени Абрахама, этот голос практически неотличим от голоса самой Эстер. То различие, которое вы могли бы заметить сейчас, я назвал бы мыслительными и позиционными установками Абрахама.

Еще один совет, который я хотел бы дать прежде, чем закончу это предисловие. Если вы читали нашу предыдущую книгу «Просите – и дано будет вам», то знаете, чему учит Абрахам. Он говорит, что цель нашей физической жизни на Земле – творить и получать от этого радость. Мы здесь не для того, чтобы исправлять или спасать этот мир. Единственная цель всего, что бы мы ни делали, – стать счастливыми... и Абрахам говорит нам, что нет ничего более важного, чем человеческое счастье...

Но если мы пришли сюда не для того, чтобы что-то исправлять или переделывать, то как же узнать, насколько успешно складывается наша жизнь на Земле? Абрахам учит, что успех не измеряется ни числом каких-либо достижений, ни имуществом, которое мы успеваем накопить. Абрахам говорит, что успех определяется только той радостью, которую мы испытываем в течение жизни.

Вы сможете обнаружить, что здоровье, богатство, отношения с другими людьми или физическое совершенство – все не то, что может сделать вас по-настоящему счастливым. И, возможно, удивитесь, когда узнаете, что лишь осознанное

обретение и поддержание вибрационного баланса поможет вам в исполнении любых желаний – и, помимо прочего, принесет долгожданное счастье.

Мы с Эстер уже более двух десятилетий используем учение Абрахама, чтобы поддерживать и укреплять наши отношения друг с другом. Нами привлечено к сотрудничеству множество талантливых, невероятно одаренных, знающих партнеров, которые взяли на себя решение всех деловых и административных вопросов, чем немало способствовали распространению этого учения. У нас появилось много прекрасных друзей и коллег по бизнесу, но в то же время мы не забываем и старых добрых знакомых, даже если больше не ведем с ними совместных дел.

Наше здоровье в полном порядке: никаких докторов (разве что в качестве друзей), никаких медицинских обследований и никакой медицинской страховки! Конечно, физические недомогания иногда случаются, но они быстро проходят сами по себе – стоит нам только восстановить энергетический баланс. Что же касается финансового положения, то в прошлом году мы заплатили налогов на сумму большую, чем все доходы, полученные за все годы до того, как нами были изучены принципы осознанного намерения. Другими словами – это сработало!

Помимо всего прочего, я не знаю двух более счастливых людей, чем я и Эстер (за исключением, возможно, наших внуков: Лаурела, Кевина и Кейт). Мы путешествуем по стра-

не, проводя семинары по Искусству Принятия, в которых участвуют тысячи людей, приблизительно в пятидесяти городах в год. Мы водим нашего дорогого «монстра» – переоборудованный туристический автобус почти четырнадцатиметровой длины. Те, кто смотрит нашему любимцу вслед, видят на нем яркую и очень крупную надпись: **«Жить – значит радоваться»**.

Я помню, что с пятилетнего возраста хотел хоть как-то помочь людям стать счастливее. Наверное, и вы были такими же. В течение жизни я искал и находил множество разнообразных способов, чтобы добиться этого. Я пишу это предисловие, испытывая чувство глубокой благодарности ко всем, кто помог мне, кто оставил в моей жизни свой след (этих имен слишком много, чтобы я мог перечислить все). Не могу сказать, что *Учение Абрахама* способно привлечь самого Абрахама в вашу жизнь, но оно позволяет распространять его мудрость повсеместно. Мы безмерно счастливы, что такая возможность: нести людям всего мира эту философию радости и духовности – была предоставлена нам.

От всего сердца, *Джерри*

* * *

Необходимо учесть, что не всегда удастся точно выразить Нефизическую мысль, которую получает Эстер, 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.

Введение в учение Абрахама

Эстер Хикс

Привет, меня зовут Эстер, и я «работаю» переводчиком вибраций Абрахама. Абрахам объяснил мне, что я обладаю способностью воспринимать его вибрационные намерения на бессознательном уровне своей человеческой сущности. Он сказал, что я принимаю исходящие от него сигналы по принципу, сходному с работой радиопередатчика, и затем перевожу их в соответствующие слова. Абрахам также объяснил, что я являюсь связующим звеном между физическим миром, в котором сфокусирована *я*, и Нефизическим миром, в котором сфокусирован *он*.

Еще в самом начале нашего общения Абрахам говорил мне, что я оказалась особенно хорошим переводчиком, поскольку не имела каких-либо мнений или предубеждений, которые могли бы «замутить» ясность восприятия. Он сказал, что я была словно чистый лист и не оказывала сопротивления получаемой информации. Я всегда шла по жизни, ни над чем особо не задумываясь, и потому к моменту, когда произошел мой первый контакт с Абрахамом, находилась на особенно удачной вибрационной позиции.

Кроме того, Абрахам поведал мне, что каждый человек обладает той же, что и я, способностью общаться с Нефизи-

ческим миром и получать из него информацию. Точно так же, как и любой из нас может при желании сочинить мелодию или нарисовать картину. Но при этом каждый человек воспринимает музыку или живопись по-своему. То же самое происходит и с интерпретацией Нефизической энергии. Она всякий раз будет новой и уникальной. Понимая это, мы всегда обозначаем то, что я перевожу, именно как материалы Абрахама—Хиксов. Таким образом мы пытаемся отделить мою собственную трактовку от чьей-либо еще.

Абрахам посоветовал мне (опять-таки в самом начале нашего общения) не читать того, что писали или пишут другие авторы, чтобы моя интерпретация его учения не подвергалась никакому стороннему влиянию. Это вовсе не означало, что я должна бояться читать книги или общаться с окружающими. Абрахам лишь хотел, чтобы я чувствовала уверенность в том, что являюсь чистым передатчиком информации, которую он предлагает.

Нам присылают много книг, рукописей и другой информации в самых разнообразных видах. Теперь, спустя много лет, я время от времени позволяю себе с ней ознакомиться. Читая, я всегда различаю, совместима ли со мной та или иная информация на уровне вибраций. Абрахам заверил меня, что теперь ничто не мешает моей способности воспринимать и передавать его информацию без искажений. Но даже сейчас мне требуется некоторое время, чтобы полностью настроиться на чистое восприятие мыслей Абрахама. Поэтому

му я все-таки должна извиниться за то, что читаю не все при-
сылаемые мне материалы, поскольку главным моим желани-
ем всегда остается только одно – как можно более точно пе-
реводить мысли Абрахама.

Абрахам объяснил мне, что постепенно, шаг за шагом, мы
(Абрахам и Эстер) сумели найти собственное, единственное
в своем роде и очень точное толкование этого учения, ко-
торое с течением времени продолжает совершенствоваться.
Когда Абрахам посылает мне мысли, я (неосознанно) нахожу
самые лучшие физические слова, наиболее точно отражаю-
щие смысл, который он в них вкладывает. И когда мои сло-
ва точно соответствуют мыслям Абрахама, мы оба чувству-
ем невероятно сильное, непередаваемое волнение. И каждый
раз, когда наши мысли совпадают, ясность восприятия мно-
гократно усиливается.

Сколько удовольствия это мне доставляет! Я чувствую ту
же любовь, силу и радость, которые ощущает Абрахам, ко-
гда разговаривает со мной и через меня. Почти каждый день
мы получаем новую просьбу о проведении семинара Абра-
хама—Хиксов, и наше расписание год от года становится все
более насыщенным. Так что на сегодняшний день мы можем
внести в него что-то новое, только если вычеркнем уже за-
планированное.

Мы хотим встречаться с как можно большим количеством
людей – именно в этом мы с Джерри видим свою главную за-
дачу. Наши семинары мы проводим в форме вопросов и от-

ветов. Таким образом послания Абрахама продолжают распространяться по миру. А для нас нет ничего более приятного, чем видеть перед собой заинтересованную аудиторию, встречаться с людьми, которые пришли на наши семинары по Искусству Принятия и искренне желают задать вопросы Абрахаму.

Именно вопросы, которые они задают Абрахаму, равно как и проблемы, возникающие в нашей собственной жизни, с каждым разом делают послания Абрахама все более ясными и подробными. И когда бы Абрахам ни предложил нам свои суждения по любому поводу, мы с Джерри делаем все возможное, чтобы понять их и применить в своей жизни. За прошедшие годы Абрахам предложил нашему вниманию множество процессов. Он и сам в шутку называет себя «вечным поставщиком» процессов. Каждый из них я стараюсь как можно быстрее применить в жизни – и, что самое главное, сразу же вижу надлежащий результат. Сейчас я смотрю на нашу чудесную жизнь и понимаю, как удачно во всех смыслах она сложилась. Я чувствую уверенность, потому что знаю: *мы сами* творим собственную реальность. И когда я вижу результаты своего созидания, то, конечно же, хочу, чтобы каждый человек на свете мог приобщиться к этим знаниям.

Мы проводим приблизительно шестьдесят семинаров каждый год, ездим из города в город в нашем замечательном автобусе, который Абрахам шутя называет «монстром». Мы

все время видим новые прекрасные места, где можно остановиться, погулять или написать книгу. Находиться там, где чувствуешь себя счастливым, где тебе уютно и легко, – это ключ к расслаблению, которое является совершенно необходимым условием для восприятия мудрости Абрахама. У меня дома, в Техасе, есть много спокойных, уединенных и красивых мест, где я могу сесть и подготовиться к контакту с Абрахамом. Но мое самое любимое место – безусловно, наш удивительный дом на дереве. Это мое уютное гнездышко. Я всегда испытываю радостное волнение, предвкушая, что скажет мне Абрахам на этот раз, когда забираюсь на верхушку дерева с ноутбуком и погружаюсь в удивительную энергию Абрахама.

Итак, я закрыла глаза и расслабилась, приготовившись принимать то, что станет впоследствии новой удивительной книгой. И Абрахам сказал мне: «Эстер, эти слова потекут легко и непринужденно. Многие прочитали „Просите – и дано будет вам“, и у них возникли вопросы. Люди просили разъяснений, и их просьбы достигли меня. Поэтому написание этой книги, которая, с одной стороны, новая, а с другой – является продолжением первой, пройдет для тебя совершенно гладко. Получай удовольствие от этого процесса. А мы будем получать удовольствие от твоего удовольствия. А теперь приступим...»

Часть I

Глава 1

Новый взгляд на жизнь

Что бы там ни говорили многие из наших физических друзей, жизнь на планете Земля сегодня прекрасна как никогда... и становится все лучше и лучше! Это могущественное и очень точное утверждение основывается не только на наших непосредственных наблюдениях за многообразными проявлениями жизни на Земле, но также на знании великих Законов Вселенной и понимании того, что все на свете постоянно развивается и улучшается.

Люди любят жаловаться на современную жизнь. Они утверждают, что раньше все было намного лучше, и страстно желают вернуться к прежним временам. Но мы никогда не заглядываем в прошлое в поисках лучшей доли, поскольку понимаем: нет и не будет в жизни ничего прекраснее, чем то, что происходит сейчас и произойдет в будущем.

Вы, люди, зачастую неправильно понимаете свою роль в великом процессе Вечного развития, считая себя лишь незначительными винтиками в системе мироздания. Некоторые люди верят, что Бог или какая-то другая Высшая Си-

ла создала все вокруг, включая и их самих. И поэтому, находясь здесь, на планете Земля, они должны стать как можно более благочестивыми или добиться Божественного благословения. Другие считают, что Бога нет, поэтому им не к чему стремиться и некому угождать.

Мы придерживаемся гораздо более широких взглядов. С нашей Нефизической точки зрения вы, люди, обладаете огромной ценностью. Мы понимаем силу, предназначение и ценность человеческой Сущности, человеческого разума и человеческих идей, поскольку знаем, что вы представляете собой Передовой Край мысли. Мы понимаем важность многообразия мира, в котором вы живете, и *предназначение* контрастов, на которые вы обращаете внимание. Мы буквально чувствуем ту ясность ума, которая возникает, когда вы фокусируетесь на окружающем мире, а развитие ваших мыслей под воздействием жизненного опыта доставляет нам огромное удовольствие. Мы знаем, что значит создавать, – и понимаем, какой силой обладает мысль.

Здесь, на Земле, в физическом теле, вам не нужно прилагать каких-то особых усилий, чтобы достичь Нефизического измерения, поскольку вы и так неотделимы от него. Вы являетесь непосредственным продолжением – Передовым Краем – Нефизической Энергии. Вы не пытаетесь вернуться к Нефизическому миру. Наоборот, вы притягиваете Нефизическую Энергию к *себе*. Когда вы делаете это, *Все Сущее* расширяется – и именно ваше притяжение является причиной

этого расширения.

Вас слышат – вам отвечают

Ваша жизнь во всем ее многообразии естественным образом заставляет вас сравнивать и делать выбор. Постепенно ваши личные предпочтения становятся все более точными и определенными. Иногда вы полностью осознаете эти предпочтения и говорите о них как о своих желаниях. В других случаях они слабы, незаметны и не облекаются в словесную форму. Вы делаете выбор на многих уровнях своей Сущности. Каждая клеточка вашего тела – это точка Сознания, которая тоже испытывает влияние контрастов и рождает собственные предпочтения. Фактически все, что вас окружает: животные, деревья и даже камни, пыль или грязь под ногами, – это пульсирующие живые Сознания, которые испытывают на себе влияние контрастов и имеют собственные предпочтения. И эти активные, вибрирующие предпочтения обладают огромной притягивающей силой.

Проще говоря: когда вы просите – вам отвечают. Всегда. Каждую минуту. Без всяких исключений... Когда вы или кто-нибудь (что-нибудь) просит – на эту просьбу немедленно дается ответ.

Жизненный опыт влияет на вас, побуждая Сознание постоянно вносить уточнения в личные предпочтения. Это простой процесс, но он приводит в действие вибрационное

притяжение и ведет к Вечному расширению Вселенной.

Все, что окружает вас в этой пространственно-временной реальности, – Сознание, и *каждая* точка Сознания имеет свой собственный опыт, рождающий определенные предпочтения. Каждое из этих предпочтений будет услышано, и на него обязательно дадут ответ. Осознав это, вы поймете (как понимаем мы), что жизнь прекрасна и удивительна.

Вы – могущественный Творец Передового Края

Вы находитесь на Передовом Крае мысли, опыта и развития. Разумеется, вы не одиноки, поскольку все, что предшествовало вам, осведомлено о том, где вы находитесь, что делаете и о чем просите. Нефизическая составляющая вашей Сущности также развивается. Она радуется каждой новой идее или намерению и с удовольствием присоединяется к вам, когда вы движетесь в свое великое будущее.

Мы хотим, чтобы вы вспомнили о себе все. И вы сможете искренне наслаждаться каждым мгновением жизни на Передовом Крае, как вы и собирались это делать, когда приняли решение воплотиться в своем физическом теле.

Вы не низшие существа, нуждающиеся в просвещении. Вы не ничтожные частицы в огромной, бесконечной Вселенной. Вы не заблудшие и всеми забытые дети, которые пытаются и никак не могут найти дорогу домой... Вы – могу-

щественные творцы, стоящие на Передовом Крае мысли. Вы находитесь на гребне самой высокой и значительной волны развития, которая когда-либо возникала. Мы искренне желаем, чтобы вы снова начали воспринимать самих себя именно таким образом – и тогда ваше пребывание в этом физическом теле наполнится осознанной, осмысленной радостью!

Глава 2

Жизнь на планете Земля становится все лучше и лучше

Каждое поколение, живущее на вашей планете, извлекает пользу из жизненного опыта предыдущих поколений. Мы предполагаем, что данное утверждение выглядит совершенно очевидным для большинства читателей, однако оно является гораздо более могущественным, чем может показаться на первый взгляд.

Рассматривать это утверждение следует с точки зрения *Закона Притяжения* (*подобное притягивает подобное*). Если вспомнить, что все в этой физической пространственно-временной реальности существует благодаря сконцентрированным в ней просьбам, то можно понять огромную важность всех людей, кто воплотился в этом мире, кто жил в нем и просил – просил ответов на вопросы, просил, чтобы проблемы разрешились, чтобы желания исполнились.

Вы живете среди контрастов, которые вызывают к жизни все новые и новые желания, пробуждающие Созидательную Энергию Вселенной. Фактически именно это и служит причиной развития всех форм Жизни. Существование среди контрастов тождественно *просьбе*, или *желанию*, призывающему Энергию, которая и есть сама Жизнь.

Сознательное Созидание – это огромное удовольствие

Мы часто говорили о Процессе Созидания и объясняли, что каждый человек является творцом собственной жизни. Кое-кто из вас уже начинает чувствовать безусловную взаимосвязь между своими мыслями, эмоциями и тем, что в результате проявляется в жизни. Многие люди, живущие в этом мире, решили освоить науку *Сознательного Созидания*. Намеренно фокусируясь на собственном творческом процессе, они начали получать от него большое удовольствие.

Мы искренне радуемся, когда видим, что наши физические друзья обращают внимание на свои мысли и при этом не забывают учитывать ответные эмоции – ведь тогда, создавая свою жизнь, они приходят ко все более и более благоприятному результату. Все это приносит им чувство огромного удовлетворения.

Мы счастливы, когда видим, как наши физические друзья (если их не устраивает сложившаяся в жизни ситуация) осознанно изменяют направление внимания и таким образом улучшают свое настроение. В этом случае точка притяжения трансформируется – и результат получается куда более приятным. И все это приносит им чувство огромного удовлетворения.

Итак, если вы *намеренно* на чем-либо *фокусируетесь*, это,

по сути, и является *сознательным созиданием*. Поверьте, вы испытаете чувство огромного удовлетворения, когда в результате *осознанно* получите все, чего хотели и о чем мечтали. Разве не прекрасно, если удастся вернуть крепкое здоровье больному телу? Разве вам не понравится, когда у вас появится больше денег, на которые можно купить много приятных и полезных вещей? А как чудесно изменить к лучшему отношения с близким человеком, жить в красивом доме, ездить на новой машине! И, главное, как же это приятно — полностью управлять событиями собственной жизни...

Искусство Принятия осознанных намерений

Сравнительно недавно Джерри и Эстер решили изменить название семинаров Абрахама—Хиксов «Наука Сознательного Созидания» на «Искусство Принятия». Мы полностью поддержали их в этом, поскольку Сознательное Созидание предполагает нечто гораздо большее, чем просто счастливый итог или улучшение условий жизни. Под Сознательным Созиданием подразумевается принятие собственного соединения с Потоком Блага и со всем тем, что вы считаете добром.

Несмотря на то что созидание непременно должно вести к результату или (в нашем случае) получению желаемого: вещей, обстоятельств, условий, — все равно в любом творчестве нет ничего важнее *процесса*. Другими словами, замечательно

приобрести отличную новую машину и затем ездить на ней. Но главное в жизни – сам *процесс*.

К примеру, сначала вы начинаете ощущать легкое недовольство старой машиной. Она просто перестает вам нравиться... затем вы чувствуете, как ваши предпочтения становятся более четкими и определенными. Вы смотрите на другие автомобили, выбирая то, что вам нравится... потом прорабатываете идею в целом, останавливаетесь на конкретных деталях новой машины... и, наконец, осознанно обращаете внимание на движение тех внешних сил и обстоятельств, которые могут обеспечить вам ее приобретение.

Жизнь – это непрерывное движение, бесконечная пестрая череда событий. Следовательно, это постоянное изменение направления внимания. Жизнь постоянно течет к вам и сквозь вас. Она переполняет вас, но *осознание* этого и есть наивысшее проявление настоящей жизни.

Конечным результатом является исполнение желания. *Осознанное* намерение и поддержание в себе вибрационного баланса – *Осознанная Жизнь*. Именно это мы и называем «жить по принципам *Искусства Принятия*».

Удивительная сила осознанного намерения

Итак, в этой книге Передового Края говорится о том, насколько важно понимать огромную роль, которую игра-

ет *осознанное намерение* для получения желаемого результата. Кроме того, мы расскажем вам, как сохранять баланс Энергии, причем уделим этому большое внимание. Дело в том, что крайне необходимо быть осведомленным о балансе Энергии на протяжении всего пути к достижению желаемого. Это гораздо важнее, чем просто поставить перед собой цель и сфокусироваться на конечном результате. Именно это существенное различие и породило на свет книгу «*Удивительная сила осознанного намерения*».

Когда вы поймете процессы, описанные в этой книге, и станете эффективно использовать их на практике, то не только достигнете исполнения желаний, но и получите нужный результат гораздо быстрее. Вы будете наслаждаться каждым шагом на этом пути еще *до* исполнения желания. *Жизнь* превратится в непрерывное путешествие, полное радости. Вы забудете о долгом тоскливом ожидании между краткими моментами удовлетворения от получения желаемого.

Глава 3

Смерть как новое начало

Большинство людей не осознают, кем являются на самом деле. Они не знают, откуда явились, и не ведают, куда идут. И, что наиболее важно, они не понимают, почему находятся именно здесь, на планете Земля, и не знают причин, по которым пришли сюда.

Мы хотим рассказать вам о том, кто вы такие и насколько вписываетесь в общую картину *Всего Сущего*, потому что понимаем, как важна для вас эта информация. Когда вы вспомните о том, кто вы есть на самом деле, и вернете себе ощущение непрерывности собственного существования, то могущественное *настоящее* покажется вам бесконечно более приятным.

Возможно, наиболее простой путь для понимания целостности собственной Сущности – это детальное рассмотрение такого понятия, как физическая смерть. Подобный выбор может показаться немного странным для тех наших физических друзей, которые считают смерть завершением своего жизненного пути. Однако для нас то, что вы зовете «смертью», – отнюдь не конец всему, поскольку вы являетесь Вечными Сущностями, у которых просто нет и не может быть никакого конца.

Как и то, что вы зовете «смертью», не является завер-

шением жизненного пути, так и то, что вы зовете «рождением», не представляет собой его начало. Каждый из вас – Вечное Сознание на бесконечном, великолепном, блистательном балу Мироздания. Вы никогда не прекратите своего существования.

Когда вы переживаете то, что называется у людей «физической смертью» (мы так осторожно сформулировали эту фразу потому, что на самом деле *смерти* вообще не существует), то извлекаете свое Сознание из этой могущественной точки его сосредоточения, которую вы знаете как собственную физическую личность, и полностью переходите в Нефизическую реальность. В этот момент вы оставляете далеко позади ощущение собственной неполноценности. Вы забываете все сомнения, страхи, ненависть, гнев и в одно мгновение (слишком краткое для того, чтобы его можно было измерить) *возвращаетесь назад к радостной, чистой и позитивной Энергии, которая вы есть.*

Когда вы приняли решение воплотиться в физическом теле, в нем временно сфокусировалась только часть того Сознания, которое вы есть. Когда вы переживаете «физическую смерть», эта часть Сознания уходит из физического мира и возвращается в Нефизическое измерение.

Вы пришли сюда по собственному желанию...

Сосредоточение Сознания в физическом теле – это, с Нефизической точки зрения, дело весьма и весьма серьезное. Когда вы решили спроецировать Сознание в данную пространственно-временную реальность, то стремились к этому, как говорится, в трезвом уме и твердой памяти. Словом, вы делали это абсолютно осознанно. И ощущали огромный энтузиазм при мысли о том, что собираетесь воплотиться в физическом теле. Вы были переполнены страстными ожиданиями, для которых существовало множество причин. А именно...

- Вы знали, что являетесь Вечной Сущностью.
- Вы понимали всю важность собственной Сущности.
- Вы полностью осознавали, кто вы есть на самом деле.
- Вы не испытывали сомнений по поводу собственных ценности и значимости.
- Вы понимали, что жизнь в этой пространственно-временной реальности представляет собой Передовой Край мысли.
- Вы знали о стабильности мира, в который приходите.
- Вы знали, что Благо является главным законом этого мира.

- Вы знали, что окружающий мир состоит из бесчисленного количества интереснейших составляющих.
- Вы понимали Законы Вселенной и основополагающий принцип созидания.
- Вы – великий творец, и вы знали это.
- Вам нравилось творить.
- Вы знали, что вы умеете делать это хорошо.
- Вы понимали *Закон Притяжения* и были ему благодарны.
- Вы понимали его справедливость и были благодарны ему за его последовательность.
- Вы с нетерпением ожидали, когда новый мир вдохновит вас на рождение личных предпочтений и желаний.
- Вы получали удовольствие от ощущения нового желания.
- Вы понимали, что Вселенная отвечает на ваше новое желание.
- Вы наслаждались ощущением того, как желание притягивает Энергию к вам, и она проходит сквозь вас.
- Вы понимали, что желание – это сама Жизнь.
- Вы не беспокоились по поводу жизненных контрастов, поскольку понимали их предназначение.
- Вы знали, что именно благодаря взаимодействию с контрастами можете точно сформулировать собственные желания.
- Вы ничего не определяли заранее. Вы просто жадно

предвкушали появление новых желаний, которые неизбежно должны были возникнуть, коль скоро речь шла о физической жизни.

- Вы пришли сюда, не ожидая завершения чего-либо, поскольку помнили о Вечной природе самих себя и *Всего Сущего*.

- Вы знали о том, что жизнь постоянно развивается, но вы – как и любой другой человек – пришли сюда не с целью совершенствовать или разрушать ее.

- Вы понимали, что развитие – это естественный результат вашего сосредоточения среди контрастов, поскольку знали, что именно контрасты пробуждают в вас постоянные желания.

- Вы знали, что на каждую просьбу всегда дается ответ. Поэтому вы не стремились избегать контрастов, так как понимали их огромную созидательную силу.

- Вы знали, что разнообразие и контрасты окружающего мира являются причиной определения и уточнения собственных предпочтений. Вы также знали, что на каждое из этих предпочтений (даже на самое незначительное) ответ дается в то же самое мгновение, как оно появилось на свет.

Таким образом, чувство признательности многообразию окружающего мира является необходимым условием того, чтобы вы могли осознанно почувствовать бесконечность своей истинной природы.

...Для того чтобы желать

Мы хотим, чтобы к вам вернулись те надежды и ожидания, которые вы испытывали по отношению к жизни на Земле, когда только вошли в свое физическое тело и эту пространственно-временную реальность. Вы воплотились на Земле не для того, чтобы исправлять ее недостатки. Вы не должны наставлять на путь истинный этот бедный, заблудший мир. Вы находитесь на планете не для того, чтобы доказывать собственную состоятельность, проверять себя на прочность или в поте лица своего зарабатывать награды. Разве в этом заключается основной смысл пребывания в этом теле? Нет, вы пришли сюда, прекрасно понимая собственную ценность и значимость. Вы были уверены в совершенстве обоих измерений – физического и Нефизического. И вас встретил удивительный и прекрасный мир, полный контрастов, которые, как вы знали, могут вызывать к жизни новые желания. Желания, способные мобилизовать *Энергию*, *Сознание* и *Все Сущее*. Желания, расширяющие ваши горизонты и открывающие новые просторы для творчества.

Вы знали, что вы есть Жизнь. Вы проживаете Жизнь и творите Жизнь.

И, что наиболее важно, вы знали (и ваша Нефизическая составляющая знает это до сих пор), что основа всего-всего-всего на свете – *радость*!

Глава 4

Вы являетесь вибрационным продолжением нефизического измерения

Итак, вы осознали себя в физическом теле. Но если вы похожи на большинство наших физических друзей, то в действительности не понимаете себя так, как понимаем вас мы. Вы, в первую очередь, замечаете свою физическую природу – считаете себя существами из плоти и крови. Что ж, это именно так, никто не будет отрицать. И все-таки вы в гораздо большей степени являетесь Сознанием, Вибрацией и продолжением Энергетического Потока Источника. Именно такими видим вас мы. И это намного существеннее, чем те физические проявления, которые вы знаете как собственное тело.

Вы в гораздо большей степени являетесь Вибрацией и Энергией, чем тем физическим существом, которым себя считаете. И только осознав себя как Вибрационную сущность, вы будете способны признать континуум, непрерывность Вибрационной Энергии, которая и есть ваше истинное «я». На самом деле только осознанное постижение этого континуума даст вам возможность по-настоящему наслаждаться собой и своей жизнью на Земле, что в действительности

и является истинной целью вашего пребывания в этом теле.

Людям зачастую нелегко воспринимать себя в качестве Вибрации, или Энергии. Это сбивает их с толку, поскольку они привыкли рассматривать только физические проявления данных вибраций. Наблюдая за физическим миром во всех его проявлениях, вы с головой погружаетесь в результаты вибраций... до такой степени, что начинаете пренебрегать самими вибрациями, которые на самом-то деле к этим результатам приводят.

Эмоции – показатель вибрационного баланса или дисбаланса

Ваше физическое тело с самого рождения снабжено чрезвычайно точными и искусными переводчиками вибраций, но вы порой даже не догадываетесь о том, что обладаете ими, и используете в частности – для определения физической реальности. Но вы живете в вибрационном мире, и если и можете воспринимать его, то только потому, что обладаете способностью «переводить» вибрации.

- Ваши глаза переводят вибрации, и поэтому вы обладаете зрением.
- Ваши уши переводят вибрации, и поэтому у вас есть слух.
- Ваш нос переводит вибрации, благодаря чему вы имеете

обоняние.

- Ваша кожа переводит вибрации, и поэтому у вас есть такое чувство, как осязание.
- И ваш язык переводит вибрации, благодаря чему у вас имеются вкусовые ощущения.

Способность понимать целостность собственного «я» как Вечной Нефизической Сущности (воплощенной в том числе и в физическом теле) проявляется с помощью вибрационных переводчиков, которые вы называете эмоциями.

Именно эмоции каждую минуту предоставляют вам исчерпывающую информацию о вибрационных отношениях между Нефизическим «я» и физическим «я». Нет ничего более важного, чем эти отношения. Ничто не может так улучшить физическую жизнь, как понимание собственных эмоций. Они скажут вам все, что только нужно знать об отношениях между Нефизическим и физическим «я».

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.