



# ПРОБУЖДЕНИЕ ЧУВСТВ ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ I-V



Пробуждение сознания

Вадим Зеланд

**Пробуждение чувств. Доверься  
– и следуй! + Трансерфинг  
реальности. Ступени I-V**

ИГ "Весь"

2006, 2023

УДК 133.2  
ББК 88.6

**Зеланд В.**

Пробуждение чувств. Доверься – и следуй! + Трансерфинг реальности. Ступени I-V / В. Зеланд — ИГ "Весь", 2006, 2023 — (Пробуждение сознания)

ISBN 978-5-9444-5267-2

Вспомните лучшие моменты своей жизни, и вы увидите, что каждый из них запомнился вам благодаря тем чувствам, которые переполняли тогда ваше сердце. Воодушевление, страсть, азарт, удивление и даже страх, раздражение, гнев – все это искренний ответ души на то, что происходит вокруг. Из этой книги вы узнаете, как, доверяя своим чувствам, можно ориентироваться в бурлящей реке жизни и находить свой собственный единственно верный и счастливый путь. Вы научитесь преодолевать любые трудности – на работе, в семье, со здоровьем или финансами, – если только начнете осознавать себя в потоке Блага и правильно воспринимать послания своих эмоций. В книге предлагается 33 ситуации из жизни, на примере которых Абрахам объясняет, как перестроить свои мысли, чтобы вернуть себе ощущение радости и найти простейший путь к идеальному решению проблемы. Эта книга станет настоящим подарком для всех, кто стремится почувствовать удовольствие от жизни здесь и сейчас, не закрывая глаза на объективно существующие трудности, а находя мудрый выход из них. Трансерфинг – это мощная технология управления реальностью. Стоит применить ее, и жизнь начнет меняться под ВАШ заказ. Цель при использовании Трансерфинга не достигается, а реализуется по большей части сама. В это невозможно поверить, но только с первого взгляда. Идеи, изложенные в книге, уже нашли практическое подтверждение. Те, кто пробовал заниматься Трансерфингом, испытали удивление, граничащее с восторгом. Окружающий мир трансферера непостижимым образом меняется буквально на глазах. Для широкого круга читателей.

УДК 133.2

ББК 88.6

ISBN 978-5-9444-5267-2

© Зеланд В., 2006, 2023

© ИГ "Весь", 2006, 2023

## Содержание

Эстер и Джерри Хикс	7
Предисловие	9
Эстер и Абрахам готовы приступить	15
Часть I	16
Глава первая	16
Ценность вашей веры	16
Эта великолепная планета взволновала вас	17
Глава вторая	17
Ваши отношения с вашей Внутренней Сущностью	18
Глава третья	19
Даже без слов вы продолжаете творить	20
Ваша Внутренняя Сущность переполняется новыми желаниями	20
Проявлению всегда предшествует мысль	21
Глава четвертая	22
У вас есть шестое чувство	22
Итак, обратно к общей картине	23
Глава пятая	23
Расширение вашей личности продолжается постоянно	24
Все дело в том, чтобы правильно настроить свои мысли	24
Глава шестая	25
Спускаем лодку в Поток	26
Ваша Внутренняя Сущность уже стала тем, чего вы хотите	27
Глава седьмая	28
Руководящая сила ваших эмоций	28
Эмоции указывают на степень вашей гармонии	29
Ничто из того, что вам нужно, не находится выше по течению	29
Глава восьмая	29
Просто отпустите весла	30
Глава девятая	31
Жизнь по Закону Разрешения	32
Плывите по течению Благополучия	32
Вы усиливаете мощь Потока	33
Часть II	34
Примеры, которые помогут вам отпустить весла	34
Сколько мне понадобится времени, чтобы найти решение?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# **Эстер и Джерри Хикс, Вадим Зеланд Пробуждение чувств. Доверься – и следуй! Трансерфинг реальности. Ступени I–V**



© Вадим Зеланд, 2023

© Хикс Э., Хикс Дж., 2023

© Оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2023



**Эстер и Джерри Хикс**  
**Пробуждение чувств. Доверься – и следуй!**



*Мы имели удовольствие познакомиться с некоторыми из самых влиятельных людей своего времени, и мы не знаем никого, кто был бы большим источником позитивной и воодушевляющей энергии, чем Луиза Хэй (Лулу), основательница издательского дома Hay House – потому что под руководством Лулу, ведомой своим видением, Hay House Inc. превратился в крупнейшего в мире распространителя духовной литературы и материалов, помогающих самосовершенствованию.*

*Итак, именно Луизе Хэй – и каждому человеку, которого она привлекла к воплощению своей мечты, – мы с любовью и признательностью посвящаем эту книгу.*



## Предисловие Джерри Хикса

«Это замечательная книга! Для любого, кто хочет знать, как сделать свою жизнь лучше, – это замечательная книга!»

За два десятилетия, что мы с Эстер писали и публиковали книги как супружеская команда, это был первый раз, когда она *сказала*: «Это замечательная книга!» – вместо того чтобы *спросить* меня: «Что ты об этом думаешь?»

По-моему, это самая новаторская и мощная книга из всех книг учения Абрахама, которые мы выпустили до сих пор. И поэтому, возможно, части читателей она покажется слишком сложной, слишком передовой для понимания. Но, с другой стороны, возможно, будут и те, кому она покажется чересчур упрощенной или даже неуместной.

Это предисловие я пишу для того, чтобы увести вас от мысли: «Это слишком сложно», – или, наоборот: «Это слишком просто», – и подвести к пониманию, что *это практическая, самая передовая информация, которую вы сможете немедленно использовать для того, чтобы получить желаемое или стать важнее для других.*

Что, если бы кто-то сказал вам, что у вас *есть* предназначение в этой жизни, и что предназначение это состоит в том, чтобы позволять себе больше радости? И что, если бы кто-то сказал вам, что подлинная мера вашего успеха в жизни – это ваша радость?

Что, если бы вам сказали, что неотъемлемая основа вашей жизни – это свобода, и что вы не только *родились* свободными, но, поскольку вы свободны выбирать свои собственные мысли, вы *остаетесь* таковыми всегда?

Что, если бы вам объяснили, что каждый раз, когда вы тянетесь за мыслью, от которой вам становится лучше, вы в этот самый миг достигаете своей цели? Вы вносите свой вклад в улучшение, в развитие, в Благополучие *Всего Сущего*.

Что, если бы вам сообщили, что ваши якобы твердые убеждения – это просто сочетание каких-то отдельных мыслей, которые пришли вам в голову в какой-то момент, да так там и остались? Что, если бы вы узнали, что с момента вашего рождения (и даже еще раньше) на ваши мысли – и, значит, формирование ваших убеждений – огромное влияние оказывали те, кто родился и жил прежде вас?

И что, если бы вам сказали еще, что все, что случается в вашей жизни, по сути – результат ваших самых сильных мыслей, и что сущность мыслей, на которых вы сосредотачиваетесь достаточно долго, проявляется в вашей реальности? Говоря иными словами: «Меня постигло то, чего я и страшился»; «Воздастся вам по вере вашей»; «Думай и богатей»; «Рыбак рыбака видит издалека»; «Что посеешь, то и пожнешь».

Так что подумайте теперь: если бы до вас каким-нибудь образом донесли высказанные выше идеи, разве вам не захотелось бы лично убедиться в их обоснованности? Разве у вас не возникло бы желания прояснить для себя отдельные моменты? И разве это, возможно, не вдохновило бы вас на какие-нибудь практические действия?

Кто-то из вас, читая эти слова, чувствует, как они проникают в глубь вашего существа – к некой точке, в которой вы когда-то все это помнили. И если дело обстоит именно так, вы можете оказаться одним из тех, кто уже готов использовать эту книгу, чтобы освежить в памяти не только то, *Кто Он Есть На Самом Деле*, но и какова ценность и цель его жизненного опыта в этом времени и пространстве.

То, что вы называете своей *совестью*, – это пропитавшее вас убеждение (взращенное в вас теми, кто родился и жил до вас) в том, кем вам *правильно* или *неправильно* быть, что делать или иметь. И так как эту систему убеждений вам навязали извне, то она может меняться решением того, кто в данный момент оказывает влияние на ваши мысли.

Иными словами, наша гибкая и разнообразная совесть была выкована поколениями, жившими до нас, – с помощью страхов, похвал, наставлений, обещанных наград или наказаний (немедленных или грядущих). И потому, чтобы успокоить совесть тех, кто в своем страхе пытается контролировать других, каждое новое поколение получает урок (даже от диснеевского героя сверчка Джимини Крикета): «Живите по совести».

Миллионы ушедших в прошлое культур, обществ, религий, правителей, лидеров, учителей (и родителей) пытались передать свою систему убеждений следующему поколению, и потому сейчас оказывается, что мы живем в мире, где существуют сотни противоречивых мнений – и подкрепляющих их смертоносных орудий, – относительно того, по чьей совести нам следует жить. Иными словами, чьи мысли, убеждения или совесть должны указывать вам, что будет верным или неверным для вас?

Итак, разве не стоит задать себе этот вопрос: *чьи мысли, убеждения или прижившаяся совесть должны указывать мне, что для меня правильно?* Ну что ж, эта книга – подзаголовок которой гласит: «Следуйте за своими чувствами» – дается вам в ответ на этот конкретный вопрос. *Если моя цель состоит в том, чтобы найти способ почувствовать себя лучше... и если мои мысли равны моим убеждениям, равны моим чувствам и, следовательно, равны моему опыту... и если я, по Закону Притяжения (суть которого в том, что подобное притягивается подобным), могу изменить свой опыт, изменив свой образ мысли... то каким образом я могу узнать наверняка, какие из моих мыслей/убеждений в конечном счете смогут привлечь то, что принесет мне радость?*

Эта книга уникальна во многих отношениях, но прежде всего она уникальна тем, что написана специально в ответ на этот вопрос. И ответ вкратце звучит так: *я позволю своим чувствам направлять меня.*

Эта книга была написана в ответ на *ваши* просьбы о большем. Ее цель не в том, чтобы починить или спасти мир, который не нуждается в том, чтобы его чинили или спасали (потому что он не сломан). *Учение Абрахама просто говорит о том, как вам продолжать творить свою жизнь, полную радости и удовлетворения, не мешая остальным творить их жизнь по их замыслу.*

Как бы хорошо вам ни было, вы всегда хотите большего. Неважно, насколько хорошо вы себя чувствуете, вы всегда хотите чувствовать себя еще лучше. Такова мантра бесконечно расширяющейся Вселенной: *Больше! Больше! Больше! Больше развития. Больше самовыражения. Больше открытости. Больше страсти. Больше жизни!*

Нашу планету населяют миллиарды подобных нам, и каждый просит о том, чтобы его жизнь стала лучше, каждый ищет способ почувствовать себя лучше, чем чувствует себя сейчас. В каждый момент у вас и у меня, по отдельности, есть выбор: мы можем принять естественное для нас Благополучие – или *сопротивляться* ему. И точно такой же выбор есть у миллиардов тех, кто сейчас просит о большем. И хотя нет ничего такого, чего наша бесконечная, изобилующая благом Вселенная не могла бы нам дать, мы не можем получить то, что не позволяем себе получать.

Эта книга предполагалась как еще один самостоятельный и всеобъемлющий том Учения Абрахама. Однако она спокойно и твердо укладывается на тот фундамент, который был заложен ответами на тысячи вопросов, заданных нами Абрахаму с тех пор, как они начали общаться с нами в 1985 году.

Итак, *кто такие* Абрахам? Я бы описал их как невыразимое Не-физическое явление. Я ощущаю их как «группу» несказанно мудрых и любящих нас безусловной любовью наставников, которые учат, как на практике следует использовать естественные *Законы Вселенной*... Я описывал их как чистейшую форму любви, которую мне доводилось испытывать.

Абрахам каким-то образом способен передавать блоки мыслей (не слов), которые моя жена каким-то образом улавливает (как радиоприемник), и так он отвечает на наши вопросы. (Они никогда не навязываются нам – они приходят только тогда, когда мы их зовем.)

Практически как переводчик, который переводит ведущийся по-испански разговор на английский (мысль в мысль, а не слово в слово), Эстер немедленно переводит передаваемые Абрахамом невербальные мысли на английский – свой родной язык. И хотя я не понимаю до конца, как Эстер это удается, я знаю, что уже на протяжении двадцати лет наслаждаюсь каждой минутой происходящего... потому что это не только приносит нам личное удовлетворение, но и дарит мне непреходящее наслаждение от того, что я становлюсь свидетелем значимости Абрахама для тысяч из вас, задававших вопросы, на которые Абрахам отвечал.

В сердце этого учения, с самого начала нашего с ними общения, было обсуждение Абрахамом вселенского *Закона Притяжения*. (Если вы хотите приобщиться к свободному источнику богатейшей информации о *Закоме Притяжения* или об Учении Абрахама, посетите наш интерактивный веб-сайт по адресу [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com).)

В 1985 году, когда все только начиналось, я спросил Абрахама о *Законах Вселенной*, согласно которым мы могли жить наиболее естественной жизнью (в противовес неестественным законам, придуманным людьми, чтобы контролировать и притеснять других людей). Первым *Законом*, о котором поведал нам Абрахам, был *Закон Притяжения* (*суть которого в том, что подобное притягивается к подобному*). Не припомню, чтобы я сталкивался с этим термином прежде, чем услышал его от Абрахама (хотя сейчас, когда я пишу эти строки, складывается ощущение, что мало кому в англоязычном мире не доводилось в последнее время слышать о *Закоме Притяжения*). Но с той ясностью, которую пролил тогда на него Абрахам, он прозвучал для меня ново и волнующе. И поэтому в 1985 году я приступил к созданию цикла из двадцати *Особых Тем* – записанных на кассеты бесед, где я задаю Абрахаму вопросы о том, как мы можем улучшить различные аспекты своей жизни.

Наша первая запись называлась *Закон Притяжения*, и эта информация остается в свободном доступе на протяжении вот уже почти двадцати лет – сперва в качестве бесплатной вводной кассеты, а затем как бесплатный источник для скачивания на нашем веб-сайте. Совсем недавно мы сделали транскрипт первых пяти из этих двадцати кассет, превратив их в первую из цикла четырех книг о *Закоме Притяжения* (Нау Хаус, 2006). *Закон Притяжения: Основы Учения Абрахама; Закон Притяжения, Книга II: Как притягивать богатство, здоровье и счастье; Закон Притяжения, Книга III: Как притягивать отношения, которые будут нести радость; Закон Притяжения, Книга IV: Духовность как практический повседневный опыт.*

На протяжении следующих двух десятилетий многие авторы, сценаристы и кинорежиссеры (которые часто входили в число наших еженедельных подписчиков), чувствуя уникальность, мощь и ценность взгляда Абрахама на жизнь и естественные *Законы Вселенной* – особенно термина *Закон Притяжения*, – начали использовать материалы учения Абрахама в различных собственных проектах. Они слегка изменяли слова и публиковали эту информацию под своим собственным именем (изредка указывая источник, из которого получили информацию), пока, наконец, не настал нынешний день, когда слова *Закон Притяжения* на слуху и на уме у миллионов людей по всему свету. И, однако, из-за того, что слова Абрахама всегда изменяли (возможно, затем, чтобы избежать применения законов об авторском праве), хотя ту или иную версию *Закона Притяжения* знают сейчас миллионы, большинство не смогло получить из этих сокращенных версий достаточно информации, чтобы по-настоящему понять эту новаторскую концепцию и научиться намеренно ее использовать. Тем не менее, многие авторы *отдают должное* Учению Абрахама как источнику своего вдохновения, и мы с Эстер высоко ценим этих творческих людей, которые указывают другим, где *они* познали глубину и силу этих принципов, представленных Абрахамом через Эстер.

Возможно, вам это покажется интересным: в 1965 году я наткнулся на классическую книгу Наполеона Хилла «Думай и богатей» (которую я сознательно использовал, и она отлично сработала!). Принципы Хилла оказались так мне полезны, что, используя «Думай и богатей» как учебник – в сочетании с моими собственными предприятиями – я стал обучать других тому, чему научился сам.

Моя миссия тогда звучала точно так же, как она звучит сейчас: *моя цель состоит в том, чтобы жизнь всех людей, с которыми я взаимодействую, в результате нашего общения стала лучше или осталась прежней. Но общение со мной никому не должно приносить вреда.*

После нескольких лет преподавания принципов успеха Хилла я вдруг понял, что лишь немногие из тех, кто у меня учился, смогли достичь тех высот успеха, которых я ожидал от *каждого* из них. И хотя среди них было много таких, чье благосостояние значительно выросло, были и такие, кто, казалось, не мог добиться существенного финансового успеха, сколько бы тренингов они для этого ни посетили.

На первых девяти страницах своей книги Хилл велит своему читателю искать *секрет*. (Он упоминает «тайный секрет» двадцать четыре раза.) Ну что я могу сказать, с 1965 по 1982 год я прочитал эту книгу, наверное, больше тысячи раз, но никогда не был до конца уверен, что действительно знаю, в чем заключается «секрет». Я чувствовал, что там чего-то не хватает. Каким-то образом я почувствовал, что в уравнении финансового успеха должна быть еще одна переменная... и я отправился на поиски недостающего звена.

На протяжении всех моих непрерывных поисков, хоть я и прочитал множество книг о множестве философских учений, «Думай и богатей» по-прежнему оставалась книгой, самой близкой к тому, что мне требовалось, из всех, какие мне удавалось найти. Однако многое из того, что было известно Хиллу, он в нее не включил (потому что массовый рынок этого бы не принял). И многое из того, что касалось *секрета* и что он *все-таки* сказал в книге, было убрано редактором.

А теперь давайте шагнем вперед на семьдесят лет, к тому моменту, когда мы с Эстер замечательным образом просветились благодаря собственному опыту публикации «истины».

Продюсер с телевидения попросила у нас с Эстер разрешения сделать телепрограмму на основе наших работ. Она привела свою телевизионную команду на борт лайнера, где мы проводили один из наших круизов «Путешествие за Благополучием», и сделала центром своей программы запись с нашего семинара на корабле. Однако, в силу стечения нескольких удачных обстоятельств, программу выпустили в DVD-формате прежде, чем она вышла в австралийский эфир, и в результате проект имел грандиозный успех. Миллионы людей по всему миру посмотрели эту программу. И хотя программа называлась «Секрет» и ее разрекламированная цель состояла в том, чтобы открыть миру прежде скрытый от него «секрет успеха», ее увлеченным зрителям невдомек было, что подлинный «секрет», который они искали, опять от них утаили... Иными словами, прежде чем программу выпустили в эфир, нам сообщили, что Сильные Мира Сего потребовали, среди прочего, чтобы используемое Абрахамом слово *вибрации* было вырезано из проекта.

Мы с Эстер были поражены! Снова, семь десятилетий спустя, публику продолжают «защищать» от слова *вибрации*! И вот так получилось, что настоящим секретом «Секрета» стало то, что «секрет» все еще хранится в секрете.

Когда вы оказываетесь внутри подобных событий, не начинаете ли вы задаваться вопросом, какая часть «истины» *вообще* проникает за пределы поля зрения бдительного ока цензоров? Однако я пришел к убеждению, что основная причина того, что все новаторские философские концепции безжалостно вырезаются средствами массовой информации, заключается не в желании утаить «истину» от людей, но в стремлении продать то, что, по мнению маркетологов, люди согласятся купить. К тому же зачастую доброжелатели в своем стремлении придать новым идеям более приемлемый вид разбавляют их «водой» или перефразируют так, что

это ослабляет или смягчает воздействие их незамутненной чистоты. Абрахам говорил нам, что на Переднем Крае мысли не бывает толпы. Однако в новую эру мгновенных Интернет-соединений мы узнали, что среди толпы всегда есть мыслители с Переднего Края.

На прошлой неделе мы с Эстер получили замечательную новость от нашего издателя (это было в марте 2007 года): наша книга *«Закон Притяжения»* (транскрибированная с аудиозаписей 1985 года) поднялась в рейтинге и заняла второе место в списке бестселлеров газеты New York Times. Кроме того, среди миллионов книг, перечисленных на Amazon.com, наша первая книга, вышедшая в издательстве Hay House, «Просите – и дано будет вам», входит в первую сотню наиболее часто покупаемых книг практически каждый день с момента своей публикации три года тому назад. Нам сказали, что на прошлой неделе CD-версия нашей аудиокниги *Закон Притяжения* была на третьем месте среди всех доступных через систему iTunes аудиокниг, и что начиная с этого месяца книги Учения Абрахама окажутся на витринах Wal-Mart, Sam's Club и Costco – иными словами, теперь они доступны в каждом из более чем десяти тысяч отделений сети розничных супермаркетов и обычных книжных магазинов – и этот список можно продолжить. (Мы даже имели честь и удовольствие записать в этом месяце три радиопередачи с блестящей – и очень веселой – телеведущей Опррой Уинфри.)

Зачем я все это рассказываю? Дело в том, что теперь, когда эта информация оказалась настолько доступна широкой аудитории, к нам начали поступать разнообразные реакции этой аудитории – благодаря различным книжным обзорам, – а сейчас я начал знакомиться и с обзорами он-лайн. И как же чудесно читать о том, сколько удовольствия эти книги приносят многим из тех, кто получил возможность чему-то из них научиться. Но – ой! Вот он, укус пчелы, затаившейся в букете благоухающих цветов! Например, некоторые критики чернят послание, заключенное в наших книгах, потому что считают, что Эстер «подделывает» средство, через которое она получает это учение, – иными словами, «она говорит, что это ченнелинг», чтобы читатели покупали книги. А есть и другие критики, полная противоположность первым, которые осуждают наши книги, потому что *верят*, что Эстер получает это учение непосредственно от Абрахама, но те, кто запрограммировал *их* совесть, говорят им, что неправильно писать книгу подобным образом. И как же им всем угодить?

Впрочем, мы давно выяснили, что всем угодить невозможно, поэтому еще в 1985 году решили, что будем сами издавать свои материалы, чтобы иметь возможность донести любую практическую информацию, которую мы получим от Абрахама (без цензуры), в ее первозданной чистоте до тех, кто задает вопросы, на которые отвечает Абрахам.

Когда Луиза Хэй обратилась к нам с просьбой попросить Абрахама написать полную книгу и позволить Hay House опубликовать ее («Просите – и дано будет вам», 2004), она заявила своим управляющим: «Мы проинформируем всех своих служащих, что ни одно слово Абрахама не должно подвергнуться замене в процессе редактирования. Мы намерены *позволить* учению Абрахама дотянуться до всего мира в своей изначальной чистоте».

Нам с Эстер невероятно приятно, что Луиза и ее издательство следуют этому намерению и, выполняя его, предоставляют этот великолепный материал во всей его незамутненности всем тем людям в мире, которые о нем просят, – и мы также ценим тех людей по всей земле, которые просят о нем. Мы действительно преклоняемся перед теми, кто облегчает нам публикацию еще одной замечательной книги, которая продолжит распространение Учения Абрахама по земле, но величайшая наша радость заключается в переводе – со-творении – этой информации.

Ничто не доставляет мне или Эстер такого удовольствия, как возможность предоставить место, где могут собираться люди из самых различных окружений, делиться уникальными точками зрения и задавать Абрахаму важные вопросы. По-настоящему чувствовать, как развивается и ширится это послание – отточенное, тончайшим образом настроенное благодаря неиссякающим вопросам таких же людей, как и вы, – наверное, именно для этого мы с Эстер и

родились на свет. И мы знаем это, потому что *этим так удивительно, невероятно приятно заниматься.*

*От всего сердца, Джерри Хикс*

**Примечание редактора американского издания**

Пожалуйста, обратите внимание, что в английском языке не всегда есть слова для описания физических явлений, способные точно передать не-физические мысли, которые принимает Эстер, поэтому иногда она создает новые комбинации слов или использует обычные слова нестандартным образом – например, пишет их с заглавной буквы в тех случаях, где этого обычно не требуется, – чтобы выразить новый взгляд на старые точки зрения на жизнь.



## Эстер и Абрахам готовы приступить

**Эстер:** Привет, Абрахам. Я знаю, что вам это уже известно, но мне просто захотелось сказать вам, как мне нравится переводить вашу информацию. Написание книг и проведение семинаров – это для меня чудесный опыт. Мне нравится чувство, когда вы льетесь сквозь меня.

Я собираюсь сидеть каждое утро по несколько часов, чтобы вы могли писать эту новую книгу. Кажется, мне удалось найти для этого идеальную обстановку. Лично я никогда прежде не была в более красивом месте или месте, где чувствовала бы себя лучше. Мне абсолютно все нравится, и эти грандиозные улучшения своего настроения я приписываю вашим недавним обсуждениям Потока – аналогиям с движением вверх/вниз по течению.

В общем, я просто хотела немножко поболтать с вами, прежде чем мы начнем, и сказать, что я люблю вас, что мне нравится работать с вами, и что я хочу заниматься этим целую вечность.

Теперь я закрою глаза, буду дышать и записывать ваши слова, по мере того как буду получать их.

**Абрахам:** Эстер, это очень интересный процесс. Ты согласна? У нас есть целая книга, собственно, бесконечные книги, которые готовы к тому, чтобы быть переданными тебе. **Обращение с просьбой**, от вашего мира и от вас с Джерри, состоялось, и книга была дана и стоит в Вибрационном Хранилище, ожидая вас. И теперь только от вас зависит, чтобы вы нашли время и правильное расположение духа, чтобы получить ее.

Мы знаем, что вы всегда это чувствовали, потому что вы так часто испытывали необходимость подготовки к получению наших слов, но сейчас, в свете множества последних бесед, вы еще лучше осознаете ценность той роли, которую вы играете. Все, что желает каждый, было дано. Но для того, чтобы получить его, увидеть, обладать им, вы должны – при любых условиях – достичь с ним Вибрационной Гармонии.

Это тонкая грань между освобождением от своего физического мира в достаточной мере, чтобы прийти в согласие с вибрацией, которую представляет собой Абрахам, и в то же самое время – сохранением достаточной связи с ним, чтобы принимать нас и придавать нашему сообщению форму, значимую и понятную для вашего мира. Этот баланс требует удивительной устойчивости и ясности, которой вы достигли.

Что же, давайте приступим и начнем писать очередную удивительную книгу.

## Часть I

### Открытие удивительной силы эмоций

#### Глава первая

#### Абрахам приветствует всех нас на планете Земля

Итак, вот и вы. Вы живете своей жизнью в своем чудесном теле на этой замечательной планете, и, хотя вы прибыли сюда отнюдь не вчера, мы хотим поприветствовать вас на планете Земля.

Конечно, вы прожили тут уже какое-то время, и потому вам может показаться странным, что мы приветствуем вас именно сейчас. Но мы делаем это потому, что хотим помочь вам обрести новую точку зрения на эту жизнь, на ваше существование и на *вас самих!*

Мы ясно видим вас и ваш нынешний жизненный опыт, но у нас также есть возможность отступить и взглянуть на вас и вашу жизнь в гораздо более широком контексте, чем вы способны увидеть с имеющейся у вас сейчас перспективы. Мы желаем, чтобы наше объяснение вас, позволив шире взглянуть на вещи, помогло бы вам реализовать свое совершенство на этом Вечном плане бытия.

Мы знаем, что момент рождения в своем физическом теле кажется вам началом того, чем вы являетесь, но это далеко не начало вас. Это чем-то похоже на то, как если бы вы вошли в кинотеатр и считали бы, что вы начинаетесь с этого момента.

Вы можете поспорить со своих физических позиций, сказав, что войти в кинотеатр – это совсем не то же самое, что родиться младенцем в собственном теле, потому что, входя в кинотеатр, вы не забываете, что было до этого. Вы помните, кем вы были и что вы делали до того, как туда вошли. Вы ощущаете неразрывность того, что было «до» того, как вы вошли в кинотеатр, с тем, что происходит «внутри» и что будет «после». Иными словами, вы не чувствуете, что, когда вы туда вошли, для вас началась новая жизнь.

Но мы пытаемся немного расширить ваше восприятие, чтобы вы начали понимать, что и тот момент, когда вы родились в этом теле, которое называете «собой», не был моментом вашего «начала». Мы хотим пробудить в вас то чувство более широкой непрерывности, которое поможет вам вспомнить, кем вы были «до» того, как пришли в это тело, и, более того, мы хотим, чтобы вы позволили себе *стать* этой Широкой Перспективой, сосредоточенной здесь и сейчас, но помнящей, *Кто Вы Есть На Самом Деле* и почему вы пришли в это тело.

Вы также можете сказать: «Но в тот момент, когда я вошел в кинотеатр, – в отличие от дня своего рождения – я был уже зрелым. Я мог говорить, ходить и кормить самого себя». И хотя мы, конечно же, понимаем, почему малый рост и физическая незрелость заставляют вас думать, что это было началом вас, это совсем не так. *Ваше новое тело и новое окружение дают очень старой и очень мудрой Сущности новую возможность продолжить развиваться в новых направлениях.*

Когда ваша Широкая Перспектива, которая знает, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, проснется внутри вас, вы намного больше станете ценить опыт нынешней вашей жизни. Когда вы увидите жизнь на планете Земля внутри этого огромного контекста, ваши страхи станут незначительными, и внутри вас прорвется ваша природная страсть к жизни.

#### Ценность вашей веры

Итак, вот мы стоим и смотрим на вас и вашу жизнь в широчайшем из возможных контекстов и пытаемся объяснить ее вам, находящимся там, где вы есть сейчас. Но вы не можете

увидеть «вас» с нашей точки зрения... и, разумеется, когда вы сможете увидеть себя с нашей точки зрения, в нашем объяснении уже не будет нужды.

В этой части книги мы хотим выразить наше видение вас, себя и нашего отношения друг к другу. Мы не можем внушить вам нашу точку зрения. Однако, когда вы прочитаете эти слова и полностью обдумаете их с верой или желанием понять, мы вместе сможем навести достаточно мостов, чтобы они позволили вам пройти до последней страницы этой книги, перевернув которую, вы смогли бы понять и принять нашу точку зрения – не потому, что наши слова обладают такой мощью, что смогли преобразить вас, но потому, что сочетание логики наших слов и хода вашей собственной жизни преобразит вашу веру или надежду в знание.

Какое же это замечательное состояние Бытия... *знать* с абсолютной достоверностью о существовании своей Сущности и о причине своего существования и полностью сознавать, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. И тогда вы сможете и дальше заниматься тем, ради чего пришли в этот мир: *жить свою бесконечно развивающуюся жизнь в радости!*

## **Эта великолепная планета взволновала вас**

Хотя мысль о том, чтобы прийти в новое физическое тело на планете Земля, безусловно, не была для вас новой, она привела вас в невероятное возбуждение, потому что со своей Нефизической перспективы, предшествовавшей вашему физическому рождению, вы сознавали все, что подразумевало под собой и к чему вело это новое рождение. Вы понимали совершенный и устойчивый окружающий мир, в котором вам предстояло родиться, и чувствовали безграничный энтузиазм при мысли о его разнообразии.

Лучше всего вы чувствовали свободу и безграничную природу этого мира. Многообразие природной красоты вашей планеты волновало вас, пока вы ждали своего появления на свет, но, кроме того, вас волновала красота многообразия людей и мыслей, ожидавших вас. Не было ни единой минуты в то время, что вы готовились войти в это новое физическое тело, когда вас беспокоили бы взгляды тех, кто населяет вашу планету. Ни разу вы не чувствовали, что должны попасть сюда, чтобы просветить их, или указать им на их ошибки, или исправить выбранный ими путь.

Вы видели разнообразие этой планеты, видели, как она постоянно меняется, и считали ее совершенством; и вы пришли в мир с радостной готовностью, которую нельзя описать словами. И поскольку вы пришли из такого надежного наблюдательного пункта, вы не настораживались и не беспокоились о том, как вы придете или что будет окружать вас тут, когда это случится. Вместо этого вы знали, что у вас достаточно ресурсов не только для того, чтобы справиться со своей новой окружающей средой, но и для того, чтобы разрабатывать ее недра в своем вечном поиске развития и увеличения радости. И вот вы тут – и хотя вы не только что сюда добрались, все, что вы только что тут прочитали, все равно остается правдой.

Мы хотим вернуть вам ваше прежнее понимание, сделать его таким, каким оно было до того, как вы пришли в это тело, чтобы вы могли *сейчас* переживать все великолепие жизни в этом замечательном теле на этой удивительной планете, как вы и собирались.

Итак, дорогие друзья, добро пожаловать на планету Земля.

## **Глава вторая**

### **Вспоминая большую картину**

Хотя нам не терпится добраться до сердца этой книги, которым станет полное объяснение силы и ценности ваших эмоций и того, как научиться их понимать и эффективно использовать даваемые ими указания, – для начала нам важно дать вам более широкое представление о вашей Вечной природе.

Читая это описание вас самих в первый раз, вы можете подумать, что оно вам не знакомо, но, когда вы впитаете его целиком и обдумаете, вы начнете узнавать этот взгляд, потому что на более глубоких и широких уровнях своей Сущности вы уже все это знаете. И потому эти слова помогут вам вспомнить: *в соответствии со своими физическими стандартами, по которым вы описываете свой опыт в физических терминах физического пространства и так далее, вы, вероятнее всего, назовете Не-физический план «не-пространством». Но хотя Не-физическое во многом отличается от физического, и вы не можете с точностью воспринимать его с вашей физической точки зрения, оно существует, оно реально, оно огромно – и это пространство (или, скорее, не-пространство) Чистой, Позитивной Энергии.*

До того, как вы появились на свет в этом физическом теле, вы полностью ощущали и отдавали себе отчет в существовании Не-физического плана. Иными словами, находясь там, вы понимали себя как *себя* точно так же, как сейчас вы отождествляете себя с *собой*. И точно так же, как сейчас вы находитесь в своем физическом теле и смотрите на свой мир через призму вашей собственной, личной точки зрения, переводя для себя с ее помощью все, что вы видите, из своей Не-физической наблюдательной точки вы воспринимали все вокруг через ваш собственный, обладающий удивительной мощью взгляд. Ваше Не-физическое «Я» обладает бесконечно развивающейся сущностью, посредством которой вы воспринимаете жизнь; и именно с этой точки зрения вы *наблюдаете*, вы *думаете*, вы *воображаете*, вы *размышляете*, вы *знаете* и вы *чувствуете*.

Итак, вы пришли в это физическое тело из этой широкой Не-физической перспективы. *Вы пришли как продолжение Чистой, Позитивной Энергии Бытия, которой являетесь в Не-физическом. И когда вы родились и обрели то тело и ту личность, которую вы и все остальные называют **вами**, то обладающая сознанием Сущность, которая существовала на Не-физическом плане, продолжает существовать и здесь. Точно так же, как мыслитель обдумывает мысль, но в то же время продолжает существовать отдельно от нее, ваше Не-физическое «Я» **помыслило** вас, но продолжает существовать независимо от того «я», которое было придумано. Иными словами, дав жизнь одной идее, вы продолжаете существовать для того, чтобы породить и другие.*

И вот, из своей Не-физической точки зрения вы породили свое физическое «я». И когда вибрационная проекция мысли, протянувшаяся из Не-физического мира в физический, соединилась с физическим телом, зачатым и растущим в утробе вашей матери, вы появились на свет. Таким образом, то, что некогда было всего лишь *идеей*, которую обдумывали и рассматривали, превратилась теперь в физическую реальность; а ваше Не-физическое «Я», давшее жизнь этой идее, остается Не-физически сфокусированным, и потому, благодаря вашему физическому рождению оно смогло теперь расшириться еще полней.

Поэтому теперь не только ваше Не-физическое «Я» расширилось, но вы еще и получили силу двух точек зрения: физической и Не-физической. И ни для одной из этих чудесных возможностей восприятия никогда не будет ничего важнее отношений между ними.

Все, что происходит в вашей жизни, связано с вашей физической или Не-физической точкой зрения и тем, как они взаимодействуют друг с другом. *Мы пишем эту книгу затем, чтобы помочь вам понять, что только когда вы откроете для себя удивительную силу ваших эмоций – тогда и только тогда вы сможете по-настоящему ясно понять свои отношения со своим Не-физическим «Я».*

## **Ваши отношения с вашей Внутренней Сущностью**

Итак, теперь, когда мы пытаемся дать определение и описание двум этим важным аспектам вашей личности, будет удобнее, если мы не станем называть их вашим «я» и «Я», а будем говорить о вашем физическом аспекте как о *вас*, а о Не-физическом аспекте – как о вашей

*Внутренней Сущности*. Вы можете называть свою *Внутреннюю Сущность Истоком*, *Душой* или *Богом*, но нам больше нравится имя *Внутренняя Сущность*, потому что она является корнем того, что вы есть, и вы можете чувствовать ее внутри себя.

Итак, ваша *Внутренняя Сущность* спроецировала свое Сознание в ваше физическое «я» из своей Не-физической перспективы. И так вы появились на свет.

И вот вы здесь – живете, дышите, думаете, существуете – и в то же самое время живет, думает и существует ваша *Внутренняя Сущность*. Нам нравится определять это время и место, где вы нашли свое сосредоточение, Передним Краем мысли, и когда вы думаете о том, как ваша более широкая, Не-физическая *Внутренняя Сущность* раздвигалась, тянулась к опыту этой жизни, становится легче понять, что этот физический план, на котором вы сосредоточены, и есть самое далекое продолжение Источника.

Люди придерживаются разнообразных убеждений в том, что касается их до-физического истока, но через многие из этих представлений проходит красной нитью одна и та же мысль – прямо противоположная тому, как обстоит дело в реальности: это мысль о том, что Бог Не-физичен и потому совершенен, а значит, закончен в своем совершенстве, и что физическая жизнь была дана человеку для того, чтобы стремиться к этому совершенству – пытаться поравняться с Богом.

Мы хотим, чтобы вы помнили о том, что вы, в вашем физическом теле, есть продолжение того, что люди называют *Богом*. И поскольку вы являетесь самым далеким продолжением Бога (или *Источника*), постольку Бог испытывает развитие из-за вас, через вас и с вами.

Когда мы используем слово *Бог*, чтобы обозначить эту *Не-физическую Энергию Источника*, мы обнаруживаем, что, из-за того, что оно напоминает людям о тех убеждениях, которые уже у них есть в связи с этим словом, это мешает им видеть ту глубинную ясность, которую мы хотим им принести, – и потому мы редко описываем *Не-физическую Энергию Источника* словом *Бог*. Слово *Бог* обычно просто пробуждает в большинстве из вас то, что вы уже думаете на этот счет, и потому вместо ярлыка *Бог* мы используем ярлык *Источник*... и этот *Не-физический Источник* постоянно расширяется благодаря вам, даже когда вы не отдаете себе отчет в его существовании или его связи с вами.

## Глава третья

### Вселенная продолжает расширяться через вас

Итак, вы были (и по-прежнему остаетесь) Не-физической Энергией Источника и из своего Не-физического положения спроецировали часть своего Сознания сюда, в это физическое тело. И вот вы здесь, вы уже изучаете удивительные мелочи и противоречия этой пространственно-временной реальности Переднего Края.

В физическом теле вас окружают определенные чудесные детали разнообразного жизненного опыта, которые вы способны расшифровывать благодаря своим физическим чувствам. И по мере того, как вы проживаете свою жизнь, – день за днем, отрезок за отрезком, – ваше персональное понимание жизни приводит к дальнейшему расширению Вселенной.

Когда вы наблюдаете за своим миром, вы видите его *своими* глазами, слышите его *своими* ушами, осязаете, обоняете, пробуете его на вкус *своими* органами чувств. Иными словами, вы не можете воспринимать мир иначе, чем через собственную и очень важную призму представлений о себе. И в ходе этого абсолютно естественного процесса восприятия жизни через призму представлений о себе вы не можете не давать жизнь новым желаниям и предпочтениям в отношении вещей, которые, с вашей точки зрения, будут еще лучше. Иными словами, когда вы проживаете свою жизнь с точки зрения личного блага, вы находите пути для ее улучшения.

Многим из наших физических друзей не нравится мысль о том, что надо быть эгоистом, но это потому, что они неверно понимают фундаментальный принцип бытия: *вы не можете не*

*быть эгоистичны, потому что не можете смотреть на мир и воспринимать его иначе, чем через самого себя, и никем, кроме себя, не можете быть. Все точки Сознания, даже одноклеточные организмы, обладают способностью к восприятию. И их восприятие осуществляется через те вечно меняющиеся эгоистические представления, которых они придерживаются в данный момент.*

## **Даже без слов вы продолжаете творить**

Живя своей жизнью, переживая события своего личного опыта и наблюдая за событиями чужого, вы часто видите то, чего вы совершенно отчетливо *не* хотите. И каждый раз, когда такое происходит, внутри вас прорывается понимание того, чего вы на самом деле *хотите*. Иногда этот опыт оказывается столь драматичен, что вы можете ясно сказать: «Этого я не хочу! И теперь я отчетливо понимаю, что вместо этого я хочу...»

*Всегда, сталкиваясь с тем, чего вы не хотите, вы яснее понимаете, чего вы хотите. Но независимо от того, отдаете ли вы себе в этом сознательный отчет, каждую минуту каждого дня вы даете начало новым желаниям, рождающимся от мелочей жизни, которую вы живете на Переднем Краю мысли.*

Большинство людей не отдает себе отчета в этом процессе развития. Даже читая эти слова, которые его объясняют, многие не находят в них никакой особенной значимости для своего жизненного опыта. Но со своей Не-физической перспективы, до того, как прийти в это тело, вы находили эту мысль увлекательной. Собственно, ни одна другая мысль не волновала вас так, как эта, потому что вы понимали в тот момент, что расширение всей Вселенной происходит именно так. Вы знали, что ваше столкновение с Передним Краем на планете Земля в буквальном смысле станет вдохновением для вашего внутреннего развития, и что сладостное разнообразие этой пространственно-временной реальности и есть тот материал, из которого складывается Вечная природа Вечности. Но, разумеется, с этой Не-физической перспективы вы могли видеть всю картину творения и развития целиком – и именно поэтому мы напомним вам о ней сейчас.

## **Ваша Внутренняя Сущность переполняется новыми желаниями**

Итак, отдаете ли вы себе сознательный отчет в вашем новом расширенном желании или нет, желание появляется на свет из противоречий и контрастов, среди которых вы живете... ибо в процессе вашего познания того, чего вы не хотите, рождается чистое, подробное представление о том, чего вы желаете вместо этого, и ваша *Внутренняя Сущность* (или *Источник* внутри вас) обращает свое исключительное внимание на эту новую, в деталях развитую мысль!

Вот она, самая важная часть в этой истории о творении и вашей творческой роли в нем как физического, человеческого существа, обитающего на Переднем Крае: *в тот момент, когда из той жизни, которой вы живете, на свет рождается новая и улучшенная версия жизни, вы можете попытаться прийти в соответствие этой новой идее или воспротивиться ей.* И именно о выборе, который вы делаете в этот момент, и говорит на самом деле эта книга – но, что еще важнее, именно об этом говорит ваша счастливая (или несчастная) жизнь, потому что именно в этот момент вы радостно позволяете себе быть *собой* (или не позволяете).

Итак, со своей Не-физической перспективы (или своей перспективы как *Источника*) до рождения в этом физическом теле вы ясно и радостно понимали, что:

- вы будете сфокусированы в физическом теле;
- вас со всех сторон будут окружать контрасты;
- контрасты, среди которых вы будете жить, будут порождать внутри вас новые идеи об улучшении и расширении собственной жизни;



- более широкая, Не-физическая ваша часть (ваша *Внутренняя Сущность*) с радостью примет в себя эти новые идеи целиком и в буквальном смысле превратится в их вибрационный эквивалент.

## Проявлению всегда предшествует мысль

*В творении всего сущего первой всегда идет мысль. Все, что вы видите вокруг себя, было когда-то мыслью или идеей – вибрационным концептом, из которого выросло то, что вы называете физической реальностью.*

Когда стоишь на самой удаленной окраине любого творения, невозможно заглянуть так далеко назад, чтобы можно было познать его начало, но все, что существует в том, что вы воспринимаете как реальность или форму ее проявления, однажды было идеей, которую обдумывали достаточно долго для того, чтобы она, по *Закону Притяжения*, смогла достичь зрелости, в которой вы и наблюдаете ее теперь. Нет ничего, что существовало бы за пределами этого процесса творения.

Ваша планета зародилась из Не-физического пласта задолго до того, как те, кого вы зовете людьми, впервые ступили на нее. Когда Не-физический фокус, наведенный тем, что люди называют *Источником*, сосредоточился на идее о ней – тогда и был сотворен ваш удивительный Передний Край пространственно-временной реальности... *Вначале всегда есть мысль, и чем больше мыслей уделяется любой теме, тем быстрее начинают эти мысли обретать форму, пока не прорываются явлением в том, что люди называют «реальностью».* И потому, когда вы, облаченные в свои физические тела – проявленные продолжения того, что вы называете *Источником*, – стоите на своей планете и продолжаете творить ее и жизнь на ней своими мыслями, это не так уж сильно отличается от сотворения самой этой планеты.

Когда вы познаете, чего вы *не* хотите, вы одновременно яснее узнаете и то, чего вы *хотите*, и так идея улучшения рождается из того противоречия, которое вы переживаете. День за днем, минута за минутой просеивая мелкие подробности своего жизненного опыта, вы излучаете вовне постоянный поток вибрационных предложений (мы называем их *ракетами желаний*). С каждой вибрационной ракетой желания *Источник внутри вас – Источник, из которого вы пришли, Источник, который по-прежнему сфокусирован из Не-физической Перспективы*, – напряженно фокусируется на вашей вновь расширенной версии жизни и становится ею. И по мере того, как этот бесконечный процесс продолжается, по мере того, как вы живете и приходите к новым и все лучшим и лучшим выводам о том, чего вы хотите как на вербальном, так и на невербальном уровне, широкая Не-физическая часть вас продолжает раздвигаться.

Все ваши надежды, мечты, намерения и планы по улучшению жизни сберегаются для вас в своего рода *Вибрационном Хранилище*; и это хранилище, если вам угодно, оберегается, содержится в порядке и обогащается для вас, в ожидании момента, когда вы обратитесь к нему и захотите что-то из него взять. Оно не просто сберегается для вас, большая часть вас самих уже стала им и постоянно и неизменно зовет физическую вашу часть навстречу ему. В действительности ваше физическое «я» слышит зов вашего Не-физического «Я», стремящегося к полному воплощению идеи, которой вы дали жизнь; и в его чистейшей, не вызывающей сопротивления форме вы ощущаете этот зов как страсть или горячий энтузиазм.

Итак, теперь самый главный вопрос таков: *позволите ли вы себе соединиться с только что созданным, расширенным представлением о Вас?* Ответ на этот наиважнейший вопрос кроется в том, что вы *чувствуете*. Чем лучше вы чувствуете себя, тем более вы открываетесь для этой Связи; и чем хуже вы себя чувствуете, тем сильнее вы закрываетесь от этой Связи или отталкиваете ее от себя.

*Когда вы испытываете любовь или радость – или любую другую позитивную эмоцию – вы в буквальном смысле **становитесь** расширенной версией того, чем вас сделала жизнь. Когда вы испытываете гнев, страх или отчаяние – или любую негативную эмоцию – вы не даете себе, силой того, чему отдаете свое внимание, быть этой новой расширенной версией... вы не позволяете себе соответствовать тому, чем вы стали.*

## **Глава четвертая**

### **Вы – вибрационная сущность**

Вы воспринимаете свою нынешнюю физическую окружающую среду, пользуясь для этого физическими органами чувств. Интерпретация происходит настолько естественно – без всякой необходимости обращать на нее внимание или сосредотачиваться на ней, – что большинство наших друзей из физического мира даже не сознают, что интерпретируют вибрации, превращая их в то, что они видят, слышат, обоняют, осязают и пробуют на вкус.

Когда вы смотрите телевизор, вы отдаете себе отчет в том, что люди и места, которые вы видите, – это не миниатюрная копия жизни, разворачивающаяся внутри маленького ящичка или плоского экрана, на который вы смотрите. Вы понимаете, что прибор каким-то образом улавливает сигналы, преобразует их в осмысленные образы и показывает на экране к вашему зрительному удовольствию. И хотя идеальных аналогий не бывает, идея, которую мы предлагаем вам обдумать, заключается в том, что сходным образом *вы принимаете вибрационные сигналы, которые преобразуете с помощью своих физических органов чувств в реальность, среди которой вы и живете. И поскольку вы взаимодействуете с таким количеством Вибрационных Сущностей, реальность, которую вы создаете все вместе, – это экстраординарная реальность.*

Вам не нужна помощь со стороны других мудрых друзей из физического мира, чтобы научиться пользоваться глазами и видеть. Слух, обоняние, осязание и вкус так же естественны для вас – настолько, что не требуется обсуждать, *как* ими пользоваться. Иными словами, вы родились в физическом теле, в клетках которого уже было заложено умение преобразовывать вибрации в осмысленный жизненный опыт.

### **У вас есть шестое чувство**

Помимо пяти физических чувств, которые вам известны и которыми вы пользуетесь, у вас есть еще одно чувство, в котором вы гораздо меньше отдаете себе отчет, – ваши эмоции.

Как и с остальными пятью чувствами, это шестое чувство, действовавшее внутри вас со дня вашего рождения, не нуждается в тренировках для того, чтобы вы поняли, что оно существует. Точно так же, как никто не учил вас смотреть, слушать, обонять, осязать или чувствовать вкус, вам не нужно учиться, чтобы понять, что вы *чувствуете* эмоции. Собственно говоря, то, что вы сознаете свои эмоции, очевидно из ваших же слов, которыми вы описываете свой жизненный опыт и личное понимание его. Вы часто говорите о том, что «чувствуете» по тому или иному поводу: «Это задевает мои чувства», или: «Я чувствую себя счастливой», или: «Я чувствую себя плохо», или: «Я чувствую себя одиноко», или: «Я чувствую себя виноватой».

Эмоции играют большую роль в вашем жизненном опыте и в жизненном опыте всех, кого вы знаете, но мало кто сознательно отдает себе отчет в удивительной силе и ценности своих эмоций. Наша цель в том, чтобы, когда вы будете читать эти слова, они помогли вам достичь более полного понимания ваших эмоций: каким образом они существуют и что они значат. Но самое главное: как использовать свое осознание их с пользой. Мы собираемся объяснить вам, что ваши эмоции в буквальном смысле указывают вам на то, как ваше «я» превращается в «Я».

## **Итак, обратно к общей картине**

Вы были сфокусированы из Не-физического – и по-прежнему остаетесь. Вы спроецировали часть своего Не-физического Сознания в свое нынешнее тело и таким образом появились в нем на свет. Используя свои физические органы чувств, вы познаете окружающий вас мир и порождаете бесконечные новые ракеты желаний. Не-физическая часть вас, которая по-прежнему остается Не-физически сфокусированной, видит ваше новое желание, отдает ему все свое внимание и в буквальном смысле становится им – а также вибрационным эквивалентом этой новой, расширенной версии вас.

Каждую минуту каждого дня физический опыт вашей жизни заставляет вас раздвигать свои границы. С каждой новой встречей с другими людьми, с каждым прочитанным словом, с каждой увиденной вещью, с каждым прожитым опытом вы даете жизнь нескончаемым ракетам желаний. Когда вам грубят, вы желаете, чтобы люди были добрее. Когда вас не понимают, вы желаете быть правильно понятым. Когда вам не хватает денег, здоровья или друзей, вы желаете, чтобы всего этого у вас было больше. *Жизнь заставляет вас постоянно становиться чем-то большим.* Иными словами, ваше обновленное и улучшенное «я» (согласно вашим стандартам и восприятию) находится в постоянном состоянии становления, потому что Не-физическая часть вас постоянно превращается в то, чего вы хотите.

## **Глава пятая**

### **Ваши эмоции – это абсолютные индикаторы**

Итак, когда ваше восприятие вашей нынешней жизни говорит вам, что вам чего-то не хватает: денег, времени, ясности или выносливости, – у вас зарождается желание. Каждый раз, когда вы понимаете, чего вам недостает, вы яснее узнаете, чего вы хотите. Иными словами, в разгар болезни ваша мечта о здоровье обязательно усиливается. И поскольку ваши желания растут каждую минуту каждого дня, Не-физическая часть вас растет тоже, потому что эта часть вас тоже переполняется новыми идеями и желаниями в тот самый момент, когда вы даете жизнь любому из них.

Если бы вы были так же уверены в том, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, как в этом уверена ваша внутренняя часть, вы тоже могли бы отдавать все свое внимание этим новым идеям, и, если бы вы так сделали, вы бы испытали совершенно неопишуемую жажду к жизни, ясность ума и энергичность тела. Иными словами, если бы ваше «я» успевало за вашим «Я», восторг от этой Связи был бы ни с чем несравним. И наоборот, когда вы не даете себе соответствовать тому, кем вы стали, вы испытываете неудобства этого сопротивления.

Эмоции, которые вы испытываете в любой момент своей жизни, – это индикатор вибрационных отношений между вашим «я» и вашим «Я»; ваши эмоции говорят вам, совпадают ли ваша текущая активная мысль и, соответственно, ваше вибрационное предложение с вибрациями вашего развившегося *Источника* или нет. Когда сигналы совпадают, – или близки к этому, – вы чувствуете себя замечательно. Когда сигналы не совпадают, вы чувствуете себя хуже. И потому осознание своих эмоций и их значения жизненно важно для вашей сознательной эволюции. Говоря самыми простыми и понятными словами, *вы должны найти способ соответствовать тому, чем вас заставляет быть жизнь, если вы хотите прожить ту полную радости жизнь, ради которой вы пришли в этот мир.*

## Расширение вашей личности продолжается постоянно

Если ваше наблюдение за собственной жизнью говорит вам, что вам не хватает денег, чтобы сделать какие-то вещи, которые вы хотите сделать, выше желание денег усиливается, и ваше Вибрационное Хранилище расширяется, чтобы охватить и это желание тоже. Все события в течение дня, которые заставляют вас понять, что вы хотите или нуждаетесь в большем количестве денег, вносят дополнительные поправки в ваше пожелание о материальном благополучии.

Если наблюдение за своей жизнью заставляет вас осознать, что ваше тело выглядит или чувствует себя не так, как вам бы хотелось, ваше желание улучшить свое телесное состояние возрастает, и ваше Вибрационное Хранилище расширяется, чтобы включить в себя это желание.

Если ваше взаимодействие с другими людьми на работе вынуждает вас понять, что вас не ценят, ваше желание быть оцененным по достоинству вырастает. Когда вам становится скучно заниматься вашей работой, растет ваше желание деятельности более интересной и увлекательной. Когда повышают кого-то из ваших коллег или поднимают ему или ей жалование, увеличивается и ваше желание признания и оценки.

*Когда в вашей жизни нет важных отношений, вы начинаете хотеть их сильнее. Когда отношения, в которых вы состоите, начинают походить на военные действия, растет ваше желание отношений с лучшей совместимостью.* В каждую секунду бодрствования в своей жизни вы используете информацию, извлекаемую из повседневных мелочей своей жизни для того, чтобы расширяться, – и это расширение происходит постоянно. И с каждой мелочью, которую вы обдумываете, вы выделяете вибрационный запрос на улучшение, и расширяющаяся часть вашей личности (*Внутренняя Сущность* или *Источник*) становится той улучшенной версией, о которой просила ваша жизнь.

## Все дело в том, чтобы правильно настроить свои мысли

Итак, вы уже несколько раз прочли в начале этой книги наши слова о том, что *вы должны позволить себе соответствовать тому, чем вы становитесь, если вы хотите прожить ту полную радости жизнь, ради которой вы пришли в этот мир.* Это важнейшее исходное условие – не только основа всей этой книги, но и основание вашего полного радости жизненного опыта.

Мы не замечали, чтобы у многих из вас вызвала возражение мысль о том, что, когда вам не хватает чего-то, чего вы хотите, ваше желание *обладать* этим только вырастает. И никто не подвергает сомнению, что, если вы поняли, что действительно *хотите* чего-то, *обладание* этим заставит вас почувствовать себя лучше. Но есть одно важное различие, которое мы хотим объяснить вам, чтобы оно помогло вам вылепить свою жизнь в соответствии с вашими желаниями. *Это ментальный процесс, а не деятельность.* Все дело в том, чтобы правильно настроить свои мысли, а не в том, чтобы действовать, добиваясь результата.

Когда жизнь заставляет вас понять, что вы хотите больше денег, мы не предлагаем вам найти другую работу или каким-то образом изменить свою деятельность, чтобы получать больше.

Когда жизнь заставляет вас понять, что у вас на пятьдесят фунтов больше лишнего веса, чем вам бы хотелось, мы не предлагаем вам сесть на строгую диету или начать интенсивно заниматься спортом, чтобы сбросить вес.

Когда вас недостаточно ценят на работе, мы не предлагаем вам вызывать кого-либо на разговор, требовать больше внимания, или уйти с этой работы и попытаться найти другую, где добиться заслуженной оценки окажется проще.

Умение позволять себе становиться тем, что жизнь вынуждает вас желать, не имеет отношения к действиям. Оно связано с правильной настройкой своей Энергии. Оно связано с умением фокусировать свое внимание в направлении вашего желания, вместо того чтобы оглядываться назад, на нынешнее состояние, из которого ваше желание и родилось. И хотя в конечном счете вы вполне можете почувствовать вдохновение на какие-то поступки, вы стремитесь к правильной настройке своей Энергии (Вибрационной Гармонии).

Когда вы приходите к Вибрационной Гармонии, любой вдохновенный поступок заставит вас чувствовать себя прекрасно.

Без Вибрационной Гармонии любые действия будут казаться трудными.

Когда Вибрационная Гармония есть, все старания будут приносить удивительные результаты или оправдывать потраченное на них время.

Без Вибрационной Гармонии исход ваших стараний будет нести разочарование, обескураживая вас и приводя к мысли: «У меня это просто не получается».

## **Глава шестая**

### **Вибрационная гармония приносит облегчение**

Когда мы говорим о Вибрационной Гармонии, мы имеем в виду, что в гармонию должны прийти только **вибрации внутри вашей Сущности**. Это не имеет отношения к чему-либо, чем занимаются другие. Когда мы говорим об этом, у некоторых людей возникают вопросы, потому что многим кажется, что все проблемы, которые у них возникают, связаны с другими людьми: «Разве не нужно что-то сделать с теми людьми?»

Верно, вы взаимодействуете с другими людьми, и очень часто именно в этом взаимодействии кроется источник ваших неудобств или неприятностей, но просить *других* измениться – это не выход. Большинство все равно просто не захочет меняться ради вас, а те, кто окажется на это готов, все равно не смогут постоянно быть тем, что вы от них требуете, чтобы вы могли чувствовать себя хорошо. Единственный способ для вас чувствовать себя хорошо – это правильно настроить Энергию внутри вас. Как мы уже говорили, суть в том, чтобы позволить себе не отставать от той, большей, части себя, которой вы становитесь.

Например, давайте предположим, что у вас выдался совершенно замечательный день. Вы хорошо выспались, хорошо поели и с удовольствием занимаетесь проектом, который приносит вам радость, – и к вам приходит кто-то, кто вам небезразличен, со своей проблемой. У этого человека не просто возникла проблема, он считает, что вы должны предпринять какие-то действия, чтобы ее решить. Это может быть ваш супруг, ваш ребенок, сотрудник, клиент, друг или даже незнакомый человек. В данном случае давайте предположим, что у вашего подчиненного, которого вы очень любите и цените, возникли межличностные проблемы с другими сотрудниками, которые вам тоже небезразличны.

По мере того, как вы слушаете, как этот человек описывает вам свою ситуацию, уменьшаются ваша радость, ваша энергичность, ваша ясность сознания, и теперь вы чувствуете себя грустным, усталым и расстроенным. Вы вежливо слушаете его, а ваш разум мечется в поисках решения... Вы начинаете переживать из-за того, что вам говорят, по мере того как выслушиваете описание ситуации. Вы начинаете чувствовать себя подавленным, когда понимаете, что не обладаете достаточной информацией или даже временем, чтобы собрать таковую для принятия разумного решения проблемы. Вы хотите получить дополнительные сведения, возможно, поговорить с другими сотрудниками, которых это касается, чтобы получить более полное представление о ситуации, но чем больше действий вы предпринимаете, чем больше проводите бесед и выдвигаете предложений по изменению политики или деятельности, тем хуже вы себя чувствуете.

Чем больше вы слушаете и обсуждаете – и чем больше людей участвует в обсуждении ситуации, – тем беспомощнее вы начинаете себя чувствовать, понимая, что вы даже не начали разбираться в ситуации и вам не под силу добраться до ее дна. И хотя вы обладаете властью принимать радикальные решения (собственно говоря, если они все ваши подчиненные, вы можете просто уволить всех и начать сначала с совершенно новыми людьми, готовыми к сотрудничеству), вы понимаете бесплодность и этих действий.

Хотя вы обычно не отдаете себе в этом отчет в момент происходящего, вам предоставляется удивительная возможность для развития, потому что, находясь в самом сердце этой неуютной неразберихи, вы порождаете больше ракет желаний. В связи с каждым элементом ситуации, который заставляет вас понять, что вы его не хотите, запускается ракета противоположного желания, и более широкая Не-физическая часть вашего «я» приходит в *Вибрационную Гармонию* с этим расширенным желанием. И дискомфорт, который вы сейчас ощущаете, – кажущийся ответом на жалобы ваших сотрудников, – это на самом деле диссонанс между вашими нынешними представлениями о том, что пошло не так, и расширенным желанием, которое только что приняла в себя ваша *Внутренняя Сущность*.

В данный момент вибрации внутри вас не согласованы, и в то время, когда вы не находитесь в Вибрационной Гармонии, никакие *действия* не смогут решить проблему. Вы не найдете эффективных мер или слов и даже мыслей или идей, находясь в дисгармонии. Собственно говоря, любые попытки изменить ситуацию, предпринятые из этого дисгармоничного состояния, послужат лишь ее ухудшению.

*Если бы мы были на вашем месте в физическом мире, все наши усилия были бы направлены лишь на одно. Мы постарались бы найти способ, любой способ, почувствовать себя лучше. Мы бы делали все зависящее от нас в нашем положении, чтобы найти способ получить какое-нибудь эмоциональное облегчение в связи с беспокоящим нас предметом, потому что, когда вы находите облегчение, вы оказываетесь на пути к достижению гармонии в Энергии.*

## Спускаем лодку в Поток

Представьте себе, как вы спускаете на воду лодку, внутри которой уже лежат весла, и плывете по течению, а потом целенаправленно разворачиваете ее вверх по течению и начинаете грести *против* направления течения. Видя вас в вашей лодке, изо всех сил выгребаящего против потока, мы спрашиваем: «А как насчет того, чтобы развернуть лодку *вниз* и плыть *по* течению?»

И большинство отвечают: «Плыть по течению? Но это выглядит как простая лень!»

«Но как долго вы сможете продолжать в таком духе?» – спрашиваем мы.

«Не знаю, – отвечает большинство, – но мой долг и ответственность в том и состоит, чтобы это выяснить».

И если бы мы оставались с большинством людей достаточно долго, они бы объяснили: «Мы все тут так делаем». «Моя мать так делала, и ее мать до нее». «Любой, кто чего-то стоит, настойчиво гребет *против* течения». «Все памятники и монументы возведены в память о тех настойчивых трудолюбивых людях, которые упорно держались *против* течения».

«И в любом случае, – часто напоминают нам люди, – после нашей смерти те, кто работает так же усердно, получит еще большую награду».

Мы наблюдаем, как вы становитесь все искуснее в борьбе с течением. Ваши мышцы делаются сильнее, лодка – более гладкой, и вы открываете более эффективную форму весел. И, как всегда, мы терпеливо выслушиваем разнообразные версии одного и того же оправдания для упорного стремления плыть *против* течения, но потом мы всегда объясняем то, что кажется нам самым важным из всего, что мы можем когда-либо сказать нашим друзьям из физического мира: *то, что вам нужно, никогда не располагается выше по течению!*



Причина, по которой мы так уверены, что ничего из того, что вам нужно, никогда не располагается *выше по течению*, заключается в том, что мы понимаем принцип Потока. Мы видели, как он зарождался, и смотрели, как он растет и набирает силу. Мы знаем, что представляет собой Течение и почему оно течет именно так, а не иначе, и мы понимаем, куда может отнести вас этот Поток, если вы только позволите ему это сделать.

Поток этот – Поток Жизни, и он уже двигался, когда вы еще не пришли в это физическое тело. И, из своей Не-физической перспективы выдвигая свое намерение прийти сюда, на эту планету, в этом теле, вы добавили струю к Течению этого быстрого Потока. И сейчас, уже будучи сосредоточенным в этом физическом теле, вы продолжаете вносить новые струи в Течение этого Потока, просеивая свой личный опыт и принимая свои личные решения о том, чего вы *не* хотите, из которых естественным образом рождается просьба о том, чего вы *хотите*. Ибо с каждой такой просьбой, большой или маленькой, вы ускоряете Течение Потока.

Всякий раз, когда ваша жизнь вынуждает вас просить о чем-то, чего еще нет в вашей жизни, Не-физическая часть вашего «я» запускает ракету желаний и в буквальном смысле становится вибрационным исполнением вашей потребности... Каждый вопрос, который вы задаете, приводит к появлению ответа, и ваша *Внутренняя Сущность* фокусируется на этом ответе. Каждая проблема, с которой вы сталкиваетесь, вызывает появление решения; и ваша *Внутренняя Сущность* не просто фокусируется на нем, но в буквальном смысле становится этим решением на уровне вибраций.

*Если вы позволите, этот Поток, это быстрое Течение сможет отнести вас вниз по течению к исполнению всего того, что жизнь заставила вас создать, – потому что все это ждет вас в своего рода Вибрационном Хранилище, ждет, когда вы до него доплывете.*

## **Ваша Внутренняя Сущность уже стала тем, чего вы хотите**

Когда жизнь заставляет вас просить о чем-то большем, чем вы есть, *более широкая Не-физическая часть вашего «я», Энергия Источника, Внутренняя Сущность* становится вибрационным эквивалентом того, о чем вы просите. Мы говорили об этом раньше, когда объясняли, что вы постоянно развиваетесь и что с каждой вещью, о которой жизнь заставляет вас просить, ваша *Внутренняя Сущность* становится расширенным вариантом вашего «я».

*Закон Притяжения* – это самый могущественный Закон во Вселенной, он осуществляет вибрационное управление всем, что существует в мире. Все сущее: видимое и невидимое, осязаемое и неосязаемое, электронное и материальное, физическое и Не-физическое – не просто подвержено влиянию этого *Универсального Закона*, но подчиняется ему. Выражаясь простыми словами, этот Закон гласит: *притягивается то, что похоже*. Многие узнают основу этого могущественного Закона в своем собственном жизненном опыте, думают ли они о хорошо описанной электронной физике или обращают внимание на то, что их собственные привычные мысли пересказывают им обстоятельства и события, полностью соответствующие их настроению или отношению ко всему на свете.

Могущественный Закон Притяжения отвечает на вибрации того, чем стала более широкая часть вашего «я», и, когда Закон Притяжения откликается на вибрацию вашего расширенного «я», Течение движется вперед, ибо Течение Жизненного Потока – это в буквальном смысле то ускорение, которое происходит из отклика Закона Притяжения на вибрацию вашей расширенной Сущности.

*Самый главный вопрос, на который пытается ответить эта книга, таков: что именно вы, в своей физической форме, предпринимаете по отношению к вибрации своей расширенной личности? Позволяете ли вы себе держаться той вибрационной скорости, которую задает то, чем вы стали, или нет?*

## Глава седьмая

### Вибрационная пропасть между вашим «Я» и вашим «Я»

Из-за того, что жизнь заставила вас стать больше, и из-за того, что *Закон Притяжения* теперь отвечает на вибрации вашего расширенного «я», вы можете теперь сознательно ощущать собственный отклик на эту движущуюся Энергию.

Именно этим и являются ваши эмоции. Если мысли, которые вы обдумываете в этот момент, находятся в гармонии с вибрациями вашего Расширенного «Я», вы ощущаете эту гармонию как положительные эмоции. Но если мысли, которые вы обдумываете в этот момент, дисгармонируют с вашим Расширенным «Я», вы ощущаете эту дисгармонию как негативные эмоции.

Итак, возвращаясь к аналогии с вашей лодкой в Потоке: *когда вы позволяете себе свободно плыть в Потоке, не сопротивляясь ему, преодолевая таким образом пропасть между тем, что вы есть сейчас, и тем, чем стала ваша Расширенная часть, вы испытываете гармонию в форме позитивных эмоций. Но если вы продолжаете грести против течения, сопротивляясь естественному Течению вашего собственного развития, ваше сопротивление Потoku и тому, чем стала Расширенная часть вашего «я», ощущается в форме негативных эмоций.*

### Руководящая сила ваших эмоций

Если бы кто-нибудь незнакомый тем или иным образом связался с вами и сказал: «Привет, вы меня не знаете, но я просто хотел сказать, что никогда больше никаким образом не буду контактировать с вами», – вы бы ответили: «Хорошо». Вы не были бы опечалены или разочарованы, что никогда больше не услышите этого незнакомца. Но если бы вам это сказал кто-то, кто для вас важен, вы бы испытывали сильные негативные эмоции.

Эмоции, которые вы испытываете, всегда отражают вибрационное различие между вашим желанием и нынешними мыслями. Можно было бы сказать, что ваши эмоции указывают на отличие ваших желаний от вашего убеждения, или вашего желания от ваших ожиданий. Мы бы хотели объяснить, что ваши эмоции указывают на вибрационные отношения между вибрациями того, кем вы на самом деле стали и кем позволяете себе быть из-за мыслей, которые в данный момент думаете.

Например, когда вы гордитесь собой, испытываемые вами чувства указывают на гармонию между вибрациями (или мыслями) вашей *Внутренней Сущности* и вашими вибрациями (или мыслями) здесь и сейчас. Когда вы чувствуете стыд или смущение, эти чувства указывают, что вы, в своем настоящем, думаете о себе то, что очень сильно отличается от того, что думает о вас Расширенная часть вашего «я».

Прежде чем ваши эмоции смогут обрести для вас смысл – прежде чем вы позволите себе воспользоваться тем точным и идеально верным руководством, которое они предлагают, – вы должны понять, что вы есть Сущность с двумя точками перспективы, которые постоянно взаимодействуют друг с другом. Когда вы поймете, что ваша *Внутренняя Сущность*, или *расширенная Сущность*, которой вы становитесь, служит точкой наивысшей кульминации жизни и постоянно зовет вас к себе, вы начнете понимать ту страсть и нетерпение, которые появляются, когда вы позволяете себе двигаться к своему Расширенному состоянию. А еще вы поймете чувство неудовлетворенности или неловкости, которое появляется, когда вы не даёте себе идти в этом направлении.

*Это невозможно обойти: вы должны позволить себе быть той Сущностью, которой делает вас жизнь, чтобы испытывать радость. И пока вы не испытываете радости, это означает, что вы не позволяете себе быть тем, чем заставляет вас становиться жизнь.*

## Эмоции указывают на степень вашей гармонии

Как вы знаете по собственному жизненному опыту, в зависимости от того, что происходит вокруг, что вы видите и о чем думаете, вы можете испытывать разнообразные чувства. Ваши эмоции, хорошие или плохие, – это вибрационный индикатор отношений между вибрациями вашего Расширенного «Я» и вашими. Ваши эмоции указывают на степень вашей гармонии с тем, кем вы стали. Они показывают вам, соответствуете ли вы, в этот момент, самому себе или нет.

Со временем вы начинаете описывать все разнообразие чувств или эмоций разными словами. И благодаря тому, что эти эмоции испытывали многие, и тому, что многие поколения людей сталкивались с самым разнообразным опытом, вы пришли к более или менее устойчивому согласию по поводу того, что вы чувствуете и какими словами это описываете.

*Нам бы гораздо больше хотелось, чтобы вы ощущали **предвкушение, любовь и радость** вместо **страха, ненависти** или **гнева**, но поскольку мы понимаем вибрационные причины этих чувств, мы не пытаемся напрямую увести вас от **страха** к **радости**, потому что понимаем, что вибрационная разница между ними слишком велика. И в действительности мы не видим причин пытаться совершить этот скачок внезапно, потому что все, что требуется или даже возможно, – это постепенное движение к лучшему самочувствию.*

## Ничто из того, что вам нужно, не находится выше по течению

Все, что вы видите вокруг себя (земля, небо, реки, здания и даже люди и животные) было *мыслью-вибрацией*, прежде чем принять физическую форму того, что вы наблюдаете. Хотя многие не сознают этого, вы находитесь на Переднем Краю мысли. Более того, вы так хорошо умеете переводить вибрации через свои зрение, слух, обоняние, вкус и осязание, что большую часть времени даже не замечаете процесс перевода. Это просто жизнь, и вы ее живете.

Но когда вы постигнете представление о том, что все, что вас окружает в проявленной форме, было сначала *мыслью-вибрацией*, потом *мыслеформой* и, наконец, стало тем *проявлением*, которое вы видите, перед вами начнет открываться более широкая картина творения. И тогда вы не только получите более ясное представление о том, как возникают вещи, которые вы называете «реальным жизненным опытом», но и *почувствуете* Течение, из которого берут начало все вещи и которое все их в себе несет.

Когда мы говорим, что «ничто из того, что вам нужно, не находится *выше по течению*», – это значит, что объекты ваших желаний – потому что вы уже подумали о них и попросили о них – уже находятся в процессе сотворения. *Точно так же, как нечто круглое скатится по склону само, без всякого двигателя или придания ускорения со стороны внешних сил, так и ваши желания, в каком-то смысле, легко и естественно катятся к своему исполнению. Как только ваша жизнь привела к сотворению желания, ваша работа закончена, и в действие вступают природные силы и законы.*

Лучший способ, который мы нашли для объяснения этой схемы естественной эволюции, – наша аналогия с Течением реки: *каждая ваша просьба, маленькая или большая, ускоряет Течение этой реки; и в буквальном смысле все, о чем вы когда-либо просили, находится ниже по течению, где вы легко сможете его найти, испытать, получить или прожить.*

## Глава восьмая

### Ваша жизнь течет в естественном цикле

Нам нравится аналогия с лодкой на реке, потому что она показывает бесплодность попыток грести против Течения. Когда вы вспоминаете о том, что вы Энергия Источника, что вы пришли из Источника в это тело, и что теперь, в этом теле, вы рождаете на свет желания Переднего Края – которыми затем становится Источник и к которым он вас зовет, – вы поймете истинную Реку Жизни. И тогда вы поймете, как бесплодны попытки грести вверх по течению против Потока.

Если вы обдумаете эти важные идеи и сможете включить их в свое мышление, пока они не станут краеугольным камнем того, чем вы являетесь, вы сможете двигаться дальше по направлению к тому, чем намеревались стать, когда приходили в это тело. Тогда вы сможете жить той полной радости жизнью, для которой вы сюда пришли.

- До вашего рождения, с вашей перспективы *Источника*, у вас родилась идея появления на свет в этом физическом теле.

- Со своей перспективы *Источника* вы породили на свет идею или мысль о вашем «я».

- *Закон Притяжения* откликнулся на эту идею и вызвал к жизни проявление *вас*.

- Теперь, оказавшись в этом теле, вы порождаете на свет идеи о своей жизни.

- *Закон Притяжения* откликается на них и вызывает к жизни их проявления.

- Теперь, с существующей перспективы, вам дается другая мысль.

- *Закон Притяжения* откликается на нее, и создается ускорение.

- И это ускорение – вызванное откликом *Закона Притяжения* на мысль – есть Течение Жизни.

Когда вы сознательно примете Вечную природу своей Сущности, вам будет легко понять идею о непрерывном развитии.

Когда вы сознательно примете, что являетесь вечно развивающейся Сущностью, в том, чтобы прожить жизнь среди этого фантастического разнообразного физического мира, где постоянно рождаются новые идеи, появится смысл.

Когда вы поймете, что одновременно являетесь этой Вечной Сущностью в то же самое время, когда вы физически сосредоточены здесь, вы начнете еще яснее видеть процесс творения.

Когда вы вспомните, что ваша *Внутренняя Сущность* всегда откликается на расширенные идеи, которые породила ваша физическая жизнь, вы начнете ощущать ускорение этого Потока.

И, наконец, когда вы поймете, что *Закон Притяжения* отвечает на раздвигающую границы идею той же Энергией, которая создает мир, вы еще лучше прочувствуете ускорение Потока.

Именно со своего широкого видения *Законов Вселенной* и того важного места, которое вы в ней занимаете, мы можем ясно напомнить вам о том, что все, чего вы желаете, находится *ниже по течению* этого удивительного Потока творения. И когда вы расслабляетесь, принимая неизбежное Благополучие, которое является вашим подлинным наследием, вы начинаете жить так, как вы намеревались это делать до своего физического рождения.

## Просто отпустите весла

Большинство людей постоянно пытаются высчитать расстояние от того места, где они находятся, до места, куда хотят попасть. «Сколько еще мне нужно пройти? Сколько еще я должен сделать? Сколько еще килограммов хочу потерять? Сколько еще денег мне требуется?» Это происходит главным образом потому, что в своей физической форме вы ориентированы, прежде всего, на *действия*.

Мы бы, однако, хотели помочь вам понять, что, когда вы начинаете подходить к своему миру в понятиях *вибраций*, а не *действий*, и в терминах *мыслей*, а не *времени*, *пространства* и

*расстояния*, ваша способность преодолевать пропасть между тем, где вы есть, и тем, где хотите оказаться, будет гораздо более эффективной.

Иногда даже там, где мы предлагаем вам аналогии, подобные той, с вашей лодкой в Потоке, вы хотите применить свои обычные ориентированные на действия склонности. Иными словами, наши друзья из физического мира часто принимают наш постулат о том, что то, чего они хотят, находится *ниже по течению*, и тогда они устремляются в новом верном направлении и хотят торопиться *вниз по течению*. «Как я могу оказаться *ниже по течению*, там, где есть то, чего я желаю? Я буду сильнее сосредотачиваться. Я буду работать усердней. Я буду работать дольше». Но мы хотим, чтобы вы поняли, что этот решительный настрой только заставляет вас снова развернуться *против течения*. Вам не нужно ставить мотор на свою лодку в попытке двигаться быстрее, когда вы развернете ее *вниз по течению* этого Потока Жизни. Течение понесет вас само... просто отпустите весла.

*Когда вы больше не пытаетесь грести **против** Течения, – когда вы отпускаете весла и расслабляетесь, принимая собственное Благополучие, – Течение, которое неизменно движется в направлении того, чем вы стали и чего хотите, само донесет вас к исполнению ваших желаний.*

Вера в то, что вам требуется что-то преодолеть, автоматически направляет вас *вверх по течению*. Понимание, что исполнение всех ваших желаний легко достижимо, автоматически направляет вас *вниз по течению*. И когда вы это поймете, вы будете практиковать *Искусство Разрешения* своему естественному Благополучию приблизиться к вам, а вам – к нему... и это есть *Искусство Разрешения* себе быть тем «Я», которым вас делает жизнь.

## Глава девятая

### Для Закона Притяжения не нужна практика

Существуют три могущественных *Закона Вселенной*, которые важно понять, если вы хотите целенаправленно управлять своей жизнью, и *Закон Разрешения* – последний из их числа. Нам кажется логичным говорить сначала о первом *Законе*, потом о втором, а потом о третьем – и именно это мы и делали в предыдущих книгах. Однако мы подчеркиваем здесь важность этого третьего *Закона*, потому что именно для того, чтобы овладеть им, вы и пришли сюда, в это время и это пространство. Именно в этом *Законе* вы должны практиковаться, если хотите стать тем Сознательным Творцом, которым собирались быть, приходя в этот мир. Практиковаться в первом *Законе*, *Законе Притяжения*, не нужно, да и невозможно, потому что этот *Закон* пронизывает каждую частицу вселенной – и он просто *есть*.

Так же как не требуется практика для вашего земного закона гравитации, который просто неизменно действует на всю материю, так и *Закон Притяжения* не нужно практиковать. Вам не нужны «инструкторы по гравитации», чтобы научиться не падать вверх, потому что у вас нет выбора, падать вам вверх или вниз, – а значит, нет и проблемы. И таким же образом вам не нужно тренироваться, чтобы заставить могущественный *Закон Притяжения* неизменно отвечать на ваши потребности... потому что он будет приносить вам то, что соответствует вашим вибрациям, и делать это он будет даже тогда, когда вы не подозреваете о его существовании.

Второй из этих *Законов* – это *Закон Сознательного Творения*. *Сознательно* направляя свое внимание и мысли на тот результат, которого вы хотите, вы можете стать тем, кем захотите, сделать или получить все, чего захотите. Результат применения этого *Закона* – в существовании этой великолепной планеты, на которой вы живете, и всего, что вы видите вокруг себя. И точно так же, как применяла этот *Закон* Не-физическая *Энергия Источника* – и благодаря мощной фокусировке создала эту среду, которую вы называете жизнью на планете Земля, – вы продолжаете процесс творения из своей физической перспективы.

## Жизнь по Закону Разрешения

И хотя эти первые *Законы* чрезвычайно важны, и то, что вы отдаете себе отчет в их существовании, очень ценно и для вас, и для *Всего Сущего*, *ваша собственная истинная сила заключается* в вашем понимании и использовании третьего *Закона*, *Закона Разрешения*.

*Закон Притяжения* гласит: «Притягивается то, что похоже». Это значит: если из-за обстоятельств, недавно случившихся в моей жизни, я чувствую, что меня не ценят, *Закон Притяжения* не может сейчас же окружить меня людьми, которые бы меня ценили. Это нарушило бы *Закон Притяжения*.

Если я чувствую себя толстой и недовольна тем, как выглядит и ощущается мое тело, я не смогу найти процесс или состояние сознания, которое требуется для получения тела, которое чувствовало бы себя и выглядело хорошо. Это нарушило бы *Закон Притяжения*.

Если меня удручает мое финансовое положение, оно не может улучшиться. Улучшение перед лицом разочарования нарушило бы *Закон Притяжения*.

Если я злюсь, потому что люди используют меня, врут мне, бесчестят мое имя и даже наносят урон моей собственности, никакие мои действия не смогут помешать этим неприятным событиям происходить и дальше, потому что это нарушило бы *Закон Притяжения*.

*Закон Притяжения* просто и точно возвращает обратно несметным количеством способов ответ на ваш собственный вибрационный исходящий сигнал. Говоря кратко, что бы ни происходило с вами – оно всегда находится в точном *Вибрационном Соответствии* с текущими вибрациями вашей *Сущности* – а эмоции, которые вы испытываете внутри, указывают на вибрационное состояние *Сущности*.

Осознав силу *Закона Притяжения*, многие люди принимают сознательное решение лучше контролировать собственные мысли, потому что они приходят к пониманию силы направленной, сфокусированной мысли. Люди пытаются контролировать и с большей эффективностью фокусировать свои мысли различными методами, от гипноза или попыток контролировать бессознательные мысли... до медитаций, утверждений и жестких методов ментального контроля.

Но существует более простой способ приступить к Сознательному Творению собственного жизненного опыта и осуществлению своего намерения прожить жизнь, полную радости, и этот способ состоит в понимании и использовании *Искусства Разрешения*. Оно означает сознательное, мягкое придание вашим мыслям того направления, в котором лежит предмет ваших желаний. И когда вы поймете природу этого мощного Потока Жизни, которую мы пытаемся вам объяснить, когда вы сумеете шире взглянуть на то, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, и, самое главное, когда вы убедитесь, что ваша задача состоит просто в том, чтобы прийти в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, *Искусство Разрешения* станет вашей второй натурой.

## Плывите по течению Благополучия

И вот мы намерены посвятить всю эту книгу тому, чтобы помочь вам следовать течению вашего естественного Благополучия. Мы рассмотрим сущность практически любой воображаемой ситуации, в которой вы можете оказаться, и укажем вам путь и способы, которые помогут вам следовать за естественным Течением. Мы поможем вам заново сознательно открыть в себе удивительные возможности чувственного восприятия, с которыми вы родились, помогающие вам определять направление своего истинного пути. И мы надеемся, что, когда вы прочитаете эту книгу и вновь осознаете удивительную силу своих эмоций, вы сможете разрешить себе Благополучие, как делали это со своей более широкой Не-физической точки зрения, точки зрения *Энергии Источника*.

Самая частая ошибка, которая мешает людям овладеть ситуацией и достичь внутреннего равновесия, это убежденность, что *я должен попасть туда, куда хочу, немедленно или как можно скорее*. Разумеется, мы понимаем ваше желание быстро найти ответы на свои вопросы или решить проблемы с максимальной возможной скоростью, но все равно это побуждение работает против вас. Когда вы испытываете *острую потребность* оказаться в другом месте, вы с силой отталкиваетесь от того, где вы есть. Это значит плыть *против течения*. Но у точки, из которой вы исходите, есть и куда более важный недостаток, и он таков: *в своем убеждении, что вы должны спешить, чтобы попасть туда, где будет лучше, вы не учитываете мощь Потока, его скорость, его направление и его обещание*. А забывая об этих вещах, вы решительным образом *отворачиваетесь от того, Кто Вы Есть На Самом Деле*, и того, кем вы стали.

Поэтому снова обратите теперь свое внимание на сравнение с движением *против/по течению* и на миг *испытайте* чувство *облегчения*, которое посетило бы вас, если бы вы пытались выгребать *против* Течения, а потом вдруг перестали грести, отдаваясь на волю потока и позволяя ему просто развернуть вас и нести *вниз по течению*. Позвольте умиротворению этой картины овладеть вами еще больше, когда вы вспомните, что этот Поток доброжелателен и мудр, и что в действительности он несет вас к тому, что вы желаете. Представьте перед своим мысленным взором, как вы расслабляетесь в своей лодке, ощущая, как она естественным образом разворачивается *вниз по течению*, и отдайтесь мысли, что Поток донесет вас до вашего неизбежного Благополучия и исполнения ваших желаний.

### Вы усиливаете мощь Потока

Следующие страницы способны помочь вам быстро прийти в гармонию со всем, чего вы когда-либо желали. Но достижение этой гармонии станет маловероятным, если только вы не дадите себе времени принять обоснованность аналогии с Потокom.

Если вы можете принять мысль, что до рождения со своей Не-физической перспективы вы сформулировали свои намерения, и этими намерениями отчасти объясняется движущая сила Потока... что теперь, когда вы пришли в этот мир в этом физическом теле, жизнь вынуждает вас просить о большем, и этим отчасти объясняется движущая сила Потока... что на протяжении всей своей жизни вы постоянно запускаете вперед ракеты желаний, и ими отчасти объясняется движущая сила Потока... и, самое главное, если вы можете принять, что ваша *Внутренняя Сущность, Источник* внутри вас, находится в Вибрационной Гармонии со всем этим становлением, и *Закон Притяжения* ведет вас к этой конечной зовущей вас точке... *вот тогда* вы понимаете силу этого Потока.

Поэтому сейчас, прежде чем читать дальше, просто расслабьтесь на минутку, созерцая этот удивительный мощный Поток Благополучия, который бесконечно движется в направлении вашего становления и воплощения того, что есть вы...

И теперь вы готовы применять аналогию с движением *вверх/вниз по течению* к абсолютно любым аспектам своего жизненного опыта. Мы ждем, что теперь вы готовы самостоятельно оценить, мысль за мыслью, идете ли вы *вверх* или *вниз по течению* и стремитесь ли вы преодолеть пропасть между вашим «я» и «Я» или продолжаете удерживать их в неестественном отдалении.

## Часть II

### Демонстрация удивительной силы эмоций

#### Примеры, которые помогут вам отпустить весла

На следующих страницах мы предложим вам примеры различных ситуаций, в которых людям часто не удается сохранить гармонию со своими желаниями. Мы рассмотрим желания, которые касаются вашего физического тела, ваших отношений с близкими, целей вашей жизни, вашего финансового положения и даже событий в мире. Мы собрали эти примеры из вибраций Массового Сознания, где они накапливались, пока вы жили и в процессе жизни постоянно обращались за развитием и ростом.

Некоторые из этих примеров будут в точности совпадать с тем, что имеет для вас большое значение в данный момент, а некоторые покажутся вам не имеющими никакого отношения к вашей жизни, но вам будет полезно прочесть их, даже если они не касаются «вашей» проблемы, потому что в этих примерах вы найдете полное понимание Науки Сознательного Творения.

Вполне возможно, что по мере чтения некоторые примеры будут вызывать у вас протест, потому что вы считаете, что иметь такие желания недостойно. В зависимости от того, что сейчас происходит в вашей жизни и как вы себя чувствуете, некоторые из них могут показаться вам легкомысленными. Например, если вас пугает ваше физическое состояние, а вы читаете раздел о том, как улучшить отношения с коллегами на работе, вас может рассердить, что мы столько внимания уделяем предмету, который, в *ваших* обстоятельствах, кажется совсем незначительным. Но даже если вы не увидите в некоторых из предлагаемых нами примерах ничего, имеющего отношения лично к вам, мы все равно советуем вам прочесть их, потому что знаем: читая эти примеры, вы научитесь лучше понимать Вибрационную Гармонию.

Мы не ставим перед собой цель направлять ваши желания, ибо это уже сделала ваша жизнь. Мы хотим только, чтобы следующие ниже примеры послужили инструментом, который позволил бы вам достичь гармонии с вашими желаниями.

#### Пример 1. Мне поставили страшный диагноз

**Пример:** «Мой организм подает сигналы, что не все в порядке. Собственно говоря, я настолько нездорова, что специалист поставил мне тревожный диагноз, и теперь мне страшно».

Страх, который вы испытываете в подобной ситуации, легко понять, но, тем не менее, вы его испытываете, а страх указывает на то, что вы направлены *против течения*.

Здесь легко потерять из виду, в чем должна заключаться ваша настоящая задача, поскольку существует множество разнообразных мнений о том, какой образ действий вам следует выбрать. Сотни книг написаны о поставленном вам диагнозе, но мы хотим помочь вам избавиться от растерянности по поводу того, какие действия вам следует предпринять, и помочь определить, направляетесь ли вы *вверх* или *вниз по течению*.

Ничего не стоит еще больше запутать ситуацию, пытаясь понять, что вы могли сделать иначе, чтобы не оказаться в этой ситуации, отыскать развилку, где можно было выбрать другой путь и оказаться теперь совсем в другом месте: «Если бы я все эти годы делала то-то и то-то», или: «Нужно было поступить вот так. Если бы я лучше следила за собой... если бы регулярно проходила осмотр... если бы я послушала маму!»

Но мы хотим, чтобы вы поняли: единственное, о чем вам нужно сейчас задуматься, это: *плыву ли я вниз или вверх по течению?* И если вы позволите себе остановиться только на этой мысли, вы сможете начать двигаться к улучшению состояния своего здоровья, чего вы так



желаете. Иными словами, вам не о чем думать, кроме как: *в данный конкретный момент я стою лицом к улучшению или отвернувшись от него?* И эмоции, которые вы испытываете, дадут вам на это ответ.

Усилия, которые нужны для того, чтобы определить, движетесь ли вы *вверх по течению* (прочь от желаемой развязки) или *вниз* (по направлению к ней), будут отличаться у разных людей, в зависимости от того, насколько быстро течет ваш Поток. Например, когда вам поставлен серьезный, угрожающий вашей жизни диагноз, а в вас по-прежнему сильна жажда жизни, вас будет очень сильно тянуть против Течения (то есть вы будете чувствовать сильный страх), если вы сосредоточитесь на своем диагнозе. Но если вам уже не очень интересно продолжать жизнь в физическом теле, ваше чувство тревоги будет куда слабее. *Поэтому эмоции, которые вы испытываете в этот момент, говорят вам о двух вещах: (1) о том, насколько быстро течет ваш Поток или насколько сильно вы желаете определенного результата, и (2) в каком направлении вы движетесь в Потоке.*

Начав разбирать этот пример, мы хотели бы, чтобы вы подумали вот о чем: даже мысль об исцелении ведет вас *против течения*, потому что подразумевает преодоление болезни. Почувствуйте разницу между «победой над болезнью» и «разрешением себе быть здоровой».

Мы предлагаем вам несколько утверждений, высказываемых обычно в таких случаях. Посмотрите, чувствуете ли вы, куда они направлены: *по течению* или *против течения*.

*Это очень страшный диагноз.* (Против течения.)

*Мне нужно было лучше следить за собой.* (Против течения.)

*Это наследственная болезнь.* (Против течения.)

*Выбор способов лечения не привлекателен.* (Против течения.)

*Как я здесь оказалась?* (Против течения.)

*Почему это случилось со мной?* (Против течения.)

Вполне возможно, что, читая приведенные выше высказывания, вы легко смогли почувствовать, что они указывают путь *против течения*, что они выражают сопротивление, но взгляните теперь на другие часто звучащие утверждения.

*Я смогу это побороть.*

*Я не позволю болезни одолеть меня.*

*Я еще не готова умереть.*

*Я одержу победу над болезнью.*

Мы хотим, чтобы вы попытались понять: эти утверждения тоже ведут вас *против течения*, тоже выражают сопротивление, потому что в каждом из них вы обращаете внимание на то, чего не желаете, и приводите себя в состояние Вибрационной Гармонии с тем, чего не хотите, вместо того чтобы искать гармонию с тем, чего вы хотите. И, утверждая подобное, вы не вспоминаете о том, что, столкнувшись с неприятным переживанием из-за обнаружившейся болезни, вы уже послали вибрационный запрос об улучшении, которого уже достигла ваша *Внутренняя Сущность*, и теперь она находится в этом улучшенном положении и зовет вас к нему – и **это** и есть движущая сила Потока... Само ваше убеждение в том, что вам нужно преодолеть это несчастье, разворачивает вас *вверх по течению*, в сторону, противоположную той, где кроется решение.

Посмотрите, как ощущаются эти мысли.

*Диагноз заставил меня еще больше желать здоровья.*

*Большая часть меня, моя **Внутренняя Сущность**, уже достигла этого здоровья.*

*Я буду продолжать развиваться и просить большего.*

*На вибрационном уровне я нахожусь в высшей точке своего здоровья.*

*Большая часть меня, та часть, которая составляет мою **Внутреннюю Сущность**, сейчас здорова как никогда.*

**Закон Притяжения** зовет к этому состоянию и все остальное мое «я».

*Естественное Течение движется в направлении моего Благополучия.*

*Любые действия, которые я выберу, имеют меньшее значение, чем мое знание Потока.*

*Мне нет нужды ни с чем бороться. Мое Благополучие неизбежно.*

Эти утверждения направляют вас *вниз по течению*. Дайте себе немного времени, чтобы почувствовать облегчение, которое заключено в расслабленной природе этих утверждений, в их направленности *вниз по течению*.

Всякий раз, когда вы чувствуете облегчение, вы уменьшаете свое сопротивление, а когда вы уменьшаете свое сопротивление, вы плывете в направлении того, чего желаете. Физическая манифестация вашего здоровья не проявится сразу, но в этом и нет никакой необходимости. Потому что теперь, когда вы открыли Искусство Разрешения себе быть Благополучным, вместо того чтобы последовать порыву оказать *сопротивление*, ваше Благополучие должно вернуться к вам.

*По мере того, как вы пытаетесь направлять свои мысли вниз по течению, со временем это станет вашей естественной склонностью; вы станете делать это с легкостью – и ваше здоровье вернется к вам. Сперва ваше облегчение будет спорадическим; со временем оно станет постоянным – а затем внешние проявления придут в соответствие с чувством облегчения. Болезнь – это ответ Закона Притяжения на ваше сопротивление. Благополучие – это ответ Закона Притяжения на ваше разрешение.*

## **Сколько мне понадобится времени, чтобы найти решение?**

**Вопрос:** «Сколько пройдет времени, прежде чем я начну видеть улучшения в моем физическом состоянии? Иными словами, когда я могу ожидать нового и более благоприятного диагноза?»

Хотя нет ничего удивительного в том, что вы можете по-прежнему задавать эти вопросы, ведь вам не терпится, чтобы ситуация с вашим страшным диагнозом разрешилась как можно скорее, сами вопросы исходят из предпосылки о столкновении с болезнью и необходимости решения. И потому ваши вопросы определенно направлены *против течения*. Кроме того, они показывают, что вы не понимаете по-настоящему силу Потока, его направление и его способность донести вас до решений, которые вы ищете. Когда вы спрашиваете: *как много времени пройдет, прежде чем я увижу улучшения?* – на самом деле вы спрашиваете: *как долго я еще буду здесь, в том месте, где я не хочу находиться?* Различие между этими формулировками может показаться вам незначительным, но, поверьте, на *вибрационном уровне* оно огромно.

Единственный способ, которым вы сами можете определить, направлены ваши слова, или ваша сосредоточенность, *вверх* или *вниз по течению*, – это обращение к интуитивному чувству *облегчения*. Например:

*Через сколько времени я увижу улучшения в своем теле?* (Против течения.)

Теперь попробуйте найти ответ или убеждение, от которого вы почувствуете себя лучше. Сосредоточьтесь на своих ощущениях и попробуйте сделать так, чтобы от вашего следующего заявления вам стало лучше.

*Улучшения естественны.* (По течению.)

*Все мое время.* (По течению.)

Возможно, вы не найдете ничего потрясающего в этих утверждениях и даже не до конца в них поверите, но это не имеет значения. Единственное, что имеет значение, – это то, что, немного сосредоточившись, вы сделали так, что смогли *почувствовать себя* немного лучше. Вы не поставили мотор на свою лодку и не домчались в мгновение ока до какого-то чудесного исцеления, но вы перестали сопротивляться – отпустили весла; вы вернулись в Поток. Вы сделали все, что было необходимо сделать, здесь и сейчас.

Время от времени будет что-то происходить, вы увидите, услышите или вспомните что-то, что заставит вас снова развернуться *против течения*. Однако больше это не представляет для вас проблемы, потому что вы сознаете свое место в Потоке... и поэтому вы снова, приложив небольшое усилие, сможете отпустить направленную *против течения* мысль, заменив ее той, от которой вам становится лучше.

Например, вы видите кого-то, кто явно страдает истощающим его заболеванием, и замечаете, что его симптомы очень похожи на ваши собственные, – однако этот человек явно болен куда сильнее, чем вы. И, глядя на него или на нее, вы испытываете страх и думаете: *надеюсь, я иду не к этому*.

Но на этот раз в первую очередь для вас важна не *мысль*. Вместо нее первоочередное значение приобретает то, что вы *чувствуете*. И поскольку то, как вы себя *чувствуете* здесь и сейчас, значит для вас даже больше, чем обдумываемая вами мысль, *вы принимаете решение, в этот самый момент, сделать так, чтобы почувствовать себя лучше*.

*Надеюсь, я иду не к этому.* (Против течения.)

*Я не знаю истории этого человека.* (По течению.)

*Возможно, сегодня этот человек чувствует себя лучше, чем месяц назад.* (По течению.)

*Я не знаю, какими мыслями вызывается происходящее с этим человеком.* (По течению.)

*То, что происходит с этим человеком, и то, что происходит со мной, никак не связано.* (По течению.)

*Мне не стоит искать неприятностей.* (По течению.)

*Думаю, мне лучше заниматься своими делами.* (По течению.)

И снова вы не ищете радикальных улучшений или переворачивающих жизнь идей... просто хотите немного, слегка улучшить свое самочувствие. И по мере того, как каждый день вы сталкиваетесь с множеством разнообразных ситуаций, учитесь отдавать себе отчет в том, что чувствуете, находясь внутри них, по мере того, как настаиваете на том, чтобы понемножку разворачиваться *вниз по течению* – снова и снова, раз за разом, – вы не успеете оглянуться, как движение *вниз по течению* станет вашей естественной склонностью. И вскоре в вашем физическом состоянии проявятся очевидные свидетельства улучшений в направлении ваших мыслей.

Сосредотачиваясь на более приятных эмоциях, которых вы можете достичь в этот момент, вы закладываете вибрационный фундамент для улучшения своего физического состояния. *Когда вы пытаетесь определить конкретный момент или способ, когда и как наступит физическое улучшение, вы препятствуете ему, потому что вы не знаете ответов на эти вопросы, и потому вы провоцируете сопротивление в своих вибрациях. Говоря коротко, хотя вы не можете достичь немедленного физического выздоровления, вы можете достичь более приятных и положительных эмоций. И этого вполне достаточно!*

## **Пример 2. Я не могу сбросить вес**

**Пример:** «Я страдала от лишнего веса с тех пор, как себя помню. В моей жизни бывали недолгие времена, когда мне удавалось взять свой вес под контроль с помощью мучительных диет и тяжелых физических упражнений. Но все это давалось мне нелегко, и я не могла поддерживать такой режим подолгу, поэтому нежеланный вес всегда возвращался.

Мне неудобно в моей одежде, и меня приводит в ужас необходимость покупать новую. Я стою перед шкафом, выбирая что надеть, и, хотя у меня есть несколько симпатичных вещей, мне ничего не нравится, потому что мне не нравится, как я выгляжу, независимо от того, что на мне надето.

Мое тело плохо двигается, и я знаю, что чувствовала бы себя намного лучше, если бы сбросила хоть несколько фунтов, но я чувствую, что не в состоянии что-то сделать с лишним весом, и это лишает меня воли».

Мы хотим начать это обсуждение с того, чтобы напомнить вам о самой важной части *Сознательного Творения*: Творить – не значит действиями вызывать определенные события. Собственно говоря, творение вообще не связано с *вызыванием* чего бы то ни было. Творить – значит *разрешать* случаться тому, чего вы желаете, а *разрешение* происходит с помощью гармонизации Энергии, а не активных действий.

Иногда вам тяжело слышать такое, потому что вы знаете из своего личного жизненного опыта, что активные действия *приносят* результаты. Вы знаете, что вам удавалось избавиться от ненавистных фунтов лишнего веса, уменьшив количество потребляемой пищи, и у вас нет вопросов о том, помогли ли вам физические упражнения. И мы не пытаемся спорить с этим, потому что совершенно очевидно, что без активных действий не обходится создание многих вещей. Собственно говоря, если бы люди не совершали активных действий, в вашем обществе не существовало бы многое из того, что есть в нем сейчас. Но когда вы делаете активные действия краеугольным камнем своего Творческого Процесса, не принимая во внимание вибрационную основу своей Сущности в момент осуществления действия, вам приходится преодолевать серьезные препятствия, потому что в действии самом по себе попросту недостаточно мощности, чтобы компенсировать сопротивление Энергий ваших негармоничных мыслей.

Возможно, вы вспомните удачный опыт, когда кто-то предложил вам способ, которым можно сбросить вес, и это предложение немедленно вызвало у вас приступ энтузиазма. Ваш энтузиазм можно приписать силе убежденности того человека, который предлагал вам этот способ, а может быть, эта идея точно совпала с вашими собственными убеждениями... Но именно к самому этому *энтузиазму* мы хотим привлечь ваше внимание.

*Ваш энтузиазм был свидетельством того, что вибрации вашей Сущности находились в гармонии. А теперь вспомните, что произошло дальше: вам не терпелось предпринять то, что вам посоветовали, и, когда вы это сделали, ваши действия принесли положительный результат... Можно предпринимать какие-то шаги, потому что кто-то предлагает вам это сделать, или поощряет вас к этому, или даже требует; и стоит вам только начать действовать, как ваше отношение начнет улучшаться. Но изначальное сознательное приведение ваших вибраций в гармонию, которая затем вдохновляет вас на успешные действия, – это гораздо более эффективный подход к тому, что вы хотите создать.*

В моменты разочарования, когда вы признавали, что ваше тело выглядит не так, как вам бы хотелось, вы запускали ракеты желаний о том, что вы предпочитаете, и в ходе такой обработки жизненной информации – сами о том не подозревая – вы делали новый вклад в свое Вибрационное Хранилище. Вы создали вибрационную версию новой и улучшенной физической версии себя.

Мы хотим помочь вам понять, что это не пустые мечты, живущие только в вашем воображении. Это не иллюзии и не бегство от реальности. Так начинается процесс творения, и то, чего вы желаете, создается точно так же, как создавалось все, что вы видите вокруг себя: переживаемая жизнь рождала на свет мысль или идею – которая, со временем и в результате сосредоточения на ней, становилась тем, что вы называете реальностью.

Таким образом, разочарование, которое вы испытываете, указывает на диссонанс между постоянно идущим созданием вашего красивого тела и теми мыслями о вашем теле, которые вы продолжаете думать. Ваше тело вибрационно развивалось, но ваш старый образ мыслей, ваши убеждения (по сути всего лишь мысли, которые вы продолжаете думать) вызывают вибрационный диссонанс. И в этих условиях невозможно совершать успешные действия или найти для них вдохновение. В этих условиях любые действия становятся сложнее, давая незначительный результат или не давая результата вовсе, вызывая еще большее разочарование.

*Ключ к тому, чтобы перевести ваше тело в новое состояние, – в том, чтобы увидеть его не таким, какое оно есть. Нужно, чтобы вы сосредоточились на том теле, которое у вас будет, и отвлеклись от негативных черт вашего нынешнего тела, потому что до тех*

пор, пока вы **видите** свое тело таким, какое оно есть, вы **противоречите** вибрациям идеи о более стройном теле. **Вы не можете творить новую реальность в то же время, когда смотрите на нынешнюю.**

Итак, теперь, когда вы понимаете, почему было так сложно найти вдохновение, чтобы действовать, и почему действия, даже когда вы решали их предпринять, приносили так мало результата, позвольте показать вам несколько простых приемов, которыми вы можете воспользоваться, чтобы немедленно начать приводить ваши Энергии в гармонию, ибо, поняв *Законы Вселенной* и основы вашего творчества (которые заключаются просто в том, чтобы привести вибрации в гармоничное состояние), вы окажетесь на пути к желаемому результату.

- То, что вы выбираете в данный конкретный момент, не имеет отношения к тому, добились ли вы уже своего идеального веса или нет.

- В данный конкретный момент у вас нет иного выхода, кроме как располагать тем весом, который вы сейчас имеете.

- Завтра вы будете весить примерно столько же, сколько сегодня, и послезавтра тоже... и так далее.

- У вас нет возможности сделать так, чтобы ваш вес изменился немедленно.

- У вас *есть* возможность настроить свои вибрации более гармонично – и эта возможность очень многое вам дает.

- Кроме того, в данный конкретный момент вы не делаете выбор чувствовать себя замечательно или кошмарно.

- Вы не выбираете между чувством воодушевления или разочарования.

- Варианты выбора, стоящего перед вами сейчас, куда тоньше и труднее различимы.

- Вы просто выбираете чувствовать себя чуть лучше или чуть хуже.

- Вы можете выбрать мысль, ведущую вас *вверх по течению*, или более приятную мысль, ведущую вас *вниз по течению*.

- Это единственный выбор, который у вас есть: *вверх* или *вниз по течению*.

- Но его вполне достаточно.

Например, представьте себе, что вы отправились за покупками в торговый центр. Вы заходите в красивые магазины, и вместе с вами заходят сотни других людей. Эти люди отличаются размерами, формами и одеждой, но вы в основном замечаете вокруг себя хорошо одетых, хорошо сложенных красивых людей и, глядя на них, чувствуете себя неловко.

Теперь вы с неуютным чувством думаете о том, что на вас сегодня надето, и недовольны тем, как вы сегодня выглядите. Вы оборачиваетесь, чтобы взглянуть на свое отражение в витрине, проходя мимо, и вам отчаянно не нравится ваш внешний вид. Вы чувствуете беспокойство, разочарование и огорчение, и вам совсем не нравится, как вы сейчас проводите время.

Вы уже потеряли всякий интерес к той причине, которая привела вас в торговый центр. Вам больше не хочется ходить по магазинам. Собственно говоря, единственная идея, которая кажется вам сейчас привлекательной, – это найти что-нибудь поесть. В воздухе приятно пахнет, и вы понимаете, что голодны и неплохо бы перекусить. В поле вашего зрения попадают несколько вариантов, и по ароматам, витающим в воздухе, вы понимаете, что поблизости есть и другие. Одинаково привлекательны и мороженое, и сладости, а может быть, и что-нибудь посушественней, вроде сэндвича. По правде говоря, все это в данный момент вам вполне нравится.

Ваше острое желание найти какое-нибудь тихое местечко, где можно было бы посидеть, пока вы едите, становится еще сильнее, и, хотя вы пытаетесь справиться с желанием последовать своему порыву, гораздо проще сдаться и купить что-нибудь поесть. Вставая в очередь к прилавку с мороженым, вы замечаете рядом с собой стройных людей. Они раздражают вас, и по мере того, как растет раздражение, вы все сильнее хотите мороженого.

Прежде чем мы продолжим рассматривать этот пример в подробностях и предложим вам путь, который поможет исправить ситуацию, мы хотели бы объяснить вам кое-что, чего большинство людей не понимает и во что, в действительности, даже верит с трудом. Неважно, удастся вам собрать в кулак свою силу воли и уйти из кафе или вы дождетесь своей очереди, чтобы выбрать – и съесть – большой стакан мороженого: нет никакой разницы между эффектами этих двух действий! Даже если речь пойдет о тысяче дней, когда вы уйдете, против тысячи дней, когда вы съедите по стаканчику мороженого, выбор *действия* не имеет значения. *Значение имеют не ваши действия, а ваши вибрации. Не ваши действия делают вас толстой, а ваши вибрации. Важно не то, что вы делаете, важно то, что вы чувствуете по поводу того, что вы делаете.*

Когда вы начнете приводить в гармоничное состояние свои вибрации, связанные с вашим весом, возможно, вы начнете испытывать воодушевление при мысли о некоторых изменениях в своей диете. Многие скажут: «Ну и что, не вижу, чем это так сильно отличается от того, чтобы просто сесть на диету, как я делала уже тысячу раз». Но мы просим вас обратить внимание на то, насколько легче это дается теперь, когда вы действуете с энтузиазмом, а не с разочарованием, как вы делали прежде. Кроме того, вы заметите, что в этом приподнятом состоянии духа вы находите одну привлекательную идею за другой. Вы увидите, как перед вами разворачиваются бесконечные дорожки, устланные замечательными новыми идеями. Вы почувствуете, как эти новые идеи влекут вас за собой, вам не придется бороться просто для того, чтобы их найти, и вы не успеете оглянуться, как начнете видеть физические результаты. Разумеется, когда вы увидите физические результаты, ваше воодушевление только вырастет, и тогда-то вы по-настоящему сорветесь с места и полетите к тому исходу, которого вы искали.

И когда вы добьетесь желаемого веса (а вы это сделаете), вы скажете себе: *на этот раз это было совсем не трудно, и на этот раз все и останется так. И как бы там ни было, теперь я знаю, что нужно сделать, чтобы добиться желаемого физического состояния, в любой момент, когда я этого захочу.*

### **Подумайте об этом:**

Если стройность соответствует чувству счастья...

И вы постоянно ели бы мороженое, чувствуя себя при этом счастливой...

Вы были бы стройным человеком, который ест много мороженого.

Если ваше желание быть стройной, в то время как сейчас вы совсем не стройны, соответствует чувству разочарования...

И вы постоянно ели бы мороженое, чувствуя при этом разочарование...

Вы были бы толстушкой, которая ест мороженое.

Если ваше желание стать стройной, в то время как сейчас вы совсем не стройны, соответствует чувству разочарования...

И вам постоянно приходилось бы использовать свою силу воли, чтоб не есть мороженое...

Вы были бы толстушкой, которая *не ест* мороженое.

Некоторые спросят: «Абрахам, если я становлюсь толстой от того, что чувствую себя несчастной, почему не бывает толстых людей в тех местах, где не хватает еды? Они несчастливы, и при этом они не толстые. Очень часто они умирают с голоду». И мы ответим: если вы сосредоточитесь на имеющейся ситуации нехватки еды и почувствуете страх за себя и своих любимых, вы придете в соответствие с тем, чего вы *не хотите*. Неважно, какая мысль разворачивает ваши мысли *против течения*: мысль о том, что вы толстая, или мысль о том, что вы можете умереть с голоду. Ваши мысли все равно направлены *против течения* – что означает сопротивление тому, чего вы хотите, будь то *стройность* или *достаточное количество еды для вашей семьи*.

*Стройность соответствует чувству счастья. (По течению.)*

*Лишний вес соответствует чувству огорчения. (Против течения.)*

*Достаточное количество еды соответствует чувству счастья. (По течению.)*

*Недостаточное количество еды соответствует чувству несчастья. (Против течения.)*

Ключ к тому, чтобы создать все, чего вы желаете, – в том, чтобы научиться поворачиваться к лучшему самочувствию, разворачивать свои мысли *по течению*, даже когда текущая ситуация не располагает к этому, и использовать силу своей воли для того, чтобы сфокусировать свои мысли в направлении того, чего вы желаете и *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вместо того чтобы использовать ее на вызывание каких-то действий, направленных против Течения.

Итак, вначале вы можете думать что-нибудь вроде:

*Я толстая. (Против течения.)*

*Я не хочу быть толстой. (Против течения.)*

*Я так устала от своего лишнего веса. (Против течения.)*

*Мне не нравится, как я выгляжу. (Против течения.)*

*Мне не нравится моя одежда. (Против течения.)*

*Мне не хочется покупать новую одежду. (Против течения.)*

*Я так много пыталась сделать. (Против течения.)*

*Мне ничего не помогает. (Против течения.)*

Помните: вы не обязаны исправлять все. Просто попытайтесь найти мысль, от которой вам станет чуточку лучше.

*Хотелось бы мне найти способ похудеть. (По течению.)*

*Моим ногам точно стало бы лучше. (По течению.)*

Эти утверждения, опять-таки, не переворачивают землю, но от них действительно становится лучше, и потому они направлены *по течению* – и значит, ваша задача на данный момент выполнена.

Если всякий раз, когда вы поднимаете все тот же старый шум о своем весе, вы постараетесь развернуть свои мысли *вниз по течению* и не отвлекаться от этого, пока не почувствуете легчайшей перемены, очень скоро вы исправите вибрационные отношения между тем, где вы находитесь, и тем, чего хотите, и вас поразит, насколько полезными окажутся для вас в процессе эти исправленные вибрации. Все связанное с этим будет даваться проще и проще, пока, со временем, вы не достигнете желаемого веса.

Итак, давайте теперь предположим, что вы на работе. Вы не задумывались о своем теле или излишнем весе, потому что у вас есть дела, которые нужно сделать, и вы были заняты этими делами. Но теперь наступил обеденный перерыв, и вот, проходя мимо машины-автомата с едой, вы чувствуете острое желание купить булочку. Вы кладете деньги, булочка падает в щель, и, когда вы ее разворачиваете, вас охватывает неприятное чувство.

«Ну вот, опять», – говорите вы, чувствуя, как вас заливают неловкость.

Но желание такое сильное, и вы откусываете кусочек булочки.

В вас поднимается острое чувство разочарования, и вы чувствуете себя еще хуже.

Но на этот раз дело обстоит чуть-чуть иначе по сравнению с тем, как все было прежде, потому что у вас еще сохранилась положительная движущая сила, приданная вам теми утверждениями, которые вы делали относительно собственного веса.

Вы вспоминаете: *важно не то, что я делаю. Важно то, как я себя чувствую при этом*. Поэтому вы останавливаетесь, смотрите на булочку и говорите ей так:

*Я не должна тебя есть. (Против течения.)*

*Ты только сделаешь меня еще толще. (Против течения.)*

*Но ты **такая вкусная**. (По течению.)*

*И ты не такая уж и большая. (По течению.)*

*Я могу съесть часть тебя сейчас, а часть отложить на потом. (По течению.)*

*Мне нравится, когда у меня есть выбор. (По течению.)*

*Мне нравится делать сознательный выбор. (По течению.)*

*Мне нравится отвечать за свои поступки. (По течению.)*

*Если бы я остановилась и подумала, возможно, я не поспешила бы положить деньги в автомат. (По течению.)*

*Я что-то слишком большую суету развожу из-за одной маленькой булочки. (По течению.)*

*Ты вкусная маленькая булочка. (По течению.)*

*Ну что, булочка, ты мне нравишься. (По течению.)*

*Я сознательно получаю от тебя удовольствие. (По течению.)*

*В какой-то момент я решу съесть тебя, а в какой-то – оставить. (По течению.)*

*В данный момент я собираюсь тебя съесть. (По течению.)*

*И я собираюсь получить от этого удовольствие. (По течению.)*

Вы только что добились кое-чего необычного для вас. Вы едите булочку, и одновременно вам удалось этим внутренним разговором привести себя в гармонию с собой и, следовательно, с желанием быть стройной. Вы находитесь в гармонии со своим «Я», что имеет куда большее значение, чем то, что вы делаете – или не делаете – с булочкой. А теперь к автомату подходит очень стройная девушка, достает из него булочку и начинает ее есть. И, глядя на нее, вы понимаете, что она по-настоящему получает от булочки удовольствие.

В прошлом, если бы вы посмотрели на стройного человека, который ест булочку, вы подумали бы:

*Это несправедливо. (Против течения.)*

*Ее обмен веществ позволяет ей есть всякие вкусности и при этом не полнеть. (Против течения.)*

*Может быть, она не здорова, и это единственное, что она съест за сегодняшний день. (Против течения.)*

Но на этот раз, благодаря той вибрационной работе, которую вы проделали, вы подумаете вместо этого:

*А, вот так выглядит человек, который находится в гармонии со своим желанием съесть булочку. (По течению.)*

Все дело в Вибрационной Гармонии. Не ищите немедленных результатов на физическом уровне, которые вы могли бы измерить. Ищите вместо этого возможности улучшить свое настроение, свое отношение и свои эмоции. Когда вы почувствуете себя лучше, вы придете к большей гармонии – а все остальное приложится. Таков *Закон*.

### **Пример 3. Мои дети постоянно ссорятся и сводят меня с ума**

**Пример:** «У нас двое детей: мальчик двенадцати лет и девочка тринадцати. Они замечательные – никаких неприятностей в школе, и оценки всегда хорошие, – но постоянно ссорятся друг с другом. Друг друга не бьют, ничего такого, но все время спорят, кричат и хлопают дверьми, когда оба дома, и так продолжается целыми днями. У них отдельные комнаты, поэтому им не нужно лезть друг к другу, но создается впечатление, что они просто выводят друг друга из себя, делая нашу с мужем жизнь невыносимой. Мы пробовали все: от запретов подходить друг к другу до попыток заставить их провести целый день вместе в одной комнате, чтобы во всем разобраться. Я буквально ненавижу тот момент, когда они возвращаются из школы».

Очень интересно рассматривать Сознательное Творение сквозь призму межличностных отношений, или *со-творения*, как нам нравится его называть. Многие люди начинают плутать, как в лабиринте, когда дело доходит до того, чтобы понять, как научиться уживаться с другими людьми.



Практически невозможно добиться от другого человека достаточных и устойчивых изменений, которые помогли бы вам решить проблемы в ваших отношениях. Большинство людей пытаются изменить других, но это не надолго. Потом они либо сдаются, либо решают двигаться дальше. *Просить других измениться, чтобы вам стало легче жить, всегда бесполезно.*

Если бы мы говорили с кем-нибудь из ваших детей, мы не советовали бы ему или ей просить своего брата или сестру измениться. Но эта ситуация еще сложнее: вы находитесь вне ее, так сказать, и желаете добиться изменений между двумя другими индивидуумами, и вы уже чувствуете – по безуспешности ваших стараний и по разнообразию ваших попыток примирить их разногласия, – что не можете контролировать их отношения друг с другом.

Люди часто пытаются взять под контроль поведение своих детей, или служащих, или членов своего клуба, политической партии, церковной общины, предлагая им *награду* за хорошее поведение и *наказание* за плохое, – но мы никогда не видели, чтобы это приводило к каким-то положительным изменениям поведения. *Правила и наказания, которые навязываются снаружи, обычно приводят только к тому, что нежелательное поведение начинают скрывать – или демонстрировать еще более вызывающим образом, – потому что люди подспудно понимают, что живут свою жизнь не для того, чтобы доставлять удовольствие окружающим.*

Мы часто объясняем, что *вы сами являетесь творцом своего опыта*, и это в частности означает, что *вы не являетесь творцом чужого опыта*. *Другие люди создают свой опыт сами.* Но мы, разумеется, понимаем, что, когда они создают свой опыт под вашей крышей, у вас на виду и на слуху, их творение оказывает влияние на ваше, и потому вы должны обладать правом голоса относительно того, каким образом оно вас задевает. Мы понимаем и то, что вам приятно видеть хорошее поведение другого человека и неприятно – плохое. Мы понимаем также, что все становится еще сложнее, когда вы наблюдаете за собственными детьми. *Мы с абсолютной точностью знаем, что если вы считаете, что счастье зависит от способности контролировать поведение любого другого человека, вы никогда не найдете этого счастья – потому что такой контроль невозможен.*

Многие проводят всю свою жизнь в попытках добиться контроля над другим человеком только затем, чтобы обнаружить, что абсолютный контроль над другим требует от них в значительной мере отказаться от своей собственной свободы, потому что они обращают все свое внимание на эти не имеющие практического смысла усилия, жертвуя для этого своим жизненным опытом, ведь такие действия идут в разрез с *Законами Вселенной*.

Родители так часто испытывают острую необходимость направлять своих детей, что им тяжело слышать эти слова. Они считают, что им доверили заботу и руководство детьми, и часто ищут наилучшие способы каким-то образом их направить. Мы хотим, чтобы вы поняли: когда вы дадите себе время, чтобы полностью прийти в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, прежде чем предлагать другим свои советы, ваше влияние будет куда более мощным. Говоря простыми словами, когда вы пытаетесь наставлять своих детей из состояния гнева или разочарования, из-за того, что вы находитесь в дисгармонии со своим «Я», ваше влияние совсем незначительно. Однако, когда вы предлагаете его, будучи в полном согласии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, оно обретает силу.

Вы сможете увидеть иронию ситуации, если задумаетесь: «Поведение моих детей заставляет меня злиться и испытывать неудовлетворенность ситуацией до такой степени, что я теряю свою способность направлять их, и чем больше я усердствую, тем бесплоднее мои усилия». Но когда вы даете себе время, чтобы прийти в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вы вступаете в русло того мощного Течения, которое несется в направлении всего, чего вы желаете.

Каждый раз, видя разногласия между вашими детьми, вы запускаете персональные ракеты желаний, связанные с их отношениями, потому что они предоставляют вам, в вашей наблюдательной точке, подробные яркие переживания, заставляющие развиваться ваши лич-

ные предпочтения. А ваши личные предпочтения – это *ваши* дело. Поэтому теперь ваша задача проста: вы должны прийти в гармонию со своими желаниями.

Причина, по которой пререкания ваших детей так сильно расстраивают вас сейчас, в том, что их поведение не соответствует тому идеалу, который вам помогли создать их предыдущие стычки. По правде говоря, даже до их рождения, глядя на чужих детей, вы пускали свои желания в плавание к своему Вибрационному Хранилищу. Даже до *вашего* физического рождения вы уже делали вклады на счет в Вибрационном Хранилище. Поэтому нет ничего удивительного в том, что сейчас, становясь свидетелем того, что является полной противоположностью желаемому вами, вы испытываете несогласие. Вы огорчаетесь не только потому, что они демонстрируют привычку к дурному поведению. *То, как вы их видите, вынуждает вас двигаться в направлении, противоположном вашему развивающемуся творению этой темы.*

Если вы сможете принять, что ваш дискомфорт вызывается просто несовпадением ваших вибраций (того, что вы видите, и того, что содержится в Вибрационном Хранилище), а не поведением ваших детей (которое вы все равно не можете контролировать), вы сможете начать показывать себе, что у вас есть возможность выбирать мысли, от которых вы будете чувствовать себя хорошо (независимо от того, как они себя ведут), и, когда вы добьетесь этого, сила вашего влияния станет огромной.

Итак, вот как дело обстоит сейчас.

- Вы видите дурное поведение своих детей.
- Вы чувствуете себя плохо.
- Вам кажется, что ваше дурное настроение объясняется их поведением, но на самом деле оно вызвано тем, что вы находитесь в дисгармонии со своими желаниями.
- Поэтому вы не обращаете внимания на то, что делают ваши дети, и используете вашу личную способность сосредотачиваться на том, что заставляет вас чувствовать себя хорошо.
- Поступая так, вы устанавливаете прочную связь с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле.*
- И, кроме того, вы приходите в Вибрационную Гармонию с картиной счастливых детей, которым нравится проводить время друг с другом, – той картины, которую вы создавали на протяжении долгого времени.
- И со всей этой происходящей вокруг гармонизацией вы достигаете прочнейшей Связи с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, с ресурсами Вселенной (создающими миры), с вашей *Внутренней Сущностью* и с теми желаниями, которые вы привели в движение и которые касаются ваших детей, вашей семьи и вашей жизни.
- Теперь ваши слова и поведение идеально рассчитаны во времени, и они вызывают меньше сопротивления со стороны ваших детей и приводят к положительным изменениям.

Но вы творите не словами и не действиями – вы творите своей личной гармонией с вибрациями ваших собственных желаний.

Когда вы думаете о том, как добиться, чтобы ваши сын и дочь вели себя по-другому, вы чувствуете, какой нелегкой будет эта борьба. Но когда вы думаете о руководстве собственными мыслями, вы чувствуете, что это возможно. Со временем – что это даже легко.

Итак, в вашей жизни грядут удивительные события. Вы не только немедленно почувствуете себя лучше, сознательно выбирая свои собственные мысли, вы еще и добьетесь изменения поведения ваших детей (с помощью *Закона Притяжения*), и никто не поймет, что вы что-то для этого сделали. А вдобавок ко всему этому, силой своего личного примера, вы научите своих детей ценности и мощи личной гармонии. *Показать кому-то, как прийти в гармонию с Источником, – перед лицом обстоятельств, которые к этому совсем не располагают, – это самый ценный совет, который вы когда-либо сможете кому-нибудь дать. Это единственный совет, который вы намеревались когда-либо дать своим детям: научить их власти управлять собственной жизнью.*

Давайте приступим к *Разбору движения По/Против Течения*, и, как всегда, вы начинаете оттуда, где находитесь сейчас, вы не можете начать ниоткуда больше.

*Мои дети сводят меня с ума.* (Против течения.)

*Они без конца ссорятся.* (Против течения.)

*Я не знаю, как их остановить.* (Против течения.)

*Они меня не слушают.* (Против течения.)

*Когда-нибудь они пожалеют о том, как обращались друг с другом.* (Против течения.)

*Я не знаю, что делать.* (Против течения.)

*Я испробовала все, что могло прийти мне в голову.* (Против течения.)

Естественно, что в самом начале ваши мысли направлены *против течения*. Но помните, что ваша задача в этом разборе – не указывать очевидное или пытаться придумать, какие действия вы можете предложить, чтобы изменить ситуацию, ваша задача в том, чтобы просто найти какое-то облегчение в своих собственных мыслях.

Даже легчайшее чувство облегчения указывает на то, что вы устранили часть сопротивления. И с гораздо меньшими усилиями, чем нужны для того, чтобы добиться любых изменений в поведении ваших детей, вы можете просто отпустить весла, и тогда *ваша* лодка развернется *вниз по течению*; вам в голову начнет приходить все больше утверждений, несущих облегчение, и со временем вы весело поплывете к тому, чтобы увидеть улучшения в поведении ваших детей. *Сила вашего влияния, ваша способность добиваться иного поведения от других обусловлена вашей гармонией с собственными желаниями. Прежде чем вы притянете перемены, вы должны почувствовать себя лучше.*

*Их отношения, в действительности, – это только их дело.* (По течению.)

*Они наверняка и вполнину так сильно не расстраиваются из-за своих отношений, как я.* (По течению.)

Если вам удастся удержать себя в Вибрационной Гармонии с этой последней мыслью хотя бы день или два, этого будет достаточно, чтобы сдвинуть ваши вибрации, и они начнут вызывать перемены. Но поскольку эта последняя мысль только что пришла вам в голову, и она не похожа на то, как вы привыкли думать об этой ситуации, вполне вероятно, что ваши мысли вернутся в прежнее русло, направленное *против течения*. Поэтому, чтобы удержаться, так сказать, на своих вибрационных позициях, полезно попытаться остановиться на них подольше и поискать еще утверждения, от которых вам стало бы легче. *Чем дольше вы сохраняете свое чувство облегчения, тем лучше эти приятные мысли будут привлекать другие приятные мысли, пока, со временем, вы не достигнете гармонии со своими желаниями.*

*Они были такими милыми в детстве.* (По течению.)

*Они очень хорошо играли вместе довольно долгое время.* (По течению.)

Возможно, что в своих поисках несущих облегчение утверждений вы наткнетесь на мысль, которая, как вам казалось, должна была заставить вас почувствовать себя лучше, но в действительности только ухудшила ваше настроение. Иногда своими поисками более приятных мыслей вы только подчеркиваете то, как сильно вы хотите чего-то, чем вы сейчас *не* обладаете. И из-за этого, вместо того, чтобы испытать *облегчение*, к которому вы стремились, вы испытываете только еще больший дискомфорт – но это не значит, что вы теряете свои позиции в движении *вниз по течению*.

Помните: то, как вы себя чувствуете, соотносится только с тем, как вы чувствовали себя непосредственно перед этим. Поэтому рассматривайте это как гибкое, подвижное упражнение, при помощи которого вы в любой момент можете пойти в том направлении, которое сами выберете. *Не теряйте из виду свою цель, которая состоит в том, чтобы найти облегчение, найти облегчение, найти облегчение... Если какая-то мысль кажется вам хуже, чем та, что предшествовала ей, это не проблема. Просто поищите еще облегчения. И со временем – обычно, недолгим – вы найдете то, чего искали.*

*Это нормально, когда дети ссорятся.*

*Это часть их попыток расшифровать свою жизнь.*

*Они имеют право честно реагировать на то, что их окружает.*

*Им нравится чувствовать себя плохо ничуть не больше, чем мне.*

*Если им действительно не нравится чувствовать себя плохо, они найдут способ это прекратить.*

*Я намерена перестать добавлять в этот коктейль еще и свою негативную реакцию.*

*Я позволю **им самим** во всем разобраться.*

*Интересно будет посмотреть, как все разрешится.*

*Я и придавала всему этому больше значения, чем оно заслуживает.*

*Даже забавно, сколько значения этому я придавала.*

*Приятно снова вернуть себе трезвый взгляд на ситуацию.*

*Они и в самом деле отличные ребята.*

*Это касается всех нас.*

*Мне нравится знать, что у меня есть власть контролировать свои собственные чувства.*

*Мне нравится мысль о том, что я могу повлиять на своих детей и сделать так, чтобы они почувствовали себя лучше.*

*Мне нравится знать, что они могут выбирать, как им себя чувствовать.*

*Мне нравится знать, что я могу выбирать, что я чувствую из-за того, что чувствуют они.*

То, что вы видели, как ругаются ваши дети, заставило вас сделать новое вложение в свое Вибрационное Хранилище. Ваши желания, касающиеся отношений между членами семьи, существенно выросли в результате столкновения с их ссорами, и теперь, благодаря вашей готовности повернуть *вниз по течению* в направлении этих развитых отношений, вы плывете к своему идеалу.

*Здесь не только ничего не нарушилось – все идет именно так, как, вы знали, оно будет идти, когда принимали решение прийти в этот мир в этом физическом теле. Вы пришли затем, чтобы прожить жизнь, узнать, чего вы желаете, и затем обратить все свое внимание на эти желания. В этом и заключается Сознательное Творение.*

#### **Пример 4. Я совершенно неорганизована**

**Пример:** «Я бы хотела быть организованным человеком, но, кажется, мне это просто не дано. У меня разнообразные интересы, и все они требуют определенного количества каких-то вещей. Поэтому мой дом полон вещей, которые меня интересуют, причем до такой степени, что, куда бы я ни взглянула, повсюду я вижу беспорядок.

Такое ощущение, что я могу найти время, чтобы обдумывать новые проекты и собирать всякую всячину, которая имеет ко мне отношение, но не могу найти времени, чтобы привести свои вещи в порядок. Кучу времени я трачу на то, чтобы просто что-то найти. Иногда я специально освобождаю день, чтобы прибраться и навести порядок, но почти сразу же увязаю на месте, потому что мне кажется, что убрать все это просто невозможно.

Я знаю, что большую часть всего этого надо просто выбросить, но никак не могу заставить себя сделать это, потому что боюсь, что стоит мне только что-то выкинуть, как оно тут же мне зачем-то понадобится. Так что я просто продолжаю копить вещи, и они буквально погребают меня под собой. И поручить эту уборку я никому не могу, потому что никто не знает, что именно для меня важно. И даже если бы кто-нибудь другой все-таки *навел* для меня порядок, я все равно не знала бы, где что лежит. Я знаю, что мне нужно разобраться с этим беспорядком, но я словно парализована».

Это хороший пример, чтобы показать, какой эффект может оказать на вас *Закон Притяжения*, независимо от того, какова ваша текущая ситуация.

Вы смотрите вокруг и видите беспорядок, который вас подавляет, и из-за этого вы не способны что-нибудь с ним сделать. Так что, возможно, вы можете теперь признать, что ваша задача сейчас не в том, чтобы справиться с беспорядком, потому что вы уже признались, что чувствуете себя парализованной и *не можете с ним справиться. Сначала вы должны найти способ исправить свое эмоциональное состояние, и, когда вам станет лучше эмоционально, вы сможете найти способ привести вещи в физическом мире в порядок. Иными словами, для начала вам нужно справиться с неорганизованностью в собственном сознании, а уж потом вы сможете справиться с ее проявлениями во внешнем мире.*

*Я должна это выбросить.*

*Я просто ненормальная, что насобирала столько мусора.*

*О чем я только думала?*

*Но когда я все-таки что-то выбрасываю, глазом не успеваю моргнуть, как понимаю, что на самом деле оно было мне нужно.*

*А беспорядок все растет и растет.*

*У меня никогда не получалось быть организованной.*

Все эти утверждения обоснованы, и все они ведут вас *против течения*. И они действительно отражают ваши чувства. Но теперь, вместо того чтобы говорить о том, как обстоит дело *сейчас*, или о том, как оно обстояло *прежде*, попробуйте сказать что-нибудь, от чего вы почувствуете себя лучше. Иными словами, ваша цель сейчас – не утверждать правду со всеми основаниями о том, *что есть сейчас*, а вместо этого говорить что-то, что принесет вам чувство облегчения. Если вы сможете найти источник постоянного облегчения, связанный с этой проблемой, ваша Энергия сдвинется, и чувство парализованности сменится на положительные эмоции и идеи того, какие действия можно предпринять. Улучшение вашего настроения означает улучшение в гармонии Энергий между вами и вашей *Внутренней Сущностью: сопротивление или разрешение, против течения или по течению.*

*Нет ничего плохого в том, чтобы заниматься тем, что мне интересно.*

*Вполне логично, что я собираю материалы, которые поддерживают мои интересы.*

*У многих людей есть хобби или интересы, которые им нравятся.*

*Я помню, как радовалась, когда все это находила.*

*Я понимаю, как мой интерес к определенным предметам заставлял меня находить какие-то вещи, которые его поддерживали.*

*Так работает **Закон Притяжения**.*

*Мне не нужно выбрасывать все.*

*Нет ничего плохого в том, что я собираю интересные мне вещи.*

*Я найду способ описать и хранить все это так, чтобы находить нужное тогда, когда мне понадобится.*

*Мне не обязательно делать все это сразу.*

*Я жила со всем этим довольно долго, и в этом нет ничего срочного.*

*Со временем я найду им применение.*

*Я буду получать от разбора этих вещей такое же удовольствие, которое получала, находя их.*

Будет очень ценно, если вы обратите внимание, что, хотя внешне ничего не изменилось, чувство подавленности и бессилия ушло, потому что вы снова обратили свои мысли на гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. Мы хотим, чтобы вы знали, что всякий раз, когда вы решаете подумать что-нибудь нехорошее о себе (или о ком-нибудь другом), вы противоречите своей *Внутренней Сущности*, которая испытывает к вам только любовь. Когда вы принижаете, ругаете или критикуете себя, вы теряете гармонию с огромной частью самой себя, и нет

мыслей, которые калечили бы вас больше, чем те, в которых вы сами наговариваете на себя. Когда вы предоставляете себе привилегию обоснованного сомнения, вы снова приводите себя в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*.

*Некоторые люди критически относятся к тем, кто ищет в самом себе положительные качества, называя их высокомерными или интересующимися только собой. Мы отвечаем, что интересоваться собой – хорошо, потому что, когда вы интересуетесь собой достаточно, чтобы привести себя в гармонию с большей частью того, Кто Вы Есть На Самом Деле, хоть вы и соблюдаете тем самым собственные интересы (и вы знаете об этом, потому что тогда лучше себя чувствуете) – вы еще и оказываетесь в том положении, когда можете иметь ценность для других. Но когда вы подавлены, вы никому не можете быть полезны, потому что вы отделены от Потока Благополучия, содержащего в себе ту ценность, которую вы можете предложить.*

### **Пример 5. Мой бывший партнер рассказывает обо мне неправду**

**Пример:** «Я была замужем больше десяти лет, и у нас есть десятилетняя дочь. В прошлом году мы развелись, и у нас с бывшим мужем совместная опека над дочерью. Мы живем в одном городе, чтобы дочка могла переезжать из дома в дом относительно легко. К тому же, эта система переездов работает весьма неплохо.

В нашем соглашении при разводе мы договорились, что дочь будет жить у меня по рабочим дням, а большинство выходных проводить с отцом. (Часть выходных она остается со мной, но чаще бывает у отца, и мы поделили все дни рождения и праздники, независимо от того, выпадают они на выходной или на будний день.) Она замечательная девочка и, кажется, вполне со всем этим смирилась, хотя, когда она возвращается от отца, мы с ней обычно некоторое время не ладим. Она часто раздражается, и я вижу, что ее что-то беспокоит.

Недавно я заметила, что ее отец часто отпускает негативные комментарии по моему поводу, что меня не удивляет – мои чувства к нему тоже далеко не безоблачны. Но он просто выдумывает какие-то вещи. Очень многое из того, что я слышу, – это просто выдумки, и я волнуюсь, что он рассказывает моей дочери все эти небылицы, чтобы попытаться вбить клин между нами. Я боюсь, что она будет верить *ему*, и что мы с ней станем чужими. Мне нужно защитить себя, но я не знаю, что именно он говорит, поэтому не знаю, как это сделать. И кроме того, мне не известно, с кем еще он разговаривает, и что он рассказывает *им*. Как я могу добиться того, чтобы он перестал это делать?»

Мы понимаем, что, раз уж вам не удалось достичь гармонии с этим человеком, пока вы были за ним замужем, нет ничего удивительного в том, что у вас это не получается и после развода, но это все-таки *возможно*. Собственно говоря, если вы поймете, что время, проведенное вместе, заставило вас обоих развиваться в самых разнообразных направлениях, вы оба сможете извлечь огромную пользу из своих отношений, даже при том, что ваш брак подошел к концу.

*Больше всего мы хотим, чтобы вы поняли: хотя ваш брак с этим человеком и закончился, ваши отношения с ним продолжаются. И не закончатся никогда.* Это одна из самых неприятных вещей, которую узнают люди после развода или расставания с предыдущим партнером. Находясь в самом сердце вихря негативных эмоций, связанных с проживаемой ими ситуацией, они думают, что расставание с этим человеком решит большинство их проблем. Но большинство людей после развода не начинают относиться к своему бывшему супругу лучше, а если и начинают, то не намного. В действительности, они так стараются убедить себя в том, что развод был правильной идеей, что удерживают себя в Вибрационной Гармонии со всеми теми моментами отношений, которые им не нравились. Поэтому, даже если они больше не живут вместе, неудобное присутствие бывшего супруга продолжает ощущаться каждый день, даже если они не встречаются друг с другом лицом к лицу. И поскольку их вибрации не изменились, несмотря на изменения подробностей их физической совместной жизни, их следую-

щие отношения оказываются обременены теми же неприятными проблемами, которые мешали прошлым.

Помните, что эти отношения, какими бы неудачными они ни были, заставили вас развиваться, и ваша *Внутренняя Сущность* сейчас выступает как вибрационное выражение вашей развившейся Сущности. Если вы сможете найти приятные для вас мысли и направить себя благодаря практике на путь Вибрационной Гармонии с этими мыслями, вы сможете извлечь из этого опыта пользу. Но лишь с помощью поиска и сохранения этих положительных мыслей вы сможете преодолеть эту пропасть и действительно стать той расширенной Сущностью, которой вас заставила стать ваша жизнь.

Давайте начнем тянуться к мыслям, ведущим нас *вниз по течению*. Начните с того места, где вы находитесь сейчас.

*Я рада, что больше не должна жить с ним.*

*Я почти с самого начала знала, что у нас ничего не получится.*

*Не знаю, зачем я оставалась там так долго.*

*Меня не удивляет, что он по-прежнему пытается создавать проблемы.*

*Терпеть не могу, когда не удастся защититься от его лжи.*

*Он так неуверен в себе, и я сомневаюсь, что он когда-нибудь изменится.*

*Я никогда не избавлюсь от неприятных чувств по поводу этих отношений.*

*Я всегда буду связана с ним через нашу дочь.*

Положительные мысли не польются из вас просто потому, что вы вдруг решили их поискать, – *Закон Притяжения* не предлагает вам мыслей, которые далеки от вашей активной вибрации. А поскольку вы думали много отрицательного об этом человеке на протяжении довольно долгого времени, вы не сможете во мгновение ока переключиться и начать думать что-то хорошее. Все, что вам требуется, это сдвинуться с места хотя бы немного.

Все, что на самом деле требуется, чтобы начать разворачиваться в Потоке и поплыть к исправленной ситуации, – это перестать грести против него. Дело исключительно в том, чтобы отпустить, насколько это возможно, все неприятные мысли. Каждый раз, когда вы так сделаете, вы будете чувствовать капельку облегчения, которая будет превращаться в небольшое количество движущей силы, несущей вас *вниз по течению*, что помогает вам найти новые мысли, дающие облегчение... и так далее.

Ваша цель в данный конкретный момент состоит в том, чтобы перестать грести против течения. Перестаньте пытаться защитить себя, или свою позицию, или свое решение развестись, или свою правоту. Перестаньте пытаться защитить что бы то ни было – и просто плывите в своей лодке.

*Я устала сражаться.*

*Я не хочу больше войны.*

По сравнению с предыдущим набором мыслей, в которых было столько враждебности, эти мысли намного лучше – и поэтому вы действительно чувствуете облегчение. Вам не обязательно стараться в один присест дойти до еще лучшего настроения. Иногда достаточно просто отпустить себя и перестать рваться *против течения*... но если вы хотите и чувствуете, что в состоянии продолжить еще немного, ценна любая добавочная движущая сила, которую вы сможете получить.

*Хорошо, что мы развелись.*

*В этом никто не виноват. Мы оба согласились на это.*

*Я рада, что мы живем достаточно близко, чтобы наша дочь могла проводить время с нами обоими.*

*Теперь, когда мы не живем в одном доме, все стало лучше.*

Иногда, приложив совсем немного усилий, вы можете вырваться туда, где вам станет намного лучше. Если такое случится, воспользуйтесь этим и сделайте еще больше позитивных утверждений, направленных *вниз по течению*.

*Я понимаю, что у нас всегда будут какие-то отношения.*

*Я действительно хочу сделать так, чтобы эта ситуация была максимально удобна всем нам.*

*Я не хочу лишать свою дочь отца.*

*Я не хочу верить, что он хочет лишить ее матери.*

*Не думаю, что они много обо мне говорят.*

*Мы оба продолжаем жить своей жизнью.*

*Я хочу, чтобы моя дочь гордилась своими родителями.*

*Я хочу, чтобы моя дочь гордилась мной.*

*Я даже хочу, чтобы она гордилась своим отцом.*

*У нас нет причин продолжать сражаться.*

*Борьба и в самом деле меня не интересует.*

Может показаться, что мы использовали слова, которые уводили нас от глубинной проблемы: «Ее отец часто отпускает негативные замечания обо мне... он просто все сочиняет... многое из того, что я слышу, – это просто выдумки... кроме того, я не знаю, с кем еще он разговаривает, и что он им говорит...» – и это верно. Мы намеренно избегаем наиболее неприятной темы в начале процесса, потому что, если вы поступите так, более вероятно, что вам удастся найти облегчение в положительных мыслях.

Если вы отдаете себе отчет в том, что вы чувствуете, и если вы постоянно ищете мысли, которые приносят вам облегчение, со временем даже эти острые негативные чувства улягутся – не потому, что ваш бывший муж изменился, а потому, что вы пришли к гармонии с тем, кем вы стали в результате этих отношений.

Когда вы поймете, как ценно преодолеть вашу вибрационную пропасть и позволить себе быть той развившейся Сущностью, которой сделала вас ваша жизнь, вы сможете прийти даже к тому, чтобы восхищаться этим негодяем – своим бывшим, который, как казалось, причинил вам столько горя... Но всему свое время.

### **Пример 6. Мой муж учит меня, как водить машину**

**Пример:** «Я хороший водитель. Я никогда не попадала в аварии и много вожу. У меня не самое лучшее чувство направления, и я не очень хорошо разбираюсь в картах, но если я добралась куда-то один раз, обычно я могу снова туда доехать.

Мы с мужем проводим много времени в машине, и он предпочитает, чтобы за рулем была я, но он хочет принимать все решения на дороге за меня. Он постоянно предлагает мне перестроиться в другой ряд или обогнать грузовик; он даже хочет указывать мне, как парковаться. Когда ведешь машину, бывает столько вариантов различных действий, приводящих практически к одинаковым результатам, что я не понимаю, чем один способ выехать с парковки лучше *другого*. А иногда, хотя *его* подход действительно может быть чем-то лучше, у меня возникает ощущение, что мозг, который управляет ведущим машину телом, не принадлежит самому этому телу, и поэтому я испытываю постоянный дискомфорт из-за того, что мои естественные импульсы без конца подавляются *его* инстинктами.

Я в самом деле считаю, что если он хочет вести, то пусть садится за руль, а если за рулем сижу я, то пусть позволяет вести мне. И должен существовать какой-то приятный компромисс – когда он высказывает иногда какое-нибудь полезное предложение, не подавляя при этом все мои склонности.

Я постоянно мучаюсь, даже когда выезжаю со стоянки, думая о том, не будет ли мой естественный выбор, основанный на том, как я вижу положение машины, опять противоречить



его советам. Водить в таких условиях неприятно и, возможно, небезопасно. Я ловлю себя на том, что постоянно сомневаюсь, как будто я сумасшедшая, вместо того чтобы просто поступать в соответствии с собственными решениями».

Важно заметить, что то, что с вами происходит, – это опыт вашего с мужем со-творения. Иными словами, это не ваш муж поступает так с вами, правильнее будет сказать, что вы вместе за какой-то период времени создали такой сценарий. Это могло начаться в тот момент, когда вы действительно *не могли* решить, куда повернуть, а ваш супруг ясно представлял, какой путь лучше выбрать.

Часто предложение, основанное на другой точке зрения, бывает очень полезным. Однако сейчас получается, что вы так волнуетесь из-за постоянных советов, что не находите гармонии с собой. И из-за этой дисгармонии вы действуете неуверенно, что заставляет вашего супруга считать, что вам еще больше необходимо его руководство. Получается неприятный замкнутый круг, в котором вы теряете гармонию и потому водите не так уверенно; он хочет вам помочь, что приводит вас в еще большую дисгармонию, вы ведете еще неувереннее и невнимательнее, поэтому он хочет помочь... У каждого из вас для этой ситуации сложился набор не только привычных слов и действий, но и мыслей и чувств.

Из вашего положения, где вы испытываете недовольство и беспомощность, вы не можете найти никакого решения. Вы не можете водить лучше (и мы обращаем внимание, что вы не видите необходимости улучшать свое вождение, потому что считаете, что проблема не в нем). Но вы не имеете и возможности добиться чего-то иного от своего супруга. И поэтому, если вы не измените своих чувств по поводу этой ситуации, ничто не сможет измениться к лучшему.

Многие люди, рассмотрев этот сценарий, предложат, чтобы вы позволили *ему* вести, или чтобы вы с мужем ездили каждый на своей машине, или чтобы вы сказали ему не лезть не в свое дело и держать свои советы при себе. Но с другой стороны, даже вы признаете, что бывают моменты, когда его советы очень вам помогают.

Невозможно управлять ситуацией или устанавливать правила поведения, не ухудшив при этом положение еще больше. Иными словами, если вы скажете ему, что не хотите, чтобы он мешал вам вести машину своими советами, вы лишите себя взгляда со стороны, который часто находите очень полезным. Никто не может сказать в этой ситуации: «Я хочу, чтобы ты *всегда* делал так или *всегда* делал иначе». Ради того, чтобы упростить себе жизнь, вы часто считаете, что именно этого и хотите, но в действительности это непрактично.

Чего вы хотите на самом деле – это достичь гармонии со своей более Широкой Перспективой, чтобы воспользоваться преимуществами этой точки зрения. На самом деле вы хотите прийти в гармонию со всеми ресурсами вашей Сущности, чтобы достигать выдающихся результатов во всем, что вы делаете.

Мы обещаем вам, что, когда вы находитесь в гармонии со своей более Широкой Перспективой, вы действуете с мастерством, ясностью и точностью. Ваши инстинкты остры и ясны, и вы принимаете правильные решения. И пусть даже ваш супруг по-прежнему будет хотеть играть с вами в принятие наилучшего решения, пока вы ведете машину, он будет давать советы не потому, что сомневается в ваших способностях, а потому, что хочет играть и со-творить продуктивно.

Вы не можете изменить своего супруга. Вы не можете изменить свое поведение в достаточной степени, чтобы это сгладить, но вы *можете* добиться гармонии со своим «Я» – и, когда вы это сделаете, все исправится.

Поэтому перед вами снова стоит та же задача. Высказывайтесь со своих нынешних позиций, но постарайтесь найти более положительные мысли по этому поводу, которые направляли бы вас *вниз по течению* и помогали прийти в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*.

Некоторые говорят нам: «Абрахам, это как минимум раздражает – что все твои предположения касаются того, что я должна сделать. Ты никогда не говоришь, чтобы другие люди, кото-

рые есть в моей жизни, что-нибудь изменили. Я думаю, это несправедливо, что я единственная, кто должен прилагать какие-то усилия или что-то менять».

И мы понимаем, почему вам надоедает, что наши советы всегда направлены на вас и ваш выбор. Но вы можете посмотреть на это с точки зрения движения *по течению* или *против течения*.

*Во всем приходится меняться мне. (Против течения.)*

*Власть менять мою жизнь принадлежит мне. (По течению.)*

Когда вы думаете, что кто-то должен делать что-то иначе, чтобы вам жилось лучше, на самом деле вы отказываетесь от своей власти, потому что не можете контролировать чужие поступки. Поэтому такие мысли всегда ведут вас *против течения*. Но когда вы понимаете, что можете контролировать то, как вы себя чувствуете, потому что можете выбирать, что именно вам думать, и понимаете, что, попрактиковавшись, вы можете научиться приходить в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вне зависимости от предмета проблемы, вы не только получаете полный контроль над своими чувствами, но ваша жизнь начнет разворачиваться перед вами к вашему удовольствию. Эти мысли направлены *вниз по течению*.

Если вы будете пытаться понять, почему ваш муж ведет себя так, как ведет (*может быть, у него в прошлом был неприятный опыт с плохими водителями... может быть, ему скучно, потому что он не участвует в процессе... может быть, у него проблемы с контролем... неужели я в самом деле так плохо возжу, что вызываю у него такую реакцию...*), вы только сведете себя с ума. Все будет становиться только хуже. Вы не только не обязаны понимать, что привело вас к этой ситуации, вы должны еще и прекратить производить вибрации, которые соответствуют ей, здесь и сейчас. Наблюдение за тем, *что есть сейчас*, только ведет к ее бесконечному повторению. Попытки понять, с чего это началось, ведут только к ее бесконечному повторению. Попытки что-то предпринять, чувствуя при этом негативные эмоции, ведут только к ее бесконечному повторению. Ситуация улучшится только тогда, когда вы измените к лучшему свое самочувствие.

Поэтому начинайте отсюда, где находитесь сейчас, и ищите мысли, которые направляют вас *вниз по течению*. Обращайте внимание на постепенное улучшение, по мере того, как вы делаете какое-то утверждение, а потом попытайтесь сделать так, чтобы следующее звучало еще лучше.

*Мне не нравится, что мой муж пытается диктовать мне каждое движение, когда я за рулем.*

*Если он так уверен, что знает, как и что нужно делать, пусть водит сам.*

*Но иногда он советует что-нибудь полезное.*

*Раз ему не нужно смотреть, куда я еду, он может находить альтернативные варианты.*

*Две головы – это часто лучше, чем одна.*

*Он никогда не ругается, если я совершаю ошибку.*

*Он не пытается меня огорчить или расстроить.*

*Он дает мне советы с благими намерениями.*

*Когда у нас все получается, у нас все действительно **получается**.*

*Хорошо иметь заинтересованного партнера.*

*Чувство такое, что мы действительно делаем это вместе.*

*Я ценю его заинтересованность.*

*И я действительно ценю его помощь.*

*Я хороший водитель.*

*Я хороший водитель, и у меня есть хороший помощник.*

*Мы действительно отличная команда.*

### **Пример 7. Я недовольна своей работой**

**Пример:** «Я работаю в этой компании почти год и хорошо выполняю свои обязанности. Это небольшая семейная фирма, и в ней работают около двадцати служащих. Некоторые из служащих – члены семьи, владеющей компанией, но большинство из нас не входит в эту семью. Я работаю там меньше всех, и меня взяли, чтобы я выполняла определенные функции, но, поскольку компания маленькая, оказалось легко втянуться в то, с чем я не должна была работать изначально. Я хорошо делаю свою работу, работаю быстрее большинства людей, и мне действительно нравится здесь работать.

Но я беспокоюсь, потому что заметила, что большинство моих коллег делает меньше, чем они способны. Все как бы удерживаются от того, чтобы выкладываться по полной, и я чувствую, что им не нравится, когда я стараюсь сделать все как можно лучше. Когда я работаю изо всех сил, они как будто думают, что я устанавливаю планку, которая для них слишком высока и которой они теперь будут вынуждены соответствовать, и поэтому я замечаю, как они пытаются незаметно подрывать мою работу – а иногда не так уж незаметно.

Мне нравятся все стороны моей работы, и я могу подключиться практически с любого места и сделать все что нужно, но я заметила, что почти все остальные стараются направлять *свою* работу таким образом, чтобы делать только то, что *они* хотят, и они постоянно сваливают наименее приятные задания на меня и пару других служащих, которые пришли позже остальных. Я все время думаю, что должна что-то об этом сказать, но я не хочу создавать проблемы. И быть объектом их гнева я тоже не хочу.

Я подумываю о том, чтобы уйти оттуда и поискать другую работу, но я делала это уже трижды и каждый раз оказывалась в такой же ситуации. Возможно, дело везде обстоит таким образом. Кроме того, каждый раз, когда я прихожу на новое место, мне приходится заново изучать обстановку, искать в ней свое место и начинать с менее высокой зарплаты.

Я не знаю, что делать. Я не хочу уходить, и я не хочу там оставаться. Мне нужно выиграть в лотерею».

Очень ценно, что вы признаете, что здесь имеется повторяющаяся схема, с которой вы сталкиваетесь в сходных условиях работы. Это происходит потому, что, когда вы наблюдаете что-то в своей нынешней ситуации (желательное или нежелательное), вы активизируете наблюдаемое в своих вибрациях, и поэтому *Закон Притяжения* приносит вам то же самое на следующем месте работы – и так далее.

*То, что наиболее активно действует в ваших вибрациях, будет и дальше проявляться в вашем жизненном опыте.* Многие люди пытаются бороться с этой идеей, потому что им сложно не отмечать то, что происходит вокруг них; проблема с такой цепкой наблюдательностью в том, что, когда вы отмечаете нежелательные вещи в окружающей среде, вы в тот же самый момент привлекаете *еще больше* нежелательных вещей. Но у того, чтобы видеть то, чего вы не хотите, есть и положительные стороны. Каждый раз, когда вы видите что-то, чего вы не хотите, вы запускаете вовне ракету желания, потому что яснее понимаете, чего же вы *на самом деле* хотите, всякий раз, когда видите то, чего *не* хотите.

Итак, видя на своей работе то, что кажется вам несправедливым, нечестным или неуместным, вы в этот самый момент создаете *Вибрационное Хранилище* для образа улучшенной рабочей обстановки, и ваша *Внутренняя Сущность* уже сосредоточила свое внимание на этих улучшениях. И в действительности испытываемые вами негативные эмоции возникают потому, что вы все еще сосредоточены на нежеланном «как есть», тогда как ваша *Внутренняя Сущность* уже перешла к мыслям об улучшениях.

Поэтому следующий разбор мыслей, направленных *вверх/вниз по течению*, поможет вам достичь гармонии с тем, чего вы *теперь* хотите от своей рабочей обстановки.

*Не думаю, что дело в том, что большинство делает на работе намного меньше того, на что они способны.*

*Мне так неловко смотреть, как они получают свои деньги, не делая при этом своей работы.*

*Такое впечатление, что они думают, что достаточно появиться на работе – и ты уже зарабатываешь свои деньги.*

*Такое впечатление, что они считают, что им платят только за присутствие на работе, независимо от того, сделают они что-нибудь или нет.*

*Когда я работаю так, как, по моему мнению, я должна работать, я выделяюсь как белая ворона.*

*Хозяева компании не имеют представления о том, что происходит в их фирме.*

Когда вы испытываете сильные чувства по поводу какой-то ситуации, скорее всего, в начале упражнения у вас могут появиться несколько мыслей, направляющих вас *против течения*, они просто выражают то, что вы чувствуете непосредственно в этот момент. Помните, что *Закон Притяжения* всегда высвечивает то, что наиболее активно в ваших вибрациях в данный момент, поэтому вполне естественно, что, если вас что-то раздражает, мысли об этих раздражающих моментах будут приходить вам в голову в первую очередь. И помните также, что цель *Разбора Движения По/Против Течения* в том, чтобы смягчить влияние этих мыслей на вас и просто развернуть вас *вниз по течению*, к более приятным мыслям. Со временем, благодаря сосредоточенности, вы, так сказать, окажетесь под влиянием положительных мыслей – и тогда ваша жизнь начнет постоянно демонстрировать признаки улучшения.

Итак, продолжайте искать мысли, которые приносят вам чувство облегчения.

*Я еще не пришла к той критической точке, когда мне нужно принимать решение: уволиться или остаться.*

*На самом деле, я не знаю, что известно или неизвестно владельцам фирмы об их сотрудниках.*

*Меня не спрашивали, что я думаю, поэтому, не рассказывая им о том, что я вижу, я не делаю ничего дурного.*

*На самом деле я очень мало знаю о тех людях, которые здесь работают.*

*На самом деле я не понимаю мотивов, которыми они руководствуются в своих действиях.*

*Что делают или не делают другие – не мое дело.*

*Мне нравится разнообразие работы, которую я тут выполняю.*

*Я практически всегда могу найти тут интересное для себя занятие.*

*Я могу сделать интересным для себя любое выполняемое задание.*

*На самом деле я довольна только тогда, когда мне приходится бороться с кем-то или чем-то.*

*У меня есть способность сохранять равновесие, если я решу, что это необходимо.*

*Мне пойдет только на пользу, если я перестану обращать внимание на мнение других о себе.*

*На самом деле у меня нет никакого способа верно оценить чужое мнение обо мне.*

*У меня есть только **мое** мнение насчет их мнения обо мне.*

*Все, что со мной происходит, заставляет меня формулировать более точные вибрационные просьбы об улучшении ситуации.*

*Поэтому на самом деле все, что беспокоит меня на этой работе, подготавливает меня к более благоприятному опыту в будущем.*

*Как быстро я приду к этому благоприятному опыту, зависит только от меня и гармоничных или негармоничных мыслей, которые я выбираю.*

*Я могу выбрать мысли, которые ведут меня **против течения** или **по течению**, – но в любом случае это только мой выбор.*

### **Пример 8. Мой муж и сын-подросток не ладят между собой**

**Пример:** «Я уже была замужем, и у меня есть сын-подросток от этого брака. Они с моим нынешним мужем совершенно не ладят. Они не проявляют открытой враждебности, но муж постоянно цепляется к моему сыну, пытаясь заставить его делать то, что он не хочет.

Мой сын талантлив и очень независим. Когда ему что-то интересно, он всегда добивается в этом успеха, но он хочет все делать по-своему, и ему не нравится, когда ему пытаются давать наставления или советы. Поэтому между ними как будто идет постоянная борьба за власть, и я чувствую себя как между молотом и наковальней.

У моего мужа очень строгие представления о том, как дети должны себя вести, и он буквально сходит с ума, когда считает, что сын ведет себя неуважительно по отношению к нему или ко мне. Я не согласна с подходом моего мужа к этой проблеме, но я хочу его поддержать.

Я так устала от этой войны. Мне правда становится интересно, бывают ли такие смешанные семьи по-настоящему счастливыми. Существуют ли в мире отчимы и мачехи, которые действительно любят свои пасынков и падчериц?»

*Хотя несложно понять, насколько неприятно оказаться в центре такой ситуации, вам может очень сильно помочь понимание одной крайне важной вещи: управляться с отношениями с другими людьми может быть относительно легко. Иными словами, если они хотят от вас что-то, от чего им станет лучше, и вы готовы это для них сделать, вы сможете поддерживать с ними вполне приемлемые отношения.*

До тех пор, пока вы будете соответствовать требованиям других людей, вы будете вполне их устраивать, – и очень многие люди именно так и решают проблемы в своих отношениях. Один или другой принимает на себя доминирующую роль. Подчиняющийся подчиняется, доминирующий доминирует, и они более или менее принимают выбранные для себя роли. (Вы можете удивиться, если узнаете, что большинство отношений до известной степени строятся по этой схеме.) Но когда в отношения включается кто-то третий, кто требует от вас совсем других вещей, основа ваших отношений оказывается под угрозой.

В вашем случае отношения между вами и вашим сыном уже устоялись. И хотя вы могли этого не сознавать, ваш сын принял на себя доминирующую роль, а вы подчиненную, что хорошо соответствует личностям вас обоих. Поскольку ваш сын вполне самостоятелен – и до известной степени вполне самодостаточен, – и поскольку в жизни у него все складывалось хорошо, вам не было необходимости пытаться ее контролировать. Но когда появился ваш новый супруг и захотел взять на себя доминирующую роль, это нарушило равновесие вашей жизни.

Вам не так уж сложно доставлять удовольствие одному человеку, но когда у вас есть двое, которые хотят от вас совершенно разных вещей, вы должны выбрать, кому из них вы хотите нравиться. И если они окажутся похожи на большинство людей – которые считают, что лучше всего им бывает тогда, когда они получают от вас тот отклик, который хотят, – вас ждут серьезные проблемы, потому что вы не можете угодить им обоим. В таких условиях, чем большему количеству людей вы пытаетесь угодить, тем хуже у вас это получается в большинстве случаев – и тем неприятнее себя чувствует *каждый из вас*.

В некотором смысле, вам лестно, что вы им настолько безразличны, что им не все равно, что вы думаете и как себя ведете, но, как ни крути, вы оказались в ловушке. *Невозможно жить, пытаясь удовлетворить выставленные другими людьми условия. И единственная возможность успеха при таком сценарии заключается в катастрофическом ограничении любых отношений. Иными словами, вы обнаружите, что по-настоящему способны служить только одному хозяину.*

Мы поощряем вас к принятию нового решения, хотя вполне вероятно, что людям в вашей жизни, по привычке ожидающим от вас вполне определенных вещей, это решение не слишком понравится. *Решите для себя, что, начиная с этого момента, вы будете работать над тем,*

*чтобы достичь Вибрационной Гармонии между вашим «я» и «Я». Иными словами, вы будете делать все, что в ваших силах, чтобы добиться гармонии между вашими текущими мыслями и наиболее развитой версией вашей личности, и исключите всех остальных – и их мнения – из этого уравнения.*

Это новое решение, будучи поначалу разрушительным, послужит улучшению вашего эмоционального состояния, потому что вы не можете так извернуться, чтобы удовлетворить всех и каждого... и всякий раз, когда вы будете пытаться это сделать, вы будете чувствовать себя несчастной, и все равно у вас не получится им угодить. Вы должны решить, что будете стараться угождать только себе, с тем чтобы привести в гармонию ваше «я» и «Я», чтобы достичь Вибрационного Соответствия со своей *Внутренней Сущностью*.

Когда вы в гармонии, вы можете больше предложить другим, но это потребует от них решения тоже прийти в состояние гармонии, чтобы найти свое удовлетворение. *Научите их тому, что за свое счастье они отвечают сами, и, сделав это, вы, наконец, станете свободной.*

Итак, как всегда, начните с того места, где находитесь сейчас, и затем постарайтесь улучшить свое самочувствие с помощью следующих утверждений:

*Мои муж и сын не ладят друг с другом.*

*Думаю, они совсем друг друга не любят.*

*Мой муж слишком бурно и жестко реагирует на моего сына.*

*Мой сын намеренно усугубляет это положение.*

Итак, вот что вы чувствовали до сих пор. Теперь попытайтесь найти более приятные утверждения. Поскольку эта проблема возникает в вашей жизни нередко, у вас будет много возможностей ее обдумать, и в каждом таком случае найдите время, чтобы попытаться развернуться *вниз по течению*, и – хотя никаких явных признаков улучшения ситуации может и не быть – ваше личное состояние гармонии будет улучшаться. И если вы будете неуклонно следовать своему решению прийти к внутренней гармонии по поводу этой проблемы, ваша власть и влияние окажут воздействие на ситуацию, и появятся физические свидетельства улучшения. Плюс к тому, вы получите добавку в виде положительных эмоций, которые начнете испытывать еще до того, как *они* станут вести себя иначе.

В самом деле, стоит заметить, что значительная часть неуравновешенности в их отношениях вызывается вашей реакцией на то, что происходит. Они оба используют вас и вашу реакцию как часть оправдания для собственного «сопротивления», и когда вы сможете изъять из ситуации собственное несогласие, ситуация сгладится ровно в этой степени. Иными словами, огонь по-прежнему может гореть, но вы перестанете подливать в него масло. Поэтому продолжайте искать мысли, которые приносят вам облегчение.

*Они оба хорошие люди.*

*Они пытаются найти свое место в этой новой семье.*

*Здесь задействовано много различных движущих сил, но я не обязана разбираться во всех них.*

Вы можете остановиться на этом. Вы *уже* чувствуете себя лучше. Вы в самом деле достигли своей цели на данный момент. Но если вы чувствуете, что способны продолжить, вы можете извлечь пользу из той движущей силы, которую вам уже удалось развить.

*Теперь я вижу, как я усложняла ситуацию, и, поскольку я больше этого не делаю, все должно начать улучшаться.*

Это утверждение может заставить вас чувствовать себя хуже, чем предыдущие, потому что вы снова пытаетесь взять на себя ответственность за их отношения. Только *вы* по-настоящему знаете, от какой мысли вам становится хуже, а от какой лучше, поэтому просто продолжайте свои попытки в целом разворачиваться *по течению*.

*И это пройдет.*

*Со временем мой сын уедет и будет жить самостоятельно.*

Эта мысль может оказаться неприятной, потому что вы не хотите, чтобы ваш сын чувствовал себя нежеланным гостем в вашем доме, а потом переехал. Поэтому переформулируйте эту мысль, чтобы она звучала лучше.

*Дети хотят быть независимыми.*

*Большинство детей начинает хотеть независимости задолго до того, как действительно получает ее.*

*Естественно, что дети сопротивляются любому, кто пытается ими управлять.*

Хотя эта мысль может утешить вас в отношении вашего сына, она может огорчить вас в том, что касается вашего мужа. Поэтому попробуйте найти облегчение в такой мысли.

*Все это в новинку для моего мужа.*

*Я знаю, он делает то, что считает лучшим для моего сына.*

*Он пытается найти свою роль в нашей новой семье.*

*Теперь я вижу, как могу задать тон всему происходящему.*

*Когда я не позволяю всему этому задевать меня и сохраняю равновесие, я оказываю положительное влияние на ситуацию.*

*Мы все хотим чувствовать себя лучше, и мое хорошее настроение вне зависимости от всего остального должно что-то изменить.*

*Хорошее настроение может быть заразительным.*

*Я всегда хорошо умела разрядить обстановку.*

*Мне нравится быть веселой.*

*Легко относиться к жизни слишком серьезно.*

*Ничего страшного тут не произошло.*

*Если посмотреть на вещи шире, у нас все просто замечательно.*

*Я собираюсь посмотреть, как развиваются мои желания.*

*Я собираюсь получать удовольствие от той пользы, которую приносит моя внутренняя гармония.*

*Я не собираюсь никого контролировать, но будет очень весело наблюдать за воздействием моей власти.*

Благодаря вашим тренировкам и достижению мыслей, всегда направленных *вниз по течению*, ваша власть и ваше влияние становятся огромными по сравнению с тем, что было, когда ваша Энергия была расщеплена. Борьба, которую вы ощущали, делала свой вклад в ясное желание, которое вы отправляли, и, тренируя свои направленные *вниз по течению* мысли, вы сейчас пришли в гармонию с расширенной версией этих отношений.

### **Пример 9. С тех пор, как умер мой отец, я не могу прийти в себя**

**Пример:** «Мой отец умер больше года назад, а я до сих пор не могу прийти в себя. На самом деле я не понимаю, почему все еще так горюю. Я не жила с ним последние двадцать лет, и в последнее время мы редко виделись – может быть, раз в год последние несколько лет, и это были всего лишь короткие встречи (и даже тогда нам почти нечего было сказать друг другу). У нас было очень мало общего, так почему же меня так расстраивает его смерть?»

*Даже находясь в своем физическом теле, состоящем из плоти, кости и крови, вы продолжаете оставаться Вибрационной Сущностью в большей степени, чем кем-либо еще. Хотя вибрации, которые вы производите сегодня, могут быть свежими и новыми из-за того, на чем вы сейчас сфокусированы, многие люди сохраняют остаточные вибрации своего прошлого опыта, просто потому, что сохранять вибрационную инерцию какой-то мысли проще, чем выбрать для нее новое направление.*

Например, если вас что-то беспокоило, и вы думали об этом несколько дней, а потом у вас завязался разговор с кем-то, кто разделяет ваше беспокойство по этому поводу, и вы долго и подробно с ним это обсуждаете, вам обоим будет куда проще продолжать говорить об этом

неприятном предмете, чем сменить тему. И если бы к вам присоединился кто-то еще, они либо втянулись бы в ваш разговор благодаря той интенсивности, которую вы уже наработали, либо встали бы и ушли прочь, – но маловероятно, что им удалось бы предложить какую-то тему, которая была бы далека от уже обсуждаемого предмета.

Сходным образом, будучи ребенком и обучаясь отвечать вибрациями на окружающую вас среду, вы, так сказать, вырабатываете свой набор вибраций. А поскольку вы часто остаетесь в одних и тех же условиях на протяжении многих лет – и потому, что ваши родители зачастую задают вибрационный «тон» в вашем доме, – у вас вырабатывается определенный образ мысли, вибрации, определенный способ реагировать на события жизни, сложившийся в эти ранние годы. И поскольку следовать инерции этих вибраций проще, чем пытаться их изменить, многие люди, даже покинув родительский дом, уносят с собой эти вибрационные привычки.

*Хотя вы, возможно, и не понимаете этого, многие из ваших сегодняшних реакций на события вашей жизни очень сильно связаны с вашим ранним осознанием физической жизни. Говоря проще, вы рано научились смотреть на мир определенным образом, и, поскольку сохранять это мировоззрение проще, чем изменить его, ваш взгляд на мир со временем не претерпел серьезных изменений.*

Понимаете, это не значит, что вы соглашались со всеми *идеями* своих родителей. Мы в действительности говорим о вибрациях, которые даже глубже того, что вы называли бы *идеями*. Самое раннее ваше окружение воспитывает в вас такие представления, как *стабильность*, *безопасность* или *Благополучие*, даже если с точки зрения остального мира окружающие вас условия не дотягивают до мировых стандартов. Собственно говоря, поскольку все в мире относительно, ваше ощущение Благополучия уходит корнями глубоко в те самые вибрации раннего детства. На множестве подсознательных уровней вы сохраняли активность этих вибраций на протяжении всей своей жизни. *Поскольку Закон Притяжения отвечает на вибрации вашей Сущности, и поскольку в ваших нынешних вибрациях присутствуют активные образцы, уходящие корнями в прошлое, – вы оказываетесь по-прежнему привязаны к своему прошлому в нынешней своей реальности.*

Однако вы многогранное Существо и живете сейчас очень активной и насыщенной жизнью. Поэтому, хотя вы по-прежнему сохраняете эти вибрационные основы, корни которых – в вашем детстве, ваша вибрационная природа развилась и достигла зрелости, так что сейчас вы производите множество вибраций, которые не имеют никакого отношения к вашему прошлому. И поскольку это развитие шло постепенно, вы этого не заметили, поэтому вы продолжаете обращаться к будущему, приводя себя в соответствие с новыми образами мышления и поддерживая свою стабильность. Таков процесс эволюции, который испытывают все Сущности.

*Со смертью отца ваше внимание переключилось с сегодняшней жизни на ваше прошлое. Иными словами, на протяжении короткого отрезка времени вы фокусировались, вспоминали и обдумывали переживания своего детства. Вы разговаривали с людьми, которых не видели или даже не вспоминали много лет; и в напряженной атмосфере этих нескольких дней вы заново активировали свое вибрационное прошлое, которое не совпадает с вашим вибрационным **настоящим**. Поэтому вы и чувствуете себя выведенной из равновесия.*

Итак, ваша жизнь продолжает заставлять вас просить большего (вы запускали бесконечные ракеты желаний к своему Вибрационному Хранилищу), и вы довольно неплохо справлялись и не отставали от того, чем становились. Но внезапно, со смертью вашего отца, оглянувшись назад, вместо того чтобы смотреть вперед, вы решительно повернули *против течения* – а это никогда не приносит удовольствия.

Если вы похожи на большинство людей, то вы жили по какому-то варианту следующего сценария. Вы родились. Ваша жизнь вынуждала вас определять, чего вы хотите, но ваши уникальные желания порой вызвали недовольство ваших родителей. Они пытались направлять



вас. Иногда вы подчинялись им, иногда – нет. Когда вы хотели чего-то сильно, *вы* одерживали верх, когда сильно было их желание, побеждали *они*, – но чаще победителем все-таки оказывались *вы*, потому что эта жизнь – ваша, а не ваших родителей. Но до тех пор, пока вы делали что-либо, чтобы доставить им (или кому-то другому) удовольствие, вы не были в состоянии равновесия, а когда вы делали то, что соответствовало вашим желаниям, вы снова к нему возвращались. По мере того, как шло время, мнение ваших родителей переставало быть важным фактором вашего вибрационного баланса, потому что вы уже меньше с ними об этом говорили. Вы обратили свое внимание на то, к чему они уже не имели отношения, а они обратили свое внимание на то, к чему уже не имели отношения вы.

Привести свои вибрации в равновесие и поддерживать его всегда проще, если вы не пытаетесь соответствовать всему тому, чего другие люди хотят от вас. И если вы дадите себе время, чтобы привести свои вибрации в гармоничное состояние, *Закон Притяжения* перестанет приносить вам людей, которые не гармонируют с вами. Но если вы не находитесь в гармонии с самой собой, вы можете привлекать к себе весьма разных людей.

Людям свойственно чувствовать облегчение, когда они покидают некую не комфортную для них среду, но прежде чем они успевают привести себя в вибрационное равновесие, они очертя голову бросаются в новые отношения, обладающие множеством схожих с предыдущими черт. Очень часто девушка, у которой был очень властный отец, физически покидает его только затем, чтобы выйти замуж за очень властного мужчину. И хотя участники и место событий изменились, ее опыт в целом продолжает оставаться прежним.

Давайте теперь рассмотрим вибрационные черты ваших отношений с отцом в связи с движением *по/против течения*. Хотя ваши отношения с отцом менялись со временем – и ваше вибрационное равновесие, связанное с ними, постоянно развивалось, – у вас нет иного выбора, кроме как начинать из той точки, где вы находитесь сейчас. Вполне вероятно, что во многих мыслях, которые всплывут по ходу этого процесса, вы узнаете то, что думали в прошлом... то, что, так сказать, дремало внутри вас и вновь проснулось теперь, когда ваш отец умер.

Важно понимать: если вы сейчас испытываете какие-то эмоции по поводу мыслей, это означает, что сейчас они активны. И если испытываемые вами эмоции неприятны, это означает, что ваши мысли направлены *против течения*. А любые мысли, идущие *против течения*, направлены в противоположную сторону от направления вашего естественного движения (и развития вашей Сущности); поэтому очень полезно смягчить эти мысли, найти облегчение и развернуть вашу лодку в направлении того, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. Такова ваша цель в этом процессе.

*Я беспокоюсь.*

*Я по-настоящему подавлена.*

*Я не была готова к смерти отца.*

*Я никак не могла это контролировать.*

*Я жалею, что не проводила с ним больше времени.*

*На самом деле ни ему, ни мне не нравилось проводить время вместе.*

*В действительности я не знаю, о чем он думал.*

*Я не знаю, чего он хотел.*

*Я бы хотела, чтобы его жизнь приносила ему больше удовольствия.*

Эти мысли – истинное описание ваших нынешних чувств, и все они явно направлены *против течения* – и в этом нет ничего плохого. В данных обстоятельствах это нормально. Но даже с учетом этого вы не следуете за течением вашей Сущности, поэтому попытайтесь найти мысли, которые принесут вам облегчение.

*Мне всегда хотелось, чтобы наши отношения с отцом были лучше.*

*Мне нужно было больше стараться.*

*Я не знаю, что нужно было делать иначе.*

*Наши отношения не были плохими.*

*Я не уверена даже, что то, что у нас было, вообще можно назвать «отношениями».*

Улучшение пока не сильно заметно, но ваше желание обрести облегчение растет, и вы набираете инерцию, которая сможет потом пригодиться, поэтому продолжайте.

*Наши отношения были такими, какими были.*

*Мы были друг для друга лишь одной гранью в многогранной жизни.*

*Я родилась не ради того, чтобы прожить мою жизнь для него, и он родился не ради того, чтобы прожить свою жизнь для меня.*

*Может быть, все было правильно.*

*Может быть, все просто такое, какое есть.*

Вы чувствуете себя лучше. На время вы перестали грести *против течения*.

*И все же жаль, что я не...*

*Против течения. Попробуйте еще раз.*

*Это было важной основой моего жизненного опыта, но было еще столько всего другого.*

*Я благодарна за ранние основы, предоставленные моими родителями.*

*Я не могу вернуться и прожить свою жизнь заново.*

*Я не хочу возвращаться и проживать жизнь заново.*

Лучше. Продолжайте.

*Я могу подумывать о стольких вещах.*

*В моем жизненном опыте много положительных сторон.*

*Мое прошлое навсегда останется частью меня, но подлинное значение имеет мое настоящее.*

*Я вполне довольна тем, как складывается моя жизнь.*

*У меня действительно было хорошее начало.*

К поверхности могут подняться разные вибрационные уровни, но теперь вы знаете, что делать, когда они появятся.

Часто, когда умирает один из родителей, в вас просыпается чувство вашей собственной смертности и поднимается чувство, что *жизнь слишком коротка*. Может произойти бесчисленное количество событий, которые заставят вас переживать неприятные моменты, но ваша задача в таких случаях состоит в том, чтобы понять, что неприятная мысль направлена *против течения*... и тогда просто поискать мысль, от которой вы почувствуете себя немного лучше.

Зачастую до самой смерти кого-то из родителей вы не даёте себе времени привести свои вибрации в гармонию. Поскольку очень сильная основа производимых вами вибраций закладывалась, когда вы еще жили в родительском доме, многие образцы мышления, которые мешают вам сейчас, нередко оказываются связаны именно с этим периодом вашей жизни. *Очень часто смерть родителя может стать поворотной точкой вашего собственного жизненного опыта, если вы дадите себе время разобраться в этих неприятных мыслях и развернуть их вниз по течению, к чувству облегчения. В ходе этого процесса можно легко освободиться от множества моделей сопротивления, остававшихся неосознанными на протяжении многих лет.*

Мы ожидаем, что вы не только сможете прийти туда, где будете чувствовать себя как никогда хорошо в своем настоящем, но и установите такую ясную Вибрационную Связь с той Сущностью, в которую вы эволюционировали, что сможете посмотреть на свое детство и свое прошлое сквозь призму этой Связи – и тогда ваши детские воспоминания обретут ту сладость, о которой вы всегда мечтали.

*У меня было чудесное детство.*

*Оно во многом было хорошим.*

*Я ценю своих родителей, которые дали мне дорогу в эту замечательную жизнь.*

*Они проложили для меня эту дорогу, а потом отпустили на свободу, чтобы я могла получать свой собственный жизненный опыт.*

*Жить хорошо.*

В жизни происходит много такого, что потенциально может вызывать у вас сильные негативные эмоции, когда вы на этом фокусируетесь, и большая часть этих вещей целиком лежит вне вашего контроля.

*Вы не можете предотвратить смерть отца или сделать его другим человеком. Но, выработав привычку всегда искать мысль, от которой на душе становится лучше, – обращая внимание на то, что вы чувствуете, и разворачиваясь в направлении движения вашего естественного Течения, – вы сможете испытывать радостный опыт вне зависимости от окружающих вас обстоятельств.*

### **Пример 10. Я подросток**

**Пример:** «Я еще учусь в старших классах. Я живу с родителями и считаю себя вполне нормальным подростком. У меня нормальные оценки, и, хотя я просто ненавижу школу, у меня много интересов и есть парочка действительно отличных друзей.

Родители так пристально следят за всем, что я делаю, что просто сводят меня этим с ума. Я должна получать от них разрешение на то, чтобы сделать любую мелочь. Они всегда ведут себя так, как будто я делаю что-то плохое или вот-вот собираюсь сделать. И поэтому я не только не чувствую себя хорошо с ними вместе, я просто в ужасе от того, что нужно возвращаться домой.

Мне бы хотелось уйти из дома, жить самостоятельно и делать, что хочется, но я знаю, что сначала мне нужно закончить школу и придумать, как содержать себя, прежде чем делать что-нибудь подобное.

Я хочу, чтобы родители просто оставили меня в покое. Я постоянно чувствую себя виноватой, а ведь я не делаю ничего дурного. Что с ними вообще такое? Почему они не могут просто жить своей жизнью и позволить мне жить своей?»

Мы могли бы предложить вам представить себя на месте ваших родителей и попытаться хоть немного понять их точку зрения, что могло бы дать ответы на часть ваших вопросов. Но на самом деле никто не может посмотреть на мир чужими глазами, и пытаться встать на чужую точку зрения – вообще не лучшая идея, потому что вносит только еще бóльшую путаницу в ваши вибрации. Конечно, другим тоже приходят в голову хорошие мысли, которые вам, возможно, захочется включить в свой Творческий Процесс, но гораздо проще самой разобраться в деталях собственной жизни, рассматривая их одну за одной, включая те аспекты, которые соответствуют *вашим* намерениям в целом, вместо того чтобы пытаться одним махом перекроить свою жизнь и жить так, как это делает кто-то еще.

Если говорить коротко, именно это и портит большинство отношений между детьми и их родителями: ваши родители обычно считают, что намного старше и мудрее вас благодаря приобретенному жизненному опыту, и они хотят, чтобы нажитая ими с годами мудрость принесла пользу вам. Очень часто родители первыми забывают, что *вы* творите свой жизненный опыт. Из-за того, что с самого вашего рождения вы и ваше Благополучие были для них так важны, им часто кажется, что вы и ваша жизнь – это *их* творение, – и вот тут-то и начинаются проблемы.

Проживая свою жизнь и наблюдая за вашей, они запускали собственные ракеты желаний, касающихся вашего Благополучия и вашей жизни, и они часто ощущают потребность контролировать ваше поведение, чтобы оно соответствовало созданному ими образу вас. Если бы мы сейчас говорили с ними, мы посоветовали бы им не делать этого и направили бы их обратно к их собственной Вибрационной Гармонии. Но сейчас мы обращаемся не к вашим родителям...

*Точно так же, как мы постарались бы объяснить вашим родителям, что вы, их ребенок, не должны менять **свое** поведение, чтобы доставить удовольствие **им**, мы говорим сейчас*

*вам, что вы не должны просить своих родителей изменить **их** поведение, чтобы доставить удовольствие **вам**.*

Мы знаем, что вам кажется, что *их* поведение доставляет вам неудобства, но если вы сможете прийти к пониманию, что у вас есть другой выбор в отношении их действий, тогда и только тогда вы сможете обрести чувство свободы в тех же самых обстоятельствах. Но если вы будете уверены, что они должны измениться (что они вряд ли сделают), прежде чем вы сможете чувствовать себя лучше, то вы по-настоящему попались в ловушку – и тогда ваше желание убежать от всего этого абсолютно понятно.

Начав искать мысли, направленные *вниз по течению*, вы придете в гармонию с более обширной Сущностью, которой сделала вас жизнь. И когда наступит эта гармония, вы обретете ясность мысли, уверенность, готовность и жажду деятельности и счастье. (Это то, чего хотят для вас ваши родители.) И когда вы станете проявлять эти позиции с большой частотой, вашим родителям тоже станет лучше, и они отступят.

Вы можете сказать: «Но получается, что всю работу делаю я: я работаю над тем, чтобы перестроить *свои* мысли, чтобы я могла прийти в гармонию, чтобы я почувствовала себя лучше, чтобы я стала вести себя более приятным для моих родителей образом – а они только наслаждаются переменами в моем характере. Почему бы *им* не сделать что-нибудь для того, чтобы стало лучше *мне*?»

И снова, если бы мы пришли к ним, мы направили бы их к их собственной гармонии и напомнили бы им, что в действительности у них нет никакого контроля над вашими поступками. Но мы хотим, чтобы вы поняли: если вы считаете, что для того, чтобы вам стало лучше, действия должен предпринять кто-то другой, вы ставите себя в невыгодное положение, потому что не можете контролировать поведение других людей. Когда вы понимаете, что ваши чувства зависят только от гармонии вашей собственной мысленной Энергии, и работаете над собой, чтобы достичь этой гармонии – вне зависимости от поведения остальных, – только тогда вы обретаете силу. Тогда вы становитесь по-настоящему свободны.

Поэтому мы не настаиваем на том, чтобы вы чересчур усердно пытались понять чужую точку зрения – хотя иногда это *действительно* помогает, – потому что, во многом, наша попытка помочь вам не так уж сильно отличается от изменения их поведения, чтобы оно вам больше нравилось. И хотя большинство людей считают, что именно этого они хотят на самом деле, мы хотим, чтобы вы поняли: это приводит к обратному результату при любых условиях.

Если вы позволяете своему хорошему самочувствию зависеть от того, сможете ли вы уговорить других вести себя лучше, вы выбираете трудную дорогу в жизни. В лучшем случае, это вас ограничивает, в худшем – истощает. Когда вы поймете, что можете управлять своим самочувствием, потому что можете контролировать свои мысли и направлять их *вниз по течению*, вы обретете постоянную гармонию... вы постоянно будете чувствовать себя хорошо. Вы возвращаете себе свою собственную силу, сила вашего влияния становится огромной, и вы кругом преуспеваете. Кроме того, мы хотели бы добавить, что *контролировать направление своих мыслей, от которых улучшается ваше самочувствие, относительно просто, тогда как заставить кого-то изменить свое поведение крайне тяжело, если вообще возможно.*

Сейчас мы опишем некоторые ситуации, в которых вы можете оказаться, и, как следствие, ваш отклик на них. Потом мы покажем вам, как приложить усилия, чтобы повернуть ваши мысли *вниз по течению*.

Вы сообщили родителям, что собираетесь пойти куда-то со своими друзьями. Вы знаете, что, в конечном счете, родители не помешают вам уйти, но сталкиваетесь с их обычными неприятными насмешками – не только в адрес выбранных вами друзей, но и по поводу выбранного вами занятия. И вы думаете:

*Откуда вы знаете, что для меня ценно?*

*Откуда вы знаете, что доставляет мне удовольствие и радость?*

*Вы, ребята, наверняка не знаете, что такое веселье.*

*Сомневаюсь, что вы вообще когда-нибудь веселились.*

Хотя понять такие мысли легко, учитывая, какое отношение проецируют на вас ваши родители, они все равно направлены *против течения*.

*Вы не понимаете мою жизнь.*

*Вы не даете моим друзьям ни единого шанса.*

*Я не вижу никаких попыток понять меня с **вашей** стороны.*

Понятно, но все равно – *против течения*. Не просите своих родителей измениться, чтобы вы могли почувствовать себя лучше. Постарайтесь добиться этого сами.

*Мой друг не обязан нравиться **вам**, чтобы нравиться **мне**.*

*Мой опыт показал мне, что он хороший друг.*

*По крайней мере, вы не пытаетесь действительно контролировать мой опыт.*

*И когда я уйду и встречу с другом, то буду хорошо проводить время.*

*Наверное, я могу понять, что вы действуете из лучших побуждений и желаете для меня только самого лучшего.*

Вам уже стало лучше.

*Но я не думаю, что вы можете действительно знать, что для меня лучше.*

Еще одна мысль, направленная *против течения*.

*Но я не могу винить вас за ваши старания.*

*Я все равно пойду.*

*Вы не будете пытаться остановить меня.*

*Все могло бы быть намного хуже.*

*Пожалуй, у меня все не так уж и плохо.*

Этот процесс ничего по-настоящему не изменил, в том смысле, что ваши родители по-прежнему вас донимают, а вы все равно уходите, несмотря на их неявные протесты. Но благодаря вашим попыткам повернуться *вниз по течению* ваши вибрации находятся в более благоприятном состоянии, чем обычно. И поэтому, отправляясь гулять с друзьями, вы не чувствуете внутри привычного бурлящего протеста. Вы чувствуете себя легче и свободнее, и ваши развлечения начинаются с более приятной ноты. На этот раз вы не делаете никаких негативных замечаний, обращаясь к нему. Вы не оглядываетесь на дом и родителей, откуда только что ушли. Вы просто входите в свой нынешний опыт более легкой походкой и проводите свое время лучше обычного. И потому, когда вечер подходит к концу и вы отправляетесь домой, возвращение уже не пугает вас, как прежде.

Возможно, что ваши вибрации настолько изменились, что ваша гармоничная Энергия подействовала на ваших родителей. Возможно, вы обнаружите, что они уже спят, вместо того чтобы сидеть в гостиной и дожидаться вас. И вне зависимости от того, видите ли вы прямо сейчас какие-либо очевидные перемены или нет, *вы почувствовали себя лучше, а это свидетельствует о переменах – и этого достаточно.*

## **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.