

Кеннединг

Эстер и Джерри Хикс (учение Абрахама)



УДИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЭМОЦИЙ

Следуйте за своими чувствами



Санкт-Петербург
Издательская группа
«Весь»
2008

УДК 133.2
ББК 88.6
Х42



АРС-ПАТЕНТ

агентство патентных поверенных

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет

агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Оригинальное издание на английском языке: 2006 Hay Hause, Inc.,
Калифорния, США .

Esther and Jerry Hicks. The Astonishing Power of Emotions

Перевод с английского Черняк О. М.

В оформлении обложки использована фотография Носкова Р. И.

Эстер и Джерри Хикс (учение Абрахама)

Х42 Удивительная сила эмоций. Следуйте за своими
чувствами. — СПб.: ИГ «Весь», 2008. — 320 с. —
(Ченнелинг).

ISBN 978-5-9573-1457-8

Эстер и Джерри Хикс уверены, что на мысли — и, значит, на формирование наших убеждений — огромное влияние оказывают культурные ценности, традиции, мышление и знания поколений, живших ранее. Как же понять тогда, что правильно именно для нас и чему доверять?

Эта книга, — подзаголовок которой гласит: «Следуйте за своими чувствами» — ответ на поставленный вопрос — *позвольте своим чувствам направлять вас.*

Авторы говорят — нужно не просто обращать внимание на свои эмоции, а руководствоваться ими во время принятия решений. Они, как лакмусовая бумажка — всегда дают точную оценку всем происходящим событиям, независимо от наших убеждений, мнений и точек зрения. Эмоции нельзя приобрести, заработать или обмануть — это импульсивная психическая реакция человека, которая помогает понять, чего же он на самом деле хочет.

Получается, что, осознав «правоту» и силу своих эмоций, человек может выбирать только те события, которые приведут его к радости.

Делайте жизнь такой, какой вы хотите ее видеть! Следуйте за своими чувствами!

УДК 133.2

ББК 88.6

«Настройтесь на волну Hay Hause: адрес в Интернете www.havhauseradio.com». Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2005 by Jerry Hicks and Esther Hicks
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“ », 2008

ISBN 978-5-9573-1457-8
ISBN 978-1-4019-1245-1 (англ.)

*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 Аулу,
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,
которую она привлекла к воплощению своей мечты, —
мы с любовью и признательностью
посвящаем эту книгу.*



Оглавление

Предисловие Джерри Хикса	10
Эстер и Абрахам готовы приступить	23

Часть I

ОТКРЫТИЕ

УДИВИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ ЭМОЦИЙ

Глава первая; Абрахам приветствует всех нас на планете Земля	26
Ценность вашей веры	28
Эта великолепная планета взволновала вас	29
Глава вторая. Вспоминая большую картину	31
Ваши отношения с вашей Внутренней Сущностью	33
Глава третья. Вселенная продолжает расширяться через вас	36
Даже без слов вы продолжаете творить	37
Ваша Внутренняя Сущность переполняется новыми желаниями	38
Проявлению всегда предшествует мысль	39

Глава четвертая. Вы — вибрационная Сущность	42
У вас есть шестое чувство.	43
Итак, обратно к общей картине.	44
Глава пятая. Ваши эмоции — это абсолютные индикаторы	46
Расширение вашей личности продолжается	
постоянно.	47
Все дело в том, чтобы правильно настроить свои мысли.	48
Глава шестая. Вибрационная Гармония приносит облегчение	51
Спускаем лодку в Поток.	54
Ваша Внутренняя Сущность уже стала тем, чего вы хотите.	56
Глава седьмая. Вибрационная пропасть между вашим «я» и вашим «Я»	58
Руководящая сила ваших эмоций.	59
Эмоции указывают на степень вашей гармонии..	60
Ничто из того, что вам нужно, не находится выше по течению.	61
Глава восьмая. Ваша жизнь течет в естественном цикле	63
Просто отпустите весла.	65
Глава девятая. Для Закона Притяжения не нужна практика	67
Жизнь по Закону Разрешения.	68
Плывите по течению Благополучия.	70
Вы усиливаете мощь Потока. — . . .	71

Часть II.

ДЕМОНСТРАЦИЯ УДИВИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ ЭМОЦИЙ

Примеры, которые помогут вам отпустить весла	74
Пример 1. Мне поставили страшный диагноз. . . .	75
Сколько мне понадобится времени, чтобы найти решение?	80

Пример 2. Я не могу сбросить вес.	83
Пример 3. Мои дети постоянно ссорятся и сводят меня с ума.	96
Пример 4. Я совершенно неорганизованный.	105
Пример 5. Мой бывший партнер рассказывает обо мне неправду.	109
Пример 6. Мой муж учит меня, как водить машину..	115
Пример 7. Я недовольна своей работой.	121
Пример 8. Мой муж и сын-подросток не ладят между собой.	126
Пример 9. С тех пор, как умер мой отец, я не могу прийти в себя.	133
Пример 10. Я подросток.	141
Пример 11. Моя подруга сплетничает обо мне за моей спиной.	147
Пример 12. Я так мало зарабатываю, и улучшений не предвидится.	153
Пример 13. Не могу найти партнера.	160
Пример 14. Мы с сестрой не разговариваем друг с другом.	166
Пример 15. Мой партнер контролирует меня, и меня это душит.	172
Пример 16. Я развожусь и чувствую себя потерянной.	179
Пример 17. Мои дети совсем меня не уважают...	188
Пример 18. Люди воруют мои идеи.	199
Пример 19. У моей матери нашли болезнь Альцгеймера.	205
Пример 20. Мои сотрудники не ладят друг с другом.	209
Пример 21. Мой муж считает эту философию бредом и не хочет иметь с ней ничего общего	214
Пример 22. В этом обществе я считаюсь «старым» .	220
Пример 23. Моя дочь постоянно врет.	223
Пример 24. Меня постоянно обходят с повышением по службе.....	228
Пример 25. У меня нет ни времени, ни денег, чтобы позаботиться о родителях, и я чувствую себя виноватой.	234

Оглавление

Пример 26. Я трачу свою жизнь на стояние в пробках	239
Пример 27. Теперь, когда я знаю о Законе Притяжения, меня тревожат собственные мысли	244
Пример 28. Мой муж очень болен	249
Пример 29. Меня бросил возлюбленный	255
Пример 30. Мой любимец болеет	262
Пример 31. Мне всегда не хватало денег	267
Пример 32. У меня умерла собака, и я в горе	273
Пример 33. Наш сын — гей	277
Транскрипт сессии «Абрахам в прямом эфире: семинар „Искусство Разрешения"»	284
Об авторах	315

Предисловие Джерри Хикса

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

Именно так воскликнула Эстер секунду назад, оценивая завершающие штрихи к нашей последней книге из учения Абрахама — «Удивительная сила эмоций». 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»;

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 навязыв-

ваются 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.)

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 *Законе Притяжения* (Нау Хаусе, 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 ХИЛА 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 *вибраций*. 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 вод 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 «подделяет» средство, через которое она получает это учение, — иными словами, «она говорит, что это чен-

нелинг», 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 Нау Хаус 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.

Предисловие Джерри Хикса

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.

открытие
удивительной силы
ЭМОЦИЙ



Часть I

Абрахам приветствует всех нас «а 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!*

Эти 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 Не-физической 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.

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 затеи, 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».*

Виши 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 обнару-

Глава вторая. Вспоминая большую картину

живаем, 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.

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 вос-

принимать 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 у 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 у 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 напоминаем 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 вызрело 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 Нефизическая 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 Нефизического «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.

***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 по-

нимают, 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.

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, ваше 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 важней-

шее исходное условие — не только основа всей этой книги, но и основание вашего полного радости жизненного опыта.

Мы не замечали, чтобы у многих из вас вызывала 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».

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 на-

строить 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, из всех сил выгребавшего 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 желания 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 неосяза-

емое, 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!

Вибрационная пропасть» *между вашим «я»* **и вашим «%**



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 ис-*

пытываете гармонию в форме позитивных эмоций. Но если вы продолжаете грести против течения, сопротивляясь естественному Течению вашего собственного развития, ваше сопротивление Поток 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 вашей желаний 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 даете 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 совершать 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 также, 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.*

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 даётся 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.

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 воображимой 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 внутреннюю 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.

Бы 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.



демонстрация
удивительной силы
ЭМОЦИЙ



Часть II

Примеры, *которые помогут вам* **отпустишь 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 прочитать 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 прочитать 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 определено 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 со-

средоточенность, *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.)

Всему свое 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 полдню. 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 краугольным 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, что-

бы компенсировать противоборство 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 неудобным 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 посущественней, 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 соцветесь 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, проданная 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 гар-

монию 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 индивидами, 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 скорее несетесь в направлении всего, чего вы желаете.

Каждый раз, видя разногласия между вашими детьми, вы запускаете персональные ракеты жела-

ний, связанные с их отношениями, потому что они предоставляют вам, в вашей наблюдательной точке, подробные яркие переживания, заставляющие развиваться ваши личные 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 ру-

ководстве 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 неорганизованный

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 бо́льшую часть всею 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 у 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 интересуете себя 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 следующие 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 заставляла 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 у 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, правильное 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 предложения касаются того, что я должна сделать. Ты никогда не говоришь, чтобы другие люди, которые 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 вожу, 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 клучшему 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 заработаешь 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 всею, 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.

Па 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, — по 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, пытаюсь 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 важ-

ной 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 небезразличны, 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 утер той отец, я не тогу 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 назвали 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 вызывали 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 *бы*, 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 вибра-

ционное 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 вернуть 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 подумать 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 даете 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 большую 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 также, 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.

Примеры, которые помогут вам отпустить весла

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.*

Пример 11. Моя подруга сплетничает обо мне за моей спиной

Пример: «Я учусь в старших классах, и у меня есть подруга (мы дружим с ней с детства), которая - по какой-то причине как будто пытается разрушить

мою жизнь. Когда мы с ней разговариваем, она ведет себя так, словно мы все еще подруги, но потом я узнаю от других людей, что она говорила обо мне. Она рассказывает другим, что я говорила какие-то вещи, которых я не говорила, просто для того, чтобы поссорить меня с этими людьми. Самое худшее в том, что я не знаю, с кем она говорит про меня, и что она им говорит, поэтому я даже не могу защититься. А у меня теперь настоящая мания преследования: я боюсь, что все, с кем я встречаюсь, слышали какую-нибудь ее ложь. Почему она это делает, и как мне ее остановить?»

Мы знаем, что вы вряд ли хотите это слышать, но мы хотим, чтобы вы поняли: вы сейчас задаете неправильные вопросы. Если вы потратите много времени на то, чтобы понять, *почему* она так поступает, то будете только удерживать себя в гармонии с этой вибрацией и привлекать к себе еще больше подобного поведения, пока не обнаружите, что так поступает далеко не одна ваша подруга.

Пытаться заставить другого человека перестать что-то делать — пустое предприятие, потому что, даже если бы вы обладали достаточной физической силой или влиянием, чтобы требовать от него перемен в поведении, прилагая к этому усилия, вы производите вибрационный выброс, который полностью противоречит вашим истинным желаниям, и вы только еще больше лишаетесь равновесия.

Вместо того, чтобы просить других вести себя иначе, поймите, что ваша сила кроется в изменении вашей реакции на их поведение. У вас нет никакой власти над тем, как они себя ведут, но вы можете полностью контролировать то, как вы на это реагируете.

Когда вы обращаете на что-то свое внимание, вы активизируете внутри себя вибрацию, которая соответствует тому, на чем *вы* фокусируетесь. Поэтому, когда вы фокусируетесь на чем-то, что гармонирует с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вы чувствуете себя хорошо, потому что два вибрационных аспекта вашей Сущности находятся в гармонии друг с другом. Если то, на что вы обращаете внимание, вызывает у вас неприятные чувства, это значит, что между двумя сторонами вашей Сущности нет гармонии. Когда вы поймете, что эта гармония внутри вас — единственное, на что вам надо обращать внимание, и станете работать над поддержанием этой гармонии, вы не только начнете испытывать положительные чувства большую часть времени, но, к тому же, больше событий в вашей жизни пойдет тем путем, которым бы вам хотелось.

Многие — когда понимают, что мы просим меняться *их самих*, контролируя свою точку фокусировки, — жалуются: «Но как же быть с тем человеком, который врет? Разве не нужно что-то с этим сделать? Почему *вы* предлагаете *мне* перестроить *мои* мысли, когда неправильно поступает *она*?» Ответ на эти вполне обоснованные вопросы очень прост: *если ваше счастье зависит от перемен, осуществляемых другими, вы никогда не будете счастливы, потому что вам всегда будет нужно, чтобы еще кто-то еще что-то изменил.*

Оглядываясь вокруг себя, вы видите бесчисленное количество вещей, над которыми вы не имеете никакой власти. Но если вы научитесь разворачивать свои мысли в направлении своей личной Вибрационной Гармонии, вы сможете достичь внутреннего согласия с собой. И в этом согласии вы не только почувствуете себя лучше, но и будете подавать один мощный вибрационный сигнал,

на который откликается *Закон Притяжения*, И не имеет значение, каковы чужие планы — даже если эти планы касаются вас, — потому что они не смогут одержать верх над мощным Течением гармонии, которой вы достигли. Нам нравится называть это настройкой, соединением и включением в Энергию Источника, который и есть *Вы На Самом Деле*; и когда это станет состоянием вашей Сущности, только то, что вы считаете хорошим, сможет стать частью вашего опыта. Вы просто выключаете эти отрицательные намерения из своего опыта.

Когда кто-то намеренно врет о вас, это показатель того, что он недостаточно ценит самого себя,, потому что никто, достигший гармонии с Энергией своего Источника, не станет делать ничего подобного. Многие предложат вам сделать все, что в ваших силах, чтобы помочь этому человеку, тем более что она столько времени была вашей подругой. Вполне возможно, что вам именно это и захочется сделать, поскольку вы вполне можете желать, чтобы она стала чувствовать себя лучше, но важно понимать, что, если вы попытаетесь предложить ей свое утешение, исходя из сознания, что ваша подруга не нашла еще равновесия, вы только усилите этот выведенный из равновесия аспект, и все станет только хуже.

Чтобы помочь своей, подруге, вы должны видеть ее положительные черты; а прежде чем вы сможете увидеть ее положительные черты, вы должны прийти в гармонию с тем, Кто Вы Есть На Самом Деле. Прогресс поиска мыслей, которые направлены вниз по течению и приносят вам облегчение, — это процесс, помогающий вам почувствовать себя лучше; и если вы сфокусировались на этом положительном чувстве, вы уже сделали все, что было необходимо, и все, что вы могли, — и этого достаточно,

Поэтому начните оттуда, где вы находитесь сейчас

Моя так называемая подруга намеренно втирает меня в неприятности.

Я не знаю, у зачем она это делает, и как ее оставить.

Она мне уже не настоящий друг.

Друг не поступает, так с другом.

Обоснованно и справедливо, но толку от этого мало. Поищите какие-нибудь мысли, от которых вам становится легче.

Люди склонны верить дурным слухам.

Я не знаю, с кем она говорила, и что им рассказывала.

Возможно, это и правда, но вы никак не можете все это контролировать, так что вы просто удерживаете себя направленной *против течения*, ограничиваете себя, заостряя на этом внимание. Помните, ваша цель — найти облегчение, а не еще раз констатировать существующее положение вещей.

Она ни с кем не разговаривает.

Если от нее постоянно будут исходить негативные эмоции, люди, которые хотят чувствовать себя хорошо, будут ее избегать.

Многие люди способны принимать во внимание источник, даже когда слышат что-то нехорошее.

Может, людям вовсе не так интересно распускать дурные слухи за моей спиной, как мне кажется.

Вообще-то, я вовсе не центр вселенной.

Эти мысли указывают на небольшое улучшение в вашем самочувствии. Постарайтесь извлечь пользу из этого маленького импульса, который вы получили- Этот случай вполне может оказаться как раз подходящим для того, чтобы настроить свои мысли на восприятие самых положительных черт в окружающих вас людях ИЗ числа ваших друзей. Если кто-нибудь из них услышит какую-нибудь из этих сплетен, которые распускает ваша подруга, и спросит вас об этом, если вы будете в гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, он сразу же поймет, что вы не имели к этим слухам никакого отношения. Но когда вы злитесь и чувствуете потребность защищаться, невозможно понять, с *вас* ли все началось или вы просто рассердились, когда слышали об этом Ваши вибрации будут одинаковыми в любом случае.

Если вы настроите свои мысли на восприятие самых положительных черт окружающих вас людей, никому даже в голову не придет поверить, что дурные слухи о вас могут иметь под собой какую-то основу. Они просто скажут (если услышат подобный слух): «Это на нее не похоже. Я не верю, что она могла такое сказать». И они будут правы.

Я хочу чтобы моей подруге было лучше.

Так здорово иметь по-настоящему хороших друзей.

У всех случаются плохие и хорошие дни.

Мне нравится знать, что хорошие дни могут преобладать.

Мне нравится знать, что Закон Притяжения-поможет со всем этим разобраться.

И мне нравится знать, что ничто не может произойти вопреки Закону Притяжения.

Мне нравится знать, что я могу управлять своими чувствами.

Я спокойно отношусь к мысли о том, что не могу контролировать чужие мысли и чувства.

Я надеюсь, что моей подруге станет лучше.

Я не беспокоюсь по этому поводу.

У меня все хорошо.

Пример 12, Я так мало зарабатываю, и улучшений не предвидится

Пример: «Мне позвонила подруга и предложила пойти куда-нибудь перекусить, а потом сходить в кино, но я не могу себе этого позволить. Дело не просто в том, что я считаю, что не должна тратить на это деньги; у меня просто *нет* денег. Мне должны заплатить через два дня, но в данный момент я на мели. Дома у меня есть еда — ничего особенного: несколько банок консервированного супа, крупа, несколько батончиков мюсли, арахисовое масло и крекеры — чтобы мне не пришлось голодать.

Но я так устала от того, что у меня нет денег. У некоторых моих друзей денег больше, чем у меня, а они даже не работают • — их семьи присылают им деньги. Это так здорово! Я хочу снова пойти учиться, чтобы устроиться на работу получше, но прежде чем что-то изменится, нужно много времени; и, кроме того, я не понимаю, как мне удастся одновременно работать и учиться. Хотелось бы, чтобы кто-нибудь дал денег *мне*».

Когда вы находитесь в самом сердце очень яркого жизненного опыта, очень сложно не обращать на него внимание. Вполне логично, что вы будете остро сознавать, сколько у вас сейчас есть денег, потому что ваше финансовое положение затрагивает столько

сторон вашей жизни — многие вещи, которые для вас важны, зависят от ваших финансов. Но хотя мы понимаем, что вы вряд ли перестанете замечать что у вас нет денег, мы хотим, чтобы вы поняли, что у вас есть выбор, как чувствовать себя в связи с этой ситуацией. Иными словами, у вас может не быть денег, и вы можете испытывать при этом страх или гнев, или у вас может не быть денег, и вы можете находить это забавным. Большинство обнаруживает, что их чувства зависят от обстоятельств: *если у меня нет денег в данный момент, но я знаю, что скоро их получу, я буду чувствовать себя лучше, чем зная, что у меня их нет и неизвестно, когда будут.*

Большинство людей чувствуют то, что они чувствуют в любой момент времени, потому что осознают текущую ситуацию. Когда вокруг все хорошо, им хорошо; когда вокруг что-то не ладится, им плохо — и именно поэтому многим так сильно требуется обязательно контролировать окружающие обстоятельства.

Мы понимаем, как это заманчиво — контролировать обстоятельства, потому что, прикладывая определенные усилия и действия, вы *можете* контролировать некоторые обстоятельства до известной степени — но когда вы начнете смотреть на свой мир и свою жизнь с точки зрения *вибраций* и тратить больше усилий на достижение *Вибрационной Гармонии* и меньше — на физические действия, вы узнаете, каковы сила и мощь мысли. Вы узнаете то, что богатые и влиятельные люди вашего мира знали и использовали на протяжении всей мировой истории.

Очень хорошие вещи происходят с вами, пока вы мучаетесь от дискомфорта из-за отсутствия денег... потому что, находясь в этом неприятном положении — когда вы знаете, чего вы *не* хоти-

те, — вы запускаете ракеты желания о том, чего вы *хотите*. Вы хотите больше надежности и денег. Вы хотите найти дело, которое доставляло бы вам удовольствие и приносило деньги. Вы хотите иметь возможность позволять себе приятные вещи и переживания. Иными словами, ваша *нынешняя* ситуация — это основа, стоя на которой, вы о многом просите; и то, о чем вы просите, — поскольку вы просите об этом, — выстраивается в ожидании вас, даже в тот самый момент, когда вы страдаете от дискомфорта.

Однако до тех пор, пока вы чувствуете этот дискомфорт, у вас нет доступа к тому, о чем вы просили. Ваш дискомфорт указывает на то, что вы направлены *против течения*, в то время как все, о чем вы просили, находится *ниже по течению*. Вы должны найти какие-нибудь направленные *по течению* мысли, которые касаются вас и ваших финансов, и, пока вы этого не сделаете, у вас ничего не изменится. Поэтому попытайтесь найти мысль, которая даст вам хотя бы легчайшее чувство облегчения.

В пятницу мне заплатят., и тогда у меня будут деньги.

Вы можете найти некоторое облегчение Б этой мысли, но оно может оказаться непродолжительным, потому что вы так хорошо отдаете себе отчет в своей обычной схеме: вы получаете зарплату, и несколько дней у вас есть деньги, но вы быстро их тратите и снова оказываетесь в неприятной ситуации, И ваш дискомфорт связан не только с тем, что у вас нет денег прямо сейчас; он связан еще и с тем, что вам не хватает денег надолго или на то, чтобы жить так, как вы действительно хотите жить. Вы можете быть недовольны собой, потому что

не прилагали достаточно усилий раньше, не получили высшего образования и перспективной работы, хотя у ваших друзей одного с вами возраста все это есть. Вы можете испытывать неприязнь к своим родителям, потому что они мало помогали вам материально с тех пор, как вы закончили школу, или потому, что у вашей семьи нет своего дела, в которое вы могли бы войти, или потому, что вам бесполезно ожидать наследства...

Очень часто проблема денег связана с очень глубоко лежащими вопросами, по поводу которых вам нужно найти облегчение, иначе вы так и не позволите себе развернуться и поплыть к своим желаниям, которые жизнь помогла вам осознать. Иными словами, потратить время на поиски облегчения, когда вы остро отдаете себе отчет в испытываемых негативных эмоциях, действительно полезно, потому что каждый раз, когда вы предпринимаете такую попытку, вы избавляетесь еще от капельки сопротивления. Со временем вы совсем от него избавитесь, даже в таких вопросах, как денежный, которые связаны со столь многими устойчивыми мыслями и чувствами.

Напомните- себе, что вы находитесь там, где находитесь, - и это нормально. Просто погрузитесь в процесс прямо из той точки, где стоите, высказывая свои утверждения, какими бы они ни были, а потом постарайтесь найти в своих утверждениях больше облегчения, пытаясь развернуться вниз по течению.

Да, в пятницу мне заплатят, но к понедельнику я наверняка опять буду сидеть без копейки.

Я не получаю достаточно денег, чтобы жить хорошо.

Итак, вы находитесь там, где находитесь. И именно так и обстоит дело, но вы сможете почувствовать себя лучше, если приложите немного усилий.

У меня все-таки есть работа.

Она мне не очень нравится.

Правда, мне не составило труда ее получить.

Она досталась мне сравнительно просто.

У меня были и по-прежнему есть и другие варианты.

Я уверена, что могла бы найти и более хорошую работу, если бы действительно этого хотела.

Здесь вы добились совсем маленького улучшения. Но это очень хорошо, потому что даже такое незначительное улучшение открывает путь на новый уровень более положительных мыслей.

Тогда эта работа казалась неплохим вариантом.

Хотя я хотела работу получше, в тот момент это была, пожалуй, единственная работа, с которой я могла справиться, по своим ощущениям.

Мои представления о том, чем мне может нравиться заниматься, изменились.

Я могла бы найти что-нибудь получше, если бы захотела.

Ваши слова в последнем предложении почти не отличаются от того, что вы говорил и в последнем предложении предыдущей группы, но на этот раз вы лучше их чувствуете. Ваше облегчение теперь очевидно.

Существуют хорошо оплачиваемые работы, которые я могу получить.

Если этот парень может больше зарабатывать, я тоже могу.

Каждому приходится начинать оттуда, где он находится.

В мире есть множество миллионеров, которые сами создали свое состояние.

Только посмотрите на меня, от мысли о том, что у меня нет денег, я уже дошла до миллионеров, которые сами заработали свои деньги.

Ну вот, сегодня ничего не изменилось в том, сколько у вас денег, но вибрационно за последние несколько минут произошли замечательные изменения. Мы хотим, чтобы вы поняли: разница между тем, как вы себя чувствовали, и тем, как вы чувствуете себя сейчас, — это разница между нищенством и миллионами. Но потребуется еще одно упражнение, чтобы добиться достаточно устойчивой перемены, которая могла бы привести к зримым изменениям. Иными словами, того, что вы сейчас сделали, достаточно, чтобы вы могли поддерживать это чувство большей свободы, большей надежности, даже юмора, которое сложилось у вас сейчас в отношении денег, — но вполне вероятно, что обстоятельства жизни привлекут к себе ваше внимание, и вы снова вернетесь к своему привычному образу чувств по поводу денег.

Если вы немного посидите с этим улучшившимся чувством и примете решение, что станете использовать его, как указатель, показывающий направление *по течению*, и будете постоянно пытаться развернуться *вниз по течению* к мыслям, которые приносят вам об-

легчение, очень скоро вы приведете свои вибрации к гармонии со своими желаниями, И тогда вы не только будете постоянно *чувствовать* бóльшую надежность в финансовых вопросах, но ваше реальное материальное положение начнет отражать эти вибрационные перемены. Наступит момент, и он не так уж далек, когда вы обнаружите, что деньги текут к вам так легко и изобильно, что вам покажется смешным, как вы удерживали себя от этого состояния так долго.

Продолжайте искать более приятные мысли.

У меня всегда хватает денег на то, чего я хочу.

Я хочу много замечательных дорогих вещей.

Теперь я понимаю, что, чего бы я ни хотела, я с легкостью могу это получить.

Мне нужно только понять, чего именно я хочу, и оно придет ко мне.

Теперь я понимаю, откуда бралась простота в материальном положении, которую я видела у других.

Теперь я могу убрать деньги из уравнения.

Когда жизнь помогает мне понять, что я чего-то хочу, мне предоставляются идеальные обстоятельства, чтобы этого добиться.

Я всегда чувствую, какие дороги к улучшению будут мне наиболее приятны.

Это очень интересно — сколько различных дорог мне теперь предоставлено.

Столько разнообразия, и каждый путь по-своему хорош, но все они ведут к финансовому процветанию, которого я хочу.

Таким образом, если вы следовали нашим предложениям, дав себе время подумать и попытавшись найти в себе какие-нибудь из тех чувств, которые мы проецировали в приведенных выше высказываниях, вы прошли длинный путь — от полного отсутствия денег до материальной независимости.

Вы находитесь там, где находитесь. Не имеет значения, как много или как мало у вас денег по сравнению с другими — для вас не существует никаких ограничений. Ваша собственная жизнь помогает вам определять свои текущие цели, и, когда вы найдете мысли, которые направлены по течению и приносят облегчение, вы их достигнете. В этом вас поддерживают Универсальные Законы; Закон Притяжения будет и дальше указывать вам путь наименьшего сопротивления — и нет никакого предела тому, каким образом ваша жизнь может измениться к лучшему.

Пример 13. Не могу найти партнера

Пример: «Я уже давно готов к серьезным отношениям, но не могу найти подходящую девушку. На самом деле, я встречался со многими девушками, которые хотели бы вступить со мной в брак, но я не испытывал к ним соответствующих чувств. Теперь я боюсь с кем-то встречаться, потому что не могу найти никого, кто мне бы по-настоящему нравился, и не хочу ранить чьи-то чувства отказом. Когда я не искал серьезных отношений, было проще, но теперь я не знаю, что мне делать. Если я не буду ходить на свидания, вряд ли я кого-то найду, но и от свиданий мне пользы тоже никакой».

Когда вы действительно чего-то хотите и видите перед собой нечто, что препятствует достижению же-

лаемого, вы всегда испытываете негативные эмоции. Когда вы действительно чего-то хотите и считаете, что не можете этого получить, вы тоже всегда испытываете негативные эмоции. Но если что-то вам не сильно нужно, и вы производите мысли, которые этому противоречат, вас это не очень тревожит. Иными словами, если бы вам позвонил кто-то, кого вы слышите первый раз в жизни, и сказал, что больше никогда не будет вам звонить, вы не испытали бы никаких отрицательных чувств.

Когда вы сильно чего-то хотите, другие ваши чувства по этому поводу тоже сильны; когда вы фокусируетесь на мыслях, которые помогают вам плыть *по течению* к предмету ваших желаний, вы испытываете сильные положительные эмоции. Но когда вы сосредоточены на мыслях, которые направлены *против течения* и прочь от того, чего вы хотите, вы испытываете сильные отрицательные эмоции.

Ваше стремление к серьезным продолжительным отношениям стало очень сильным с течением времени, и это хорошо. И ваше позитивное ожидание, что у вас все сложится как нужно, приведет к тому, что обстоятельства и события сами приведут к вам вашего идеального партнера. Но ошибка, которую допускают многие из тех, кто сейчас по-настоящему хочет появления в своей жизни такого идеального партнера, состоит в том, что они пытаются насильно создать эти отношения, заиклившись на ком-то и пытаясь превратить *этого конкретного человека* в своего идеального партнера. Потом они начинают видеть, что все идет не так хорошо, перестают двигаться *вниз по течению*, и все начинает идти еще хуже и хуже.

Если вы будете подходить к своим отношениям не так серьезно, более игриво — не пытаясь каждые из них превратить в «те самые, которые я ищу», а

просто говоря себе вместо этого: это просто человек, «с которым *мне* нравится вместе обедать», или «с которым *мне* нравится разговаривать», или «с которым я сегодня хорошо провожу время», — вы не будете использовать этот момент времени как предлог для сопротивления собственным намерениям и желаниям, и Вселенная сможет быстрее и легче предложить вам ту самую встречу, которой вы ждали.. *Когда вы доверяете Законам Вселенной и течению животворного, богатого Потока Жизни, вы сумеете найти все, что ищете. Но в своей убежденности, что вы должны заставить это произойти своими действиями, вы зачастую удерживаете себя на пути, противоположном Течению, и не даете себе соединиться со своими более обширными желаниями.*

Когда вы по-настоящему беззаботно относитесь к людям, с которыми проводите время, вы привлекаете к себе таких же беззаботно настроенных людей. Но если вы пристально рассматриваете каждого из них, чтобы определить, не этот ли человек — тот партнер, о котором вы так мечтали, вы будете привлекать тех, кто станет так же пристально рассматривать вас, и вы только продолжите и дальше разочаровывать друг друга.

Когда вы выработаете у себя положительную установку к встречам с людьми и будете ожидать свидания потому, что это возможность хорошо провести время или повеселиться сейчас, и не будете пытаться сделать на него ставку как на начало будущих отношений на всю жизнь, вы с гораздо большей вероятностью сможете сохранить Вибрационное соответствие тому, чего вы на самом деле хотите от отношений, и тогда Вселенная гораздо быстрее приведет к вам вашего идеального партнера.

Когда вы испытываете напряжение или беспокойство, потому что хотите кого-то найти, или тревожитесь из-за того, что кто-то испытывает к вам чувства, на которые вы не отвечаете взаимностью, вы смотрите в **сторону**, противоположную **той**, где находится то, что вы ищете, и вы находитесь в Вибрационной Гармонии с тем самым, чего вы **не** хотите, — и потому именно то, чего вы **не** хотите, продолжает оставаться частью вашего жизненного опыта,

Иногда бывает трудно принять простоту этого важного понимания, но все и в самом деле просто. Если вы приятно проводите время и хорошо чувствуете себя прямо сейчас, на этом свидании, даже если совершенно очевидно, что женщина рядом с вами — не женщина вашей мечты, вы направлены вниз по течению в сторону того, чего вы хотите. Но если вы не получаете удовольствия от этого свидания, потому что видите, что этот человек вам не подходит, или беспокоитесь о том, что она расстраивается, потому что вы не выберете ее, вы не направлены вниз по течению, и вы не пытаетесь сократить расстояние.

Вы должны найти способ почувствовать себя хорошо прямо сейчас — даже при очевидном отсутствии того, чего вы хотите, — чтобы получить желаемое. И хотя у вас может найтись бесчисленное количество поводов, мешающих вам прямо сейчас почувствовать себя хорошо, мы найдем способ свести их на нет, потому что, пока вы не научитесь постоянно чувствовать себя хорошо, вы не сможете попасть туда, куда стремитесь.

Мы примем решение сделать так, чтобы каждое свидание, каждый разговор с потенциальным партнером, каждая мысль о потенциальном партнере, каждая мысль об отношениях, вела вас вниз по течению.

Мы будем практиковаться в достижении *облегчения* до тех пор, пока направление *вниз по течению* не станет для наших мыслей естественным. И тогда вы не только начнете жить освежающе приятной жизнью — и к вам не только потянутся другие счастливые люди, с которыми вы сможете с радостью проводить время вместе, — но и очень скоро в вашей жизни легко и непринужденно появится некто, и вы оба поймете, что были ответом на желания друг друга.

И когда это произойдет, не будет никаких игр. Вы не будете дразнить друг друга. Вы не будете изображать недотрогу или говорить: «Я люблю тебя, но ты должна немножко измениться ради меня». Вы будете видеть друг в друге идеальный ответ на идеальный вопрос, который вы собирали на протяжении всей своей жизни. И это будут отношения, которые послужат вам обоим, удовлетворят вас обоих, отношения, которые будут постоянно развиваться и приносить удовлетворение.

В данный момент ваша единственная цель в том, чтобы найти облегчение в каких-нибудь мыслях, которые направлены *по течению*. Так что начните отсюда, где вы находитесь, и постарайтесь найти облегчение в том, что вы чувствуете.

Найти подходящего партнера сложно.

Я нравлюсь другим, но они не нравятся мне.

Я не хочу ранить чьи чувства, но и соглашаться на меньшее, чем мне нужно, я тоже не хочу.

Вполне естественно, что вы начнете с мыслей, направленных *против течения*, но теперь попытайтесь найти мысль, от которой вы почувствуете себя лучше.

Мне вовсе не обязательно превращать каждое свидание в собеседование на роль спутницы жизни.

Мне нравится знакомиться с людьми по разным причинам.

Люди, которых я приглашаю на свидания, мне по-настоящему интересны.

Мне нравится исследовать возможные варианты.

Мои представления о будущей спутнице жизни сложились благодаря всем свиданиям, на которые я ходил за многие годы.

Каждое из них вносило что-то в мою картину того, чего я хочу.

Любой жизненный опыт делает вклад в эволюцию наших представлений и желаний.

Я чувствую, насколько естествен этот процесс.

Не знаю, зачем я пытался так все усложнять.

Каждая из этих мыслей приносит все большее чувство облегчения. И происходит нечто очень ценное: вы подготавливаете себя к встрече с целым рядом интересных женщин, которые начинают попадаться вам на жизненном пути, но теперь все будет иначе, все изменится: они, как и вы, будут осматриваться, собирать информацию и искать удовольствия и приятной беседы. Они не будут чувствовать нужды и отчаяния. Они будут решительны, уверены в себе и заинтересованы в том, чтобы жить полной жизнью. В этой более приятной вам подборке вы можете встретить ту, которую искали, или она приведет вас к другой

группе, которая будет еще лучше, но пройдет совсем немного времени, прежде чем вы столкнетесь нос к носу с той, кто узнает в вас предмет своих желаний одновременно с тем, как вы узнаете в ней предмет своих. И за эту встречу вы должны будете благодарить всех своих предыдущих девушек и всех тех, с кем когда-либо ходили на свидания.

Пример 14. Мы с сестрой не разговариваем друг с другом

Упражнение: «Мы с сестрой поругались больше года назад и с тех пор ни разу не разговаривали друг с другом. Иногда я думаю, что нужно просто снять трубку и позвонить ей, но потом вспоминаю, как она меня рассердила во время нашего последнего разговора, и мне не хочется рисковать и снова испытывать эти неприятные чувства. Мне не нравится, что мы с ней не разговариваем, но сейчас я все равно чувствую себя лучше, *чем* в тот момент.

Спорить начала она, а потом даже не захотела попытаться понять мою точку зрения. Она всегда была упряма, всегда считает, что она права, и я всегда уступаю ей, просто чтобы не ссориться. Но мне надоело все время уступать первой, поэтому я просто ей не звоню».

Большинство людей хочет быть любимыми. Им хочется, чтобы их ценили и понимали. Но беда с этими желаниями в том, что вы не можете с помощью контроля заставить другого человека любить, ценить или понимать вас.

Мы заметили, что *любить, ценить и понимать* ничуть не *менее* приятно, чем *быть любимым, ценимым или понятым*, а самое интересное здесь в **том**,

что это вы можете полностью контролировать. Вы способны полюбить кого-то, просто решив, что вы этого хотите. И хотя то, что они делают, может расстраивать вас так сильно, что вы не чувствуете желания даже *попытаться* полюбить их, мы хотим, чтобы вы поняли, что, пока вы не полюбите их на самом деле, вы будете препятствовать своей Вибрационной Гармонии с самим собой — потому что, нравится вам это или нет, ваша *Внутренняя Сущность* действительно их любит.

Поскольку они становятся предметом ваших мыслей и поскольку вы чувствуете себя ужасно, когда думаете о них, вы вините их в этом. Это достаточно веская причина, чтобы продолжать злиться на них, потому что они кажутся вам причиной вашего дурного настроения. Если бы они были другими, вы бы чувствовали себя лучше, но они отказываются меняться, и вам кажется, что почувствовать себя лучше вы не можете... и получается так, будто они обладают властью над вашими чувствами. Ничего удивительного, что вы на них злитесь: вы отдали им самую большую ценность, которая была в вашем распоряжении, — ключ к собственной власти.

Когда вы помните, что вы можете управлять своими чувствами вне зависимости от всего, вы возвращаете себе свою власть, и тогда вы можете снова прийти к гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. А когда вы находитесь в гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, становится проще взглянуть на их действия, слова и отношение под правильным углом. Все это — не ваше дело. Даже то, что они думают о вас, — не ваше дело.

Даже если болезненность отношений уходит корнями очень глубоко, вплоть до вашего детства, вы можете с гораздо меньшими усилиями, чем вам

кажется, привести себя к гармонии, потому что вам не обязательно возвращаться в прошлое и заново передумывать все, что вы думали раньше, разбираться во всем и находить решения и лекарства. Ваша боль, и *прежняя*, и *нынешняя*, связана всегда только с одним: с вашими вибрациями *сейчас*, вызванными тем, что *вы* думаете, в этот непосредственный момент, и тем, как эти вибрации соотносятся с вибрациями вашей *Внутренней Сущности*, и тем, кем стала эта часть вас... *Любите всегда вы; а когда, независимо от причин, вы не любите, вы разрываете себя на части.*

Мы понимаем, что вы чувствуете себя вправе злиться или ненавидеть, кто бы ни был объектом ваших чувств: ваша сестра, злой диктатор или тот, кто любил вас, а потом оставил... но, как бы ни обстояли дела, не существует оправдания для любых чувств, кроме любви и благодарности. Цена, которую вы платите за свои раздоры, слишком высока, чтобы ее платить. *С нашей точки зрения, ничто не может оправдать разворот против течения и разрыв с собой.*

Как правило, чем сильнее мы пытаемся избавиться вас от давно устоявшейся привычки ненавидеть кого-то, тем сильнее вы за нее цепляетесь, находя еще более весомые оправдания своим чувствам. На самом деле, это всего лишь результат вашего дискомфорта, вызванного внутренним запретом. Иными словами, когда вы очень долго испытывали негативные эмоции и ассоциировали их с поведением другого человека, вы принимаете это близко к сердцу и, как правило, считаете, что имеете все основания для подобных чувств. Но вся эта ярость возникает потому, что внутри вы понимаете, что должны чувствовать себя хорошо; а когда вы не чувствуете себя хорошо, вам очень, очень трудно с этим смириться.

Когда вы обнаруживаете свою способность сознательно поворачивать свои мысли *вниз по течению*,

совершенно не меняя поведение других людей, вам откроется чувство неопишуемого облегчения, которое приходит только с отказом от сопротивления. Поняв, какой силой обладает ваш собственный разум, вы больше не будете искать того, кто любил бы, ценил и понимал вас — или утешал, заботился и помогал, — потому что по-настоящему соприкоснетесь с ресурсами Вселенной; и эта Связь принесет вам подлинное удовлетворение. А потом случится вот такая интересная вещь: *достигнув Связи с вибрацией любви и благодарности, вы станете человеком, которого многие ценят и любят.*

Поэтому начните с того, что есть.

Если сестра хочет со мной поговорить, она может мне позвонить.

Мне надоело все время быть той, кто пытается помириться.

Когда мы с ней общаемся, я чувствую себя лучше.

Поддержание с ней хороших отношений требует слишком больших усилий.

Итак, вы находитесь там, где находитесь. Многие могут сказать, что сестра не заслуживает вашей любви, но мы не поддерживаем эту точку зрения не ради вашей сестры, а потому, что *вы* заслуживаете того, чтобы находиться в гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. И если бы мы говорили с вашей сестрой, мы бы сказали ей то же самое: *не стремитесь к гармонии и к тому, чтобы найти в себе любовь и благодарность ради сестры — сделайте это ради себя. Да, мир, в котором все это понимают и сознательно стремятся к вибрационной Гармонии ; собой, был бы замечательным местом, но для*

того, чтобы бы чувствовали радость, никому больше нет нужды это понимать — потому что ваше счастье не зависит ни от кого, кроме вас.

Теперь попытайтесь найти облегчение.

Этот гнев тяготит меня уже давно.

Было бы здорово просто его больше не чувствовать.

Я даже не могу вспомнить подробностей нашего разногласия.

Сейчас я уже уверена, что оно не было серьезным.

Если бы я не любила ее, меня бы, наверное, не волновало так, что она думает.

Может быть, я смогу любить ее вне зависимости от того, что она думает.

Я понимаю, что не имею никакой власти над ее мыслями.

Еще я понимаю, что свои собственные мысли я могу контролировать.

Действительно научившись управлять своими мыслями, я могу обрести свободу.

Наверное, мне всегда этого хотелось, именно поэтому я так злюсь, когда не могу контролировать свои мысли.

Думаю, мне уже пора перестать перекладывать ответственность на сестру.

Мы хотим, чтобы вы поняли: мы не убеждаем вас искать гармонии и облегчения для того, чтобы затем начать действовать иначе. Мы не пытаемся заставить

вас позвонить сестре и помириться с ней. Мы хотим только, чтобы вы примирились с собой и нашли способ выбирать такие мысли, которые позволяют вам достичь полной гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. А потом, найдя эту гармонию, вы можете ощутить вдохновение, толкающее вас к действию. Любое действие, совершенное вами, когда вы находитесь в гармонии, идет вам на пользу, точно так же, как любое действие, которое вы предпринимаете, не будучи в согласии с собой, не может принести вам преимуществ.

Я чувствую себя намного лучше.

Я действительно люблю и ценю свою сестру.

Может быть, потом я позвоню ей — а может быть, и нет.

Мне не нужно решать это прямо сейчас.

Теперь, когда вы почувствовали себя лучше, сделайте все, что в ваших силах, чтобы сохранить эти положительные эмоции, перенаправляя свои мысли каждый раз, когда вы перестаете чувствовать себя хорошо. Со временем эти положительные мысли станут вашими нормальными мыслями по этому поводу; и к тому времени обстоятельства начнут складываться так, чтобы вы могли с удовольствием сделать следующий логический шаг.

Порой, почувствовав себя лучше, вы хотите немедленно приступить к действиям, чтобы другие могли нагнать вас и достичь того же более положительного состояния, к которому пришли вы. Но лучше просто понаслаждаться этими новыми и более приятными эмоциями какое-то время, чтобы они могли утвердиться у вас внутри. Тогда *Закон Притяжения*

позаботится о том, чтобы вы встретились с другими людьми, и организует нужные обстоятельства и события. Ваша задача — *единственная* задача — в том, чтобы обрести чувство облегчения и таким образом прийти к гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, и чего вы в действительности хотите.

Пример 15. Мой партнер контролирует меня и меня это душит

Пример: «Я был так счастлив встретить эту женщину. Мы во многом очень подходим друг другу, и я знаю, что мы по-настоящему обогащаем жизнь друг друга. Мы все делаем вдвоем, и у нас действительно хорошо получается жить и работать вместе. Нам нравится одна и та же еда, *мы* получаем удовольствие от общения с одними и теми же людьми, и у нас очень схожие интересы. Собственно говоря, если бы мы приняли участие в каком-нибудь опросе на совместимость, я уверен, что мы оказались бы идеальной парой.

Но с недавних пор я перестал чувствовать себя свободным. Моя партнерша так глубоко вовлечена во все, чем я занимаюсь, что я почти не представляю, что могу пойти и сделать что-то без нее, и буквально на днях я осознал, что устал всякий раз, принимая решение, учитывать ее точку зрения. Я не чувствую себя свободным.

У меня есть друг, который неустанно ищет себе партнера, и я поймал себя на мысли: „Может, ты и сам не знаешь, как тебе повезло, что ты один“. Это удивило меня, потому что я всегда думал, как это здорово, когда тебе есть с кем разделить свою жизнь. Но может быть, *мы* не должны делить каждую минуту, каждую мысль и идею. Я чувствую себя так, словно меня душат».

Неважно, как тесно вы свяжете свою жизнь с жизнью другого человека, на ваши отношения гораздо большее влияние оказывают мысли, которые приходят вам в голову, нежели другой человек, который приходит в ваш дом или вашу жизнь. Именно поэтому так интересно смотреть на людей, которые с таким усердием стараются контролировать друг друга, в то же время совершенно не пытаясь контролировать свои собственные мысли и свое собственное восприятие — особенно если учесть, что у них нет никакой власти над другими, но *есть* полная власть над тем, что они думают и чувствуют.

Люди часто считают, что им стало бы намного лучше, если бы их партнер изменился определенным образом, но на самом деле это ошибочный подход к проблеме. Когда вы говорите: «Мне стало бы лучше, если бы ты изменила вот это в своем поведении и личности», — на самом деле вы говорите: «Мое счастье зависит от твоей готовности и способности корректировать свои поступки; таким образом, я бессилен». *Причина, по которой столько людей так суровы к тем, с кем они живут или общаются, заключается в том, что каждый, по сути, хочет быть счастливым, но, кроме того, они верят, что их счастье зависит от вещей, над которыми они не имеют никакой власти.*

В начале большинства новых отношений все идет хорошо, потому что вы оба ищете друг в друге главным образом положительные черты. А еще вначале вы неестественным образом заставляете себя прикладывать больше усилий к тому, чтобы доставить удовольствие партнеру. Но когда вы действуете с точки зрения попыток угодить другому человеку, вместо того чтобы руководствоваться своей внутренней гармонией, вы создаете себе в будущем множество

проблем — потому что у вас нет возможности удерживать чужие желания в центре своего внимания, вы просто не созданы для ЭТОГО, как творец.

Пытаясь угодить другим., вы побуждаете их принять порочную мысль о том, что за их счастье отвечает, кто-то другой, что, в конечном счете, лишает их власти и делает несчастными. Мы могли бы с большой долей справедливости утверждать, что чем сильнее вы стараетесь сделать кого-нибудь счастливым, тем несчастнее он становится, потому что он начинает зависеть от внешних обстоятельств, над которыми не имеет власти, вместо того чтобы искать гармонии с собой, находящейся полностью под его контролем.

Так что, если вы делаете свою подругу объектом внимания — говорите себе, как сильно вы ее любите и как вам важно, чтобы она была счастлива, — а потом пытаетесь контролировать ее счастье своими действиями; нет ничего удивительного в том, что вы чувствуете, что вас душат, потому что попытки совершить невозможное требуют огромного количества времени и внимания.

Кроме того, в большинстве случаев, чем больше вы пытаетесь контролировать обстоятельства, чтобы увеличить чужое счастье, тем больше они начинают зависеть от ваших поступков, и тем больше они начинают от вас требовать. По сути своей вы настолько независимая Сущность, что чем больше вы зависите от других, тем более вы несчастны. Интересно, не правда ли, что вы намереваетесь сделать другого счастливым, но вместо этого только лишаете его счастья?

*Единственный способ, которым вы можете оказать влияние на степень счастья другого человека, — это **самому** стать по-настоящему счастливым.*

А единственный способ для вас стать счастливым — это найти Вибрационную Гармонию между своим «я» и «Я». Поэтому давайте применим эту формулу непосредственно к вашему желанию сделать свою подругу счастливой.

Сценарий 1

Вы хотите, чтобы ваша подруга была счастлива

Вы наблюдаете за ней и видите, что она счастлива.

Ваше желание совпадает с тем, что вы видите, — поэтому вы находитесь в состоянии гармонии и потому чувствуете себя счастливым.

Сценарий 2

Вы хотите, чтобы ваша подруга была счастлива

Вы видите, что она чем-то расстроена.

Ваше желание не совпадает с тем, что вы видите, — поэтому вы находитесь в состоянии дисгармонии и потому не чувствуете себя счастливым.

Сценарий 3

Вы хотите, чтобы ваша подруга была счастлива

Вы видите, что она чем-то расстроена.

Вы делаете все, что в ваших силах, чтобы ее утешить.

Она отвлекается от собственного дисгармоничного состояния, и на время ей становится легче.

Вам нравится, что ее настроение улучшилось, и теперь вы берете на себя ответственность за ее хорошее настроение.

Ее настроение и эмоции начинают зависеть от того, что вы делаете.

Она постепенно теряет свое чувство независимости, что расстраивает ее теперь еще сильнее.

И поэтому вы еще сильнее пытаетесь сделать ее счастливой — но делаете ее только еще несчастнее, потому что ваши поступки основываются на ложном предположении, что вы должны и вообще способны сделать другого человека счастливым.

Сценарий 4

Вы хотите, чтобы ваша подруга была счастлива
Вы видите, что она чем-то расстроена.

Вы пользуетесь возможностями своего разума, чтобы не обращать внимания на то, что она чувствует в данный момент, и сосредотачиваетесь на чем-то, что позволяет *вам* оставаться счастливым.

Ей кажется, что вы должны уделять ей больше внимания и сильнее стараться сделать ее счастливой.

Желание счастья — ваше доминирующее желание, поэтому вы эгоистично игнорируете ее несчастное настроение и продолжаете быть счастливым.

Ваш успех в сохранении своего счастливого состояния (потому что вы много в этом практиковались) позволяет вам оставаться в гармонии со своей Более Обширной Перспективой.

Поскольку вы находитесь в гармонии со всеми своими ресурсами, у вас все хорошо с выбором момента, вы ясно мыслите, вы полны энергии — и вы замечательно себя чувствуете.

Поскольку вы находитесь в гармонии со всеми своими ресурсами, вы посылаете мощный вибрационный сигнал Благополучия: и поскольку ваша подруга хочет почувствовать себя лучше, а все посылаемые вами вибрации говорят именно об этом, они подталкивают ее, на вибрационном уровне, к обретению собственной гармонии. Иными словами, благодаря своему эгоистическому желанию сохранить связь с

собственным источником Благополучия вы смогли помочь своей подруге достичь того, чего хотела она.

Но самая главная часть заключается вот в чем: *неважно, насколько удачно вы достигли гармонии и насколько силен транслируемый вами сигнал Благополучия, приведение себя в гармонию с этим сигналом — дело вашей подруги. Вы не можете сделать этого за другого человека.*

Так что в конечном счете все сводится к тому, что вы должны любить другого человека достаточно сильно, чтобы подтолкнуть его к поиску собственной гармонии, потому что это единственное, что может сделать его счастливым. Поэтому, разумеется, будьте с окружающими настолько можете, но не потому, что пытаетесь своими поступками заполнить в них какую-то пустоту. Будьте любящим и заботливым потому, что вы в гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле.*

А вот самое важное, о чем вам нужно помнить: нет ничего сложного в том, чтобы захотеть чувствовать себя хорошо и практиковаться в направлении своих мыслей в нужную сторону, пока вы именно так себя и не почувствуете. Крайне трудно пытаться влиять на поведение, эмоциональное состояние или степень гармоничности другого человека. *Следите за своим собственным вибрационным равновесием и позвольте Закону Притяжения сделать все остальное.*

Поэтому начните там, где находитесь, и постарайтесь найти какие-нибудь утверждения, которые заправлены вниз по течению.

Я чувствую себя так, как будто меня душат.

Я устал постоянно учитывать пожелания своей жены по поводу любого своего поступка.

Мне бы хотелось, чтобы она занялась чем-то, что отвлекло бы ее внимание от меня.

Итак, вот где вы находитесь. Теперь, вместо того чтобы искать облегчение, пытаюсь заставить свою подругу каким-то образом измениться, попытайтесь найти это в своих мыслях.

Вне зависимости от того, что думает или хочет моя подруга, я могу думать о чем-то своем.

Мне не обязательно учитывать ее реакцию на каждую мою мысль.

Значительная часть того, что я чувствую, связана с тем,, что происходит у меня в голове.

Я волен думать о чем мне будет угодно.

Эти мысли определенно направлены по течению, и теперь вы чувствуете себя лучше.

Моя подруга на самом деле не пытается меня контролировать.

Наш образ совместной жизни просто развился.

Дело не в том, что я действительно в чем-то с ней не согласен.

Мы во многом подходим друг другу.

Она никогда не пыталась контролировать мой образ мысли и навязывать мне свой.

Мое чувство удушья больше связано с путаницей у меня в голове, чем с чем-либо еще.

Я могу разобраться в своих мыслях, если попытаюсь.

Есть масса вещей, на которых я могу сосредоточиться.

Я волен заняться любым интересом, которым захочу.

Теперь, когда вам удалось направить себя по течению, довольно легко находить все более позитивные мысли.

Мне не нужно разбираться сразу во всем.

У нас в целом очень хорошие отношения.

На самом деле на меня ничто не давит.

Чувство удушья уже полностью прошло.

Если оно когда-нибудь вернется, я знаю, почему, и знаю, что с этим делать,

Пример 16. Я развожусь и чувствую себя потерянной

Пример: «Я была замужем десять лет, а в прошлом месяце муж сказал мне, что хочет развода. Он сказал, что думает об этом уже давно и не видит смысла дальше это откладывать. Я знаю, что наши отношения были далеко не идеальны, но у меня и в мыслях не было, что ему настолько плохо со мной, что он захочет уйти.

Он переехал в отдельное жилище на той же неделе. Я пыталась переубедить его, но он уже принял настолько твердое решение, прежде чем сказать мне об этом, что я могу сказать наверняка: он не вернется. Я пытаюсь жить дальше, но в моей жизни столько всего было связано с ним: мне неудобно встречаться с нашими общими друзьями, невыносимо ходить

в наш любимый ресторан, и даже телепрограммы, которые мы смотрели вместе, причиняют мне боль: Я чувствую себя так, словно заблудилась в своей собственной жизни».

Мы начнем с того, что скажем вам нечто, к чему большинство людей в вашей ситуации не готово и не хочет слышать, — но если вы *сможете* это услышать, перед вами откроется дорога, быстро уводящая вас прочь от мучительной боли.

Ваше горе — это результат вибрационного противоречия внутри вас, и вы можете это исправить.

Обычно, когда у людей горе, они говорят: «Ну конечно, я в горе — посмотрите, что со мной случилось», — и, разумеется, мы понимаем связь между уходом вашего мужа и вашим горем. Но сейчас происходит нечто большее, чем просто ваш отклик на его действия, даже если он был важным человеком в вашей жизни.

Всю свою жизнь (и даже до своего рождения) вы занимались тем, что создавали Вибрационное Хранилище для пожеланий, касающихся важных вас отношений; и это вибрационное творение обладает детальностью, мощью и реальностью. И поэтому, когда сегодня вы фокусируетесь на поступках своего мужа (или нехватке этих отношений), вы направлены *против течения*, вместо того чтобы следовать *вниз по течению* этого мощного Потока. Иными словами, ваше горе связано не только с уходом этого единственного человека, оно происходит из того, что вы движетесь наперекор мощному творению, намерению и вибрационной реальности. Когда Течение движется с такой силой, а вы идете навстречу ему, ваши негативные эмоции оказываются очень сильны.

Вы чувствуете такое острое юре не потому, что этот человек ушел от вас. Эта боль указывает на то, что вы и ваши нынешние мысли сопротивляетесь мощнейшему процессу творения отношений, которые, живые, целые и невредимые, ожидают вас в вашем Вибрационном Хранилище. Мы хотели бы прокричать каждому, кто страдает от потери важных отношений: *ваши отношения — те самые, о которых вы мечтаете, которые вы создавали и дополняли каждый день своей жизни, которые вы совершенствовали даже в тот момент, когда рушились ваши последние отношения, — по-прежнему ждут вас в вашем Вибрационном Хранилище... но та боль, которую вы сейчас чувствуете, означает, что вы движетесь не к ним, а от них.* Иными словами, ваша боль связана не столько с уходом этого человека, сколько с тем, что ваше внимание к его действиям фокусирует вас на противоположности «мечты» об отношениях, которые вы создавали на протяжении очень долгого времени.

Когда вы придете к полному сознательному пониманию того, как все создается, и поймете суть своего *Вибрационного Хранилища* и *Системы Эмоционального Руководства*, которая указывает направление ваших мыслей в данный момент, вы никогда больше не окажетесь в заложниках чужих поступков.

Поймите, что, когда кто-то уходит и покидает, вас, уходит всего лишь человек. Это не конец вашей мечты, не конец вашего творения и не конец вашей жизни. Это просто еще один опыт, еще лучше проясняющий для вас, чего вы хотите и чего не хотите. Это еще одна возможность для вас создать себе еще более приятное Вибрационное Хранилище.

Зачастую, когда мы объясняем вам, как вы творите все вокруг себя и что вы можете быть, делать или обладать всем, чего вы хотите, человек, находящийся

в вашем положении, спрашивает: «Значит ли это, что мой муж вернется ко мне, ведь именно этого я действительно хочу?» Конечно, вполне возможно, что, когда вы вернете себе гармонию с хранящейся в Вибрационном Хранилище картиной жизни, которой вы хотите жить, этот человек и эти отношения окажутся самым легким путем к тому, чего вы хотите. Однако мы бы хотели, чтобы вы поняли: каким бы важным для вас и вашего счастья ни казался этот человек в данный момент, на самом деле, этот конкретный человек не так важен.

Единственное, что по-настоящему важно, — это чтобы вы пришли в Вибрационную Гармонию со своим Вибрационным Хранилищем; и когда вы это сделаете, Вселенная приведет к вам вашу идеальную пару. Иными словами, вы должны работать над отношениями между вашим «я» и «Я», и, когда они достигнут гармонии, все остальные отношения в вашей жизни тоже станут гармоничными.

Уход вашей мужа заставил вас развернуться *против течения*, но у вас достаточно сил, чтобы брать негативные мысли по мере того, как они приходят вам в голову, одна за другой, и разворачивать их *вниз по течению*. Даже в таких напряженных обстоятельствах вы можете это сделать. И когда вы сделаете это, то почувствуете себя намного лучше, и все, чего бы вы ни пожелали, станет вашей материальной реальностью.

Самая распространенная причина распада большинства отношений заключается в том, что один или другой (или оба) перекалывают на партнера ответственность за свое счастье. Большинство обращается к партнеру с какой-нибудь вариацией следующего: «Я хочу быть счастливым. Когда *ты* делаешь то-то и то-то, мне хорошо. И поэтому я рассчитываю на то, что ты всегда будешь делать то, что делает меня счастливым».

Когда вы верите, что ваше счастье зависит от того, что делает другой человек, вы готовите себя к большим страданиям, потому что никто никогда не сможет и близко подойти к тому, чтобы вести себя достаточно подходящим образом, чтобы вы могли оставаться в гармонии. Только *вы* можете это сделать, выбирая путь *по течению*. Никаким образом никто другой не сможет разобраться в Вибрационном Хранилище, которое вы собрали. Когда вы полагаетесь на то, что чужие поступки будут делать вас счастливым, вы в буквальном смысле просите невозможного.

Недостаток свободы, который испытывает ваш партнер, — если он считает, что ваше счастье зависит от него, — душит... настолько, что он, как большинство людей, разрывает отношения просто затем, чтобы получить больше свободы и воздушного пространства.

Но ощутите легкость движения *вниз по течению*, которую вы почувствовали бы, если бы кто-нибудь сказал вам: «*Мне нравится быть с тобой, и сейчас мне очень приятно быть рядом. И, между прочим, я беру на себя полную ответственность за то, что чувствую в любой момент времени. Я обладаю властью направлять свои мысли, вне зависимости от всего, таким образом, чтобы оставаться в гармонии с тем, Кто Я Есть На Самом Деле, и чувствовать себя хорошо. Поэтому ты свободна жить так, как нравится тебе, и со мной все будет в порядке. Мне нравится быть с тобой, жить с тобой и любить с тобой — но за свое счастье отвечаю я сам*».

Партнер, который ищет свободы и радости, будет благоденствовать в таких отношениях, потому что такого рода понимание дает основу вечным отношениям радости. Когда два человека понимают, что они могут жить, любить и бесконечно развиваться вместе, нет никаких причин уходить и искать для себя другое

место, потому что свобода, к которой так отчаянно рвется большинство, полностью доступна им там, где они уже находятся.

Когда вы придете в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, и с отношениями, которые вы воссоздали и к каковым вас зовет ваша *Внутренняя Сущность*, вполне возможно, что этот человек легко вернется в вашу жизнь... но на самом деле это (и мы знаем, что вы не хотите слышать этого сейчас) неважно. Когда вы достигаете гармонии и начинаете постоянно двигаться *вниз по течению*, в вашей жизни могут появиться отношения вашей мечты. Вы узнаете их, когда увидите, и конкретное лицо за ними не будет иметь значения — потому что все в них будет идеально соответствовать тому, что вы на протяжении всей жизни определяли как предмет своих желаний... Даже так называемые неудавшиеся отношения, которые вы пережили, помогли развиваться вашему Вибрационному Хранилищу. Они для вас готовы. Вопрос только в том, *готовы ли вы к ним?*

Поэтому начните оттуда, где вы сейчас находитесь (поскольку у вас все равно нет другого выхода), и постарайтесь найти мысли, которые будут ощущаться все лучше и лучше.

Не имею представления, что мне делать.

Не хочу выбираться из постели.

Не хочу видеть своих родных или друзей.

Хочу, чтобы меня просто оставили в покое.

Эти декларации бессилия и покинутости явно направлены *против течения*, но это абсолютно нормально в самом начале процесса. Высказывание этих утверждений пошло вам на пользу, потому что уси-

лило внутри вас вибрацию того, где вы находитесь, а самое полезное в том, чтобы знать, где вы есть сейчас, — это то, что вы сможете почувствовать улучшение своих вибраций, как только сделаете попытку найти более положительные мысли.

Я отдала этим отношениям значительную часть своей жизни.

Я думала, мы заключили союз на всю жизнь.

Я всегда держу свои обещания.

Я бы никогда не сделала того, что сделал он.

Я этого не заслуживаю.

Эти утверждения звучат чуть лучше. И хотя к ним по-прежнему примешивается ваша беспомощность, вы чувствуете себя немного лучше, собирая ресурсы, чтобы, в некотором смысле, дать отпор — и важно заметить, что любые мысли, направленные *по течению*, лучше ощущения бессилия. Другие, видя, как вы переходите от беспомощности к ярости, вполне могут предостерегать вас от гнева, но они не могут измерить улучшения в вашей Вибрационной Гармонии. С их точки зрения, поскольку они не чувствуют той беспомощности, которую ощущаете вы, *гнев* вполне может казаться мыслью, направленной *против течения*.

Но это ваш Поток, а не их, и только вы можете действительно знать, какие мысли приносят вам облегчение, а какие — нет. Вполне возможно, что вы пробудете в фазе гнева/мести несколько дней или даже недель, но это необязательно, поскольку, когда вы поймете, что у вас прямо сейчас есть выбор, что именно вам чувствовать, нет никаких причин оставаться в неудобном (по сравнению с другими) состоянии ярости и жажды мести.

Замечание, которое стоит обдумать: из состояния беспомощности гнев или жажда мести оказываются более удобными (направленными *вниз по течению*), но из состояния разочарования чувство ярости будет менее удобным (направленным *против течения*). Ваша задача состоит в том, чтобы искать чувства и мысли, приносящие больше облегчения и утешения. И, таким образом, замена беспомощности на гнев может стать следующим логическим шагом в вашем движении *вниз по течению*:

Я этого не заслуживаю.

Я заслуживаю партнера, который хочет быть со мной.

Я не имею ни малейшего намерения цепляться за кого-то, кто предпочел бы находиться в другом месте.

Моя жизнь не зависит от этого человека, который не может выполнять свои обязательства.

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на кого-то подобного.

О межличностных отношениях были написаны тысячи книг, в которых ученые и разнообразные советчики пытаются указывать на уместность определенного поведения или отношения. Но большинство из них совершенно упускают из виду понимание того, что не существует единственного правильного мнения или отношения к любому предмету, вследствие двух чрезвычайно важных причин.

1. Во-первых, у вас нет доступа к абсолютно любым мыслям из того места, где вы находитесь сейчас.

2, Уместность мысли определяется только по отношению к той точке, в которой вы сейчас находитесь.

Иными словами, никто, кроме вас, не знает, какие именно мысли для вас правильные. Но *вы* знаете - вам это подсказывает ваша Система Эмоционального Руководства.

Поэтому теперь, когда вы нашли более приятное чувство гнева, давайте продолжим искать еще большее улучшение для вашего самочувствия:

В некотором смысле я рада, что все кончено.

По крайней мере, мы больше не кричим друг на друга.

Теперь, когда все происходит в открытую, я испытываю странное облегчение.

Мне не нужно разбираться во всем этом прямо сейчас.

Я чувствую себя измотанной.

Обратите внимание на чувство облегчения, которое вы испытываете. Вы пришли к своего рода смирению по отношению к тому, что случилось, и принятию того, *что есть*. Но здесь важно заметить уменьшение «сопротивления». Этим отказом от сопротивления вы позволяете Потoku нести себя — без всякой борьбы — *вниз по течению*.

Ситуация разрешится сама.

Я всегда умела выживать.

В конце концов я снова обрету равновесие.

Внутри вас начинает подниматься надежда, и с этого места вас ждет действительно приятное плавание Когда

вы сумеете *сознательно* привести себя к надежде, сила вашей мечты и то, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, позовут вас вперед. Вы многого добились, просто приложив усилие к тому, чтобы почувствовать себя лучше.

Зачастую в ситуациях, подобных этой, затрагивающих множество сторон вашей жизни, вы можете обнаружить, что возвращаетесь обратно к мыслям, направленным *против течения*, которые вы на данный момент оставили позади. У вас может возникнуть желание поделиться своим опытом с подругой или членом семьи, и, поступив таким образом, вы вполне можете возродить свой гнев или даже чувство подавленности. Однако, однажды сознательно сфокусировавшись на гораздо более положительном чувстве, касающемся этой темы, вы знаете теперь, что можете это сделать. И по мере того, как вы движетесь вперед, вы чувствуете себя все более важной для самой себя — не испытывая необходимости пересказывать, защищаясь, подробности своей личной саги, — и ваше движение *вниз по течению*, по направлению ко всему, чего вы хотите (что помогла вам определить ваша жизнь), будет продолжаться.

Пример 17. Мои дети совсем меня не уважают

Пример: «Я одна воспитываю троих дочерей-подростков, которые очень плохо ко мне относятся. Я не уверена, когда это началось, но, кажется, ни одна из них не испытывает ко *мне* никакого уважения. В детстве это были очень хорошие девчушки. Иногда они ссорились между собой, как все дети, но когда я вмешивалась и говорила им прекратить, они обычно слушали меня.

Но это время давно прошло. Теперь они не только не делают того, что я говорю, но и открыто насме-

хаются надо мной, закатывая глаза и пересмеиваясь между собой. Такое ощущение, как будто они объединились против меня. Я не знаю, как или когда это случилось, но чувство очень неприятное. Когда я утратила над ними контроль?»

Хотя в вашей культуре на сегодняшний день можно наблюдать потрясающее разнообразие путей развития семейной динамики, в ней существует общее убеждение, противоречащее Силам Вселенной, которого придерживаются многие родители и которое, с нашей точки зрения, очень часто является причиной всяческой путаницы и семейных раздоров. И своим последним вопросом вы очень точно в него попали: «Когда я утратила над ними *контроль*?»

Конечно, до определенной степени контролировать чужое поведение возможно (особенно поведение ребенка, который только-только входит в этот мир и еще так мал и так сильно зависит от вас во многих вопросах), но, принимая решение прийти в эту пространственно-временную реальность, вы не имели в виду намерения контролировать кого-либо или давать кому-либо контроль над собой. Вы знали, благодаря своей более широкой точке зрения, что все вещи притягиваются друг к другу вибрационно, и потому тогда вам было очевидно, что все, что требуется для создания того, чего вы желаете, — это сосредоточить свое внимание на предмете своего желания и поддерживать эту связь до актуализации желаемого в физическом мире. Не требуется никакого контроля, манипуляций, оправданий или тяжелого труда, только чистое, без всякого сопротивления, внимание к объекту вашего желания.

Как привольна и чудесна жизнь, когда никто не пытается контролировать вас, и вы не пытаетесь контролировать других]

Вы рождены с основными инстинктами, которые предназначены для того, чтобы помогать вам не только жить в этой окружающей среде, но и делать это с *радостью*. Вы пришли в этот мир с властью творить; и ваше намерение, у всех без исключения, заключалось в том, чтобы исследовать возможности, приходить к своим собственным уникальным решениям о том, чего вы хотите, и творить — силой своего соответствующим образом настроенного внимания — свою реальность. Поэтому, когда в вашу жизнь приходят другие люди и заявляют, что *они* будут решать, что вам творить, хотеть, думать или делать, вы испытываете внутри сильное несогласие... своего рода бунт, который указывает, что ваши мысли направлены *против течения*.

Когда вы поймете *Законы Вселенной* и независимую творческую природу ваших детей, у вас появится возможность с любовью давать им советы, которые они будут принимать с благодарностью, и вы не будете больше наступать на горло их творению. Когда вы поймете, что ваши дети, как и вы сами, пришли в этот мир, чтобы создавать *свой собственный* жизненный опыт, вы поймете, почему они бунтуют, когда кто-то пытается отнять у них эту возможность. Для некоторых это чувство настолько же острое, как если бы им к лицу прижали подушку, лишая их кислорода.

Некоторым родителям в чрезвычайных ситуациях кажется, что *чем* сильнее ребенок бунтует, тем сильнее должен быть осуществляемый контроль. Некоторые родители, вдохновляясь советами других проповедников родительского контроля, устанавливают ультиматумы и придерживаются их до тех пор, пока дети наконец не сдаются и не отдаются обратно под власть родителей (это своего рода «укрощение» духа ребенка, подобное «укрощению»

диких лошадей, которое заставляет ребенка покорно выполнять то, чего от него требуют родители). И хотя мы согласны с тем, что укрощение таких детей помогает получить более спокойную или организованную обстановку в доме, мы не поощряем укрощение чьего угодно духа.

*Проблема **родительства** — это серьезный вопросу и люди давно ищут к ней правильный подход. Ни одни другие отношения не задают тон жизненного опыта человека так же властно, как отношения между родителем и ребенком, — потому что именно в эти первые годы у человека настраивается первый вибрационный тон, который большинство людей пронесет с собой через всю жизнь до самой могилы.*

Эти поиски не являются новыми для вашей культуры или среды, но гармония так и не будет найдена, пока вы не подойдете к вопросу *вибрационно*, с точки зрения *мыслей*, а не с точки зрения *действия* (будь вы родителем ребенка или ребенком родителя, или и тем и другим сразу). Проблема отношений между родителем и ребенком чаще всего заключается в том, что родитель, которого в данный момент что-то беспокоит, пытается направлять ребенка словами и *действиями*. Иными словами, этот родитель не находится в гармонии с ресурсами Широкой Перспективы и, в этом состоянии оторванности, вступает теперь во взаимодействие с ребенком — а ничего хорошего из этого никогда не получается.

Можно написать (и было написано) бесконечное количество сценариев, объясняющих неправильное поведение и детей, и родителей, но любой случай нежелательного поведения можно решить с легкостью, если понять приведенные ниже основания, важные для всех без исключения.

К родителям

Вы проложили для своих детей дорогу в эту жизнь.

Вы не творите жизненный опыт своего ребенка

Ваши дети располагают более мощными ресурсами руководства и мудрости, *чем* вы.

Вы не несете ответственности за то, что создают ваши дети, придя в этот мир.

Внутри ваши дети располагают всеми ресурсами, чтобы получить то, чего они хотят.

Ваши дети — это Сущности Чистой Позитивной Энергии, которые пришли в этот мир с великими целями.

Ваши дети начали свое движение задолго до того, как вы родили их в этот мир.

Внутри у ваших детей есть *Система Руководства*, мощная и точная.

Самая большая ваша ценность для ваших детей — в том, чтобы помочь им сохранить Связь с Энергией своего собственного Источника.

Вы не можете помочь ребенку выйти на Связь с Энергией Источника, если сами не имеете такой Связи.

Ваша задача не в том, чтобы контролировать своего ребенка.

Любая борьба, плохие отношения, разногласия, споры или кризисы между вами и вашим ребенком происходят в тот момент, когда вы не связаны с Энергией своего Источника.

Ваша гармония, ваша Связь с Энергией вашего собственного Источника важнее ваших отношений с ребенком — в *этом* и состоит тот контроль, к которому вы стремитесь.

Когда вы сердитесь на своих детей, вы не находитесь в гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом*

Деле, но это некомфортное чувство — для ваших собственных рук.

К детям родителей

Ваши родители открыли перед вами чудесную дорогу в эту пространственно-временную реальность.

Хотя ваши родители безусловно хотят для вас лучшего, у них нет никакого способа узнать, что именно будет лучшим для вас

Вы пришли в этот мир не затем, чтобы выполнять чьи бы то ни было приказы.

Вы сами творите свой жизненный опыт.

Вы — продолжение Энергии Источника, и вы пришли сюда с великой целью.

Вы можете определить, правильной ли дорогой вы идете, прислушавшись к своим чувствам.

Однако, поскольку ваши родители прожили здесь дольше, они будут пытаться сделать так, чтобы вы могли извлечь пользу из их опыта.

Многое из того, что они узнали здесь, может оказаться ценным для вас.

Поскольку ваши родители прожили здесь дольше, вы скорее способны почувствовать эту Широкую Перспективу, *чем* они.

Если вы сохраняете связь с Энергией своего Источника, вы всегда будете знать, насколько уместно то, что вы обдумываете или делаете, — что бы это ни было.

Ваши родители, вполне вероятно, будут пытаться до какой-то степени контролировать вас, но вам не нужно сопротивляться этому контролю — потому что контролировать свою жизнь можете только вы сами. Вы контролируете свою жизнь и свою реальность, думая мысли, которые соответствуют вашим более широким намерениям.

Когда вы злитесь на своих родителей, вы не находитесь в гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, но некомфортное чувство, которое вы испытываете, — дело только ваших рук.

Люди часто увязают в попытках оценить поступки друг друга, их правильность или неправильность, но никакое подлинное решение не может быть найдено таким образом. Организуются комитеты и проводятся исследования, чтобы найти лучший метод воспитания, и мнения на этот счет столь же многочисленны, как песчинки на пляже. Методы скачут от меньшего контроля к большему и обратно к меньшему, в то время как ключ к замечательным отношениям и продуктивному воспитанию был у вас с самого начала.

Когда вы высказываете мысли о своих детях и обращаете внимание на то, что чувствуете при этом, вы обретаёте великолепное руководство по воспитанию детей и по всему остальному.

Итак, начните с того, что есть.

Я должна контролировать своего ребенка,

Я не могу контролировать своего ребенка.

Мой ребенок неконтролируем.

Мой неконтролируемый ребенок обречен на жизнь, полную проблем.

Мне нужно найти способ контролировать своего ребенка.

Все эти высказывания кажутся вам неприятными (направлены *против течения*), это значит, что ваша *Внутренняя Сущность* придерживается совсем иной точки зрения насчет вашей роли как родителя.

Если я не буду контролировать своего ребенка, у него в школе я буду казаться плохим родителем.

Это высказывание вам неприятно, потому что вы *не можете* контролировать своего ребенка, но школа, в которой он учится, пытается осуществлять контроль *над вами*. Ничто из этого не отвечает вашим более широким намерениям в отношении вашего ребенка.

Мои дети совсем меня не уважают.

Если они не уважают меня, он не будут уважать и других взрослых, и это очень негативным образом скажется на всей их дальнейшей жизни.

Вам кажется, что боль вам причиняет неуважение ваших детей, но вся эмоциональная боль на самом деле вызывается вашими разногласиями с вашей собственной *Внутренней Сущностью*. Иными словами, ваши мысли в данный момент не совпадают с мнением *В*. Это не редкость — пытаться оправдать негативную ситуацию, в которой вы находитесь, потому что на глубинном уровне вы знаете, что должны чувствовать себя хорошо. Поэтому вы будете и дальше объяснять, что жизнь ваших детей будет разрушена, если вы не сделаете что-нибудь по поводу их неуважительного отношения, но ваша *Внутренняя Сущность* с этой логикой тоже не согласна.

Поэтому, вместо того, чтобы пытаться разрешить все родительские дилеммы с начала времен, сравнивая каждую технику и ее видимые результаты со всеми остальными техниками, мы бы хотели, чтобы вы взглянули на все это с простой точки зрения, сделав единственное, над чем вы действительно имеете кон-

троль, а именно — найдя гармонию мыслей, вибраций и Энергии внутри вашей собственной Сущности.

Сосредоточьтесь и прокомментируйте эту ситуацию, чувствуя при этом гармонию своей Широкой Перспективы. Попробуйте найти мысль, направленную *вниз по течению*, которая ощущалась бы более положительной, чем предыдущая; и продолжайте этим заниматься до тех пор, пока не покажете себе, что ваша *Внутренняя Сущность*, или ваш *Источник*, думает о вашей родительской ответственности, о вас и о ваших детях.

Терпеть не могу, когда мои девочки так закатывают на меня глаза.

Они делают это прямо у меня перед носом, и им совсем нет дела до того, как я себя при этом чувствую.

Именно это и произошло, и вам это *действительно* неприятно. Теперь попробуйте найти какие-нибудь мысли, направленные *вниз по течению*, не требуя от своих дочерей менять свое поведение, потому что вы можете контролировать *свои* мысли и чувства, но не можете (как ваш опыт показал вам) контролировать их поведение.

В этом нет ничего личного — они не уважают никого из взрослых.

Это звучит не намного лучше, потому что вы по-прежнему обеспокоены тем, как их неуважительное поведение скажется на их будущей жизни.

Мы не хотим больше тратить время на то, чтобы объяснять, *почему* ваши мысли кажутся более или менее приятными, потому что это только замедляет

процесс и может в потенциале увести вас в неудобном направлении. *Просто постарайтесь сами выбирать свои мысли так, чтобы вам стало лучше.*

Сейчас, когда вы пытаетесь заставить свою лодку двигаться против Течения, подходящий момент, чтобы напомнить вам разницу между тем, чтобы покрепче взяться за весла или просто отпустить их и позволить течению нести себя. Попробуйте перестать контролировать своих дочерей — и посмотрите, принесет ли это какое-нибудь облегчение.

Я испробовала все, что могла придумать.

Я прочитала все книги, какие смогла найти.

Это первое, о чем я думаю, когда просыпаюсь, и последнее, о чем думаю перед сном.

Я не знаю, что делать.

Я сдаюсь.

Теперь сосредоточьтесь только на том, что вы чувствуете. Ощутите облегчение от своей капитуляции... от того, что выпустили весла из рук. Постарайтесь запомнить, что в *облегчении* есть ценность, потому что оно означает, что ваше сопротивление уменьшилось. Каждая неприятная минута общения с дочерьми помогла разместить в Вибрационном Хранилище более точно определенные желания, касающиеся отношений с ними и успешности их жизни — и только теперь, отпустив весла, вы начали двигаться к исполнению этих желаний. Поэтому теперь вам открыт доступ к более приятным мыслям.

Мне не нужно разбираться во всем этом прямо сейчас.

Может быть, это не мое дело — разбираться в их жизни.

В сутках недостаточно часов, чтобы разобраться во всех запутанных подробностях жизни моих подростков.

Думаю, я слишком много времени тратила на попытки это сделать.

Они — большая часть моей жизни, но у меня есть и собственная жизнь.

Мне приятна мысль, что можно перестать думать о моих девочках.

Им это, наверное, тоже бы понравилось.

Теперь у вас на душе стало намного легче С вашей нынешней вибрационной позиции, ваши недавние негативные чувства кажутся вам даже немного странными. Вам даже немного забавно при мысли, что ваши девочки оценят ваше облегчение не меньше вас.

Они же растеряются, что им делать, если я не буду постоянно читать им нотации!

Будет весело увидеть их удивление вместо закатывания глаз.

*Если я оставлю их в покое, от этого не может стать **еще** хуже, потому что все, что я делала до сих пор, не принесло никаких положительных результатов.*

*Мне нравится мысль посмотреть на моих девочек любящими глазами моей собственной **Внутренней Сущности**.*

Эти чудесные старые чувства хорошо мне знакомы.

Я помню, как считала каждую из них совершенством и испытывала радость в отношении их будущего.

Я действительно хочу, чтобы эти старые чувства вернулись.

Интересно, сколько сейчас бремени... они должны, скоро вернуться домой.

Я буду рада их увидеть.

Это будет здорово.

Разумеется, мы не утверждаем, что теперь ваши проблемы с вашими дочерьми полностью решились с помощью этого короткого упражнения, но вам удалось прийти в гармонию с вашим Источником. И если вы не утратите решимости находить мысли, несущие вам облегчение в неприятных обстоятельствах, эти отношения преобразятся.

Когда ваши девочки начнут улавливать вашу готовность не только *позволить* им создавать свою собственную реальность, но и *поощрять* их к этому, большая часть их попыток сопротивления сойдет на нет. Вы как: будто уберете у них с лица подушку, и они тут же перестанут метаться... А теперь вы все можете вернуться в свои собственные лодки и продолжить радостное путешествие по этой жизни.

Пример 18. Люди воруют мои идеи

Пример: «Я работаю внештатным автором на протяжении последних двух лет. Я отдаю свои работы в различные издания, и они становятся известными. На данный момент я уже могу содержать

таким образом свою семью, поскольку предложения поступают регулярно.

Не так давно друзья и коллеги стали присылать мне копии материалов, написанных другими людьми, которые явно использовали информацию, источником которой были мои работы. Там и тут они подбирают другие фразы, чтобы скрыть тот факт, что взяли все это из моих статей, но совершенно очевидно, что они просто переписывают мои работы своими словами.

Прежде всего, меня злит мысль о том, сколько времени и сил у меня ушло на создание этих статей. Во-вторых, это явный плагиат, и я не понимаю, как он может их устраивать. Я же не ищу, что получается у других, чтобы потом скопировать это для собственной выгоды. Неужели у них совсем нет никакой гордости?

Но что меня беспокоит больше всего, так это то, что они берут мои тщательно продуманные идеи и смешивают их с недостоверными концепциями, поэтому в результате вносят в вопрос только еще больше путаницы и сумятицы. Почему бы им просто не найти, собственную нишу?»

Вы уже некоторое время собираете данные, и вполне естественно, что у вас сложился собственный взгляд на мир. Кроме того, нормально, что *вы* считаете, что именно *ваш* взгляд на мир — правильный. И поэтому, когда вы видите поведение других людей на вашей планете, вполне логично, что вы сравниваете чужие поступки со своим мировоззрением и часто приходите к заключению: «Я бы никогда такого не сделал!» Кроме того, это пробуждает в вас чувство, что вам нужно контролировать поведение других людей, чтобы удерживать их от неуместных поступков.

Век за веком люди воют друг с другом на словах и с оружием в руках, пытаясь разобраться в деталях

человеческого опыта, обретаемого в жизни, в поисках «правильного» поведения и «правильной» идеологии. Но сегодня, начиная свою собственную войну, вы ничуть не ближе к ответу, чем ваши предшественники перед началом самой первой войны в истории — потому что не существует единственного правильного способа вести себя, думать и жить.

Зачастую людям кажется, что цель жизни состоит в том, чтобы найти правильный способ жить, а потом убедить (или склонить) других ею придерживаться, но это точная противоположность того, что вы знаете со своей Широкой Перспективы, а также ваших намерений, с которыми вы приходили в реальность этого пространства-времени. До своего рождения на этом земном плане вы никогда не собирались пытаться уменьшить Вселенную, методично уничтожая плохие идеи одну за другой, пока у вас не останется пригоршня хороших, потому что вы понимали неизбежность расширения в этой Вечной Вселенной. И, что важнее всего, вы понимали, что разнообразие взглядов — верных и неверных — необходимо для этого Вечного расширения. Мы говорим вам об этом, потому что понимаем, какую огромную пользу вам принесет, если вы перестанете настаивать на *правильности* своей точки зрения, одновременно подчеркивая *неправильность* другой.

Неважно, насколько ваша точка зрения распространена или верна по любым стандартам, до тех пор, пока вы боретесь с чужими взглядами, вы пробуждаете в себе вибрации противоречия, которые мешают вам извлечь пользу из выбранной вами идеи. И тогда, если вы похожи на большинство людей, вы вините других и их противоположные вашим взгляды за то, что вам не удалось донести до людей свои представления о благе. И битва продолжается.

Когда вы запомните, что сами творите свой опыт и что никому не обязательно соглашаться с вашей позицией, вашими намерениями или вашим поведением, чтобы достичь того, чего вы хотите добиться, тогда и только тогда вы сумеете по-настоящему позволить другим поступать так, как они сами выберут.

Необязательно стремиться к согласию в чем бы то ни было с другими обитателями вашей планеты, но жизненно необходимо найти согласие со своей собственной Сущностью. И когда вы это сделаете, полезные идеи, которые смогут помочь процветанию всего и всех на этой планете, просто зафонтируются.

Не позволяйте чужим поступкам, независимо от того, насколько злонамеренными они могут казаться (с вашей точки зрения), лишать вас силы, ясности рассудка и радости, которые по праву принадлежат вам.

Вы можете потратить всю жизнь, анализируя чужие поступки и раскладывая их по полочкам с ярлычками «правильно», «неправильно», «очень-очень неправильно», «слегка неправильно», «не так уж неправильно», «довольно неправильно», «не настолько неправильно, как многое другое», «почти правильно», «правильней», «еще правильней», «очень-очень правильно» и так далее...

И если вы говорите: «Я никогда не сделал бы того-то и того-то», — то никакой разницы тут все равно нет. Возможно, вы этого не сделаете, потому что *для вас* это будет казаться неправильным. Возможно, вы уже сознаете Связь между собой и вашей более широкой Не-физической *Внутренней Сущностью*, и потому вы можете уже ясно понимать, какие поступки лежат на *вашем* пути, а какие — *нет*. Но вы попросту не способны точно найти внутри другого человека баланс между тем, кто он есть в данный конкретный момент,

и что представляет собой его более широкая часть. Вы не можете точно оценить приемлемость его поведения, каким бы это поведение ни было; и каждый раз, когда вы пытаетесь решить, что должен или не должен делать другой человек, вы теряете свой путь,

И именно это, друг, расстраивает вас на самом деле. Дело не в краже или порче ваших идей. Дело даже не в том, что кто-то отнимает у вас часть аудитории, и не в конкуренции на рынке. В сердце вашего дискомфорта, когда вы концентрируетесь на факте плагиата, лежит то, что вы находитесь в дисгармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*.

«Если бы этот человек вел себя иначе, мне было бы лучше». Не существует более опасной ловушки, чем эта, потому что вы не только не можете контролировать других — какими бы сильными ни стали ваши армии, — но и потому, что это идет вразрез с самой целью вашего Бытия и вашей Вечной природой.

Когда вы найдете то, что будет приносить вам облегчение благодаря вашим направленным *вниз по течению* намерениям, вы найдете путь к истинной свободе — свободе от уз, которые появляются, когда вы пытаетесь контролировать других, тогда как вся ваша задача состоит в том, чтобы контролировать вибрации собственной Сущности.

Лучшее в этом понимании то, что больше никому не нужно обладать этим знанием или применять его. Вы можете пользоваться им, независимо от того, делает это еще кто-то или нет; и когда вы это делаете, ваш мир становится именно таким, каким вы хотите. И это тот самый «контроль», которого вы искали. Это тот самый секрет жизни, который так ищут люди.

Мы пройдем с вами серию утверждений, каждое из которых будет ощущаться лучше, чем предыдущее,

и возвращать вас к идеальной гармонии с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*,

Я потратил годы на создание и распространение своих работ.

Мне кажется неправильным, когда другие читаю то у что я написал, им нравится, а потом они немного меняют слова и выдают мою работу за свою собственную.

Я бы такого никогда не сделал.

Я всегда отдавал должное тем, кто это заслужил.

Когда что-то мне помогало, я всегда это признавал.

Вежливые просьбы не возымели результата.

Они явно иначе смотрят на жизнь, чем я.

Существуют законы об авторском праве, которые запрещают подобные вещи.

Мне будет несложно доказать, что основной материал они позаимствовали у меня.

Сотни тысяч людей, знакомых с моими работами, поддержат меня в этом.

У меня всегда остается такая возможность, если я решу ею воспользоваться.

Я знаю, что борьба с другими, даже если я считаю их неправыми, никогда в действительности не идет мне на пользу.

Мой опыт показал мне, что ресурсов достаточно для всех.

Я не хочу, чтобы слышен был только мой голос.

Чем больше людей будут произносить в этом мире слова воодушевления, тем лучше.

Мое стремление к тому, чтобы люди начали понимать, достигается и через чужие работы — мы все занимаемся одним делом.

Все откуда-то начинают, и если моя работа стала отправной точкой, из которой они пускаются в путь, тем лучше.

Ничто не приносит мне такой радости, как возможность видеть улучшения в чужом жизненном опыте.

Я счастлив видеть, что так много людей стараются сделать свой вклад в улучшение этого мира.

Я радостно аплодирую тем, кто добивается воплощения своих желаний.

Чужой успех никогда не преуменьшает моей собственной значимости; скорее, мой опыт еще сильнее обогащается.

Я обожая эту безграничную Вселенную.

Я оживаю от возбуждения, когда понимаю, что у меня тоже нет никаких границ.

Мне нравится понимать, что и у всех остальных границ тоже нет.

Пример 19. У моей матери нашли болезнь Альцгеймера

Пример: «Моей матери поставили диагноз „болезнь Альцгеймера“. Я за нее очень беспокоюсь. Я беспокоюсь о том, на что теперь будет похожа ее жизнь, и как мы будем о ней заботиться. Врач сказал, что ее

болезнь еще в начальной стадии, но что развиваться это заболевание может довольно быстро, и что нам нужно быть к этому готовыми. Я не имею представления, как можно подготовиться к чему-то подобному. Она всегда была очень умной женщиной, которой нравилось беседовать и обсуждать разные идеи. Мне кажется, я не вынесу, если мне придется наблюдать, как она все это теряет».

Когда вы наблюдаете за жизнью других людей, полезно помнить, что ваша точка зрения на то, что с ними происходит, отличается от *их* точки зрения. Иными словами, ваша мать может не испытывать никаких отрицательных эмоций, когда ее поле восприятия начнет сокращаться, тогда как вы можете серьезно себя измучить по этому поводу.

Когда вы видите, как уходит способность вашей матери фокусироваться, у вас может возникнуть желание найти способы вернуть ее назад, к более ясному и живому состоянию сознания. Некоторые выбиваются из сил, пытаясь заставить своих любимых попробовать собраться, предлагая им игры и стимулы, как с ребенком, которого вы пытаетесь чему-то научить. Но эти исполненные благих намерений люди не понимают одной важной вещи в состоянии своих родителей: эта болезнь — путь наименьшего сопротивления, который их родители проложили для себя, чтобы постепенно уйти из этого физического пласта, и все попытки удержать их здесь — не помощь для них.

Конечно, вам было бы лучше, если бы ваша мать жила с острым и ясным рассудком, испытывала радость, но вы не можете создать для нее этот опыт. Большинству людей в такой ситуации так и не удается найти способ вернуть себе радостное равновесие, потому что в большинстве случаев они полагаются

на улучшение ситуации, которое принесет с собой и улучшение их самочувствия. Но поскольку у них нет никакого способа исправить подобное положение дел, обычно они не находят и способа поддерживать собственное равновесие.

«Дайте мне улучшенную ситуацию, и тогда мне станет лучше», — вот чего просит большинство людей, но все, что от вас требуется на самом деле, — это сохранять равновесие и свою Связь с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вне зависимости от существующих условий. **Безусловная любовь** заключается в том, чтобы «поддерживать свою Связь со своим Источником — который и есть любовь, — независимо от условий, которые меня окружают».

Ваша мать, в данной ситуации, нашла способ освободиться от мыслей, которые мешали ей достичь гармонии с тем, *Кто Она Есть На Самом Деле*; и в своей болезни она познает опыт полной Связи. Однако, поняв, что вам говорят ваши эмоции, и сделав сознательное усилие, чтобы найти все более приятные мысли, вы найдете свою собственную полную и совершенную Связь, и вам не понадобится ни заболеть старческим слабоумием, ни умирать, чтобы познать ее.

Итак, исходя из своей отправной точки, прямо сейчас приступайте к попыткам найти свою гармонию, не пытаясь просить свою мать измениться.

Я не могу смотреть, как моя мать теряет свою связь с жизнью.

Она всегда была такой выдающейся женщиной; мне никогда не приходило в голову, что с ней может такое случиться.

Хотя я вижу ее разочарование, на самом деле, оно не больше того, которое она испытывала всегда.

В действительности многие вещи, которые прежде выводили ее из себя, теперь как будто утратили важность.

Разочарование, которое она сейчас демонстрирует, как будто пришло на смену гневу, который мы так часто видели прежде.

Теперь я часто замечаю, что ею владеет какая-то умиротворенная покорность.

Ощущение такое, словно она отказалась от битв, которые вела уже давно.

Ее память все еще хранит некоторые яркие моменты.

Она явно совсем не так страдает от этого, как ее любящая семья.

Я никогда не думала, что моя мать будет жить вечно.

Я не думала, что мама проживет дольше меня.

Хотя это очень трудно представить — как можно подготовиться к смерти одного из родителей, в каком-то смысле ее болезнь всех нас готовит к этому.

И в первую очередь она, кажется, готовит к этому мою мать.

Когда я смотрю на происходящее подобным, образом, я чувствую, как во мне поднимается благодарность.

Я начинаю понимать, что все в конечном счете оборачивается к нашему благу.

Иногда те вещи, которые, кажется, нарушают наше равновесие и вредят нам, на самом деле идут нам на пользу.

Я очень жду того момента, когда буду помнить, что на нас всегда лежит благословение, и что все всегда получается так, как мы хотим.

Пример 20. Мои сотрудники не ладят друг с другом

Пример: «Я хозяин небольшой фирмы, где работают около двадцати человек. Фирма приносит доход, который продолжает стабильно увеличиваться, но иногда мне кажется, что я не хочу, чтобы фирма росла. Такое ощущение, что чем больше она становится, тем больше требуется служащих; а чем больше служащих я нанимаю, тем больше начинается проблем. Мне кажется, что, пока фирма была намного меньше, и я мог заниматься всем сам, я был гораздо счастливее. Я так устал от стычек и мелких кляуз сотрудников друг на друга. Иногда я чувствую себя не столько работодателем, сколько родителем или воспитателем в детском саду. Так хочется, чтобы они просто ужились, делали свою работу и перестали доставлять столько хлопот».

Когда вы думаете о своей фирме, своих служащих, клиентах и продукции, вам кажется, что очень многое нужно учесть, организовать и проконтролировать. И чем больше товаров или услуг и клиентов у вас прибавится, тем больше людей потребуется, чтобы всем этим заниматься. И за всеми этими мелочами легко упустить из виду самую важную часть вашего личного творения: *в основе всего лежат вибрации. Ваше дело было создано благодаря вашим мыслям, а не вашим действиям.*

Многие люди испытывают несогласие с этим утверждением, потому что им кажется, что они видят перед собой результат физических усилий и физических действий. Разумеется, мы согласны с тем, что вы живете в мире поступков, и что любой результат может

быть отнесен на их счет. Но когда вы осознаете, что в получаемом результате ваши вибрации играют роль куда более значительную, чем ваши поступки, и начнете придавать большее значение своим вибрациям, мыслям и эмоциям, вы найдете мощнейший рычаг для своего времени и своей энергии, что очень скоро скажется на исходе ваших действий. Говоря коротко, вы сможете достичь гораздо более значительных результатов, потратив на это намного меньше времени и сил.

Когда вы сосредотачиваетесь на проблеме, вы теряете связь со своей более широкой перспективой и тут же начинаете увязать в болоте проблем. Когда вы продолжаете ориентироваться на решение, вы сохраняете контакт со своим более широким взглядом и не только быстро находите нужные решения своих проблем, но и получаете удовольствие от стабильного процесса своего неизбежного роста. *В будущем не может быть никакого роста, если ваше настоящее не требует новых решений. А ваше настоящее не может требовать новых решений, если не будет существовать никаких проблем. Ваше настоящее не может просить дальнейших ответов, когда не существует вопросов. Иными словами, проблемы, которых вы хотите избежать, в действительности необходимы для того роста, к которому вы стремитесь. Если вы это поймете, то достигнете радостного ритма творения, которым смогут наслаждаться и ваши сотрудники, и вы сами.*

Поскольку ваша фирма — вне зависимости от своей структуры или продукции — является продолжением ваших мысленных вибраций, большая часть ее творения состоялась до того, как были собраны воедино физические детали. Размышляя, задаваясь вопросами, обдумывая и принимая решения, вы запускали свою фирму в действие; и во время этого мысленного процесса у вас было очень немного мыслей, которые представляли бы собой помеху и препятствие.

Поскольку все, что существует в физической форме, было сначала *придумано*, а потом *обрело форму*, ваша фирма начала свое существование еще до того, как вы нашли для нее физическую структуру или собрали служащих или продукцию; и в этом вибрационном состоянии вы не встречали практически никакого сопротивления, поэтому развитие продвигалось очень быстро. *Значительная часть позитивного движения большинства компаний происходит до физической организации фирмы; и, в большинстве случаев, как только помещения, служащие и продукция подобраны, действие положительной инерции заканчивается, потому что создатели компании начинают сосредотачиваться на встающих перед ними проблемах. Большинству не удается удерживать внимание на решении проблем.*

Если вы сможете понять, что то, что вы называете *проблемой*, на самом деле является *просьбой об ответе* от Вселенной, которая может дать ответ на любой вопрос и найти решение любой проблемы, — и, собственно говоря, именно через этот процесс поиска ответов на вопросы и решений к проблемам и происходит всякое развитие, — то вы сможете с радостью готовиться к идеальному разворачиванию своего собственного замечательного дела.

Вместо того, чтобы видеть в происходящем мелкие жалобы, вы увидите в нем *возможность для творения*, которой оно на самом деле и является, и начнете ценить ту интересную смесь людей и идей, которую вам удалось собрать.

Ключ к деловому успеху и личному счастью у вас один и тот же: *вы должны найти мысли, которые будут вам приятны, вместо того чтобы требовать от своих служащих, чтобы они вели себя так, как вам нравится. Вы должны найти способ чувствовать себя*

счастливым, независимо от того, что они делают в действительности.

Упорствуя в том, чтобы чувствовать себя хорошо, и переработав свои мысли таким образом, чтобы положительные чувства стали у вас преобладающими, вы должны прийти в гармонию со своими бесконечно растущими желаниями относительно своей фирмы, и Вселенная предоставит вам то, что потребуется для физического воплощения этих желаний. Когда вы посмотрите на разнообразие готовности, способностей и личностных качеств своих служащих и сосредоточитесь на тех составляющих этого коктейля, которые нравятся вам больше всего, Вселенная принесет вам еще больше подобных им. Если вы будете сосредотачиваться на том, что требует изменений, Вселенная будет приносить вам еще больше подобного этому. *Ничто не пробуждает в других их худшие стороны так же быстро, как ваша сосредоточенность на них. Ничто не пробуждает в других их лучшие стороны так же быстро, как ваша сосредоточенность на них.*

Некоторые владельцы частных фирм хотят устранить от мелких деталей жизни своей организации, чтобы иметь возможность сосредоточиться на общей картине и масштабных идеях, и, безусловно, держать в уме большую картину очень ценно. Но вы спотыкаетесь не потому, что обращаете внимание на «мелочи», вы спотыкаетесь потому, что сосредотачиваетесь на тех сторонах, которые разрывают вашу связь со своей *Сущностью*. Если каждый раз, когда вы заметите «проблему», вы будете видеть перед собой всего лишь вопрос, который призывает к себе ответ, ответ найдется быстро, и вы насладитесь процессом развития. Иными словами, мелочи не тормозят вас, вас тормозит разделение вашей Энергии. Если вы способны позаботиться о своей Энергии и поддерживать связь

со своими развивающимися желаниями в отношении вашей фирмы, появятся более талантливые люди, которые займутся любыми мелочами, от которых вы хотите освободиться, оставляя вам возможность заниматься теми сторонами вашего дела, которые доставляют вам наибольшее удовольствие.

Нет никакого предела расширению вашего бизнеса или вашему собственному развитию. Поэтому начните с того, что есть, и ищите мысли, направленные *вниз по течению* и несущие вам облегчение. Поскольку вы начинаете с разочарования и неудовлетворенности, а не безнадежности или подавленности, вам будет относительно просто прийти в гармонию со своим желанием хорошо управляемого приятного дела и, что важнее, с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*.

Я так устал разбираться с личными стычками своих сотрудников.

Эти люди закончили школу много лет назад, но их мелочные жалобы и претензии друг к другу заставляют думать, что сознанием они все еще в школе.

У меня есть столько важных вещей, которым, нужно уделить внимание.

Я всегда хотел создать для своих служащих приятную рабочую обстановку.

В работе на мою компанию проходит, значительная часть их жизни.

Вполне понятно, что они хотят чувствовать себя как можно удобнее.

Когда сталкиваешься с неприятной ситуацией, вполне естественно, что реакция может быть необдуманной.

В жизни приходится изучать противоположности, и именно этим они и занимаются.

Поняв, чего они не хотят, они смогут разобраться в том, чего все-таки хотят.

Возможно, они беспокоятся совсем не так сильно как я, и не так сильно, как мне кажется.

Они выполняют свою работу.

Я не отвечаю за их счастье.

Единственная причина моего дурного настроения в том, что я сам сосредоточен на негативе.

Я не должен просить их вести себя иначе, чтобы я мог почувствовать себя лучше.

У людей, которые работают в моем офисе, столько положительных качеств.

Когда я сосредотачиваюсь на длинном списке положительных сторон, неприятная ситуация для меня исчезает.

Я хочу, чтобы они угоняли, как сделать так, чтобы она исчезла и для них,

Мне нравится предоставлять людям условия не только для процветания, но и для развития.

Я люблю этих людей.

Пример 21. Мой муж считает эту философию бредом и не хочет иметь с ней ничего общего

Пример: «Я читала книги о Законе Притяжения и прекрасно понимаю, о чем там идет речь. Я стараюсь обращать внимание на то, что думаю и говорю,

и пытаюсь использовать некоторые *Процессы*, чтобы улучшить свою жизнь, но мой муж во все это не верит. Он даже начинает злиться, когда ему кажется, что я начинаю сознательно использовать один из *Процессов*. И чем лучше я понимаю, как работает *Закон Притяжения*, тем больше меня беспокоят те негативные вещи, которые говорит мой муж,

Мне бы хотелось, чтобы он попытался этому научиться. Мне кажется, что если бы мы поработали над этим вместе, *мы* действительно смогли бы сделать нашу жизнь лучше. Но раз он не хочет даже пытаться, не станут ли отрицательные мысли моего мужа препятствием на пути моих положительных мыслей?»

Чужие мысли не имеют никакой силы в вашем творении — ну, то есть, если вы не *думаете* об этих мыслях. *Когда вы думаете о мыслях своего мужа, они становятся, вашими мыслями, и тогда они действительно оказывают влияние на процесс вашего творения.*

Когда ваша жизнь переплетается с жизнью другого человека, вы часто испытываете необходимость достигать согласия по любому поводу и, так сказать, «дружно работать» над тем, что вы создаете, но мы хотим, чтобы вы поняли, что вам не нужен другой человек, с которым вы могли бы «работать», потому что Поток творения обладает всей необходимой для «работы» мощностью. Однако невозможно работать против себя и при этом получать то, чего вам хочется.

Причина, по которой вам порой кажется, что другой человек преграждает вам путь, заключается в том, что вы чему-то сопротивляетесь. К примеру, допустим, что вы испытываете сильное желание переехать в новый дом в другом районе, а ваш муж говорит, что хочет остаться в том доме, где вы живете сейчас. Если вы будете думать только о новом доме, ваши повседневные мысли будут находиться в Вибрационной Гармонии с вашим

желанием о новом доме, и, в отсутствие сопротивления, обстоятельства и события сложатся таким образом, что ваше желание исполнится.

Однако если вы будете думать о противоположном решении своего мужа и тратить время на то, чтобы мысленно оправдывать свое желание нового дома и чувствовать себя несчастной из-за того, что он не хочет даже слышать об этом, — тогда ваши повседневные мысли не будут гармонировать с вашими желаниями. Думая о несогласии своего мужа, вы привнесете сопротивление в свои вибрации и уже не будете двигаться в направлении желаемого исхода. Иными словами, ваше внимание к решению своего мужа направит вас в сторону, противоположную вашим желаниям. И поэтому вам будет казаться, что проблема в нем, когда на самом деле проблема заключается в ваших собственных мыслях.

Некоторые могут сказать: «Но если бы мой муж согласился со мной, мне не пришлось бы обдумывать такие противоречивые мысли». Разумеется, чувствовать себя хорошо проще, когда *вы* смотрите на то, что хотите видеть, и поэтому вполне логично, что вам было бы проще совпасть со своими желаниями, если бы ваш муж полностью с вами соглашался. Но в том, чтобы считать, что ваш процесс созидания шел бы лучше, если бы вам помогали все, кто вас окружает, есть ловушка — потому что в большинстве случаев те, кто вас окружают, не собираются фокусироваться на ваших желаниях, потому что у каждого есть его собственные личные и эгоистические интересы, которым они *уделяют* основную часть своего внимания.

Осознание того, что вам не нужно ничье согласие, чтобы творить по своему желанию, дает настоящую свободу. И когда вы перестанете включать чужие противоречащие мысли в свои вибрации, сила вашего влияния вырастет невероятным образом.

Живя с вами в этом доме, ваш муж находил в нем то, что он хотел бы улучшить. Как и вы, когда ему не хватает для чего-то места, он запускает ракеты желаний о большем пространстве. Собственно говоря, мы бы хотели, чтобы вы поняли, что более просторный, улучшенный дом присутствует в Вибрационном Хранилище вашего мужа точно так же, как и у вас. Но он подходил к вопросу с точки зрения логики и решил, что покупка нового дома приведет к финансовым неудобствам, что потребуется много времени на то, чтобы найти подходящий дом, и еще больше — на то, чтобы там устроиться. Иными словами, несмотря на то, что он во многом желает того же самого, что и вы, он противоречит своим собственным желаниям своими «практическими» соображениями. Поэтому не только *ваше* желание является частью движущей силы этого Течения, но и желание вашего мужа тоже толкает его. Иными словами, он помогает вам в создании этого нового дома, независимо от того, знает он сам об этом или нет.

Итак, сейчас вы оба создали в своем Вибрационном Хранилище это замечательное новое жилище, и теперь, когда вы больше не используете возражения своего мужа как предлог *для* противоречия собственным желаниям (и таким образом находитесь в полной гармонии со своим новым домом), дом должен прийти к вам. Он придет к вам удобным образом, который ваш муж сможет с легкостью принять.

Никто не обладает властью лишить вас чего бы то ни было. И когда вы это поймете и больше не будете ничему сопротивляться, все вещи, которых вы желаете, с легкостью войдут в ваш жизненный опыт. И со временем, благодаря силе вашего примера, ваш муж вполне может прийти к пониманию, что эти *Законы Вселенной*

совсем не «бред», что они сильны, устойчивы, понятны, их можно применять к своей жизни... и это очень приятное и увлекательное занятие.

Для вас будет очень ценным пониманием того, что, хотя ваш муж, возможно, сейчас иначе подходит к жизни, чем вы, его жизнь точно так же работает на него. Позвольте ему *думать* так, как он думает, *быть* таким, какой он есть, и *хотеть* того, чего он хочет, потому что если вы это сделаете, ничто в нем не будет вас сдерживать. Но если вы попытаетесь «исправить» его, вы с большой вероятностью будете сосредотачиваться на неприятных вам аспектах — которые вы станете включать в свои вибрации, что начнет мешать вашему творению, и со временем вы начнете злиться и обижаться на него за то, что он (как вам кажется) мешает вам достичь желаемого.

Все люди в вашей жизни: друзья, знакомцы, даже враги — могут сделать позитивный вклад в ваш Творческий Процесс. Но только вы решаете, вносят они пользу или препятствие, потому что именно вы смотрите на них с точки зрения сопротивления, направленной *вверх по течению*, или разрешения, направленной *вниз по течению*.

Поэтому начните с того, что есть, и постарайтесь найти мысли, от которых вы чувствуете себя лучше, мысли, направленные *вниз по течению*.

Наша жизнь была бы намного лучше, если бы мой муж попытался относиться к ней более позитивно.

Эти Процессы действительно помогли мне, но он отказывается про них даже слушать.

Если бы он только согласился, попробовать, я знаю, это пошло бы ему на пользу.

Если бы он только согласился попробовать, я знаю, это пошло бы мне на пользу.

Беспокоясь о том, что он делает, я не использую Процессы на самом деле,

Даже человек, настолько близкий мне, как муж, не обязательно должен влиять на мою точку притяжения.

Мы не во всем с ним не согласны.

И хотя согласие — это приятно, оно не обязательно для того, чтобы получать то, чего я хочу,

Мне уже случалось втайне хотеть каких-то вещей, которые потом случались.

Эти чудесные вещи произошли со мной без посторонней помощи.

Моя Сущность обладает достаточной силой, чтобы создать все, что я пожелаю.

Я несправедливо относилась к мужу, требуя его согласия.

Придерживаясь своих мыслей о желаемом, я никоим образом не противоречу ему.

Мы составляем хорошую команду, потому что подходим к жизни по-разному.

Приятно наблюдать, с какой готовностью Вселенная мне отвечает.

Со временем, если он захочет, мы сможем открыто со-творить по разным поводам.

А пока я буду молча и радостно создавать все, что я захочу.

Я с нетерпением жду, когда он откроет для себя эти Процессы и обретет радость.

Я его люблю.

Пример 22. В этом обществе я считаюсь «старым»

Пример: «Мне за семьдесят, и есть множество вещей, которые я делал, когда был моложе, и которых больше не делаю, но в действительности я чувствую себя практически так же, как чувствовал всю свою жизнь. Безусловно, выгляжу я иначе, но *не чувствую* себя другим.

В последнее время я стал замечать, как много людей ссылаются на „возраст" или „преклонный возраст". Телевизионные юмористы постоянно что-то шутят о „старческих болезнях", и должен признать, что меня это начинает задевать. Я верю, что меня ждет еще много счастливых и потенциально плодотворных лет, но начинаю испытывать негативные эмоции — возможно, даже подавленность, — в связи со своим возрастом».

Нам кажется забавным, когда Вечная Сущность начинает говорить о краткости жизни, но мы, разумеется, понимаем, что вы не видите себя с той полной, широкой перспективы, с которой *мы* вас видим. Человеческое осознание себя обычно простирается только от момента физического вхождения в свое тело при рождении до физического исхода из него в момент смерти; и *чем* дольше люди живут и чем ближе подходят, на свой взгляд, к выходу, тем неуютнее они себя чувствуют. Если бы только они могли знать, что выход — это на самом деле еще один вход, их дискомфорт сменился бы восхитительным чувством Вечного приключения.

Мы можем дни напролет рассказывать вам о Вечной природе вашей Сущности, но, конечно, вы видите только то, что видите. А эта пространственно-временная реальность, в которой вы сфокусированы, является собой настолько живо и отчетливо сфокусированную среду, что вы называете ее «реальной жизнью», словно желая сказать, что Не-физическая часть ее нереальна

Когда вы сознательно ищете более приятные мысли, прилагая усилия, чтобы использовать нашу повторяющуюся аналогию с движением *вверх/вниз по течению*, со временем вы настроите вибрации своей физической Сущности на собственную более Широкую Перспективу. И когда вы это сделаете, границы вашей физической перехода туда и обратно станут размытыми и незначительными, потому что вы облачитесь в свою широкую Вечную личность. Когда вы радостно фокусируетесь на текущем моменте вашей жизни, — позволяя более широкой своей части полностью протекать сквозь вас и исследовать этот миг *настоящего* в поисках крупниц приятного опыта, — всякое чувство лишения и нехватки чего бы то ни было исчезает, по мере того как ваша Вечная природа берет верх. Ваш нынешний момент будет так великолепен и привлекателен, что у вас не останется ни времени, ни желания с тоской оглядываться в прошлое или ощущать краткость будущего. Вы начнете осознавать, что останетесь в живых и будете жить свою жизнь целую Вечность.

Вы не имеете представления, насколько «стары». Но вы чувствуете то, что чувствуете, и вы единственный, кто может что-то с этим сделать. И самое лучшее в этом то, что на самом деле, если говорить с точки зрения действий, вы ничего не можете с этим сделать. Вы не можете исправить ситуацию, потребовав от других изменить свое поведение или самостоятельно отлистав календарь назад. Но вы *можете* найти такой способ смотреть на свой возраст, который приведет вас в гармонию со своей Широкой Перспективой; и когда вы это сделаете, вы не только немедленно почувствуете себя лучше, но и остальной ваш физический опыт наполнится восторгом и чудесами.

Поэтому начинайте с того, что есть, и ищите мысли, от которых вам становится лучше.

Терпеть не могу, когда юмористы начинают шутить над пожилыми людьми.

Это так неуважительно.

Им все равно, чьи чувства они задевают.

*Мне доставляет удовлетворение думать, что однажды **они** тоже состарятся.*

Обязательно состарятся, если, конечно, их не собьет грузовик.

Эта мысль мне тоже нравится. (Шутка.)

На самом деле я не желаю им зла.

*Я хочу от них **понимания**.*

Мне всегда не нравится, когда задевают чьи-то чувства.

Но чувства человека могут оказаться задеты по разным причинам.

*Иногда люди обижаются вообще **без** видимых причин.*

Контролировать мир таким образом, чтобы вообще избежать обид, невозможно.

Мне не нужно, чтобы другие меняли свое поведение, чтобы меня не обидеть.

Я сам могу об этом позаботиться.

Думаю, мне просто хотелось уберечь от обиды других людей.

Я понимаю, что за свои чувства они отвечают сами.

Юмористам свойственно выбирать щекотливые темы, которые не оставляют публику безразличной.

Я начинаю понимать, что, пока я не найду вибрационного облегчения, меня всегда будет что-то задевать.

Думаю, я начну искать в шутках светлые стороны и перестану так болезненно на все реагировать.

Примет 23. Моя дочь постоянно врёт.

Пример: «Моя дочь может стоять прямо передо мной и откровенно врать мне в лицо, даже не моргнув глазом. Это было бы даже смешно, если бы так не выводило меня из себя. Она врёт практически по любому поводу. Она врёт даже в незначительных мелочах. Я всегда считала, что лучшая политика — это честность, и никогда не подавала примера вранья. Почему она так себя ведет? Это меня очень расстраивает».

Каждый из вас пришел в это физическое тело с пониманием того, что является облаченным силой творцом, но вы родились в такой окружающей среде, которая с самого начала вашего существования требует от вас уступок. Когда вы молоды, вы сильнее ощущаете, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, но по мере того, как окружающие люди привносят в вашу жизнь свои интересы, мысли и пожелания, вы начинаете чувствовать, как расщепляется ваша Энергия. Обычно этот процесс интеграции идет постепенно, чтобы те, кто вас окружают, были довольны тем, как вы следуете намеченному ими процессу социализации, но иногда встречается очень сильная Сущность (такая, как ваша дочь), которая поднимает бунт.

Вначале этот бунт даже не направлен ни на что конкретно, и очень часто дети его даже не осознают. Они просто испытывают очень сильные негативные эмоции, когда чужое влияние заставляет расщепляться

их собственную энергию. И, как большинство людей, которые хотят чувствовать себя хорошо, но не чувствуют, они обычно винят в своем сильнейшем дискомфорте тех, с кем они взаимодействовали в тот момент, когда его почувствовали. И поэтому вполне логично, что большинство детей направляют большую часть своих негативных эмоций, вызванных разрывом связи с собой, на своих родителей, поскольку именно родители чаще и упорнее всего пытаются оказывать на них свое влияние. И поэтому иногда вранье становится симптомом отчаянного дискомфорта, который они испытывают, осознавая, что их ставят в невозможные условия, где они должны угодить всем.

Люди часто считают, что дети, которых легко направлять, которые всегда делают то, о чем их просят, и легко идут на уступки, — это очень хорошие дети. Но те, у которых есть свое мнение — и которые не хотят следовать чужим идеям, — часто считаются трудными и недисциплинированными. Обычно проблем не возникает, пока собственный жизненный опыт не вынуждает детей поместить что-то в свое собственное Вибрационное Хранилище (которое зовет их к себе), а потом кто-то не пытается помешать им следовать этому зову. Большая часть борьбы между детьми и родителями происходит потому, что родители не согласны позволить своим детям жить той жизнью, ради которой те пришли в этот мир. *Родители обычно руководствуются исключительно благими мотивами, желая для своих детей того же, что их самих научили считать лучшим, но каждый человек, приходящий в эту физическую реальность, приходит сюда со своей собственной целью и планом.*

Устанавливая правила и давая указания, внимательно следя за своими детьми, чтобы убедиться, что они делают все, как вы сказали, вы на самом деле

подрывает основной принцип самого их существования. Вы не позволяете им делать выбор. И очень часто вы производите такое впечатление, как будто не доверяете им. И, в большинстве случаев, стоит им почувствовать с вашей стороны что-то подобное, они перестают воспринимать вас положительным образом, потому что это противоречит пониманию их собственной *Внутренней Сущности*. Иными словами, чем меньше времени они проводят рядом с вами и вашим отношением, тем лучше они себя чувствуют.

Смотрите в оба, когда кто-то пытается встать между вами и вашим намерением самостоятельно творить свою жизнь, потому что ничего хорошего из этого обычно не получается.

Когда вы устанавливаете для своих детей — или вообще кого угодно — жесткие правила, вы, сами того не желая, создаете идеальные условия для расцвета лжи. Когда ваши дети видят положительный отклик с вашей стороны на следование правилам и отрицательный — на их нарушение, получение вашей определенной реакции зачастую становится их основной целью, и то, каким образом они этой цели достигают, перестает иметь такое значение. Они врут вам, потому что пытаются доставить вам удовольствие.

Ничто не может заполнить пустоту, которая образуется, когда вы теряете связь со своей *Внутренней Сущностью*, — только восстановление этой связи; и когда вам открылся удивительный опыт самостоятельного управления собственной Связью с Источником, вы можете научить тому же своих детей. Когда ваши дети начнут видеть ясность вашего сознания, вашу беззаботность и общее Благополучие, вы силой своего собственного примера научите их, как выйти на связь со своим собственным внутренним компасом.

И это понимание гораздо ценнее подчинения любым правилам, которые вы можете установить.

На это очень интересно посмотреть. Ваша дочь, каковы бы ни были причины, потеряла связь с Источником и потому не чувствует себя хорошо. Вы видите в ней то, чего не хотите видеть; поэтому вы утрачиваете Связь с Источником, и таким образом плохо становится уже *вам*. Вы вините в этом свою дочь. Ваша дочь винит вас в том, что испытывает *она*, и все это так и продолжается.

Когда вы сознательно начнете искать мысли о своей дочери, которые будут направлены *вниз по течению* (даже если то, что находится сейчас у вас перед глазами, им не способствует), и сможете избавиться от сопротивления и прийти в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вам станет все проще и проще смотреть на свою дочь сквозь призму вашей Широкой Перспективы. И когда вы этого достигнете, мы вам абсолютно гарантируем, что вы вдохновите на восстановление Связи и свою дочь.

Когда вы придете в гармонию с тем, Кто Вы Есть На Самом Деле, вы будете видеть в своей дочери только самое лучшее. А когда ваша дочь придет в гармонию с тем, Кто Она Есть На Самом Деле, у нее не будет больше причин вам врать.

Нет большего подарка от родителя своему ребенку, чем пример гармонии с собственным внутренним компасом. И таким образом, став тем, кто постоянно ищет и находит ведущие к гармонии мысли, направленные *вниз по течению*, вы научите своих детей тоже поддерживать свою Связь с этой обширной направляющей системой — и тогда этот дар процветания сможет передаваться из поколения в поколение.

Итак, начните с того, что есть, и постарайтесь найти более положительные чувства по отношению к дочери.

Моя дочь врет. мне, даже когда правда была бы ей полезнее.

Я не понимаю, зачем она мне врет.

Почти всегда, когда человек обманывает, его ложь оборачивается против него самого.

Я не хочу, чтобы у моей дочери сформировались привычки, которые будут мешать ей в жизни.

Я понимаю, что у всех есть своя собственная точка зрения.

И хотя я не понимаю, чем она руководствуется, я допускаю, что у нее есть какие-то собственные причины для того, что она делает.

Мне бы хотелось, чтобы она доверяла мне настолько, чтобы говорить правду.

Если моя собственная реакция на нее будет исходить из точки моей собственной Гармонии, возможно, она будет больше мне доверять.

Я не могу вернуться назад и отменить все, что было сделано, но я могу начать больше ей разрешать теперь.

Я вижу, что иногда она врет, чтобы предстать передо мной в более выгодном свете.

*Кроме того, я понимаю, что всякий раз, когда она врет, она теряет свою гармонию с тем, **Кто Она Есть На Самом Деле.***

*Я хочу прикладывать усилия к тому, чтобы вдохновлять ее на поиски своей собственной гармонии, а не к тому, чтобы наказывать ее за то, что у нее **нет** этой гармонии.*

Я понимаю, что ее ложь — это проявление недостатка Связи, и именно с этим недостатком Связи я хочу ей помочь.

Меня должно заботить не само вранье, а причины, которые его вызывают.

Я хочу не положить конец ее лжи, а усилить ее Связь с Источником.

Эта милая девочка часто находила свою Связь с Источником.

Когда она была маленькой, она каждый день служила мне вдохновением.

У меня хватит способностей, чтобы вернуть ее расположение.

Пример 24. *Меня постоянно обходят с повышением по службе*

Пример: «Я работаю в одной и той же компании уже много лет и, возможно, знаю ее лучше всех, кто там сейчас работает. Собственно говоря, я уверен, что знаю ее даже лучше, чем хозяин фирмы! У меня очень разнообразные обязанности, и они мне действительно нравятся, но иногда мне кажется, что мне поручают то, за что никто больше не хочет браться. А поскольку я работаю тут очень давно, то могу выполнить практически любую работу, какую требуется.

На прошлой неделе сотрудника, который не проработал тут и вполтину столько, сколько я, повысили до заведующего, хотя мне казалось, что следующий на очереди я, и что я лучше подхожу на эту должность. Я не понимаю, почему мне не предложили это место. Я почти готов уволиться».

Каждая вещь на самом деле состоит из двух вещей: (1) того, что вы хотите, и (2) неимения того, что вы хотите. В данный момент вы сосредоточены на том, что вас не повышают. Большинство скажет: «Да, но я не

сосредотачивался на отсутствии повышения, пока меня не обошли». Однако, то, что вы думаете и чувствуете, и то, что вы получаете, всегда совпадает. Чем сильнее вы *чувствуете*, что вас не ценят, тем меньше вас будут *ценить*. Люди говорят «Ну, если бы меня кто-то ценил, я бы и *чувствовал*, что меня ценят». Но мы хотим, чтобы вы поняли: вы должны чувствовать, что вас ценят, *для того* чтобы привлекать признательность. Ваши вибрации — это ваша точка притяжения, и вы можете контролировать их, потому что можете контролировать направление своих мыслей.

Нет необходимости возвращаться назад, прокручивая обратно весь свой опыт, чтобы найти, когда зародилось ваше первое сильное чувство, что вас не ценят, потому что обычно это приводит только к тому, что те же самые вибрации только усиливаются, и вы начинаете чувствовать себя только хуже. Вместо этого вы можете начать с того, что есть, и попытаться найти мысли, от которых вам станет лучше.

Люди, чем бы они ни занимались в жизни, часто жалуются, что вознаграждение, которое, по их мнению, заслужили *они*, получают люди, заслуживающие его гораздо меньше, но мы хотим, чтобы вы поняли: никто не получает ничего незаслуженно. *Закон Притяжения отвечает честно, последовательно и сильно на те вибрации, которые вы испускаете; и если то, что происходит в вашей жизни, вам не нравится, вам нужно только определиться с тем, что бы вы предпочли, сосредоточиться на нем до тех пор, пока сохранять такой фокус не станет, совсем просто, — и тогда желаемое станет вашим.*

Более того, если к вам приходит что-то, чего вы не хотите, и вы действительно видите, как кто-то другой, если можно так выразиться, срывает банк, даже в этой ситуации для вас есть польза, потому

что ваши представления, поступающие в Вибрационное Хранилище, становятся сильнее и отчетливее, и силы Вселенной с большей мощностью начинают трудиться на ваше благо. Но когда вы жалуетесь, вы разворачиваетесь *против течения*, тогда как ваше новое и приятное творение находится *ниже по течению*. И потому, чем больше вы его «хотите», тем хуже вы себя чувствуете.

Мы хотим, чтобы вы поняли: у вас не может что-то не получиться, потому что каждый миг вашей жизни заставляет ваши желания развиваться, а силы Вселенной работают на их исполнение. Вы единственный, кто может встать на их пути и помешать исполнению ваших собственных желаний. А хорошая новость заключается в том, что, когда вы мешаете своим желаниям сбыться, ваши отрицательные, направленные *против течения* эмоции подсказывают вам, что именно вы делаете.

Есть интересный способ подойти к этой ситуации: посмотрите на человека, который получил это повышение, и порадитесь, что это так сильно вас разозлило, потому что сильное чувство, которое вы испытываете, означает, что внутри вас полным ходом идет создание более благоприятной рабочей обстановки.

Потом порадитесь тому...

...что вы отдаете себе отчет в своем гневе и обиде, потому что это означает, что ваша внутренняя *Система Руководства* работает.

...что эта неприятная ситуация помогла вам что-то прояснить, и ваше Вибрационное Хранилище стало больше и лучше, чем до всего этого.

...что вы способны прямо сейчас, если захотите, отпустить весла и начать двигаться к еще более сногшибательному повышению.

...что нет конца тем повышениям, которые выстраиваются ради вас Вселенной.

...что, обращая внимание на свои чувства и постоянно находя облегчение в направленных *по течению* мыслях, вы открываете дорогу для нескончаемого потока удивительных возможностей.

Когда вы фокусируетесь на своих желаниях и, следовательно, постоянно испытываете положительные эмоции, потому что находитесь в полной гармонии, вы излучаете вибрационное заключение — и всюду вокруг вас возникают подходящие возможности. *Когда вы натренированы в чувстве успеха, к вам притягиваются успешные люди. Когда вы практикуете чувство разочарования, удачливые люди не могут вас найти. Даже если вы стоите совсем рядом с ними, они все равно не могут вас увидеть, потому что вы находитесь в дисгармонии с успехом, который ищут они.*

Близорукий работодатель может не заметить, насколько вы ценный сотрудник, и выбрать кого-то другого, но Вселенная в целом пристально следит за вами, и она не может вас проглядеть. Напротив, ваша точная ценность специально определяется, чтобы подготовить для вас лучшую встречу, которую можно вообразить. *Не позволяйте какому-то незначительному разочарованию развернуть вас против течения, прочь от всего, чего вы желаете. Вместо этого постарайтесь извлечь всю возможную пользу из текущей ситуации, найдите мысли, от которых вам станет лучше, и будьте готовы удивляться и приходить в восторг от диапазона повышений, которые появятся на вашем бесконечном пути развития.*

Итак, начните с того, что есть, и постарайтесь найти более приятные, направленные *по течению* мысли.

Неважно, сколько я тут уже работаю и насколько я предан своему делу, меня все равно обошли.

Меня никогда не повысят, потому что я сделал все, что было в человеческих силах, и все равно не получил повышения,

В игре участвуют какие-то несправедливые факторы, которых я не понимаю.

Вполне возможно, что ваши мысли и чувства оправданы, но все эти мысли — о бессилии и направлены против течения. Продолжайте искать.

Эта должность должна была достаться мне.

Я знаю, что моему работодателю известно, что я лучше подготовлен, так каковы же могут быть его причины принять такое несправедливое решение?

Нужно просто уйти — интересно будет посмотреть, как он будет справляться без меня.

Тогда они узнают, кто тут держал все под контролем до сих пор.

Ах, это сладкое облегчение мести! Вы по-прежнему находитесь в крайне отрицательном состоянии своей Сущности, но по сравнению с беспомощностью, которую вы чувствовали, это явное улучшение. Продолжайте искать.

Я знаю, что я не единственный, кто выкладывается на работе.

Многие люди заслуживают большей признательности и поощрения.

Я не собираюсь закрывать эту контору, причинив тем самым неприятности стольким людям.

Я не собираюсь увольняться, причиняя этим неприятности себе и своей семье.

Наверняка я не единственный, кто был бы рад получить это повышение.

И наверняка я не единственный, кто считал, что он его заслуживает.

Я могу взять себя в руки и извлечь из этого максимум возможной пользы.

Я буду присматриваться к тому парню, которого повысили, и искать те качества, которые могли сыграть свою роль.

Я готов учиться и развиваться.

Вполне возможно, что это повышение было вовсе не в моих интересах.

Может быть, дальше меня ждет что-то лучше.

Если подумать об этом всерьез, возможно, я еще не готов к такой ответственности, как это конкретное повышение.

Но мне нравится, что это заставило меня задуматься.

От этого я чувствую прилив энергии.

Я чувствую, как эта ситуация улучшила мое понимание некоторых вещей и расширила мои горизонты.

Я не имею ничего против того, как все обернулось.

На самом деле я вполне доволен тем, где я нахожусь.

Я с нетерпением жду того, что будет дальше.

Пример 25. У меня нет ни времени, ни денег, чтобы позаботиться о родителях, и я чувствую себя виновитой

Пример: «Мои родители больны и уже не могут заботиться о себе. Я живу от них за сотни миль и работаю полный рабочий день, поэтому не могу сама за ними ухаживать. Их врач посоветовал мне найти для них место, где за ними могли бы присматривать. Они всегда много работали, но совсем ничего не скопили, и у них нет почти ничего, что можно было бы продать за наличные деньги. Я навела справки и выяснила, что не могу позволить себе устроить их в такое заведение, в какое мне бы хотелось, а другие варианты подходят мне куда меньше. Я ужасно себя чувствую из-за этого».

Когда родители беспокоятся за своих детей, мы всегда говорим им, что они не помогают детям своей тревогой; а когда мы встречаем детей, которые волнуются за родителей, мы говорим им то же самое: ваше беспокойство и тревога не приносят пользы, напротив, они только указывают на то, что вы лишаете себя возможности получить помощь.

Каждый раз, когда вы видите что-то, что вам не нравится, например, ухудшение здоровья кого-то из ваших близких, вы посылаете мощные вибрационные ракеты желаний в направлении своего Вибрационного Хранилища. И поэтому, хотя сейчас вы этого

еще не понимаете, за те годы, что вы знаете своих родителей — и особенно когда вы о них беспокоитесь, — ваше Вибрационное Хранилище в той части, которая касается их благополучия, существенно расширилось.

Но в моменты тревоги и беспокойства вы так решительно поворачиваетесь в сторону, противоположную вашим собственным желаниям относительно ваших родителей, что вы просто не можете добраться ни до одной хорошей идеи, которая могла бы им помочь. Однако, когда вы научитесь не обращать внимания на тревожные мысли и неизменно настраивать себя на мысли, направленные *вниз по течению*, начнут разворачиваться многие события и обстоятельства, в которых вы сможете найти решение своих проблем и ответы на свои вопросы.

Вы не можете решить кризис здравоохранения в этом мире, но это и не является вашей задачей. Ваша задача в том, чтобы прийти в гармонию со своими собственными желаниями, — а у вас есть множество желаний, которые касаются ваших родителей. По тому, что вы чувствуете, вы сможете определить, обращены ли вы *вниз по течению*, где лежат решения ваших проблем; и хотя некоторое время, возможно, вы будете чувствовать себя хорошо, не имея никаких внешних свидетельств улучшения ситуации, вы способны постоянно обращаться *вниз по течению* в связи с чем-то важным для вас, не видя результатов. А когда вы цените любые свидетельства своей гармонии, у вас будут появляться новые.

Поскольку вы столкнулись с тем, что кажется вам требующим срочного решения кризисом, у вас складывается ощущение, что у вас нет никаких удовлетворительных вариантов. По мере того, как вы раз за разом прокручиваете все это у себя в голове, обдумывая один

неприятный вам вариант за другим, ваш дискомфорт увеличивается; и из той точки, где вы находитесь, чувствуя то, что вы чувствуете, вы не можете найти жизнеспособное решение. Иными словами, невозможно найти решение, пока внутри вас бурлит проблема. Вы должны найти способ смягчить это чувство.

Вы можете возразить, что это чувство смягчилось бы, если бы здоровье ваших родителей улучшилось, или если бы у них было достаточно денег, чтобы заплатить частной сиделке, или если бы поблизости был какой-нибудь замечательный дом престарелых, где о них бы могли заботиться бесплатно, или если бы вам хватило денег нанять кого-то для присмотра за ними... но эти условия не существуют в реальности, и в данный момент у вас нет никакой возможности *сделать так*, чтобы они существовали. И поэтому большинство людей, оказавшись лицом к лицу с неприятными решениями, которые они не могут контролировать, просто продолжает переживать — но, оставаясь среди своих переживаний, вы не имеете никакой возможности добраться до решений.

Единственный выбор, который вам сейчас остался, — это найти способ чувствовать себя лучше. И хотя сначала вы можете этого не понимать, это очень важный выбор, потому что, когда вы сможете улучшить свое самочувствие, не меняя ситуации, ваши вибрации сдвинутся, приводя вас в большую гармонию с вашими прояснившимися желаниями относительно ваших родителей. А когда вы придете в гармонию с тем, чего сильнее всего желаете для них, перед вами начнут открываться многие двери, вам под ноги лягут очевидные дороги, и вы будете знать, что делать.

Жизнеспособные решения любых проблем окружают вас постоянно, но когда вы переживаете, тревожитесь, вините себя или других (мы можем.

привести здесь очень длинный список негативных эмоций), вы не можете найти эти решения.

Поэтому постарайтесь улучшить то, как вы себя чувствуете. Помните: сейчас ваша задача не в том, чтобы действительно найти решение, а только в том, чтобы обрести облегчение. Собственно говоря, когда вы решительно настраиваетесь на то, чтобы найти решение, прежде чем приведете в гармонию свою энергию, вы почти всегда разворачиваетесь *против течения*, вместо того чтобы повернуться *по течению*. Сейчас ваша цель — облегчение.

Я так беспокоюсь за своих родителей.

Я не знаю, что с ними будет.

Жаль, что они не позаботились о себе лучше.

Хотелось бы, чтобы они в прошлом строили какие-то финансовые планы на будущее.

Эти утверждения точно отражают то, что есть в вашей жизни сейчас. Теперь найдите мысли, которые принесут вам облегчение.

Не обязательно принимать какие-то решения именно сегодня.

Хотя ситуация ухудшается, у меня еще масса времени, чтобы со всем разобраться.

Я знаю, как это бывает: только что не приходило в голову ничего хорошего — а в следующую минуту появляется блестящая идея.

Пока ответ не найден, чувство такое, что он не найдется никогда; а когда он находится, удивляешься, как можно было вообще сомневаться, что он будет.

Ну вот, вы уже чувствуете себя лучше, и даже после того непродолжительного времени, потраченного на утешение себя, к вам могут прийти хорошие идеи. Мы, однако, предложили бы вам не спешить действовать, потому что чем лучше вы себя почувствуете, прежде чем начать что-то делать, тем более соответствующими ситуации окажутся ваши действия, и тем лучше будет результат, который вы получите.

Наверняка другие тоже оказываются в такой ситуации,

Я уверен, что в такую ситуацию попадают многие.

Это значит, что многие люди просят подсказать им решение проблемы.

А когда люди просят, они всегда получают ответ, поэтому наверняка существует масса хороших решений, которые только и ждут, чтобы их отыскали.

Мы вполне можем допустить свое собственное уникальное решение.

Когда я его найду, будет очень приятно.

Если что-то меняется во мне, чтобы открыть мне доступ к этим замечательным решениям, возможно, и в нашей культуре что-то меняется, чтобы эти решения стали более распространенными.

Что позволяют — или не позволяют — другие, меня не касается.

Я с нетерпением жду потока отличных идей, которые смогут облегчить мне заботу о родителях.

Когда вы поймете, что все, что от вас требуется в данный момент, — это подобное короткое упражнение, вы окажетесь на правильном пути. Это не только единственное, что вам *нужно* делать, это единственное; что вы *можете* сделать, — но этого достаточно. Когда вы чувствуете себя лучше, вы избавляетесь от сопротивления; а когда нет сопротивления, перед вами вспыхивают ясные пути, которые шаг за шагом приведут вас к решению, которое вы ищете.

Пример 26. Я трачу свою жизнь на стояние в пробках

Пример: «Я живу в большом городе с населением в несколько миллионов человек, и здесь ужасные пробки. Я трачу по часу ежедневно на дорогу туда и обратно, и это еще в том случае, когда все идет нормально. Но бывает, что я стою в пробках по несколько часов — если ремонтируют дорогу или произошла авария.

Наверное, я мог бы поискать жилье ближе к работе, но мне столько всего нужно учитывать. Непросто найти все то, что мы с моей семьей хотим от своего дома, да еще так, чтобы он находился существенно ближе к моей работе, и переезд имел какой-то смысл. Но я чувствую, что, пока я стою в пробках, моя жизнь проходит даром».

Неважно, чего хотят люди, одна из самых серьезных помех на их пути к желаемому, замедляющая его получение, — а иногда и вовсе не позволяющая этому случиться, — это их сосредоточенность на том, где они находятся в данный момент по отношению к тому, куда они хотят попасть.

Люди говорят. «Я хочу быть вон *там*, но вот же он я, вот *тут*». И поскольку это «*тут*», в котором они находятся, наблюдать проще всего, обычно оно доминирует в общей массе вибраций, которые от них исходят. Вы можете думать: *да, но в этой ситуации я действительно нахожусь здесь, где я предпочел бы не находиться, — но я же не могу физически поднять себя и перенести в другое место. Но* мы хотим, чтобы вы поняли, что, когда вы из состояния болезни желаете здоровья, или из состояния излишнего веса желаете иметь стройную фигуру, или из состояния бедности желаете богатства, или из состояния вечно-го застревания в пробках желаете свободных дорог, динамика творения остается одинаковой: когда вы желаете чего-то, что, по вашему мнению, заставит вас чувствовать себя лучше; если при этом вы чувствуете негативные эмоции, вы не приближаетесь к тому, чего хотите... *Вы должны почувствовать себя хорошо сейчас, независимо от окружающих вас условий, или эти условия не смогут улучшиться. Вы должны примириться, если можно так выразиться, с тем, где вы находитесь сейчас, чтобы позволить себе добраться туда, где вы предпочли бы быть.*

Людей часто беспокоит мысль о том, что примириться с неприятной ситуацией — это то же самое, что сдаться и принять ее, и таким образом то, чего они не хотят, только продлится еще дольше... но на самом деле происходит совсем не это. Когда вы смиряетесь с тем, что есть, вы начинаете чувствовать себя лучше — или, так сказать, поворачиваетесь *вниз по течению* — и плывете к тому, чего вы на самом деле хотите. Когда вы страдаете от дискомфорта или начинаете плакаться и жаловаться, вы поворачиваетесь *против течения*, прочь от того, чего вы хотите, и ваш дискомфорт продолжается.

Чем больше вы жалуетесь на пробки, тем сильнее вы мешаете улучшению вашей ситуации. Некоторые могут сказать, что состояние дорожного движения такое, какое есть, и потому вы не можете контролировать то, что происходит с вами в пути, — но в вашей жизни нет ничего, что оказывало бы на вас влияние и над чем вы не имели бы никакого контроля. Однако вы не можете вызвать положительные изменения, пока думаете о том, чего вам не хватает. *Никакое действие, предпринятое исходя из отрицательных эмоций, не может принести положительного результата.*

Если вы можете перевести себя из некомфортного состояния в умиротворенное и благоприятное расположение чувств, даже при том, что во внешнем мире ничего не изменилось, очень скоро внешним обстоятельствам *придется* измениться. Если вы продолжите смотреть на неприятные вам условия, не делая попыток найти более приятный взгляд на них, условия не только не улучшатся, но *Закон Притяжения* будет только притягивать дополнительные доказательства, подтверждающие их. То, что вы видите, не может измениться, пока вы не посмотрите на него с другой стороны. Многие люди говорят: «Дайте мне денег, и тогда я буду чувствовать себя более состоятельным». Мы говорим: «Вы должны почувствовать себя состоятельным, и тогда деньги потекут к вам.»

Ключ к Сознательному Творению в том, чтобы просто решить, что вы хотите чувствовать, и потом найти способ почувствовать то, что вы хотите, прямо сейчас. И когда вы это сделаете, все вокруг вас молча уступит перед вашей новообретенной основой притяжения — мощный Закон Притяжения чрезвычайно отзывчив и абсолютно точен.

Всегда есть ясный путь или дорога от того, где вы сейчас находитесь, к тому, где вы хотите быть, но когда вы испытываете негативные эмоции, вы не можете ее найти. Когда вы неизменно испытываете положительные эмоции, вы лучше сможете выбрать подходящий момент, вам в голову придут новые ценные мысли, дорожные улучшения, которые застревали в комитетах, будут приняты, предложения работы, о которых вы мечтали, возникнут просто из-за угла, ваш работодатель скажет вам, что хочет, чтобы вы работали дома... Ресурсы Вселенной огромны и безграничны — и теперь у вас есть к ним доступ.

Зачем мне было выбирать для жизни место, где я провожу все свое время, сидя тут и вдыхая выхлопные газы?

Я вообще с трудом тут сижу — мне хочется просто бросить машину и сбежать на природу.

Мы приводим этот преувеличенный пример того, как себя чувствуют некоторые люди, застряв в пробке, для того, чтобы подчеркнуть нечто важное: то, что вы чувствуете в данный момент, когда стоите в пробке, редко связано только с тем, что вы сейчас стоите в пробке. Иными словами, те, кто довольны ходом своей жизни, счастливы в своих отношениях, процветают финансово, здоровы физически, совсем не так сильно переживают из-за пробок, как те, у кого не в порядке какой-то из аспектов их жизни.

Однако, независимо от того, что вы чувствуете или насколько это серьезно, и вне зависимости от причин ваших негативных переживаний, ваша задача остается прежней: *начав с того, что есть, постараться найти хотя бы небольшое облегчение.*

Если ваше недовольство стоянием в пробке — это действительно просто разочарование *из-за того*, что вы попали в пробку, у вас с легкостью получится выбрать к более положительным эмоциям. И если вы будете делать это постоянно, день за днем, сидя в еле ползущей пробке, вы начнете получать импульсы, которые послужат вам на пользу, Вы будете выезжать на дорогу в более подходящий момент. Вам окажется полезным ваш порыв съехать с автострады и проехать часть расстояния по другой дороге. В своем гармоничном состоянии вы начнете двигаться среди других водителей, словно исполняя какой-то космический танец, который покажется вам волнующим и прекрасным. Когда вы поплывете по течению собственного Вибрационного Потока, вся Вселенная будет с вами заодно.

Пожалуй, я воспользуюсь этим временем, чтобы обдумать кое-какие важные вопросы.

Поскольку думать важнее, чем действовать, я потрачу эти минуты практически полного бездействия на размышления.

Забавно наблюдать за людьми в окружающих меня машинах.

Это чем-то похоже на вечеринку, где можно смотреть, как другие люди разговаривают друг с другом, хотя сам ты с ними не разговариваешь.

Интересно гадать, о чем они говорят или чем они занимаются в жизни.

*Мне нравится идея использовать свои мысли для создания **своей** собственной истории.*

Мне нравится мысль, что моя история излучается из меня и моей машины.

Это здорово — настроиться на ту часть себя, которая чувствует себя хорошо, а потом обратить внимание на тех водителей, которые обращают внимание на меня.

Вполне возможно, что любимая часть моей жизни в том, чтобы медленно двигаться по этому шоссе, наблюдая свидетельства моих собственных вибрационных вкладов.

(А вот и новая проблема: «Иногда я скучаю по медленно ползущим пробкам, где мне так хорошо думалось».)

*Пример 27. Теперь, когда я знаю о Законе Притяжения, меня тревожат **собственные мысли***

Пример: «Мне сложно контролировать свои мысли, и теперь, когда я знаю, что притягиваю к себе сущность всего, о чем думаю, это всерьез меня беспокоит. Мне кажется, пока я не знала про *Закон Притяжения*, я была счастливее, потому что теперь мои мысли меня пугают. Иногда я ловлю себя на том, что думаю о чем-то совершенно ужасном, и тогда я начинаю переживать, что это случится просто потому, что я об этом подумала».

*Очень хорошо, что вы замечаете, когда ваши мысли начинают вас пугать, потому что это означает, что вы ощущаете работу вашей **Системы Руководства**. Иными словами, когда вы испытываете страх, это значит, что ваша мысль, которую вы подумали в этот момент, противоположна тому, что по этому поводу думает ваша *Внутренняя Сущность*. Поэтому, когда вы думаете о чем-то плохом, вполне*

логично, что ваша *Внутренняя Сущность* не присоединяется к этим вашим мыслям.

Сама ваша эмоция страха, которую вы описываете, и есть ваша *Система Руководства*, которая дает вам понять, что вы думаете направленные *против течения* мысли, наполненные сопротивлением Страх не означает, что что-то плохое произойдет немедленно. Но он действительно означает, что ваши мысли направлены *против течения*.

Если вы будете направлены *против течения* достаточно долго, вы можете лишиться своего естественного Благополучия. Но у вас не должно занять много времени вырабатывание у себя привычки думать мысли, направленные *по течению*. Немного потренировавшись, вы обнаружите, как легко отпустить весла сопротивления — и когда вы постоянно освобождаетесь от чувства страха, намеренно задавая направление своих мыслей, ничто плохое не сможет произойти в вашей жизни.

Когда вы начнете постоянно чувствовать себя хорошо и двигаться к тому, чего вы желаете, ваш пример станет оказывать влияние на тех, кто вас окружает, пока вы не сможете положительно влиять на своих детей, своего супруга, своих родителей, своих братьев и сестер и своих друзей, подвигая их к более позитивному Сознательному Творению... Мы не хотим, чтобы вы боялись страха. Но мы *хотим*, чтобы вы поняли его и научились извлекать пользу из того руководства, которое он вам дает. Страх означает просто, что вы повернулись *против течения*, и мы хотим, чтобы вы понимали, что должны долго и настойчиво устремляться *против течения*, чтобы достаточно решительно отвергнуть свое Благополучие и прийти к настоящему отрицательному творению. И даже если что-то по-настоящему нехорошее случится, у вас есть

способность перегруппироваться, найти новую точку фокуса и создать в следующий раз что-то другое.

Многие люди станут объяснять, что их страх естествен, и защищать его обоснованность, указывая на то дурное, что происходило в их жизни или жизни их близких, но причина, по которой люди часто просто переходят от одного отрицательного опыта к другому, просто заключается в том, что, когда с ними первый раз происходит нечто нежеланное, они уделяют этому очень много внимания, которое затем создает второй подобный случай... и так далее. Большинство людей в действительности реагируют своими мыслями на то, что видит в своей жизни. Некоторые упрямо спрашивают. «Но откуда взялся первый отрицательный опыт?» И наш ответ таков: *все, что происходит с вами, — это побочный продукт ваших устойчивых мыслей и чувств.*

Другие часто возражают: «А как же маленькие дети? Как они могут создать в своей жизни что-то плохое?» Мы хотим, чтобы вы поняли: хотя маленький ребенок может не уметь говорить словами, нет такого момента во времени, когда маленький ребенок не излучал бы вибраций, на которые отвечает *Закон Притяжения*

Все вы учитесь излучать вибрации у окружающего вас пространства. Еще в материнской утробе вы уже воспринимаете ее вибрации и вибрации ее окружения. Но нет никакой необходимости переживать из-за того, что действовало на вас прежде, потому что вы, здесь и сейчас, обладаете всей властью, необходимой для того, чтобы выбрать более положительные мысли. И теперь, когда вы понимаете суть Потока Жизни и можете по тому, что вы чувствуете, определить, движетесь вы *вниз по течению* к исполнению своих желаний или *вверх по течению*, сопротивляясь своим мечтам, ничто и никогда не сможет оказать на вас негативного влияния без вашего ведома.

Все вы понимали, когда принимали решение прийти в это тело, что вас будет окружать огромное разнообразие мыслей, и что некоторые будут вам нравиться, а некоторые нет. Но никто из вас не желал положить границу тому миру, в который вы рождались, потому что тогда вы понимали — как начинаете вспоминать сейчас — силу своей *Системы Руководства* и ценность разнообразия вариантов, из которых вам предстояло делать свой выбор.

Немного потренировавшись, вы не только не будете больше бояться своих мыслей, но начнете находить в них невероятный восторг... потому что нет более восхитительного момента, чем тот момент, когда вы направили свои мысли к гармонии с Широкой Перспективой вашей Сущности. Когда вы смотрите на людей, места и события вашего мира глазами своей *Внутренней Сущности*, они не пугают вас — они приводят вас в восторг!

Поэтому начните с того, что есть, и ищите облегчение в более приятных мыслях.

У меня плохо получается контролировать свои мысли.

Я все время ловлю себя на неприятных мыслях.

Правда, иногда я думаю об очень приятных вещах.

Я заметила, что позитивные мысли, к тому же, расширяют мои горизонты.

Я в самом деле вижу, что Закон Притяжения приносит мне больше мыслей, похожих на ту мысль, которую я сейчас обдумываю.

Я могу с большей сознательностью выбирать, какая мысль будет у меня самой активной.

Я знаю у что, когда я понимаю, чего я не хочу, я понимаю также, чего я хочу.

Я могу более сознательно склоняться в более позитивном направлении.

В моей жизни происходит много положительных вещей.

Я знаю, что хорошего вокруг происходит больше, чем плохого.

Это должно означать, что мои мысли склоняются скорее в позитивную сторону.

Не обязательно, чтобы каждая мысль, которую я думаю, была совершенно позитивной.

Это просто невозможно — думать только позитивные мысли.

Моя задача в том, чтобы просто держаться позитивного направления.

Думаю, с этим я справляюсь.

Я справляюсь с этим гораздо лучше, чем несколько недель назад.

Я направляю свои мысли.

Я не только чувствую себя теперь лучше, все и получается к лучшему для меня.

Теперь я вижу, что нужное мне доказательство скорее в улучшении моих ощущений, чем в изменении ситуации.

Кроме того, я знаю, что стабильные положительные чувства — это предшественники улучшения.

Я не только понимаю процесс творения — я успешно его использую.

Пример 28. Мой муж очень болен

Пример: «Врачи говорят, что мой муж тяжело болен, и что они не могут предложить больше никаких методов лечения, потому что не видят больше никаких медицинских альтернатив. Он болеет уже несколько лет, и мне кажется, что, пока врачи еще что-то предлагали, мы верили, что со временем он поправится. Но сейчас мы оба напуганы и лишены всяких надежд.

Я не знаю, что мне делать, и не знаю, что ему говорить. Должна ли я по-прежнему верить в его выздоровление или лучше начать готовить его — и готовиться самой — к его смерти?»

Тяжело находить и сохранять равновесие, когда вы видите, как близкий вам человек испытывает физические и моральные страдания из-за болезни. Хотя вы прожили с этим человеком много лет и ваши жизни переплелись так тесно, вы никак не сможете по-настоящему понять смесь его вибраций, образуемую его повседневными мыслями и вибрациями его *Внутренней Сущности*, Вам доступна только смесь ваших собственных вибраций.

Мнения членов семьи относительно того, чего *они* хотят в связи с болезнью своих близких, часто бывают так сильны, что мешают больше, чем помогают, но даже в этих тяжелых условиях вы можете найти и поддерживать *свое* равновесие. И когда вы это делаете, вы помогаете — каждый раз.

Вы не можете думать за своего мужа, и вы не можете создавать его реальность... но вы можете думать за себя и можете создавать *свою* реальность. А когда вы находите свою истинную гармонию, сила вашего влияния становится огромна.

Поэтому многие могут сказать: «Тогда я приду к гармонии — чего бы это ни стоило — и сделаю так, чтобы мой муж поправился». Но *мы* вместо этого говорим: «Я найду гармонию для себя и тем самым помогу *ему* прийти к гармонии, и тогда он сможет сделать то, чего *он* на самом деле хочет». И между этими двумя утверждениями есть огромная разница.

Причина болезни всегда в нарушении вибрационного равновесия. В каждом случае болезнь указывает на то, что в человеке есть сильное Течение, но он или она по какой-то причине развернулся *вверх по течению*. Обдумывая проблемы мира, в котором они живут, большинство людей думают мысли, которые пробуждают в них внутреннее сопротивление, потому что часто они не отдают себе отчета в своих вибрациях. Даже младенцы подвергаются влиянию, которое разворачивает их *против течения*, по мере того, как привыкают к окружающей их обстановке.

Ученые и врачи постоянно ищут лекарства от болезней своего времени, и потому они предлагают бесконечный поток постоянно меняющихся лекарств, методов лечения и диет. Но они будут продолжать проигрывать и находить больше болезней, чем лекарств от них, пока не поймут одну вещь: *вместо того, чтобы искать лекарство от болезни, вы должны понять его вибрационную причину, потому что никаких действий в мире не хватит, чтобы компенсировать нарушенную гармонию Энергии*.

Так что у вас есть основания снова обрести надежду на выздоровление вашего мужа, потому что теперь, когда медицина от него отвернулась, он скорее обратит свое внимание на единственное, что вообще может помочь: поиски гармонии со своей собственной Сущностью. Для людей не редкость дожидаться, пока исчерпаются все возможные варианты активных

действий, прежде чем попытаться найти гармонию в своей Энергии. И тогда, когда наступает выздоровление, врачи называют это чудом, но на самом деле это никакое не чудо — просто заново обретенная гармония мыслей, вибраций и Энергии.

Поскольку, понимая, чего вы *не хотите*, вы одновременно яснее осознаете, чего вы *хотите*, ваш муж уже некоторое время активно пополняет свое Вибрационное Хранилище в том, что касается его здоровья, — что означает, что его Поток движется очень быстро. Иными словами, чем сильнее болен человек, тем больше ракет желаний он отправляет в свое Вибрационное Хранилище с просьбой о здоровье, но, когда его Поток ускоряется и *Внутренняя Сущность* все сильнее зовет его к развитию здоровья, если он не развернется и не пойдет к здоровью, болезнь будет только ухудшаться.

Понимаете, как это происходит? Так что вы можете вполне справедливо сказать: «Чем сильнее я заболеваю, тем больший потенциал здоровья я заготавливаю...» На самом деле избавиться от какой-нибудь смертельной болезни проще, чем от обычной простуды, — потому что смертельная болезнь заставляет вас вложить столько силы в Вибрационное Хранилище. Ваша готовность чувствовать себя хорошо — единственное требование.

Поскольку ваш муж — единственный, у кого есть вибрационный контроль над его Сущностью, вы не можете сделать это за него. *Ваша* задача в том, чтобы сохранять свое собственное вибрационное равновесие, даже в разгар этой тяжелой ситуации; и если вы сможете это сделать, сила вашего влияния будет огромна. В таких условиях к вам легко будут приходить неприятные мысли, но вы должны направлять свое сознание к мыслям, которые приносят вам

удовольствие, — не ради вашего мужа, а ради самой себя. И тогда, когда вы придете в гармонию со своим желанием, вы сможете оказать на него положительное влияние.

Если вы начнете искать свою собственную гармонию, не только желая помочь мужу, у вас с гораздо большей вероятностью появится возможность действительно ему помочь. Но если вы будете стремиться к гармонии только для того, чтобы помочь ему, вы гораздо больше будете фокусироваться на его болезни — и таким образом вы не сможете найти гармонию: и, следовательно, вы не будете излучать мощные позитивные вибрации, которые возможны, когда вы находитесь в состоянии гармонии.

Практически любой, кою вы встретите, скажет вам, что то, что вы чувствуете, зависит от улучшения состояния вашего мужа, но мы хотим, чтобы вы поняли: вы должны найти способ чувствовать себя хорошо, независимо от того, станет ему хуже или лучше, выживет он или умрет. Потому что только тогда, когда вы окажетесь до

Постарайтесь найти более приятные мысли, начав с того, что есть.

Я хочу помочь моему мужу поправиться.

Врачи говорят., что надежды нет.

Я не могу найти себе места, потому что не хочу сдаваться, но чувствую себя глупо, цепляясь за надежду.

Ужас от мысли, что он умирает, сменился смирением с его смертью.

И я чувствую себя виноватой, потому что смирилась, что он умрет.

Мне кажется, я не должна сдаваться до последнего.

Почувствуйте бессмысленность попыток в этом разобраться. Теперь обратите свое внимание на что-то, что вы можете контролировать. Постарайтесь улучшить свои ощущения. Не пытайтесь спасти жизнь своего мужа. Не пытайтесь решить вопросы жизни и смерти. Не пытайтесь переделать врачей или улучшить состояние медицины. Сделайте единственное, что вы можете сделать: улучшите то, что вы чувствуете, сознательно выбирая свои мысли.

Бывают дни, когда я испытываю невыносимый эмоциональный дискомфорт, но в другие я чувствую себя лучше.

Я понимаю, что мои эмоции, даже в этих тяжелейших обстоятельствах, все-таки бывают разными.

Мысль об избавлении от этих выматывающих переживаний мне нравится.

Меня действительно утешает понимание, что улучшить состояние моего мужа — не моя задача.

Это помогает мне понять, что будет очень ценно найти управу на эту проблему со смертью.

Мне кажется чудовищно нелогичным, что «смерть», которая приходит к каждому, кто когда-либо жил или будет жить на этой земле, — это почему-то плохо.

Я не хочу, чтобы мой муж умер, но мне приносит облегчение мысль, что менять это — не моя задача.

Действительно приятно помнить о том, что мы представляем собой Вечные Сущности.

Меня утешает понимание, что «смерть» не означает разлуку.

Мне нравится помнить о том, что наши отношения вечны.

Я хочу, чтобы мой муж обрел облегчение там, где сможет его найти, и остался здесь или освободился и отправился в свою Не-физическую перспективу.

Меня утешает, когда я сосредотачиваюсь на том, чтобы он нашел облегчение.

Хотя мы и не требуем от вас прийти к полному пониманию вопроса «смерти» (который так давно преследует человечество) и до конца решить его для себя за одну короткую попытку поиска направленных по течению мыслей, мы скажем вам, что ваши вибрации тут существенно сместились. И это гораздо более ценно, чем вы создаете. Слова ничему не учат, но учит опыт; и когда вы найдете подлинное облегчение, которое возможно, только когда вы сознательно направляете свои мысли, вы начнете излучать другие вибрации, которые смогут повлиять на вибрации вашего мужа. И с силой его желаний, доведенной до высшей точки напряженностью момента, в котором он живет, всего лишь чуть-чуть разрешения — когда и вы, и он откажетесь от сопротивления — может сделать очень и очень много.

С вашей точки зрения, лучшее, что может произойти:

Вы чувствуете себя намного лучше.

Вы помогаете ему почувствовать себя намного лучше.

Его Энергия существенно улучшается.

К нему возвращается здоровье.

Худшее, что может случиться:

Вы чувствуете себя намного лучше.

Вы чувствуете себя намного лучше.

Вы чувствуете себя намного лучше.

Он возвращается в Чистую Позитивную Энергию.

Он чувствует себя *намного, намного лучше* \

Вы никогда не узнаете чудесную силу своего влияния на Благополучие всего и всех, пока не придете в полную гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*.

Пример 29. Меня бросал Возлюбленный

Пример: «Мой бойфренд, с которым мы жили вместе последние два года, ушел от меня. Мы не во всем с ним соглашались, и мы ссорились из-за каких-то вещей, но никогда всерьез. Мне казалось, что у нас все идет хорошо, и я не могу поверить, что он не хочет больше быть вместе. Он клянется, что не собирается встречаться сейчас ни с кем, но как можно якобы любить кого-то и потом вдруг ни с того ни с сего бросить этого человека?»

Большинство людей, которые мечтают об отношениях, считают, что средненькие отношения лучше, чем совсем никаких, но мы с этим не согласны. Иными словами, поскольку существует потенциал великолепных отношений — мы не советуем вам соглашаться на меньшее.

Помните, что вы чувствуете так, как чувствуете, из-за смещения вибраций внутри вас, и никакие два человека не могут испытывать абсолютно одинаковые

чувства. Люди могут разделять друг с другом опыт, который кажется совершенно одинаковым, но один человек будет получать от него удовольствие, а другой нет, потому что индивидуальные вибрации различны.

Вместо того, чтобы пытаться понять, чего хочет другой человек, а потом прилагать усилия, чтобы удовлетворить его желания, гораздо более продуктивным и удовлетворительным для вас было бы направить свои мысли на то, чего хотите *вы*.

Все, что происходит в вашей жизни, заставляет вас делать регулярные вклады на свой счет в Вибрационном Хранилище, поэтому каждый раз, когда с вами происходит что-то, чего вы не хотите, вы посылаете просьбу о том, чего бы вы хотели вместо этого. Поэтому, к примеру, теперь, когда ваш возлюбленный ушел из вашей жизни, ваш запрос о том, кто хотел бы быть с вами, будет поступать в Хранилище еще более ясным и сильным, чем когда-либо прежде.

Многие события на протяжении жизни вынуждали вас делать такие запросы, и таким образом вы создали великолепные отношения, которые ждут вас в вашем Вибрационном Хранилище и зовут вас к своему воплощению. И когда вы научитесь находить мысли, направленные *вниз по течению*, вы сможете приблизиться к исполнению этих желаний. Но сейчас, когда ваше сердце разрывается, вы идете наперекор Течению и не позволяете себе приблизиться к отношениям, которые вас ждут.

Люди часто изумляются, когда мы говорим им, что все плохое, что когда-либо случилось с ними в отношениях, — это часть причины, благодаря которой их теперь ждут такие прекрасные отношения. Однако если они продолжают говорить о том, что с ними

случалось плохого, они продолжают лишать себя открытия этого удивительного творения.

Некоторые могут возразить, что, хотя складывается впечатление, что кто-то внезапно принял решение и ушел от вас, на самом деле должны были быть признаки того, что отношения рушатся, которые вы проглядели, и что если бы вы лучше прислушивались к своему партнеру, вы смогли бы это предотвратить — если так и получилось, вы почували неладное на более ранней стадии. Но мы вполне довольны тем, что вы не видели признаков беды, — потому что это означает, что вы их не искали. И мы можем сказать, что вы главным образом были сосредоточены на позитивных аспектах ваших отношений.

Если у меня были только положительные мысли, почему он меня бросил?

Вопрос: «Тогда почему же он бросил меня, если мои мысли были главным образом положительными?»

Вот кое-что, что мы по-настоящему хотим вам объяснить: когда вы в основном чувствуете себя хорошо, все вокруг приходит в гармонию к вашему конечному удовлетворению. Иными словами, ваша жизнь, *все* ее взлеты и падения, заставили вас создать Вибрационное Хранилище для удивительного будущего опыта, и оно зовет вас к себе. Поэтому, когда вам хорошо, ваше замечательное будущее идет навстречу вам, а вы идете навстречу вашему замечательному будущему. *Говоря проще, любой, кто уходит из вашей жизни, по какой угодно причине, не соответствовал тому замечательному будущему, которое ждет вас в Вибрационном Хранилище.*

Сейчас мы расскажем вам нечто поразительное: предположим, вы пристально приглядывались

к своему партнеру, желая доставить ему удовольствие всеми возможными способами, и стали замечать, что он начинает чувствовать себя несчастным и уже не так доволен вашими отношениями. И тогда, понимая, что его что-то не устраивает, вы начинаете беспокоиться и все больше и больше стараетесь сделать его счастливым. Самое главное, что мы хотим вам объяснить: фокусируясь на том, что вызывает у вас неприятные чувства, вы перестаете гармонизировать со своими собственными желаниями. Поэтому теперь вы движетесь *против течения*, а не *по течению*... Ваши чувства соответствуют его отрицательным эмоциям, а не вашим истинным желаниям; и в этой ситуации вы, возможно, дольше удержите его в своей жизни. Иными словами, фокусируясь на недовольстве своего партнера — и пытаясь изменить условия таким образом, чтобы сделать его более счастливым, — вы на самом деле еще больше утрачиваете свою гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, и тем, чего вы на самом деле хотите. Вам удалось его ублажить, и он остался с вами... и многим покажется, что это был успех. Но если взглянуть на ситуацию шире, получится, что вы работали над тем, чтобы доставить удовольствие *ему*, а не себе. И в таких условиях придет момент, когда вы захотите уйти.

Не замечая его дискомфорта и продолжая фокусироваться на положительных сторонах ваших отношений, вы сохраняете верность своему настоящему представлению об отношениях — и поскольку он не соответствует этому представлению, он уходит. И, друг, мы обещаем тебе, в этом нет ничего плохого... *Когда вы постоянно чувствуете себя хорошо, даже если люди вокруг вас нервничают — и даже бросают вас, — то, чего вы хотите на самом деле, обязательно найдет вас. Теперь это будет сложнее,*

но точно так же, как вы не позволяли его растущей неудовлетворенности влиять на вас, вы можете не допустить, чтобы его уход расстроил вас, тогда отношения, которые вы создавали все это время, найдут вас. И тогда ваша задача останется прежней: искать позитивные стороны. Не позволяйте втягивать себя в чужую драму. Не пытайтесь стоять на голове, чтобы доставить другому удовольствие и таким перекошенным образом исправить его нарушенную гармонию. Будет лучше, если вы позволите тем вещам, которые не гармонируют с вашими желаниями, уйти из вашей жизни.

Та боль, которую вы сейчас испытываете, многогранна, потому что касается столь многих вещей, имеющих для вас значение. Вы не только чувствуете себя нелюбимой, когда хотите любви, вы чувствуете себя незащищенной, когда мечтаете о надежности; вы чувствуете себя покинутой, когда хотите, чтобы вас обожали. И хотя мы понимаем, что тяжело думать положительные мысли, когда так мало времени прошло с ухода вашего возлюбленного, в этом должно состоять ваше главное намерение.

Закон Притяжения приводит к вам обстоятельства, события и других людей, с которыми вы совпадаете вибрационно. И поэтому, если вы будете сознательно выбирать свои вибрации — особенно те, которые соответствуют вашему специально созданному Вибрационному Хранилищу, — к вам обязательно придет тот, кто будет вам идеальной парой. И наоборот, если вы не настроитесь на такого возлюбленного, какого на самом деле хотите, вы притянете к себе того, кто будет соответствовать тому, что вы чувствуете; и если вы чувствуете себя брошенной, то вы только притянете к себе того, кто поступит с вами точно так же.

Вы можете прийти в гармонию со своим представлением об идеальных отношениях, потратив на это гораздо меньше сил и времени, *чем* вы думаете; и наступит момент, не такой уж далекий от нынешнего, когда вы оглянетесь на того человека, который только что вас бросил, и посмотрите на него с большей признательностью за тот большой вклад, который он помог вам сделать в создании вашего идеального партнера. Может быть, вам даже захочется написать ему такое письмо:

«Спасибо, что разбил мне сердце и тем самым помог мне лучше понять, чего я на самом деле хочу. Спасибо за болезненный процесс рождения таких мощных ракет желания, что, когда я повернулась лицом к своим желаниям, я очень быстро оказалась в этих счастливых отношениях. Я бы хотела, чтобы твои отношения со мной принесли тебе такую же удивительную пользу».

Многие люди изо всех сил стараются сделать так, чтобы у них все получилось. Но мы хотим, чтобы вы поняли: когда вы работаете над тем, чтобы прийти в гармонию со своим «Я», — вместо того чтобы стремиться стать тем, кем вас хочет видеть кто-то другой, — Вселенная принесет вам то, что будет соответствовать вашим желаниям. Просто старайтесь сохранять свою гармонию, и Вселенная приведет к вам партнеров, которые тоже будут находиться в гармонии. Таков Закон.

Итак, начинайте с того, что есть, и ищите мысли, от которых вам будет становиться все лучше и лучше.

Я подавлена, я в шоке; я не знаю, что делать.

Не могу поверить, что так случилось, — мне казалось, что он — мой мужчина.

Как он мог так меня обмануть?

Зачем он притворялся, что хочет прожить со мной всю жизнь?

А теперь посмотрите, получится ли у вас отойти от этого чувства бессилия. Поищите мысль, которая хотя бы пробудит у вас желание выбраться из постели.

Это последний раз, когда нечто подобное происходит со мной.

Я не заслуживаю, чтобы со мной так поступали.

Я рада, что он ушел, потому что он явно был не тот, кем я его считала.

Хоть это и негативные мысли, они приносят вам облегчение. Продолжайте.

Мы явно не подходим друг другу.

Нет смысла тратить больше времени на выяснение этого.

Эта ситуация очень многое для меня прояснила.

Я так многому научилась за такое короткое время.

Оглядываясь назад, я в каком-то смысле могу почувствовать, что к этому шло.

В то время я не хотела этого видеть, но сейчас я понимаю, что к этому шло.

Мне не жаль, что это произошло.

На самом деле, ничего ужасного не случилось.

Нет ничего плохого в том, чтобы понять, что на самом деле я хочу совсем другого.

Эти отношения помогли мне яснее понять, кто я такая и чего я ищу.

Я чувствую прилив новой энергии при мысли об отношениях.

Я не буду торопиться.

Нет никакой необходимости разбираться во всем прямо сейчас.

На самом деле я даже рада вздохнуть свободно.

Странно, но я с нетерпением жду, что будет дальше.

Я знаю — то у что произойдет потом, будет лучше благодаря этим отношениям.

Может быть, когда-нибудь я поблагодарю его за то, что помог мне разобраться, чего же я на самом деле хочу.

Но это будет не сегодня.

Ну, может быть, чуть-чуть позже.

Вы должны признать, что вам стало лучше. И в этом ваша единственная задача. Если вы и дальше будете чувствовать себя хорошо, к вам обязательно придет все, чего вы хотите!

Пример 30. Мой любимец болеет

Пример: «Моя собака относительно молода, но она все время болеет. Счета от ветеринара просто огромны, и складывается впечатление, что стоит ей поправиться после одной болезни, как она тут же заболевает чем-то другим. Я люблю свою собаку, я не хочу, чтобы она страдала или умерла, но и

дальше возить ее к ветеринару я не хочу. Что с ней происходит?»

Ваша собака, как и большинство животных на этой планете, находится куда в большей гармонии со своей *Внутренней Сущностью*, чем большинство людей.

Дикие звери чаще пребывают в гармонии, чем те, кто проводит много времени рядом с людьми, потому что домашние животные, просто наблюдая за своими со-творцами-людьми, часто начинают расщеплять свою Энергию, как это делают люди. Кроме того, поскольку всем — и людям, и зверям — присуще внутреннее стремление к свободе, заточенное в четырех стенах животное часто испытывает большее противодействие, чем то, которое может бегать, где хочет. Людям сложно это понять, но животные на вашей планете всегда предпочитают свободу безопасности.

Тем не менее, многие животные совершенно счастливы постоянно делить свою среду обитания с людьми, и то, что вам может казаться заточением, не вызывает никакого отпора в их Вибрационной Гармонии в целом. Однако ваш домашний любимец никогда не будет чувствовать себя хорошо в атмосфере сильных отрицательных эмоций. Животные с Чистой Позитивной Энергией, живущие на воле, убегают от приближающегося человека не потому, что боятся его, а потому, что им не нравится исходящее от него ощущение.

Со временем ваши домашние животные начинают приспосабливаться к человеческим вибрациям и, в большинстве случаев, становятся способны сохранять свою гармонию, даже взаимодействуя с вами. И, как и в вашем случае, то, на что они обращают внимание, дополняет вибрационный баланс их Сущности. Когда

вы находитесь в центре их внимания, и при этом у вас нет гармонии с Энергией вашего Источника, это и их подталкивает к утрате Связи. Однако, ваши домашние животные жизнерадостны, и они с легкостью возвращают себе гармонию, потому что не держат обид и не проигрывают в уме прошлые сценарии раз за разом, как это делают люди. Когда неприятная ситуация проходит, они больше не держатся за нее — абсолютно.

Но если животное ежедневно подвергается воздействию стресса или гнева, или ему дают понять, что оно мешает под ногами, или заставляют чувствовать себя ненужными, их Энергия может утратить равновесие настолько, чтобы свидетельства утраты гармонии начали проявляться в их телесном здоровье.

Многие из тех, кто учится Сознательному Творению, кто действительно хочет понять, как создавать свою собственную реальность, кто старается разобраться в своей *Системе Эмоционального Руководства*, кто стремится постоянно двигаться *вниз по течению*, решают начать использовать свои знания только после того, как узнают, что оказывают негативное влияние на своих домашних питомцев. Даже смешно, что люди готовы мириться с неудобствами *собственных* отрицательных эмоций, если эти эмоции оказывают влияние только на них самих, но когда узнают, что эти эмоции влияют и на их дорогих домашних любимцев, — вот тогда в них просыпается готовность что-то менять.

И хотя это хорошо, что вас волнует Благополучие вашего питомца, мы хотим, чтобы вы заботились и о своем собственном Благополучии.

Если вы повернуты *против течения* (испытываете отрицательные эмоции) и не пытаетесь отпустить весла, *Закон Притяжения* продолжит отвечать на ваши

вибрации, ваша ситуация станет еще напряженнее, и вы будете чувствовать себя только хуже.

Если вы не будете прилагать никаких усилий, со временем ваше физическое тело начнет проявлять симптомы утраты равновесия.

Иногда симптомы вашего любимого домашнего питомца становятся частью вашей *Системы Руководства*. Он как будто понимает, что вы готовы терпеть негативные эмоции, но вы не готовы оказывать негативное влияние на него. И потому очень часто ваш питомец выполняет то намерение, которое вы оба ставили перед собой до рождения в ваших физических телах, — напоминает вам о вашей вибрационной поддержке.

Ваш любимец хотел бы помочь вам преодолеть этот вопрос о «смерти», потому что он понимает, что никакой смерти нет, а есть только Вечная Жизнь. *Ваш питомец радостно скачет из одного физического тела в другое, никогда не испытывая страха смерти, наслаждаясь радостным путешествием по своей собственной полной радости реке. Ваша собака — в числе лучших учителей на этой планете.*

Поэтому найдите более приятные мысли о своем любимом питомце.

Мне бы хотелось знать, почему моя собака постоянно болеет.

Я не вижу в этом никакого смысла.

Я ненавижу наблюдать, как ей плохо, да и обходится мне это в целое состояние.

Я начинаю склоняться к мысли оставить ее как есть, но я не хочу, чтобы она мучилась или умерла.

Я не могу и дальше оплачивать эти счета от ветеринара.

Мне неприятно возить ее к ветеринару.

А не возить — еще неприятней.

Раз уж я не могу придумать, что мне сделать, чтобы это принесло мне облегчение, может быть, стоит попытаться просто почувствовать себя лучше.

Возможно, моя собака пытается мне что-то сказать.

Я попытаюсь отстраниться от этой ситуации и разглядеть в ней то, что смогу увидеть.

Что сразу бросается мне в глаза, так это то, что, хотя моя собака чувствует себя не очень хорошо, ее это явно не беспокоит.

И хотя она не так резвится, как раньше, в целом она настроена позитивно.

Когда я с ней говорю, она всегда старается немного повилять хвостом.

Иногда у меня такое чувство, что она пытается меня утешить, потому что я о ней беспокоюсь.

Мне бы хотелось успокоить ее и не выглядеть такой обеспокоенной.

Я постараюсь сделать над собой усилие и настроиться более позитивно относительно ее состояния.

Я буду говорить с ней более оптимистичными словами.

Я больше не буду жаловаться на стоимость услуг ветеринара.

Когда я не с ней, я буду делать вид, что ей стало лучше.

Когда я буду приходить домой, я буду искать улучшения в ее состоянии.

Когда я увижу малейший признак улучшения, я буду об этом говорить.

Я буду искать поводы для радости, связанные с ней, и игнорировать все остальное.

Я чувствую, что она помогает мне сознательно сфокусировать мои мысли.

Я понимаю, что она — замечательный учитель безусловной любви, потому что не пытается менять свое состояние, чтобы мне стало лучше.

Я чувствую, что она хочет сказать мне: «Почувствуй себя лучше, потому что сама это выбрала, а не потому, что я даю тебе для этого повод».

Это так воодушевляет.

Какая замечательная у меня собака!

Пример 31. Мне всегда не хватало денег

Пример: «Я не могу вспомнить времена, когда мне бы не приходилось волноваться из-за денег. Стоит мне отвернуться, как возникают новые непредвиденные расходы, и такое впечатление, что вещи, которые я хочу купить для себя или своей семьи, все дорожают и дорожают, но мои доходы не успевают за моими расходами.

Когда-то я работал сорок часов в неделю, а жена занималась работой по дому. Теперь она работает полный рабочий день, а я работаю по шестьдесят

часов в неделю — и у нас все равно нет свободных денег. Я смотрю на других людей: они ездят отдыхать, покупают новые дома и новые машины, — и я не могу понять, как им это удастся. Что я упускаю из вида?»

*Хотя кажется логичным, что проблемы вашего бюджета только в том, чтобы найти баланс между теми деньгами, которые вы зарабатываете, и теми деньгами, которые вы тратите, есть еще один важный фактор, который не понимает большинство людей: никакими действиями в принципе невозможно компенсировать противоречия в Энергии вашей Сущности. Пока вы испытываете такие чувства по финансовым вопросам, как бы оправданы они ни были, ситуация не может измениться к лучшему, потому что **Закон Притяжения отвечает на ваши вибрации, а не на то, что вы делаете.***

Разумеется, в продуктивности действий есть определенные переменные, которые просто увидеть: сильный человек сможет поднять более тяжелый предмет, чем слабый, тот, кто все делает быстро, сможет переделать за день больше дел, чем медлительный человек, тот, кто печатает в минуту шестьдесят слов, напечатает за день больше, чем тот, кто печатает двадцать... но эти вариации в действии крошечны по сравнению с тем преимуществом, которое вы можете получить, приведя свою Энергию в гармоничное состояние. Говоря грубо, никакими действиями невозможно компенсировать дисгармонию Энергий.

Когда вы привыкаете думать направленные *против течения* мысли по денежным вопросам, вы отсекаете самому себе возможность найти способы, которые позволят вам получать больше. Когда вы чувствуете разочарование и неудовлетворенность от

того, что вам не хватает денег, и не делаете попыток найти более приятные мысли по этому поводу, ваше разочарование и неудовлетворенность превращаются в гнев, а со временем — в страх, а ваш привычный образ мысли продолжает держать вас в состоянии постоянного сопротивления (направленными *против течения*) собственному финансовому Поток Благосполучия. И чем хуже вы себя чувствуете, тем хуже становится ситуация — потому что чем хуже вы себя чувствуете, тем сильнее вы сопротивляетесь, мешая себе найти то самое решение, которое вы ищете.

В каждый момент, когда вы фокусируетесь на том, что у вас мало денег, вы своими вибрациями просите о большем, что заставляет ваш Поток двигаться быстрее. Но когда вы сосредотачиваетесь на том, что у вас нет денег, вы поворачиваетесь *против течения*, в то время как ваша *Внутренняя Сущность* зовет вас *вниз по течению*. Сильные негативные эмоции по поводу вашего финансового положения указывают на две вещи.

1. Вы запросили о мощной финансовой поддержке, к которой вас зовет ваша *Внутренняя Сущность*.

2. Вы направлены *против течения*, в сторону, противоположную той, где вас ждут деньги, которых вы хотите.

Неважно, сколько часов работаете вы и ваша жена, не имеет значения, сколько денег вы приносите в свой дом, вы не сможете найти *финансовый баланс*, если не найдете сначала *вибрационный баланс* своей Сущности. И в тот момент, когда вы отпустите весла и позволите себе развернуться в Потоке, вы почувствуете облегчение в своем теле, а финансовое облегчение придет следом.

Когда вы долго чего-то хотите и потому накопили в этой связи существенное количество ресурсов в своем

Вибрационном Хранилище, небольшое облегчение может очень дорогого стоить. Иными словами, если вам удастся сделать так, что на несколько дней вы почувствуете себя лучше, свидетельства вашего отказа от сопротивления начнут проявляться в той или иной форме финансового облегчения.

Теперь, когда вы понимаете, каким образом контролируете количество поступающих денег, а также то, какое их количество вы допускаете сейчас в свой опыт, вы сможете опознать в своем опыте некоторые устоявшиеся схемы, подтверждающие это понимание: *ключ к тому, чтобы неизменно получать хорошие результаты, которых вы желаете, в том, чтобы научиться чувствовать себя хорошо даже тогда, когда финансы истощаются. Когда вы научитесь управлять тем, что вы чувствуете, вы обнаружите, что обладаете огромной силой для гармонизации своей Энергии, и вы увидите, как Закон Притяжения приносит к вашему порогу настоящее богатство. Но если вы только инстинктивно реагируете на те обстоятельства, которые наблюдаете вокруг себя, вы обрекаете себя на те жалкие крохи, которые вам могут принести ваши физические усилия.*

Начиная с того, что у вас есть, ищите мысли, от которых вам будет становиться лучше.

Я так устал от того, что у меня никогда нет денег.

Я не вижу, каким образом у меня хоть когда-нибудь будет достаточно денег.

Я так много работаю, что постоянно чувствую себя усталым.

Я устал от того, что для поддержания бюджета нам приходится все время от чего-то отказываться.

Это то, что вы *чувствуете*, и то, где вы временно находитесь, но с такими мыслями деньги не могут потечь в вашу жизнь более мощным потоком. Сначала вы должны изменить свои мысли и свои чувства. Однако мы не помогаем вам найти дорогу к более приятным мыслям и чувствам ради улучшения вашего финансового положения. Скорее, мы делаем это ради улучшения тех вибраций, которые исходят от вас. Если вы сделаете своей целью улучшение того, что вы *чувствуете*, к вам обязательно потекут куда более крупные суммы денег, когда вы сумеете достигнуть устойчивого улучшения своих эмоций.

Я работаю дольше всех наших соседей.

Деньги просто даются им хеше.

Такое ощущение, что я чуть ли не каждый день вижу, как кто-то хвастается новой машиной.

Сравнение ваших обстоятельств с чужими всегда будет мешать сохранению вашего равновесия и запутывать вас в том, что касается улучшенного направления ваших мыслей. Однако, сравнение ваших мыслей между собой, с единственным намерением найти более приятную мысль, довольно скоро поможет вам ясно почувствовать, какое направление поведет вас *вниз по течению*.

Наши дела не так уж плохи.

На самом деле, мы очень даже хорошо живем.

Мы с женой гордимся тем, чего нам удалось добиться.

Мы принимали правильные решения.

У нас дома есть не такой уж дурной капитал.

Если взглянуть на картину в целом, я вижу, что ситуация стабильно меняется к лучшему.

Когда я смотрю на то, с чего мы начинали, я вижу грандиозные украшения.

Вы чувствуете себя уже намного лучше. Теперь посмотрите, как далеко вы сможете продвинуться.

Я смогу с этим разобраться.

На самом деле, у меня очень хорошо получается разбираться с разными проблемами.

Я просто жду вдохновения.

А пока что у нас все хорошо.

На самом деле, предвкушать развитие очень приятно.

Иногда у меня рождается предчувствие замечательного будущего.

Впереди у нас еще столько времени и возможностей.

Будет интересно наблюдать, как все обернется.

Кто-нибудь, наблюдая за вами в ходе этого процесса, не сможет никаким образом понять, насколько серьезную работу вы тут проделали, потому что деньги еще не упали вам в руки. Но когда вы поймете силу Потока и по улучшению собственных эмоций узнаете, от какого огромного сопротивления вам удалось избавиться, вы сможете понять огромную продуктивность этого процесса И в отличие от скептиков, сомневающих в возможностях мысли, вы обретете замечательный личный опыт, увидев, как обстоятельства вокруг вас выстраиваются таким образом, чтобы вы

могли получить то, чего хотите. Другие вполне могут назвать вас «везунчиком», но вы будете знать, как это случилось, потому что создали это сознательно.

Пример 32. У меня умерла собака, и я в горе

Пример: «У меня умерла собака, и я так сильно из-за этого переживаю. Я знал, что она не будет жить вечно, и знал, что проживу дольше нее, но мне так грустно, что ее больше нет. Мне невыносимо возвращаться домой, потому что каждый раз, подходя к двери, я вспоминаю, что она больше не выбежит меня встречать, и расстраиваюсь от этой мысли. То одно, то другое напоминает мне о ней несколько раз на дню, и я снова переживаю глубочайшее горе. Мне кажется, я не должен так долго и так сильно переживать из-за этого, но просто не могу ничего с этим поделать. Друзья говорят мне, что мне нужно завести другую собаку, но я просто не могу заставить себя это сделать. Разве это не будет означать, что мне просто нужно готовиться к новой боли в будущем?»

Люди часто печалятся по поводу смерти своего питомца гораздо больше, чем по поводу чего угодно другого в своей жизни. Некоторым кажется, что эта боль нелогична и вызывается не стоящими того причинами, потому что в жизни есть еще столько важных аспектов, которые, разумеется, должны иметь большее значение, чем ваш домашний любимец. «Он переживал из-за своей собаки сильнее, чем когда умер его собственный отец», — говорят они.

Чем сильнее вы чего-то хотите, тем больше вы страдаете, когда фокусируетесь на отсутствии желаемого. Но боль, которую вы испытываете по поводу

смерти вашей собаки, вызвана не только тем, что собаки больше нет, — все гораздо сложнее.

Ваша собака представляла для вас Чистую Позитивную Энергию. На протяжении всей своей жизни ваша собака оставалась такой, каким были вы, когда только родились: продолжением Чистой Позитивной Энергии. И часто ваше внимание к своей собаке и ваше взаимодействие с собакой помогало вам восстановить свою Связь с Источником. Поэтому, хотя вы, конечно, скучаете по своей собаке, на самом деле вам не хватает чувства Связи с Энергией вашего собственного Источника, на которую вас вдохновляла ваша собака...

Ваша собака любила вас таким, какой вы есть, и не просила становиться другим.

Ваша собака не считала, что вы отвечаете за ее счастье.

Ваша собака любила ваше общество, но никогда не страдала в ваше отсутствие, потому что ее радость не зависела от ваших поступков.

Ваша собака не ждала смерти и не боялась ее, понимая Вечную природу своей Сущности.

Ничего из этого мы не можем сказать о вашем отце.

Если бы мы были на вашем месте, мы бы сосредоточились на радостном чувстве, которое вы так часто испытывали в компании своей собаки. Вспомните, с какой радостью она рвалась на прогулку. Вспомните, как весело она гонялась за птицами и белками. Вспомните, с каким умиротворенным видом она лежала, положив голову на передние лапы. И когда вы расслабитесь, возвращаясь в приятные воспоминания о своей собаке, вы снова обретете свою гармонию,

как бывало, когда она находилась с вами в одной комнате. И тогда, если вы этого захотите, Вселенная приведет к вам другую собаку, которая займет ее место. Если вы готовы проделать эту работу, вы привлечете к себе нового щенка, который не станет жевать ваши туфли.

Благодаря вашему пониманию вибраций и того, что ваша собака знала о гармонии, теперь вам открылась возможность достичь этой гармонии и освободиться от дискомфорта тоски по вашей собаке — и этого вполне достаточно, потому что у вас может не возникнуть желания со-творить с кем-то еще. В любом случае, мы не советуем вас заводить другую собаку только для того, чтобы попытаться заполнить пустоту, оставленную предыдущей, но вместо этого заполнить пустоту тем, чего вам на самом деле не хватает, — гармонией со своей *Внутренней Сущностью*, — а затем уже предпринимать любые действия, на которые вас вдохновит ваша гармония.

Итак, начиная со своей печали, ищите более приятные, направленные *по течению* мысли.

Иногда я на минуту забываю, что моей собаки больше нет, а когда вспоминаю, мне становится так грустно.

Иногда я довольно долго не чувствую острой боли из-за своей собаки.

Даже когда моя собака была жива, я не думал о ней весь день напролет.

Часто меня не было дома, и собаки со мной тоже не было.

Хотя дотянуться до этих мыслей из того места, где вы только что находились, сравнительно просто,

они намного приятнее предыдущей группы мыслей. Продолжайте.

Я рад, что у меня была такая замечательная собака.

Когда-нибудь, возможно, я найду другую замечательную собаку, которую тоже буду любить.

Когда вы находите мысль или несколько мыслей, которые приносят вам облегчение, полезно остановиться на них на некоторое время, повторяя их и пытаясь найти мысли, которые на них похожи. Процесс поиска направленных *по течению* мыслей — это не гонка, цель которой — определить, кто сможет продвинуться дальше *по течению* за самое короткое время, это просто способ найти облегчение для себя. Если вы найдете время, чтобы поискать несущие облегчение мысли и затем признаете, что вам действительно стало лучше, вы уже многого достигли.

Я еще не готов заводить другую собаку.

Новый щенок — это серьезные перемены в жизни.

Я помню свою последнюю собаку, когда она еще была щенком.

Я грозился отнести ее обратно туда, откуда взял, чуть ли не каждый день на протяжении нескольких недель.

А она всегда смотрела на меня, как будто хотела сказать: ты же это несерьезно.

А я смеялся и заверял ее, что это и правда только шутка.

С ней было так сложно вначале — и так здорово.

Возможно, вы еще не готовы вот так взять и завести другого щенка, но вы чувствуете себя намного лучше, чем всего несколько минут назад. *Мы не пытаемся подвести вас к тому, чтобы в вашей жизни появилась еще одна собака. Мы направляем вас к тому, чтобы вы вернулись к своему естественному состоянию, в котором вы чувствуете себя хорошо.*

Будет здорово познакомиться с еще одной собакой.

Может быть, я смогу найти собаку, которая окажется похожа характером на мою предыдущую.

Мне придется вспомнить ее такой, какой она была еще щенком.

Ей все было интересно... она всему радовалась.

Мне бы пригодилось такое умение.

Пожалуй, я об этом подумаю.

Пример 33. Наш сын - гей

Пример: «В прошлом году наш сын поехал учиться в колледж, а когда он недавно вернулся домой на летние каникулы, он сказал нам с отцом, что он гей, и что он встретил кого-то в колледже, и теперь они живут вместе.

С этого его объявления прошло несколько недель, и хотя меня глубоко печалит, что наш сын никогда не подарит нам внуков, я уже как-то свыклась с этой мыслью. Но мой муж совершенно вне себя от ярости. Он уверен, что если бы сын не поехал учиться и не встретил этого парня, ничего бы этого не было. Когда я вижу, в каком бешенстве его отец (который, я знаю, очень его любит), я прихожу в

ужас, представляя, как с нашим сыном будет обращаться весь остальной мир».

Родителям никогда не бывает просто признать, что их ребенок может иначе смотреть на жизнь — потому что большинство родителей верят, что тяжелым усилием своего собственного жизненного опыта они пришли к правильным выводам и представлениям о различных сторонах жизни, и потом они изо всех сил стараются передать это знание своим детям.

Если бы мы могли убедить родителей всего в одной вещи — которая помогла бы им сохранить удивительные отношения со своими детьми, и которая избавила бы и родителей, и детей от боли, сопровождающей попытки добиться невозможного, — то мы убедили бы их вот в чем: *ваши дети — это не вы, и они угригили в этот мир не за тем, чтобы быть вами. Ваши дети пришли в эту физическую пространственно-временную реальность со своими собственными желаниями и своими собственными намерениями.*

Гомосексуальность вашего сына не случилась с ним в колледже, и он не делал такого выбора, здесь и сейчас, со своей точки зрения в этом физическом теле. Это то, что было положено в его Вибрационное Хранилище с его Не-физической перспективы до его физического рождения.

Люди, которые определяют себя как гомосексуалов, часто спрашивают нас «С чего вдруг я стал бы делать такой выбор? Зачем мне было выбирать такую точку зрения на жизнь, которая так сильно отличается от взгляда большинства людей вокруг меня? Зачем мне делать выбор, который приносит мне столько боли?»

И мы отвечаем им: «Вы не заявляли специально, со своей Не-физической точки зрения, что хотите прий-

ти в это физическое тело и быть „геем“, но у вас было решительное намерение прийти в это физическое окружение и оказаться в ситуации, от которой вас невозможно бы было отговорить. Иными словами, вы знали, что собираетесь родиться там, где вас будут окружать люди, уверенные, что они знают ответы на все вопросы, готовые наброситься на вас, чтобы убедить вас в правоте своих убеждений.

И со своей более широкой Не-физической точки зрения вы собирались, придя в это тело, отличаться от них таким образом, который был бы им непонятен, отличаться так, чтобы они хотели вас изменить, но вы *не могли* измениться. Иными словами, ваше намерение было в том, чтобы научить других понимать, что разнообразие — это ценность, и что требовать от тех, кто их окружает, изменений — невозможное предприятие. Когда вы готовы меняться в ту или в другую сторону, чтобы помочь окружающим, наблюдающим за вами, почувствовать себя лучше, вы оказываете им очень дурную услугу, потому что тогда они никогда не откроют для себя свободы, которая приходит лишь с осознанием силы собственных мыслей».

Многие люди ищут любви без оговорок, но редко на нее способны. Наоборот, когда они видят обстоятельства, которые причиняют им неудобство, они требуют изменить эти обстоятельства; но, поступая так, они становятся на долгую и неуютную дорогу попыток контролировать других, чтобы чувствовать себя хорошо.

Когда для того, чтобы чувствовать себя хорошо, вам нужно контролировать других, вы вынуждены ограничивать себя очень маленьким мирком, над которым вы *можете* обрести контроль, и даже тогда для достижения этой невозможной цели вам придется тратить больше сил и времени, чем у вас есть.

Безусловная любовь именно такова, как говорит ее название: она означает, что вы не теряете связи с любовью и тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вне зависимости от условий... «Когда я фокусируюсь на тех мыслях, с которыми согласна моя *Внутренняя Сущность*, и потому испытываю эти чудесные положительные эмоции, я нахожусь в гармонии с тем, что есть любовь. Моему сыну или кому угодно еще не нужно быть другим, чтобы я могла сохранять свою связь с Источником этой любви».

И поэтому мы хотим, чтобы вы поняли, что ваш сын пришел в мир с самыми лучшими и исполненными любви намерениями, чтобы поднести вам дар безусловной любви. И в вашей жизни не будет радости большей, чем принятие этого дара — и боли острее, чем отказ от него.

Но вам, милая женщина, нужно обдумать еще две вещи: (1) у вас есть сын, которым недоволен ваш муж, и (2) у вас есть муж, которым недовольны *вы*. Мы говорим эти слова не для ТОГО, чтобы вы могли изменить отношение вашего мужа к сыну или чтобы вы могли повлиять на поведение сына. Ваша единственная власть заключается в том, чтобы найти мысли, с которыми согласна ваша *Внутренняя Сущность*, и тренироваться в них до тех пор, пока они не станут доминирующими в вашем образе мысли.

Мы с абсолютной уверенностью гарантируем вам, что ваша *Внутренняя Сущность* и Источник внутри вас никогда не будут способны ни на что, кроме обожания по отношению к вашему сыну, сколько бы людей ни осудили его. И когда вы обретете способность обожать своего мужа, вне зависимости от всего, — или любого, кто будет недоволен гомосексуальностью вашего сына, — вы найдете

свободу от сопротивления, приходя в полную гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, и Источником внутри вас.

Поэтому начинайте с того, что есть, и постарайтесь найти путь к той точке зрения, которой придерживается на этот счет ваша *Внутренняя Сущность*.

Моего сына в жизни ждет столько горя.

Всем сердцем я желаю, чтобы он не был геем.

Мой муж. невероятно упрям, и я боюсь, что он никогда с этим не справится.

Мне кажется, что вся наша счастливая жизнь рухнула, и я бессильна что-либо с этим поделать.

Мой муж даже не пытается понять.

Мой сын ничего не может с этим, поделать, но мой муж мог бы отнестись к нему с большим пониманием.

Это не единственный повод, в котором он проявляет упрямство, но он имеет большее значение, чем все остальные вместе взятые.

Мне невыносима мысль, что это случилось с нами.

Вы перешли от бессилия к злости и обвинениям, и значит, вы стремитесь *вниз по течению* к своей *Внутренней Сущности* — но вам еще много нужно пройти. Продолжайте искать более приятные мысли.

Это все нам в новинку — со временем мы все привыкнем к этой мысли.

Нам не всегда будет так плохо.

Мои неприятные переживания гораздо сильнее связаны с реакцией моего мужа, чем с тем фактом, что мой сын оказался геем.

И вполне возможно, что реакция моего мужа больше связана с тем, как это может негативно отразиться на нашем, сыне, а не с тем, что он его осуждает.

Со временем станет лучше.

Все наладится, ведь мы все друг друга любим.

Порой такие ситуации только укрепляют семью.

Не может случиться ничего такого, что на самом деле разрушило бы узы любви, которые связывают нас.

Я собираюсь расслабиться и перестать делать из этого свою личную драму.

Я могу ослабить ее своим собственным, более спокойным подходом к вопросу.

Мой муж — разумный человек.

Мой муж по своей природе склонен к радости.

Все мы счастливые люди, которые ненадолго сбились с дороги, но теперь мы снова на пути к Благополучию.

Все будет хорошо.

Теперь, когда вы подошли ближе к тому, что чувствует по этому поводу Источник внутри вас, мы опишем вам взгляд Источника...

Все вы — продолжение Энергии Источника, Вы пришли в этот физический мир не затем, чтобы взять


все существующие идеи и свести их к горстке хороших идей. Вы не говорили: «Я приду в физическую жизнь, найду правильный способ жить и думать на любую тему и потом научу всех остальных жить по этому идеальному образцу». Вы понимали, что все вы приходите в жизнь с разнообразием перспектив, ориентации и точек зрения, от которых потечет стабильный поток более хороших идей. Вас возбуждала перспектива исследования бесконечного разнообразия идей, ситуаций, обстоятельств, событий, отношений и прочих вещей — потому что вы понимали, что это разнообразие есть основа, от которой возьмет начало бесконечный поток ваших собственных творческих идей. И вы знали, что, как только внутри вас вспыхнет яркая искра желания, Источник, которым является ваше «Я», отдаст все свое безраздельное внимание вашей новой развившейся идее, и что тогда эта идея засияет вдали вашего будущего, призывая вас к себе и волнуя обещанием пути.

Вы знали, что никогда не закончите свое творение, и знали, что никогда не ошибетесь... потому что, поскольку творение никогда не заканчивается, всегда есть время и место для Вечной гармонии. И вы знали, сверх всего прочего, что Источник, который лежит внутри вас; Источник, из которого вы пришли; Источник, который зовет вас вперед; Источник, который никогда не сводит с вас взгляда, — Источник, который есть *Все Сущее*, — любит вас без всяких оговорок, сейчас и во веки веков!

Огромная любовь ждет вас.

— Абрахам

Транскрипт сессии «Абрахам В прямом эфире; семинар „Искусство Разрешения”

 Данный семинар «Искусство Разрешения» был записан в Тампе, штат Флорида, в среду 1 ноября 2006 года; эта живая сессия прилагается на CD для приятного прослушивания. На этих страницах приводится немного отредактированная для большей ясности версия. Для получения дополнительных кассет, CD-дисков, книг, видеозаписей, каталогов или DVD, либо для того, чтобы зарезервировать места на семинаре Абрахама—Хиксов, «Искусство Разрешения», звоните по телефону: [830] 755-22-99; или пишите в Abraham-Hicks Publications по адресу P. O. Box 690070, San Antonio, Texas 78 269. Кроме того, для немедленного ознакомления с нашими работами вы можете посетить наш веб-сайт по адресу www.abraham-hicks.com.

Доброе утро. Мы чрезвычайно рады, что вы здесь. Так приятно собираться вместе, чтобы со-творить всем вместе, правда? Это же вершина со-творчества.

Получаете ли вы удовольствие от своего места на Переднем Крае в своей физической форме? Цените ли развитие своих желаний? Довольны ли вы тем миром контрастов, в котором сознательно родились? Цените ли эти контрасты за их жизнетворные качества?

Мы всегда задаем для начала несколько наводящих вопросов, потому что часто бывает так, что наши физические друзья не слишком в восторге от того противоречивого мира, в котором они живут. Многие из них, особенно когда понимают, что пришли сюда из царства Чистой Позитивной Энергии, иногда говорят: «Но зачем же мы стали бы проецировать себя туда, где есть столько вещей, которых мы не хотим? О чем мы думали?» И они часто оглядываются вокруг себя, видя то, что им нравится, и говорят: «Да, мне это по душе». Но потом они оглядываются снова и видят то, что им не по вкусу, и говорят: «Ой, нет, этого я не хочу», — и сопротивляются тому, что видят. Они голосуют против него, или отталкивают его прочь, или испытывают по поводу него негативные чувства. А еще часто они мечтают о том, чтобы мир вокруг был другим: «Пусть у меня будут отношения, или пусть я найду работу, или пусть у меня будет дом, или общество, или окружающая действительность, где большую часть времени происходит только хорошее. Потому что, когда вокруг меня все хорошо, я чувствую себя намного лучше, чем когда все вперемешку».

А мы говорим: если бы у вас не было способности фокусироваться, нам было бы понятно ваше беспокойство. Но поскольку у вас есть механизм фокусировки, который способен направлять ваше внимание по вашему собственному выбору, мы знаем, что с вашей Широкой Перспективы вы скорее предпочтете стол, который будет ломиться от блюд, чем стол, на котором нет ничего.

И вы говорите: «Ох, Абрахам, вы неправильно поняли. Стол, на котором только те блюда, которые мне нравятся, — что в этом плохого?»

А мы говорим: так вы никогда не улучшите свою диету. Если бы у вас не было способности оценивать различия и противопоставлять то, что вы хотите, с тем, чего вы не хотите, вы не смогли бы приходить к новым выводам и решениям, а это значит, что развитию Вселенной пришел бы конец. (Не волнуйтесь — этого никогда не случится.)

Вы мудро и сознательно родились в мире разительных контрастов. И со своей Широкой Не-физической Перспективы вы хотели этого так сильно, потому что знали им цену. Поэтому, когда мы приходим в гости к нашим физическим друзьям, мы понимаем, почему, когда вы не помните, что умеете сосредотачиваться, и тем более не разобрались, как направлять свои мысли, — иными словами, когда вокруг вас столько всего, о чем можно подумать, столько всего, что проходит сквозь ваши каналы восприятия и ваши взаимодействия друг с другом, — мы понимаем, какую растерянность вы должны испытывать, пытаясь разобраться во всем, о чем вы можете думать. Это должно сводить вас с ума.

Но когда вы вспоминаете, кто вы такие и с какой вибрационной установкой вы пришли, то вспомните и о том, что оставаться сфокусированными в направлении того, что вы есть, не только очень просто, — с вашей Широкой Перспективы ничто другое и не годится. Продолжение развития заложено в Вечной, неизбежной природе вашей Сущности — и вы будете и продолжаете развиваться. Собственно говоря, вы не можете остановиться, — так заведено.

Поэтому мы хотим некоторым образом изложить для *вас* краткую версию этой большой картины,

чтобы помочь вам понять: прежде чем прийти в это физическое тело, вы были Энергией Источника, и вы по-прежнему ею остаетесь, хотя находитесь теперь в этом физическом теле. Это то, чего большинство людей не осознают. Они думают: *«Ох, я надеюсь, что до этого что-то было; и, что важнее, надеюсь, что-то будет и после этого»*. Но мало кто понимает, что вы — Не-физическая сущность, которая в то же время физически сфокусирована, и обе эти перспективы создают внутри вас активные вибрации в каждый момент вашей жизни. Вы не можете быть живым или мертвым — собственно говоря, вы никогда не бываете мертвы. Вы всегда живы и Живы.

Итак, вы пришли из Не-физического, сфокусировавшись в этом физическом теле; и своим вниманием, которое вы обращаете на различные вещи, вы активизируете в себе различные вибрационные частоты. А вибрационная частота, которую вы активизируете в результате того, чему уделяете внимание в данный момент, получает вибрационный ответ от перспективы Источника внутри вас.

Например, когда вы смотрите в зеркало и испытываете к себе презрение (вы себе не нравитесь, вы чувствуете, что ничего не стоите, ничего не можете, испытываете чувство вины, вас «слишком мало»), и вы чувствуете негативную эмоцию, которую вы можете назвать *недостойностью*, или *виной*, или, может быть, даже *самообвинением*, — когда вы испытываете эти отрицательные эмоции, — причины этих эмоций находятся внутри вас, потому что *ваша* нынешняя точка зрения на себя так сильно отличается от взгляда на вас вашего *Источника*.

Когда вы смотрите в зеркало и гордитесь собой, или чего-то очень хотите, или нравитесь себе, или довольны тем, кто вы есть, причина этого в том, что вы

находитесь на одной вибрационной волне с Источником, который без ума от вас.

То же самое верно и тогда, когда вы смотрите на кого-то другого. *Каждый раз, когда вы испытываете негативные эмоции, — вне зависимости от того, как вы их называете, и насколько они сильные или слабые, — каждый раз, когда вы испытываете негативные эмоции, это говорит об одной-единственной простой вещи: вы, в своей человеческой форме, разошлись во мнениях со своим Источником.*

Это очень важное понимание, потому что, когда вы сознательно к нему приходите, вы по-настоящему активизируете свою *Систему руководства* — и она начинает работать в реальном времени, ежеминутно, осознанно. Вы всегда можете определить, где вы находитесь в данный момент по отношению к своей Широкой Перспективе, и эта способность обладает огромной ценностью, потому что ваша Широкая Перспектива есть кульминация всего, чем вы стали. Широкая Перспектива — это ваше Вечное «Я» в самой развитой его форме.

Итак, возвращаясь к общей картине: вот вы, *Энергия Источника*, и вы проецируете часть своего внимания в это физическое тело. И, сделав это, теперь, в этом физическом теле вы обретаеете жизненный опыт. Вы знаете, чего вы *не* хотите; вы знаете, чего вы *хотите*, и каждую минуту каждого дня — говорите вы об этом открыто или нет — вы запускаете ракеты желаний, или предпочтений.

Иными словами, когда вам кто-то грубит, вы хотите, чтобы он вел себя вежливее, но когда вы кому-то грубите, вы хотите, чтобы вежливее были вы *сами*. Когда вы не чувствуете себя достаточно хорошо, вы хотите почувствовать себя лучше. Когда вы больны, вы хотите выздороветь. Когда вам не хватает чего-то, чего

вы хотите, вы хотите этим обладать. Иными словами, жизнь постоянно заставляет вас приходить к новым решениям; и все люди это делают, и даже простейшие одноклеточные организмы. И развитие всех живых существ — развитие всего сущего — есть результат этого опыта.

Но тут мы подходим к той части, которая, как нам кажется, вызывает сложности у большинства людей (или, по крайней мере, у них пока не очень хорошо получается уложить ее в голове): итак, вы — Энергия Источника. Вы пришли в это физическое тело; и здесь, в этой форме, вы даете жизнь новым идеям. И вот то, что мы по-настоящему хотим до вас донести: теперь та часть вас, которая есть Энергия Источника, в буквальном смысле взлетает на ракете вашего желания и *вибрационно* становится тем, о чем вы просите.

Возможно, это не кажется вам таким уж значительным, потому что вы по-прежнему смотрите на материальный мир. Вы оглядываетесь вокруг, на мир, который вы *видите*, — который существует только потому, что однажды он был *помыслен* и стал затем *мыслеформой*, прежде чем превратиться в материальную манифестацию, которую вы видите.

Поэтому, когда мы говорим вам, что ваша *Внутренняя Сущность* немедленно превращается в *вибрационный эквивалент* того, о чем вы просите, порой вы не испытываете по этому поводу никакой особенной радости. Но если бы мы находились на вашем месте в физическом мире, *мы* бы радовались — потому что так начинается творение всего, чего вы хотите. На самом деле, это настолько важная часть в истории творения и настолько важная составляющая того, как вы творите реальность вокруг себя, что мы написали об этом книгу и дали ей лучшее название, какое, на наш взгляд, когда-либо получала книга:

«*Просите — и дано будет вам*», А причина, по которой нам так нравится это название, в том, что в нем заключена вся суть: *просите — и дано будет вам*.

Мы хотели назвать книгу длиннее, но эта мысль не понравилась нашему издателю. Мы хотели, чтобы в названии говорилось: *итак, я есть Не-физическая Энергия, и я спроецировал часть своего Сознания в физическое тело. И когда я пришел в это тело, опыт той жизни, которой я живу, постоянно заставляет меня взвешивать плюсы и минусы того, что со мной происходит, и беспрерывно запускать ракеты желаний. И когда это происходит, Не-физическая часть меня не только отвечает на мои просьбы — не только дает мне то, чего я хочу, — но в буквальном смысле становится вибрационным эквивалентом того, о чем я прошу*. Нам сказали, что это слишком длинно, но слова: «*Просите — и дано будет вам*», — говорят то же самое.

Когда жизнь заставляет вас просить, Источник не просто *дает* вам это, но и сам *становится* им. И если вы только что это услышали, вы только что нашли ключ к своему внутреннему *руководству*, потому что две эти точки вибрационной относительности помогут вам всегда знать, находитесь ли вы на одной волне со своим Источником. А это становится особенно важным, когда вы помните о том, что мы только что сказали: *ваша жизнь заставляет вас хотеть больше, хотеть лучшего*. Иными словами, вы шаг за шагом создавали *такую* картину своего жизненного опыта, даже до того, как пришли в это физическое тело (и особенно — с этого момента), и таким образом создали это мощное Бытие Переднего Края, которое уже существует. И Источник стоит там, являясь им, подталкивая его; а *Закон Притяжения* отвечает на это вибрационное состояние Сущего. (Вам понятно?) Это

означает, что, когда *Закон Притяжения* призывает к себе эту выросшую часть вас, вспомните о *Жизненной Силе!* Вспомните о *вдохновении!* Вспомните о *Потоке Жизни!* Вспомните о *зове Источника!* Иными словами, понимаете ли вы, почему вы чувствуете, что вас тянет двигаться в том направлении, в котором вы идете, почему вы испытываете воодушевление? Это происходит потому, что жизнь заставила вас — тем опытом, который вы прожили, — в прямом смысле вырасти и стать чем-то большим; и эта бóльшая часть вас должна теперь *воплотиться*.

Многим из вас придется *скопытиться*, прежде чем вы позволите этому произойти. Нам нравится это слово, *скопытиться*. (Мы стараемся выказывать столько неуважения по отношению к идее «смерти», сколько можем, ведь никакой смерти нет.) Иногда жизнь заставляет вас расти, но вместо того, чтобы позволить себе идти туда, где вы хотите оказаться, вы утыкаетесь в *то, что есть*, и тем самым держите себя вдали от собственного развития — и чувствуете себя при этом ужасно. Но когда вы умираете, пропасть исчезает. Поэтому мы хотим, чтобы вы запомнили: да, такой вещи, как «смерть», не существует, но когда вы проходите через опыт того, что вы *называете* смертью, вы освобождаетесь от своего привычного образа мысли — единственной вещи, которая мешает вам стать тем, чем сделала вас жизнь.

Поэтому мы называем тему этого собрания «*Искусство и Разрешения*», а на самом деле это искусство преодолевать эту пропасть. «Это Искусство Разрешения самому себе, в своей физической форме, быть тем, чем сделала меня жизнь. Это Искусство отказа от сопротивления и Разрешения Энергии, которая создает весь мир, течь сквозь меня. Это искусство приходить в Вибрационную Гармонию, причем не только

с тем, кем я был до своего рождения, но и с тем, кем я стал с тех пор. Это искусство находить Вибрационную Гармонию с Чистой Позитивной Энергией той Сущности, в процессе становления которой я постоянно пребываю». (Вы понимаете?)

Поэтому, когда вы испытываете чувство разочарования — когда вы чувствуете, что вам чего-то не хватает, когда вы чем-то неудовлетворены, — это означает, что вы просто не позволяете себе угнаться за Собой.

Ну вот вы и выслушали историю о том, кто вы такие. И теперь мы хотим, чтобы вы обрели более полное понимание этой истории о цикле жизни, изображающей вас как Не-физическую сущность, пришедшую в физическое тело и рождающую на свет новые мысли, которыми становится ваша Не-физическая часть. Когда вы начнете понимать этот жизненный цикл, в сердце которого лежит *Закон Притяжения*, тогда вы начнете понимать и Вечную природу своей Сущности.

Все мы — Вечные Сущности, и вы находитесь на Переднем Крае, порождая новое развитие — форму которого немедленно принимает ваш Источник. (Вам нравится?) Ну, мы утверждаем, что с нашей точки зрения это кажется великолепным. И с вашей точки зрения, когда вы разрешаете себе не отставать от него, это тоже выглядит великолепным. Когда жизнь заставляет вас быть чем-то, чем вы (по какой-либо причине) не позволяете себе быть, это сказывается на вас самым неприятным образом.

Представьте себе, что вы подтаскиваете свою лодку к берегу реки и спускаете ее в быстрый поток. В лодке у вас лежат весла, вы намеренно разворачиваетесь *вверх по течению* и начинаете изо всех сил грести *против течения* И мы спрашиваем: почему бы

не развернуться и не двинуться *по* течению? Почему не повернуться и не двинуться *вниз*'?

И большинство людей говорит. «Говоря по правде, это никогда не приходило мне в голову, потому что все, кого я знаю, кто хочет чего-то добиться, стараются еще сильнее. Это просто кажется ленью». (Смешно.)

«Ну вот, я занял свое место, — говорите вы. — У меня хорошая лодка. У меня очень хорошие весла. Видите, как они тут крепятся к борту? У меня на руках перчатки из кротовой кожи, У меня сильные мышцы. И, что важнее, я целеустремлен... И я научился этому у своей матери (Смешно.), которая научилась у своей. Все *мы* делаем так. Мы стараемся еще сильнее».

И мы спрашиваем: *и как долго вы сможете продержаться?*

А вы отвечаете: «Пока смерть не разлучит нас. Понимаете, я не знаю, сколько, но все это вознаграждается, Абрахам, все вознаграждается, и статуи с памятниками возводятся в честь тех, кто по-настоящему трудился. (Смешно.) А я тоже этого хочу». А потом вы часто напоминаете нам, что слышали, будто после смерти тех, кто действительно много трудился, ждет еще большая награда (Смешно.)

Итак, вы изо всех сил стараетесь убедить нас в том, что грести *против* течения — совершенно правильно, и мы слушаем вас с любовью, потому что понимаем вашу точку зрения. Но потом нам неизбежно приходится останавливать вас и говорить вам то, что мы хотим (всем своим существом) до вас донести: ***ничто из того, чего вы хотите, не лежит выше по течению. Выше по течению нет ничего из того, чего вы хотите.***

А знаете, откуда нам это известно? Мы знаем части цикла. Мы знаем, кем вы были до своего рождения.

Мы знаем, что вас заставила сделать ваша жизнь, по выпущенным ракетам желания. Мы знаем, что Источник внутри вас превратился в вибрационный эквивалент того, о чем вы просили, и мы знаем, что *Закон Притяжения* отвечает на эту мощную пульсирующую вибрацию; и мы знаем, что движет *Течением*,

Одна женщина не так давно сказала нам (она пошла пообедать со своими детьми и вернулась на семинар; она была первой, кого мы пригласили задать вопрос)... она сказала: «Мой ребенок попросил спросить вас: „Почему взрослые такие сердитые?“» И мы сказали: потому, что чем дольше вы живете, тем больше вы находите причин для волнений и беспокойства. Чем дольше вы живете, тем больше вам встречается вещей, которых вы не хотите, и тем большему количеству событий и явлений вы говорите «нет»; а чем большему числу вещей вы говорите «нет», тем сильнее вы разворачиваетесь *против* Течения.

Джерри и Эстер приобрели восхитительный опыт несколько недель назад, пройдя на плотях по чудесной речке в Колорадо. Это была очень быстрая река; пороги на ней относятся к четвертой категории сложности, так что речка действительно бурная. И когда они приближались к реке — пока ехали на автобусе вверх по каньону, вдоль берега, вместе с остальными, с закрепленными на крыше лодками, — Джерри и Эстер смотрели на реку и повторяли друг другу: «Мы, наверное, с ума сошли».

Река бесновалась. Брызги взлетали высоко над валунами, разлетались вокруг мостов и тому подобного, и когда они спустили плот на воду... (Они были с друзьями, вшестером на одном плоту, но на реке с ними было еще много рафтеров, от одной и той же речной туристической компании, и все они были членами школьной борцовской команды. Их друг, который

пригласил их в эту поездку, рассказывал, как его дочь спросила его утром, провожая до двери: «А вы сказали им, сколько вам лет?»)... когда они спустили лодку на воду, им стало совершенно ясно, что нет никакого смысла грести *против течения*. Это даже не пришло им в голову, потому что было видно, что река все равно поступит с ними по-своему.

Человек, который показывал им, что делать, и который должен был управлять плотом, сказал им: «Друзья, это не Диснейленд, и мы не сможем выключить эту реку». А говорил он им об этом потому, что ему была известна мощь этой реки. Он знал ее силу. Он указал на высокие каменные пороги и сказал: «Мы не хотим, чтобы плот застрял в них, потому что, если это случится, река нас попросту разобьет». А потом он указал им на страницу пять, раздел три, соглашения, которое они подписали. Из него становилось ясно, что шансов выжить у них там нет никаких. (Смешно.) Эстер отказалась это читать. Она прочитала первый абзац и сказала: «Я верю тебе на слово».

Причина, по которой мы подносим вам все это в таком виде, в том, что мы хотим, чтобы вы поняли: *ваша* река — вот такая. Вы не можете ее выключить. Ваша река текла еще до того, как вы пришли в это физическое тело, и чем дольше вы живете, тем быстрее она мчится, потому что каждый раз, когда вы что-то проживаете, вы просите о чем-то еще. И каждый раз, когда вы просите о чем-то еще, Источник становится тем, что вы просите. И каждый раз, когда Источник становится тем, что вы просите, *Закон Притяжения* отвечает ему. И каждый раз, когда *Закон Притяжения* отвечает вам (который находится в процессе становления), ваш Поток начинает двигаться быстрее.

У вас могут оставаться те же негативные мысли, которые сложились, когда вам было четыре, или пять,

или десять, или пятнадцать, или двадцать, - может сохраниться прежнее негативное отношение к чему угодно, ему совершенно не обязательно меняться, — но десять, или пятнадцать, или двадцать, или тридцать, или сорок, или пятьдесят, или шестьдесят лет спустя то же самое негативное отношение, оставшееся неизменным, отражается на вас гораздо сильнее, потому что Поток движется быстрее. А *Закон Притяжения* гласит, что он не может стоять на месте; он меняется. Поэтому, когда вы только и говорите о том, что вам не нравится, эта *вибрация* внутри вас делается все сильнее и сильнее, и одновременно ваша *просьба* делается все сильнее и сильнее.

Итак, вы заставляете Поток двигаться быстрее, в этом примере, и, кроме того, вы отказываетесь двигаться по его течению. Вот что такое отрицательные *эмоции*; вот что такое *негативные переживания* — вот что такое *не~домогание*.

Даже дети, которые начинают болеть, заболевают потому, что их жизнь заставляет их хотеть чего-то, что, как они считают, они не могут получить. Иными словами, когда вы чувствуете, что бессильны, что не имеете никакого контроля над ситуацией, а что-то имеет для вас огромное значение, но у вас есть убеждения, которые говорят вам: *я не могу получить того, что хочу*, — вы ставите себя в невозможное положение, потому что внутри вас, в вашей Энергии, начинается игра в перетягивание каната, которая совсем не идет вам на пользу.

А теперь хорошие новости: *не имеет значения, где вы находитесь. В любой точке пути вы можете развернуться и поплыть по течению. В любой точке. Собственно говоря, вам не нужно разворачиваться и грести вниз по течению. Просто отпустите весла... Поток вас развернет.*

Иногда вы слушаете, как мы тут радуемся всем этим положительным эмоциям: *признательности* и *любви*, *радости* и *страсти*, и всем-всем замечательным вещам, которые тут есть. И это заставляет вас думать, что вы должны, при любых условиях и любой ценой, развернуть свою лодку, поставить на нее мотор и добраться до положительных чувств как можно скорее.

И мы говорим: мы хотим, чтобы вы добрались туда, где вы будете чувствовать себя все лучше и лучше, но поскольку мы знаем силу Потока, у вас нет никаких причин спешить. *Мы знаем, что вам достаточно просто остановиться и перестать делать то, что заставило вас развернуться **против** Течения, чтобы Течение подхватило вас и понесло с собой.*

Кроме того, мы знаем, что у вас нет выбора. Вы не можете оказаться там, потому что что-то произошло (что-то случилось с кем-то из близких или в вашей собственной жизни...), вы чего-то хотите, вы не можете понять, как это получить, вы подавлены или злитесь, сердитесь или испытываете любые другие негативные эмоции, страх (неважно, как вы их назовете), вы не можете, переживая негативные чувства, вдруг развернуть свою лодку и помчаться туда, где вам будет хорошо. Вы не можете этого сделать. И вам не нужно этого делать. *Все, что вы должны сделать, — это перестать грести **против течения** — и Поток отнесет вас.*

Таким образом, мы хотим, чтобы у вас осталось очень ясное и четкое осознание той эмоции, до которой вы больше всего хотите дотянуться (мы даем им множество разнообразных имен, от *отчаяния*, *горя* и *страха* до *мести*, *бешенства*, *гнева*, до *разочарования* и *ошеломленности*, до *пессимизма*, до *надежды*, & *оптимизма*, *веры*, *знания*, *любви*, *радости*). Есть еще

столько других слов, которым можно найти место на этой *Эмоциональной Шкале*, но только одно слово вам нужно применять к эмоциональному состоянию собственной Сущности. Мы хотим, чтобы вы каждый день тянулись к этой эмоции, вне зависимости от того, где вы спустили свою лодку на воду: *это чувство облегчения*.

Когда вы чувствуете *отчаяние* или *страх* (эти ощущения так друг на друга похожи) и пытаетесь найти что-нибудь менее ужасное, вы находите *месть* — и ***чувствуете* облегчение**. Люди не хотят этого слышать, особенно те, кто живет с вами. Им вы больше нравились, когда были подавлены. Вы доставляли им меньше проблем. (Смешно.) Но если вы когда-нибудь *боялись* или *отчаивались*, а потом находили глоток свежего воздуха в *мести*, вы знаете, что вы ***чувствовали* облегчение**.

Мы не советуем вам, конечно, просто оставаться на месте и упираться в *месть*, потому что Поток движется, и *месть* скоро тоже окажется *выше по течению*. (Правда, интересная мысль?) Итак, вы в *отчаянии*. Вы отпускаете мысль, которая приводит вас в это состояние, Поток разворачивает вас, и теперь вы ***чувствуете* те облегчение**. Но если вы не будете и дальше разворачиваться по направлению течения, если вы будете отворачиваться и дальше, Поток будет снова и снова просить вас повернуться, повернуться, повернуться, повернуться. Поэтому, когда от *мести* вы поворачиваетесь к *гневу*, вы снова ***чувствуете* облегчение**, и когда вы от *гнева* поворачиваетесь к *разочарованию*, вы снова ***чувствуете* облегчение**; и когда вы поворачиваетесь от *разочарования* к *надежде*, вы снова ***чувствуете* облегчение**. (Понимаете принцип?)

Таким образом, пусть у вас *не будет* намерения разворачиваться и грести *вниз по течению*, потому

что, когда есть что-то, что вы хотите получить, и вы не знаете, как это сделать, но хватаетесь при этом за весла и пытаетесь грести вниз по течению, — вы всегда разворачиваетесь и начинаете грести против течения.

Люди пытаются воздействовать на «исцеление» — и поворачиваются *против течения*. Люди пытаются добиться чего-то «лучшего» — и поворачиваются *против течения*. Они говорят: «Я поставлю себе цель», — и поворачиваются *против течения*, потому что в подходе с точки зрения *стараний* есть что-то, что заставляет вас неизменно поворачиваться *против течения*. Когда вы разжимаете руки, все иначе: вы называете это капитуляцией. Мы не говорим, что это значит сдаваться; мы не называем это отказом от желаний... вы не можете от них отказаться — *ваши желания вечны*. Вы не можете стать чем-то меньшим, чем то, чем вы уже стали. Вы не можете жить жизнью, которая заставляет вас просить о большем, а потом просто сказать: «Не важно». Вы не можете этого сделать. Вы можете вносить изменения в свои желания, но вы продолжаете развиваться, и ваш Поток продолжает мчаться быстрее, и (мы очень вас любим, но) *у вас просто нет, выбора, кроме как плыть по течению, если вы хотите, чтобы вам было хорошо*.

Это так весело и волнующе — смотреть, как один из вас отдает концы, потому что, когда вы отдаете концы, вы отпускаете свои весла. И как же тогда вас подхватывает и несет поток! И вы немедленно возвращаетесь в лоно Чистой Позитивной Энергии, полностью превращаясь в то, чем вас заставила стать ваша жизнь. Мы приходим сюда, к вам в гости, только потому, что нам кажется, что было бы здорово, если бы вы смогли догнать того, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, пока вы еще здесь, в этом физическом теле. То,

что вы проживаете, принесет пользу будущим поколениям. Иными словами, противоречие, которое вы проживаете, когда видите войну и не желаете ее; когда хотите Благополучия; когда вы водите голодных и хотите их накормить; когда живете тем, что происходит в вашем районе, или вашей стране, или вашем мире, или вашем доме — проживая все это, вы непрерывно запускаете ракеты желаний, а вы и ваш жизненный опыт находятся в Вечном состоянии Становления. И вот то, о чем не задумывались большинство из вас: это состояние — та вибрационная установка, из которой вы приходите в эту физическую реальность. (Понимаете?)

Вот почему дети, которые только рождаются, уже готовы к миру информационных технологий. (Смешно.) Вот почему они разбираются в Интернете; вот почему им понятны все новые хитроумные изобретения. Они рождаются, придя в этот мир из Энергии Переднего Края. Они не сопротивляются. Вот в чем состоит «конфликт поколений». Это не разрыв между поколениями; это разрыв Энергий... это разрыв в сопротивлении. И потому *Искусство Разрешения* на самом деле помогает вам найти способ не отставать от своего «Я». А когда вы позволяете себе не отставать от своего «Я», о, какой яркой и волнующей становится тогда жизнь!

Вы можете представить себе, как Эстер и Джерри спрашивают своего инструктора на реке: «Где мы должны выбираться на берег?»

Он отвечает: «О, на много миль ниже по течению, у Форт Коллинз».

И тогда Эстер говорит: «Знаете, у нас есть замечательная идея. Мы хотим, чтобы вы снова положили наш плот на крышу автобуса, а мы *доедем* на нем обратно. И мы хотим спустить лодку на воду в паре

сотне метров от того места, где мы должны ее вытащить, — потому что нам нравятся *мгновенные манифестации*».

Он бы сказал: «Как хотите, чокнутая дамочка (Смешно.), но мне казалось, что вы хотели пройти по реке».

И то же самое мы хотим сказать вам: *нам казалось, что вы хотели пройти по реке*. И вы говорите: «Да, я хочу пройти по реке, но я не хочу обходиться без того, что мне нужно, десять, или двадцать, или тридцать, или сорок, или пятьдесят лет. Сколько времени нужно ждать чего-то, прежде чем ты это получишь?» А мы говорим: почти нисколько, если вы позволяете течению нести себя. И вечность, если нет.

Не «вечность», конечно, «вечность» только в терминах опыта этой конкретной жизни. Иными словами, вы можете удержать себя вдали от того, кем вы стали, если действительно будете для ЭТОГО стараться. Однако вам нужно присоединиться к он-лайнovým группам взаимопомощи (Смешно.); вам нужно присоединиться к тем группам, которые создают вам настоящую мотивацию не выпускать весла... Знаете, что происходит, когда вы спите? Ваша лодка разворачивается... *шiiii* Потому вы просыпаетесь и начинаете грести, грести, грести, грести. Потом вы ложитесь спать... *шiiii*. Вы просыпаетесь и начинаете грести, грести, грести, грести. (Смешно.)

Итак, вот что происходит: вы есть Чистая Позитивная Энергия. Вы единый Поток, а потом вы рождаетесь на свет в этом маленьком младенческом теле. И даже рождение у этой матери, которая уже беспокоится о вас, вызывает небольшое расщепление в ваших вибрациях. Когда вы засыпаете, вы сокращаете этот разрыв. Когда вы просыпаетесь, от него остается лишь щелочка. И чем дольше вы живете, тем больше

многие из вас находят причин для волнений и беспокойства, и тем вероятнее, что вы получите пропасть между тем, кем вы позволяете себе быть, и тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*.

Потом вы вырастаете и хотите улучшить свою жизнь. Поэтому вы идете на семинар, где вас учат медитировать. Вас учат очищать свое сознание; когда вы очищаете сознание, вы избавляетесь ото всех мыслей; а когда вы избавляетесь ото всех мыслей, вы избавляетесь и от тех мыслей, которые несут *сопротивление*, — поэтому разрыв сокращается... Потом вы выходите из медитации и видите кого-то, кого хочется критиковать, — разрыв снова увеличивается. Вы находите кого-то, кого можно похвалить, — разрыв сокращается. Вы ищете, что в вашей жизни идет не так, — и расширяете разрыв. Вы ищете, что хорошего вокруг вас, — и сокращаете его. Иными словами, *Всплеск Одобрения* всегда сужает этот разрыв, а поиски того, что вас не устраивает, его расширяют. И так все и идет, каждый день, весь день напролет, в зависимости от того, что вы делаете со своим мыслительным процессом.

Суть *Искусства Разрешения* на самом деле в том, чтобы обращать внимание на то, что вы чувствуете, — чтобы замечать разрыв между вашим «я» и «Я» — и сознательно направлять себя к мыслям, несущим меньше сопротивления, просто отпуская негативные мысли. На самом деле вам даже не нужен особенно сильный всплеск позитива — достаточно просто перестать говорить о том, что вас так сильно беспокоит.

Джерри и Эстер водят большой фургон. В длину он сорок пять футов, и Эстер обычно за рулем, а Джерри занимается какими-то своими делами — работает над каким-то проектом, или смотрит видео, или что-то рассматривает. Часто он работал далеко в

хвосте фургона, и иногда у Эстер возникало желание с ним поговорить, в таких случаях она обычно подавала сигнал клаксоном. Но даже сигнал клаксона он мог иногда не расслышать; всех остальных это распугивало с дороги по обочинам (Смешно.), а Джерри ее не слышал, потому что слушал что-то через наушники или был занят чем-то еще.

И тогда Эстер нашла рядом с собой кнопку, на которую она могла нажать; а когда она нажимала эту кнопку, в фургоне загорались *все* лампочки. А если нажать эту кнопку еще раз, то *все* лампочки в фургоне выключались. И поэтому, когда Джерри видит, как сначала весь свет включается, а потом выключается, он понимает: «О, значит, Эстер хочет что-то мне сказать».

Тогда он откладывает все, над чем работал, и идет в кабину фургона. Там он садится рядом с ней и говорит: «Да, ты хотела что-то сказать?» А Эстер отвечает: «А, неважно. Это была мысль, идущая *против течения*». (Смешно.)

Разве это не здорово, что ему потребовалось столько времени, чтобы прийти туда? Потому что, если бы он сидел рядом с ней, она просто высказала бы то, что пришло ей в голову. А он мог бы с ней согласиться, отчего стало бы только хуже. Или не согласился бы, что заставило бы ее еще сильнее настаивать на своем мнении. Иными словами, стоит вам выразить вслух свое неудовольствие, кто-то либо соглашается с вами, что только усиливает его, либо не соглашается, что заставляет вас только еще больше настаивать на своей правоте. Иными словами, если вы высказываете что-то, что уже направлено *против течения*, вы будете грести еще быстрее и сильнее, но когда вы останавливаетесь, досчитываете до десяти и решаете: *эта мысль направлена против течения или по течению? Та ли эта*

мысль которой придерживается моя **внутренняя Сущность**? Хм, нет, не похоже. А с этой мыслью моя **Внутренняя Сущность** больше согласна? — Со временем вы начинаете замечать, что всегда можете **почувствовать** зов своего Источника. Вы можете его почувствовать, если прислушиваетесь к нему. Это требует небольшой практики, небольшой тренировки с каждой темой. Но вы не успеете оглянуться, как станете настолько чувствительны к вибрациям своей Сущности, что сможете пользоваться этим *Руководством* так, как и собирались.

Вместо того, чтобы пытаться разобраться во всех мыслях в мире или во всех мыслях, которые вы когда-либо думали, — или во всех мыслях всех людей в комнате, или в автобусе, или в вашей общине, или в вашей политической партии, или в вашей церкви, или в мире, — вместо того, чтобы пытаться разобраться во всех этих мыслях, которые сводят вас с ума, *вы можете почувствовать, что ваша Внутренняя Сущность все знает. Вы можете почувствовать, чем вы стали. И когда вы нащупываете это чувство — и двигаетесь по направлению к нему, — вы чувствуете легкость своего тела.*

В тот миг, когда вы отпускаете весла, большая часть сопротивления уходит (хотя вам может потребоваться некоторое время, чтобы доплыть по течению до того места, где вас ждет физическая манифестация вашего желания). В тот миг, когда вы отпускаете весла, большая часть болезней, если вы чем-то больны, уходит. (Мы над вами не смеемся.) **Облегчение** — *вот то лекарство, которого ищет вся медицина.* Вместо того, чтобы искать лекарство, ищите вибрационную причину. Вам даже не нужно ее находить. Вам не нужно даже находить ту мысль, которая *вызывает* сопротивление, — вам нужно просто найти мысль, которая его *не вызывает*.

Вам не нужно разбираться во всем. Вам не нужно возвращаться назад, чтобы заново пройти свой путь и понять, где вы свернули не туда. Вам просто надо найти мысль, которая даст вам облегчение.

Недавно Джерри и Эстер уезжали из Орландо в Бока Ратон, и Эстер настраивала навигационную систему машины. И вдруг Джерри сказал: «Кажется, мы едем не в ту сторону».

Эстер посмотрела на экран и ответила: «Я еду туда, куда оно показывает».

Джерри сказал: «*Не может быть*, чтобы это было нужное направление».

А Эстер ответила: «Ну что ж, давай поедem дальше и посмотрим, куда оно нас приведет».

Направление привело их на платную автостраду, которая, по мнению Джерри, вела в неправильную сторону. Потом они доехали до поворота на федеральную автостраду, немного проехали по ней, развернулись, выбрались обратно на платную автостраду и поехали в другую сторону. Это отклонение от курса заняло у них минут десять. А Джерри засмеялся, потому что ему было совершенно ясно, что происходит, — и это было так смешно.

Потом Эстер сказала: «Интересно, навигатор просто сошел с ума, или я неправильно его поняла и не там свернула, а он потом быстро перенастроился и дал понять: „Ну, раз уж вы тут, то лучший путь будет *вот этот*“».

Поэтому Эстер стало по-настоящему интересно: «Так кто же из нас сошел с ума: навигационная система или я? И она спросила Джерри: «Знаешь, что было бы действительно забавно? Мы бы могли вернуться, повторить свой путь и понять, где же *мы* не так свернули».

А Джерри ответил: «А еще мы могли бы просто ехать дальше в нужную нам сторону». (Смешно.)

Какая свежая мысль. Вы хотите сказать: начать оттуда, где я нахожусь? Вы хотите сказать: не возвращаться назад и не пытаться понять, что пошло не так? Вы хотите сказать: не оглядываться, и не искать виноватого, и не пытаться понять, кто был неправ, — просто начать с того, что есть? И мы говорим: именно *этого* мы для вас желаем.

Вы спустили свою лодку на воду там, где спустили, и знаете что? *Вы находитесь там, где находитесь.* Это очень хорошая мантра: *я там, где я есть.* И еще одна хорошая мантра: *я там, где есть — и это нормально.* Это не просто *нормально*, этого не просто *достаточно*, *это должно быть нормально, потому что это все, что у вас есть.* Иными словами, у вас нет выбора, поэтому, возможно, стоит примириться с тем, что есть: *я там, где я есть.* (А это ведь и есть примирение, не так ли?)

«Я там, где я есть, — и это нормально». А почему это нормально?

«Потому что я там, где я есть, — и это нормально». А почему это нормально?

«Потому что у меня нет выбора — поэтому это *должно быть* нормально. У меня нет выбора: я есть там, где я есть».

«Я есть там, где я есть. Я спустил свою лодку на воду в *болезни*, или я спустил свою лодку на воду в *здоровье*. Я спустил свою лодку на воду в *изобилии*, или Я спустил свою лодку на воду в *недостатке* чего-либо. Я спустил свою лодку на воду в самый разгар *развода* или каких-то *ужасных событий*, или я спустил свою лодку на воду с *любовью*... Я спустил свою лодку на воду, но, где бы я это ни сделал, что бы ни волновало меня сейчас, *я там, где я есть, — и это нормально.* И *это должно быть нормально, потому что этого достаточно*». На это потребуется время. (Смешно.)

Мы хотели бы остаться здесь на весь день, потому что мы хотим услышать от вас: «Я там, где я есть, — и этого достаточно. И я есть там, где я есть, — и этого достаточно. И только одно чувство имеет значение — это чувство *облегчения*. Иными словами, сейчас я *есть там, где я есть*, — и это нормально, потому что у меня все, что мне доступно. Правда, у меня есть замечательный, великолепный выбор, куда двигаться: *вниз или вверх по течению!*

Почувствовать себя немножко хуже или немножко лучше: это все, что у меня есть, — но этого достаточно, потому что, где бы я ни был, я могу дотянуться до мысли, которая направлена *по течению*, и где бы я ни был *теперь*, я могу дотянуться до мысли, которая направлена *по течению*, и где бы я ни был *теперь*, я могу дотянуться до мысли, которая направлена *по течению*, и где бы я ни был *теперь* — и что бы вокруг не происходило, — я могу дотянуться до мысли, которая направлена *по течению*...» Знаете, что происходит? Вы начинаете плыть по течению.

*Когда вы начинаете двигаться с потоком, поскольку все, чего вы хотите, находится ниже по течению, вы начинаете **вплывать** в желанные обстоятельства и события. Все, чего вы ждали — порой очень и очень долго, — становится доступно вам практически немедленно, потому что единственное, что удерживало вас вдали от предмета ваших желаний, — это то, что вы продолжали грести **против течения**.*

А знаете, что по-настоящему интересно с нашей эфирной точки зрения, с которой мы на все смотрим? (Это одна из тех вещей, которая будет больше всего вас веселить, когда вы отдадите концы. По крайней мере, так говорят недавние покойники.) Поток настолько велик, что неизменно приносит вас к тому,

чего вы хотите, — со временем. И чем быстрее вы с готовностью развернетесь и позволите ему нести себя, тем быстрее вы это получите.

Многие из вас разворачиваются кормой *по течению*, а носом *против течения*, и вы так старательно гребете, что, несмотря на вашу силу, Поток Благополучия так силен, что все равно несет вас вниз по течению к тому, чего вы хотите. Вы не видите этого. Вы проплываете мимо. Вы упускаете свои возможности, потому что не находитесь с ними в Вибрационной Гармонии, и потому не замечаете их — тогда как, когда вы расслабляетесь и начинаете доверять и ожидать, все становится намного проще. (Вы хорошо себе это представляете, не так ли?)

Вы обладаете огромной творческой силой и пришли в этот мир с великой целью, и вы являетесь собой настолько больше того, что вы можете увидеть здесь, в этом физическом теле. И когда вы позволяете себе расслабиться, развернуться и поплыть по течению, вы обнаружите — в первый же день, когда примете такое решение, — силу этого Потока. *Вы узнаете силу Потока, силу Закона Притяжения и силу своей достоинства — и Вечную природу своей Сущности.*

Жизнь должна приносить вам удовольствие. Она должна *ощущаться* приятной. Она должна *ощущаться* интересной. *Она должна приносить вам удовольствие.*

Вы никогда не собирались приходить в этот мир, чтобы бороться, но вы *пришли* ради разнообразия и противоречий, потому что именно противоречия дают силу Поток. Противоречия помещают в Вибрационное Хранилище то, чего вы хотите. Противоречия заставляют вашу Сущность развиваться.

«Итак, как я могу находиться в своем физическом теле, извлекать пользу из противоречий и в то же вре-

меня становиться той Сущностью, которой делает меня жизнь?.. Оставаться начеку, оставаться внимательным и не бояться грядущего — принимая его, видя то, чего я *не* хочу, и зная, чего *хочу*, а потом обращая больше внимания на то, что я чувствую, и всегда стараясь дотянуться до самой приятной мысли, какую я только могу найти».

И не успеете вы оглянуться, как противоречия в вашей жизни не будут такими яростными. Когда вы *по-настоящему* знаете, чего вы *не* хотите, вы *по-настоящему* знаете, чего вы *хотите*, — но вы далеки от него, И потому, чем дольше вы разворачиваетесь и позволяете себе плыть по течению, с вами начинает происходить вот что: противоречия в вашей жизни перестают быть такими разительными.

Те из вас, кому нравятся драматичные решения, могут не пользоваться этим более легким способом. Но вы можете дойти до того места, где противоречие говорит; я *хочу этого*. Вы следуете за течением и получаете его. Я *хочу этого*. Вы следуете за течением и получаете. Я *хочу этого*...

Итак, вы *хотите*, и вы *получаете*. Вы *хотите*, и вы *получаете*. Вы *хотите*, и вы *получаете*. (Мы могли бы продолжить.) Но у вас часто оказывается так; вы *хотите* этого, но у вас этого нет. Вы *хотите* этого, но у вас этого нет. Вы *хотите* этого, но у вас этого нет.

«У меня этого нет. У *меня* этого нет. У меня этого нет. У *меня* этого нет. И у *тебя* этого нет. У *тебя* этого нет. У *тебя* этого нет. У *тебя* этого нет. У *меня* этого нет. Я вижу, что у *тебя* этого нет. Как тебе нравится, что у *тебя* этого нет? Тебе это тоже не нравится? Мне не нравится, что у меня этого нет. У *них* есть; у нас нет. У нас этого нет. Нам надо присоединиться к группе. Мы *против того, чтобы этого не было* — Мы *против того, чтобы у*

нас не было того, что мы хотим». И чем больше у вас этого нет, тем сильнее вы его хотите. Чем больше вы говорите о том, что у вас этого нет, тем сильнее вы его хотите. И ваш Поток начинает двигаться все быстрее, быстрее и быстрее.

Тогда вы говорите: «Знаешь что, я не в духе». И мы говорим: это потому, что ваша жизнь привела вас к этому ревущему Поток, а вы присоединяетесь к группам, которые не следуют его Течению, и разрываете себя на части.

А вы говорите: «Я знаю — я видел рентгеновский снимок... Я знаю — я видел анализ крови». А мы говорим: просто разожмите руки. Просто отпустите то, что доставляет вам неприятные эмоции, — и поток понесет вас сам.

Вы знаете, что болеете не потому, что специально думаете о болезни? Заболев, вы *остаетесь* больны потому, что думаете о болезни, но заболели вы не *потому, что* думаете о болезни. Вы заболели потому, что вам не нравится коллега по работе. Вы заболели потому, что чувствуете себя неудовлетворенным. Вы больны потому, что кто-то не согласился с вами и предал вас двадцать пять лет назад, а вы с тех самых пор говорите об этом каждый день. Вы заболели потому, что вы упираетесь в то, чего не хотите, — потому что это не Диснейленд, — и никто не может выключить Поток. Вы не хотите, чтобы его выключали, — в нем зов *Жизни*; понимаете, в нем зов *Источника*.

Мы хотим помочь вам, где бы вы ни находились, в том, чтобы просто развернуться и поплыть по течению. Мы показываем вам каждый прием из своей коллекции, который может помочь вам освободиться от сопротивления, которое является единственной вещью, которая держит вас вдали от того, чего вы хотите. И потому, если вы хотите улучшить свое по-

ложение и сократить разрыв между тем, что есть, в любом вопросе, и тем, чего вы хотите, мы готовы прийти к вам в гости.

На любой ваш вопрос у нас есть ответ. Решение для любой проблемы. Понимание для любого непонимания. Ясность для путаницы... не потому, что у нас есть волшебная палочка, а потому, что мы знаем *Законы*, мы знаем вашу природу, от которой невозможно уйти, мы знаем силу *Потока* — и мы видели ваше будущее.

Вы знаете, что делать, правда? Вы знаете, что вы сами творец своей жизни, да? Вы знаете, что вы — это *Энергия Источника* в физическом теле... ведь знаете, правда? Вам известно, что пришли сюда, на этот Передний Край ради увлекательного и волнующего развития, да? И вы *чувствуете*, что явно развиваетесь? Разве не *чувствуете* Вибрационное Хранилище, где содержится то, чем вы стали? И разве не поняли из этого разговора, что эта часть вас так же реальна, как тогда, когда проявит себя?

Вот та часть, которую мы очень хотим донести до вас: мы хотим, чтобы вы знали, что на вопрос, который вы задаете, был дан ответ — вы только должны позволить себе поплыть к этому ответу. Мы хотим, чтобы вы знали, что дилемма, перед которой вы стоите, разрешилась — вам нужно только позволить себе доплыть до этого решения. Вам просто не нужно бороться во время пути. Просто поверьте в то, что силы Потока и достоинства вашей Сущности достаточно, — потому что это так и есть.

Разве вам не нравится знать, что вы пришли на этот Передний Край с сознательным намерением позволить жизни сделать вас чем-то большим? И разве вам не кажется это смешным? (Нам кажется.) Вы не находите это смешным? (Будете находить, когда

отбросите концы.) Но вы находите все эти причины беспокоиться и волноваться и используете их как причины, чтобы не позволять себе быть тем, чем вы стали.

Один друг сказал нам: «Абрахам, мне кажется, вам все равно, придет ли когда-нибудь мой возлюбленный. Мне кажется, вы просто хотите, чтобы я так хорошо научилась его себе представлять, что перестала бы замечать, что его на самом деле нет». И мы ответили: *совершенно верно. Потому что, когда ты научишься представлять его так хорошо, что не будешь чувствовать боли от того, что его сейчас нет, ты придешь в гармонию со своей мечтой, и он должен будет прийти, — но до тех пор, пока ты не найдешь гармонии с собственной мечтой, никакие действия в мире не смогут ничего изменить.*

Когда вы не в гармонии, вам будет казаться, что мир не только не сотрудничает с вами, но и сознательно действует вам поперек. Но когда вы приходите в гармонию с тем, *Кто Вы Есть На Самом Деле*, вы начинаете чувствовать, что ничто не может помешать вам получить то, чего вы хотите. Нет никаких противодействующих сил. Нет никаких противоречивых намерений. Никто с вами не конкурирует. Ничто не может лишить вас того, чем вы хотите стать или сделать, — ничто, кроме вашего собственного внимания к отсутствию того, чего вы хотите.

Ваша задача не в том, чтобы убедить кого-то дать вам то, чего вы хотите; ваша задача в том, чтобы просто найти облегчение, где бы вы ни находились. Когда вы научитесь находить облегчение, вы сможете плыть в Потоке, те вещи, которые ждали *ниже по течению*, пока вы с ними поравняетесь, начнут входить в вашу жизнь с таким удивительным постоянством, что люди, которые за вами наблюдают, будут изумляться, что же с вами такое случилось.

Они станут описывать вас как человека, которому достаточно обмолвиться о том, чего вы хотите, а Земля с Небесами как будто начинают стремиться к тому, чтобы вы это получили. Они будут описывать вас как человека, который способен сохранять эмоциональное равновесие, что бы ни происходило. Они будут описывать вас как человека, который всегда смотрит в будущее с радостью, даже когда, перспективы выглядят не самыми благоприятными. Они даже могут назвать вас неисправимым оптимистом, но они определенно начнут замечать, что вы из тех, для КОГО жизнь удивительным образом складывается удачно.

И когда они с изумлением увидят, как вещи, которых, как они знают, вы хотели годами, так и сыпятся в вашу жизнь вместе с тем, о чем вы говорили при них только на прошлой неделе, они спросят вас: «Ради бога, что с тобой происходит?»

А вы объясните им: «Это Поток... (Смешно.) Я наконец осознала его существование и перестала сопротивляться Течению моих собственных намерений. Я наконец достигла гармонии с *собой*».

Они скажут: «Что же, это значит, что у тебя теперь есть все, что ты хочешь?»

И вы ответите: «О нет, вовсе нет, потому что каждый день у меня появляются новые мечты».

И они скажут: «А, так на самом деле ты не чувствуешь себя удовлетворенной и завершенной?»

А вы скажете: «Да нет — и вряд ли когда-нибудь почувствую. Но я родилась не затем, чтобы что-то довести до конца, Я родилась затем, чтобы мечтать о чем-то, а потом прийти к нему. Я родилась не для ТОГО, чтобы *являться* женщиной. Я родилась, чтобы *хотеть* этого; это так здорово — хотеть быть. Так здорово — хотеть быть, и так плохо верить, что я не смогу быть ею, но именно *хотеть* этого я хотела на самом деле. *Найти*

ее тоже будет замечательно, но и желание само по себе восхитительно». *Желание и вера — жизнетворны. Желание и сомнение — ужасны*, И теперь вы знаете, что у вас есть выбор.

Мы в восторге от того, что ждет вас *ниже по течению*. Мы видели это — и это замечательно. Оно просто собьет вас с ног, когда вы позволите себе доплыть до него — но это поначалу. К тому времени, когда оно будет готово проявиться, это будет казаться вам настолько логичным следующим шагом, что вы скажете: «А, вот и ты. Я знала, что ты будешь здесь. Я тебя чувствовала».

Здесь вас ждет великая любовь. А сейчас, как и всегда, мы остаемся вечно и радостно незавершенными.

Об авторах

Приведенные в восторг ясностью и практичностью переведенного послания от Сущностей, называющих себя **Абрахам, Эстер и Джерри Хикс** начали постепенно делиться своим удивительным опытом с горсткой коллег в 1986 году.

Видя практические результаты, которые стали получать они сами и те люди, которые задавали важные вопросы о материальном, физическом и личном благополучии, — и затем с успехом применяя ответы Абрахама к своим собственным ситуациям, Джерри и Эстер приняли сознательное решение сделать Учение Абрахама доступным для неизменно растущего круга тех, кто ищет ответ на вопрос о том, как улучшить собственную жизнь.

Используя свой конференц-центр в Сан-Антонио в качестве базы, Эстер и Джерри объезжали примерно пятьдесят городов в год, начиная с 1989 года, представляя семинар *«Искусство Разрешения»* тем лидерам, которые собирались, чтобы поучаствовать

в работе с этой прогрессивной философией. И хотя эта философия Благополучия пользуется мировой популярностью у мыслителей и наставников Переднего Края, которые, в свою очередь, включили многие из концепций Абрахама в собственные суперуспешные книги, сценарии, лекции и так далее, главным образом этот материал распространялся из уст в уста — по мере того, как отдельные люди начинали открывать для себя ценность этого духовного практического подхода в своей собственной жизни.

Абрахам — группа развитых Не-физических наставников — представляют свою Широкую Перспективу через Эстер. И, обращаясь к нам на нашем уровне восприятия в серии полных любви и разрешения, блестящих, и в то же время исчерпывающих в своей простоте, печатных и звуковых эссе, они направляют нас к чистой Связи с нашей любящей *Внутренней Сущностью* и воодушевляющему обретению собственной силы от нашего *Цельного Я*.

На данный момент Хиксы опубликовали более семисот книг, аудио- и видеокассет, CD- и DVD-дисков с Учением Абрахама. С ними можно связаться посредством интерактивного веб-сайта по адресу www.abraham-hicks.com; или по почте: Abraham-Hicks Publications, P. O. Box 690 070, San Antonio, TX 78 269.

Хикс Эстер и Джерри (учение Абрахама)

УДИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЭМОЦИЙ Следуйте за своими чувствами

Подписано в печать 17.01.2008.

Формат 84 х Ю87₃₂. Печ. л. 10. Тираж 5000 экз. Заказ № 923.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.

Тел.: (812) 325 2999.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

По вопросам размещения рекламы

в книгах Издательской группы «Весь»

обращайтесь в Отдел рекламы.

Тел.: 325 2999 (многоканальный).

E-mail: ad@idves.spb.ru

Филиал в г. Москва

127521, Москва, ул. Веткина, владение 2г.

Тел.: (495) 619 2180.

E-mail: moscow@vesbook.ru

Филиал в г. Нижнем Новгороде

603950, Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д. 47а, оф. 7.

Тел.: +7 (8312) 70 1469.

E-mail: nnov@vesbook.ru

**Генеральный дилер в Украине
книготорговая компания «Библос»**

Тел. +38(044)599 7736.

<http://www.biblos.kiev.ua>

Вы можете заказать наши книги:

в России («Книга — почтой») по адресу издательства:

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6, ИГ «Весь»,

или на сайте www.vesbook.ru

в Германии

+ 49(0)721183 1212.

+ 49(0)721 183 1213.

atlant.book@t-online.de

www.atlant-shop.com

в Белоруссии

+ 10(37517)242 0752.

+ 10 (37517) 238 3852.

Отпечатано в ИПК 000 «Ленинградское издательство».

195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1.

Телефон/факс: (812) 495-56-10.