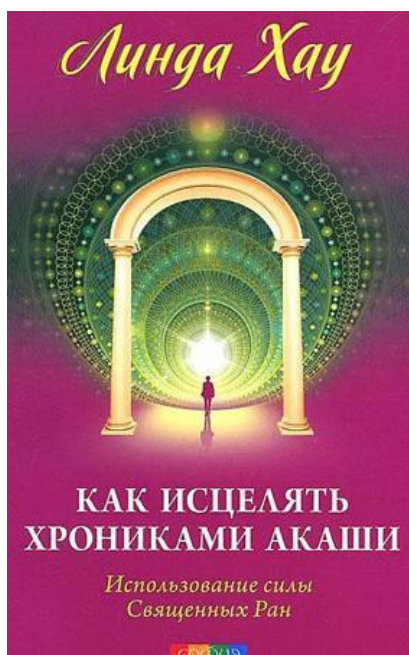


Линда Хау - Как исцелять Хрониками Акаши: Использование силы Священных Ран



© Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. --256 с.
© "Morgan&Flint Co", 2011 Вычитка и сканирование

Вы держите в своих руках уникальный путеводитель по исцелению Священных Ран с помощью Хроник Акаши. Какими бы ни были ваши раны — физическими, эмоциональными или ментальными, они могут стать для вас источником Силы, средством познания собственного «Я» и раскрытия своего духовного потенциала. Работа в Хрониках поможет вам активировать свою Матрицу Вознесения при помощи трех ключей — Благодати, Благодарности и Благородства и осуществить переход от ограничивающих нас убеждений к более высокому уровню восприятия мира. Эта книга — истинное подспорье всем, кто следует по пути духовного развития.

Copyright © 2011 Linda Howe Healing Through the Akashic Records Using the Power of Your Sacred Wounds to Discover Your Soul's Perfection

Содержание

Содержание 2
Исцеляющее странствие 10
Введение 20
Предпосылки для исцеления Хрониками Акаши 24
Три компонента нашего исцеляющего путешествия 25
Подготовка к путешествию 26
Приглашение 28
Основы 39
Введение в Хроники Акаши 39
Высший Разум 39
Духовное исцеление с помощью Хроник Акаши 40
Три стадии исцеления 47
Священные Раны 50
Что мы подразумеваем под ранами? 50

Раны превращаются в проблемы 51
От обыденного к священному: вопрос восприятия 52
Живой парадокс: человек и Божественное 53
Раны как врата к исцелению 55
Как читать Хроники Акаши 56
Рекомендации по работе с Хрониками 64
Священная Традиция Молитвы и процесс Путеводной Молитвы 68
Как организованы Хроники Акаши 73
Как проявляют себя Хроники. Чего вам следует ожидать 77
Ваши дальнейшие шаги 79
Четыре ступени на пути к преображению 84
Осознание Себя 76
Начинаем осознавать неприятие себя 77
Причины самоотторжения 81

Направление внимания внутрь 84	Свобода от ограничивающих паттернов: от порабощения к свободе и совершенствованию 196
Страж наших духовных богатств 86	Новые ограничения 196
Практика отражений 89	Как внутри, так и снаружи 198
Приятие Себя: духовная практика	Очередная ступень: Свобода 199
необусловленной любви к себе 94	Представления о свободе 217
Приятие себя: безграничные внутренние ресурсы 95	Ограничивающие схемы 230
Ключ к приятию того, что есть 101	Взаимосвязь: танец Дай и Возьми 234
Подобающие Действия 112	Порабощение и Свобода 237
Жизнь и исцеление во внешнем мире 114	Введение 242
Кое-что о неподобающем поведении 132	Жить жизнью Вознесения 245
Духовная Практика Подобающих Действий 133	Матрица Вознесения 247
Сила движения 137	Благодарность 248
Выбор 142	Благодать 254
Чтить выбор своей души 143	Великодушие 245
Практика Выбора 146	Внешний и внутренний аспекты Великодушия 248
ЧАСТЬ III 149	Отдавание с расчетом 249
Введение 149	Дары зримые, незримые и смешанные 250
Почему исцеление длится так долго? 152	Отдавать и получать 251
От негодования к прощению: переход 167	Активация Матрицы Вознесения 255
Исцеление рядом с другими 168	Послесловие 243
Личная ответственность 170	Оздоровительный эффект духовного исцеления 244
Обида, негодование, возмущение 172	Духовное здоровье 247
От амортизатора шока до барьера 173	Последний взгляд на протокол 247
Переход к прощению 178	Благоприятная возможность 250
Элементы прощения 183	
Признаки прощения 190	
Кое-что о невыносимых ситуациях 190	

*Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла,
потому что Ты со мною...*

*Так, благость и милость [Твоя] да сопровождают
меня во все дни жизни моей.*

Псалом 22

ПРЕДИСЛОВИЕ



Исцеляющее странствие

В своей первой книге, «Как читать Хроники Акаши»¹, я описала тот извилистый путь, который вел меня к *Хроникам*. Начался же он с пылкой молитвы. Как это может быть, — взывала я к Богу, — что моя глубоко совершенная жизнь — успешная учеба, хорошая работа, замечательная квартира — делает меня глубоко несчастной? Ответ на молитву пришел практически сразу, но я и подумать не могла, что он будет именно таким. Неожиданно для себя я погрузилась в состояние абсолютного безмолвия. А затем, хоть я и не помышляла ни о чем подобном, мне открылось единство бытия. Благодаря этому глубочайшему опыту я постигла нерушимую связь между собой и всем сущим во Вселенной — как зримым, так и незримым. Впервые за много лет я перестала чувствовать себя несчастной — ощущение, определявшее прежде всю мою внутреннюю жизнь.

Теперь я точно *знала*, что Бог существует. Более того, я чувствовала, что Бог меня знает, любит и *принимает* такой, какая я есть. Опыт этот длился лишь несколько мгновений, но для меня он стал истинным откровением.

Всё очень быстро кончилось, однако краткий проблеск Божественного подвиг меня на дальнейшие поиски. Я жаждала повторения опыта, ибо чувствовала, что он

1 М.: «София», 2011.

способен исцелить меня от глубочайших эмоциональных ран, доставлявших мне неизмеримые страдания. Сначала я искала Бога в таких традиционных местах, как церкви и храмы. Затем погрузилась в архетипический символизм таро. Наконец в один прекрасный день я оказалась — скажем прямо, без особой на то охоты — в шаманском кругу с его неумолчным барабанным боем. И тут, невзирая на весь мой скепсис, я погрузилась в транс — фактически, была перенесена в иное измерение. После этого я с головой окунулась в учение и практики шаманизма. Но лишь после того, как мне открылись *Хроники Акаши*, я поняла, что наконец-то вернулась домой: в обитель своей души и своего Истинного «Я».

Вот так завершилась моя личная история в предыдущей книге. Я дополнила ее кратким описанием того, как мне довелось стать наставником в *Хрониках Акаши* и в каком направлении развивалась моя система обучения. Однако многое тогда осталось недосказанным. И теперь я решила поделиться с вами новыми фактами из моей личной истории, ибо она напрямую связана с той практикой, которую вы намерены освоить. На самом деле, программа исцеления с помощью *Хроник Акаши* возникла благодаря моему собственному целительному странствию.

А началось оно в тот самый момент, когда я впервые открыла для себя *Хроники*. Ранее мне доводилось слышать, как другие описывали свое знакомство с *Хрониками Акаши*. Стоит ли говорить, что я была заинтригована: мне хотелось познать все на личном опыте.

И вот я сижу в комнате вместе с другими учениками. Я внимаю указаниям наставника, пытаюсь в то же время представить, на что это может быть похоже: открыть свои собственные *Хроники* (при условии, конечно, что я вообще справлюсь с этой задачей). На тот момент у меня успело сложиться впечатление, что *Хроники Акаши* представляют собой необычайно сложный эзотерический оракул. Мне казалось, первое же соприкосновение с ними должно стать для меня настоящим откровением. Я готовила себя к хаотическому всплеску неизведанных феноменов и ощущений. Не исключено, что все это будет сопровождаться электрическим потрескиванием и всполохами света. А может, я услышу громовой глас, вещающий потусторонние истины.

Неожиданно слова наставника словно бы отдалились. Внешняя реальность отошла на второй план, и я услышала свой внутренний голос: своего внутреннего учителя. Затихла болтовня разума, замерла круговерть эмоций. И в этой абсолютной тишине ко мне пришло ощущение покоя, просветления, безопасности и любви. Волна облегчения накрыла меня с головой. За ней пришла еще одна и еще... пока я не была окончательно переполнена.

В тот момент я со всей отчетливостью поняла, что наконец-то нашла свой духовный путь.

Итак, мне стала ясна очередная стадия моего духовного развития. Я нашла способ, позволяющий поддерживать постоянный контакт с тем неисчерпаемым источником, которому предстояло отныне направлять всю мою духовную практику. Вдохновляемая этой мыслью, я вступила на путь самоисцеления. В течение следующих шестнадцати лет я усердно работала со своими *Хрониками*, поэтапно справляясь с застарелыми проблемами и культивируя собственное развитие.

Хотя я потратила немало времени на поиски в других местах и других системах, этот опыт пробудил во мне множество надежд. Я чувствовала, что нашла наконец путь, который выведет меня из духовной пустыни и позволит достичь глубочайшего исцеления. И это было как нельзя кстати. Дело в том, что я отчаянно нуждалась в помощи. Мне требовалось найти способ, который помог бы побороть страх и раздражение. Я слишком сильно зависела от поддержки и одобрения окружающих, и с этим тоже нужно было как-то справляться. Лишь достигнув духовной зрелости и обретя таким образом почву под ногами, я могла — без ущерба для собственной целостности

— открыться другим людям. Наконец, мне требовалось установить надежную связь с Источником Божественной Энергии, чтобы жить затем в полной гармонии с собой и окружающим миром.

Лишь обретя это качество духовной стойкости, я могла с уверенностью двигаться по жизни. Я могла везде и во всем оставаться собой, успешно справляясь с большими и малыми трудностями. И *Хроники Акаши*, казалось, готовы были предоставить мне все это. Надо сказать, что чем дольше я работала с ними, тем быстрее сбывались мои ожидания. Над какой бы проблемой я ни трудилась, мои *Хроники* ни разу не подвели меня.

Я не собиралась создавать универсальную систему исцеления. На самом деле у меня была только одна цель: исцелиться самой. Однако попутно — поначалу я даже не обратила на это внимания — мне открылась *полноценная лечебная программа*.

Каждый раз это было что-то новое: полезные идеи, упражнения для регулярных занятий, различные виды «домашних заданий» или указания насчет подходящих действий. Понемногу, фрагмент за фрагментом, у меня складывалась двухступенчатая система, направленная на усвоение и последующую реализацию усвоенного. И только узрев большую часть головоломки, я поняла наконец, с чем имею дело. Это действительно была полноценная система, возникшая благодаря моей работе с *Хрониками*. Она содействовала моему собственному выздоровлению; да и другие — в этом я ничуть не сомневалась — могли извлечь из нее немалую пользу.

Но это понимание пришло не сразу. Работая с *Хрониками*, я концентрировалась исключительно на себе: на своих трудностях, своих переживаниях, своей боли и своих же поисках *практических* решений.

В моей жизни не было недостатка в различных — весьма интенсивных — формах духовного опыта, и поначалу мне казался странным тот акцент, который делался в *Хрониках* на практической мудрости. Однако полезные идеи, предложения и стратегии были именно тем, что требовалось мне в моей повседневной жизни. Что толку от духовных истин, если их невозможно применить на практике? Вот это и стало для меня главным ориентиром: указания, полученные из *Хроник*, должны *работать*. Руководство должно быть заслуживающим доверия. Мне важно было знать, что я могу положиться на него при любых обстоятельствах. Каждый полученный мною элемент, каждая идея и каждое прозрение призваны были внести нечто существенное в мое исцеляющее странствие.

Поначалу я применяла указания *Хроник* просто потому, что они казались мне верными. И лишь спустя некоторое время я осознала: это именно то, что мне требуется. Всякий раз, используя на практике усвоенные рекомендации, я начинала чувствовать себя намного лучше. Новые идеи вели к разумным, обоснованным действиям, которые влекли за собой неизменно положительные результаты. Я вновь и вновь замечала это как на примере мелочей, так и на примере по-настоящему серьезных проблем. Вкладывая в повседневную жизнь мудрость Божественного, извлеченную мною из *Хроник Акаши*, я сделала важный шаг в направлении духовной зрелости.

Это был настоящий круговорот открытий. Поначалу я концентрировалась преимущественно на том методе, который позволял мне достичь *Хроник* (описанная в третьей главе *Путеводная Молитва для Проникновения в Сердце Хроник Акаши*). Но по мере того, как у меня налаживались отношения с моей духовной основой, фокус внимания смещался на те прозрения и указания, которые открывал для меня подобный доступ.

Чтобы вы могли понять, как могут проявляться в повседневной жизни рекомендации *Хроник*, я готова познакомить вас с ситуацией, которая оказала исцеляющее воздействие не только на меня саму, но и на отношения с близкими мне людьми.

Мой отец умирал медленной, мучительной смертью, и все мы были бессильны

помочь ему в этих страданиях. В целительном пространстве *Хроник* я находила облегчение от скорби и беспокойства, которые стали моими постоянными спутниками в то нелегкое время. Одно только это было для меня величайшим утешением.

Однако я продолжала тревожиться. Всё внутри меня завязалось в тугие узелки: мне казалось: уж я-то знаю, как должны реагировать на ситуацию мои братья и сестры — как в плане ухода за отцом, так и в отношении собственных эмоций (а узелков там было великое множество, ибо я — вторая из восьми детей!). Уверенность в собственной правоте побуждала меня всячески направлять и контролировать их действия. Как вы, должно быть, догадываетесь, подобное поведение не всегда находило радушный прием.

Хроники помогли мне найти иной подход к проблеме. Благодаря им я поняла, что каждый из моих братьев и сестер по-своему реагировал на смерть отца: для каждого это был его индивидуальный опыт. Это значило, мои наставления оказались не просто неуместными — в конце концов, я понятия не имела, какое поведение будет для моих родственников оптимальным, — но и абсолютно ненужными. Я пришла к пониманию того, что каждого из нас связывала с отцом своя индивидуальная ниточка и что с моей стороны было грубым и оскорбительным навязывать свое мнение другим.

Для меня это стало не самым приятным откровением. Да и кому захочется узнать, что он ведет себя грубо и неуместно? Однако осознание это изменило ход моих мыслей. Всякий раз, когда мне хотелось наставить своих родственников «на путь истинный», я уходила работать с *Хрониками*. И постепенно мне удалось избавиться от страхов, питавших это неуместное желание. Я прониклась верой в то, что каждый из моих братьев и сестер в состоянии позаботиться о себе. Стоило мне принести эту проблему в сферу *Хроник*, и узелки в моем сознании слегка ослабли. Далее они начали развязываться все быстрее и быстрее, пока наконец не исчезли полностью, уступив место покою и умиротворению.

Это бесценное открытие — осознание того, что каждый из моих родственников вправе по-своему реагировать на смерть нашего отца, — навсегда останется в моей жизни. Оно внесло существенный вклад в обретение мною духовной зрелости.

Из этого примера становится ясным, что работа с *Хрониками Акаши* — притом что они являются истинным кладом исцеления — не всегда носит легкий и приятный характер. Особенно это касалось первой моей стадии знакомства с ними. Приступив к исследованию *Хроник*, я двигалась практически вслепую: собственных наработок у меня не было, а помощь извне рассчитывать не приходилось.

Да, мне встречались замечательные люди, которые поддерживали меня в исследовании тех или иных вопросов, однако весь путь мне пришлось пройти самой — от начала и до конца. Никто не мог сказать, чем все обернется в итоге. Я брела практически в потемках, ориентируясь лишь на свой внутренний свет: главное, чтобы его хватило для следующего шага.

Но постепенно я наладила прочную связь с Божественным Присутствием внутри — этой сокровищницей мудрости, — и жизнь моя утратила качество вечной борьбы. Благодаря регулярному опыту я научилась доверять этой части своей личности. Систематически обращаясь к своей внутренней сущности за советом и рекомендациями, я активно применяла их на практике, а затем внимательно наблюдала за результатами. Путем проб и ошибок я научилась распознавать присутствие божественного и доверять его мудрости. Еще я узнала, что именно это доверие лежит в основе той целительной силы, которой обладают *Хроники Акаши*.

Но история моя на этом не заканчивается. День за днем она наполняет новым смыслом мою необыкновенную обыкновенную жизнь. По мере развития моей целительной программы мне удалось сделать множество открытий. И самым важным из них было то, что Божественное Присутствие реально. В мире есть сила, превосходящая меня во всех отношениях, и сила эта находится как во мне, так и вне меня. Осознанный контакт с ней качественно изменил мою повседневную жизнь, а также отношения с

родственниками, друзьями и собственным «Я». В свою очередь, это ценное знание я обрела — весьма неожиданно — благодаря исследованию *Хроник Акаши*.

На сегодняшний день моя связь с сияющим *Светом Акаши*, с пульсом самой Жизни, с Божественной Реальностью прочна, как никогда. Я знаю, что *Свет* этот был со мной всегда: во сне и наяву, в радостях и трудностях, в моменты боли и удовольствий. Он сопровождал меня в неудачах и в исполнении желаний. Это живая сила, несущая мне исцеление. Мое осознание Божественного постоянно возрастает благодаря работе с *Хрониками*. Я знаю, оно будет усиливаться и в дальнейшем, если только я не прекращу эту плодотворную практику. Я бы хотела — говорю это от чистого сердца, — чтобы и вы соприкоснулись с той живительной силой, которую несут нам *Хроники Акаши*. И потому я с радостью готова открыть вам все секреты своей системы исцеления.

Введение

Я искренне рада, что вы нашли свой путь к этой книге. Уже одно то, что вам удалось добраться сюда, способно многое поведать о вас самих и вашем местонахождении на карте жизненного пути. Нечто внутри вас — не иначе как ваша душа — ясно просигналило вам о том, что пришло время завершать свой поиск. Вы уже близки к тому, чтобы стать той личностью, которой вы всегда хотели быть, и жить той жизнью, которая вам по душе.

Если душа говорит «пора», значит, и в самом деле пора. Вам вполне достанет мудрости и способностей, чтобы прислушаться к голосу своего Сокровенного «Я», равно как и здравого смысла, чтобы действовать в соответствии с этим импульсом. Великолепное начало!

Вы держите в своих руках путеводитель, отличающийся практичностью и эффективностью — а вдобавок еще и простотой. Это истинное подспорье всем, кто следует путем духовного исцеления. Меня он избавил от опустошающего чувства изоляции, направив в сторону осознанных отношений с Божественным Присутствием. Стоит отметить, что эта целительная практика носит весьма специфический характер. Как указано в заголовке, мы будем работать с *Хрониками Акаши*, используя свои эмоциональные раны как средство познания собственного «Я» и раскрытия своего духовного совершенства.

Этот подход выработался у меня на протяжении тех шестнадцати лет, что я пыталась приблизиться к самой себе — стать более настоящей — и всецело наслаждаться отношениями с другими людьми. Я искала способы, которые позволили бы мне улучшить эту жизнь, не оказавшись в то же время погруженной в хаос повседневной действительности. Та целительная программа, что сформировалась у меня за эти годы, как нельзя лучше отвечала моим потребностям. Следуя избранным путем, я понемногу уверилась в том, что жизнь — это благо. В результате мне удалось отбросить устаревшие привычки и сформировать новую, более совершенную модель поведения. Я обнаружила способ, который позволил мне осуществить заветное желание и избавиться от иллюзии контроля. Я покорила целительному дыханию жизни, позволив этой благой силе преобразовать все измерения моего бытия.

Этот путь радикальных изменений открылся мне после того, как я начала использовать *Хроники Акаши* в качестве развивающей духовной практики. Следуя полученным там рекомендациям, я обнаружила, что мои эмоциональные раны — настоящее препятствие на пути познания себя и окружающих — стали тем средством, с помощью которого я научилась радоваться жизни. Больше всего меня поразило как раз то, что именно *благодаря* трудностям, а не вопреки им я в полной мере смогла ощутить Божественное Присутствие. Ничто в нашем мире — для меня это теперь очевидно — не в состоянии уничтожить пылающую во мне искру Божественного сознания. Нет

такой силы, что могла бы оборвать мою связь с Богом или самим бытием. Опираясь на это знание, я смогла создать такую жизнь, которая позволяет мне выразить саму суть моей личности.

С помощью курсов, семинаров и индивидуальных занятий я помогла изучить этот метод сотням других людей. И я могу засвидетельствовать, что каждый, кто всерьез подходит к занятиям, обретает долгожданное исцеление. Некоторые истории носили поистине драматический характер и были связаны с кардинальным изменением доселе неблагоприятных обстоятельств. В других случаях перемены носили не столь явный характер, однако и они влекли за собой повышение самооценки и укрепление здоровья, а также улучшение отношений с близкими людьми. Всякий, кто вступает на этот путь с твердым намерением и открытым сознанием, испытывает позитивные изменения: серьезные неприятности уходят в прошлое, а жизнь обретает более радостный оттенок. Исключений здесь не бывает.

Секрет успеха состоит в том, чтобы взглянуть с точки зрения духовного развития на источник наших бед и несчастий: те эмоциональные раны, от которых страдает практически каждый человек. Появляются они в раннем детстве, а затем терзают нас болью всю оставшуюся жизнь. Работа с *Хрониками Акаши* позволяет нам изменить свое отношение к этим ранам. Исследуя их в *Свете Акаши*, мы начинаем понимать: вся та боль, которую мы испытали, — весь вред, причиненный нашим эго и другими людьми, — это великолепная возможность для преображения, прямой путь, выводящий нас на просторы Божественной Реальности. Вы и сами очень скоро убедитесь в этом. Раны, получаемые нами на земном плане, таят в себе высший смысл. Человеческий опыт — это тигель, переплавляясь в котором мы становимся идентичны тому Божественному Началу, что лежит в основе нашего существа.

Если ваше внимание привлекла эта книга, шансы на то, что вы уже искали исцеления в других местах, весьма велики. Вы тратили свое время, деньги и энергию, рассчитывая избавиться себя от ощущения дискомфорта — будь то физического, ментального или эмоционального (или обладающего всеми этими качествами). Знания, почерпнутые вами из этого процесса, почти наверняка принесли вам определенную пользу, однако не были, по сути своей, преобразующими: чувство дискомфорта — острого или менее заметного — все-таки осталось. И дело не в том, что вы не проявили достаточно усердия или не заслуживаете избавления от боли и страданий. Тем более, никому и в голову не придет обвинять вас в привычке засорять свою жизнь всевозможными трудностями. Просто в поисках нужного решения вы достигли границ своих человеческих способностей. В свою очередь, качественная трансформация предполагает свободу от каких-либо ограничений. И потому каждый, кто желает достичь здесь успеха, должен обратиться к сфере духовного с ее неизмеримыми возможностями.

Духовное исцеление отличается от всех прочих модификаций тем, что происходит непосредственно из укрепления нашей связи с Божественным. Чтобы достичь этого, необходимо для начала установить — а затем осознанно развивать — отношения с нашим Внутренним «Я», этой гранью человеческой души. Душа ни на миг не забывает о своей Божественной Природе, а Внутреннее «Я» служит мостом между нами и Божественным.

В результате страданий нам может казаться, что мы потеряли связь с глубочайшей частью себя, а значит, и со своей душой. Но не имеет значения, как далеко мы, как нам кажется, можем быть от своей души, — фактически, мы продолжаем оставаться с ней в неразрывном единстве. Несмотря ни на что, душа остается нашим бесконечным источником исцеления. Следовательно, задача наша состоит в том, чтобы убрать искажающие фильтры устаревших мыслей и чувств. Будучи прямым порождением ментальных и эмоциональных ран, они препятствуют сближению с Внутренним «Я», а значит, и с Божественным. Этот принцип лежит в основе нашей

работы с *Хрониками*. И хотя работа эта протекает в сфере духовной реальности, носит она исключительно практический характер.

Проясняя для себя собственные трудности, обретая иное видение проблем и концентрируясь на фактическом их разрешении, мы переносим эту работу в свою повседневную жизнь. Мы заново знакомимся с подлинной основой своего существа — с глубочайшим Внутренним «Я».

В этом процессе исцеления мы понимаем, что нам отведена важная роль: принять на себя ответственность за свое благополучие и сделать все возможное, чтобы избавиться от душевных и физических недугов. Остается лишь то, с чем мы не в состоянии справиться сами. Вот эту часть мы и передаем в ведение Божественного. Данный метод направляет нас в безопасное место внутри, где мы встречаемся с этой силой преобразующего добра. Здесь нам предстоит осознать совершенство своей души и воссоединиться со своей Божественной Природой. Когда это происходит, мы обнаруживаем, что стали именно теми, кем всегда хотели быть, и можем отныне жить той жизнью, о которой раньше только мечтали.

Предпосылки для исцеления Хрониками Акаши

Существует лишь два условия, предваряющих подобное исцеление. Во-первых, мы должны признать, что старые методы не в состоянии справиться с нашими проблемами. Хотим мы того или нет, но все предыдущие попытки оказались безрезультатны. Во-вторых, мы должны чувствовать — пусть и не очень ясно поначалу, — что нет ничего страшного в том, чтобы избавиться от старых способов и обратиться к новым, ибо в мире существует целительная сила, многократно превосходящая наши способности.

Как вам еще предстоит убедиться, красота *Хроник Акаши* в том, что данная сфера предполагает абсолютную безопасность использования. Таким образом, способ нашего знакомства с Божественным носит исключительно реальный и к тому же весьма эффективный характер.

Три компонента нашего исцеляющего путешествия

Наше исцеляющее странствие разделено на три основные части. Первая фаза: наши Священные Раны как Место Силы в наших отношениях с самими собой. На этом этапе мы изучаем разрушительные проблемы неприятия себя и самоотвержения с точки зрения следующих моментов: *Осознание Себя, Приятие Себя, Подобающие Действия и Выбор*. Исследуя эту стадию исцеляющего процесса, мы находим способы оставаться самими собой в любых жизненных обстоятельствах и не терять бодрости духа даже в самые трудные времена. Обнаружив раны, которые препятствуют нашему контакту со своим Внутренним «Я», мы, фактически, находим двери, открывающие нам доступ в его глубины.

Далее мы исследуем наши Священные Раны как пути к миру в наших связях с другими. Это на редкость вдохновляющий этап нашего странствия. Мы получаем возможность выйти за рамки негативного отношения к людям, заменив его приятием и прощением. Но прежде необходимо установить, что именно заставляет нас осуждать окружающих. Разобравшись в этом вопросе, мы можем приступить к ликвидации ограничивающих нас убеждений. Это ловушка схематичного мышления, распознав которую мы в состоянии обрести свободу и независимость. Мы учимся понимать, что трудности, на первый взгляд препятствующие нашим отношениям с окружающими, являются в действительности тем путем, который выводит нас на новый уровень взаимопонимания.

Наконец, мы достигаем стадии, на которой наши Священные Раны становятся платформой для Трансформации и Вознесения. Работа на первых двух стадиях уже ведет к позитивным изменениям: мы становимся более устойчивыми и

уравновешенными, что позволяет нам лучше отразить свое Истинное «Я».

Но это еще не все. Мы — безграничные сущности, пребывающие в вечном поиске. В духовной работе всегда есть нечто большее, следующий уровень и следующая ступень. На третьем этапе своего исцеляющего странствия мы учимся устанавливать осознанную связь с теми глубинными структурами, которые содействуют обновлению всей нашей жизни. Благодаря им наше существование выходит за рамки человеческих условностей, что избавляет нас от эмоциональных шрамов и ран. Я познакомлю вас с Матрицей Вознесения, в контексте которой вы сможете осуществить переход на новый уровень осознания — а значит, и слияния с Божественным. Среди элементов этой Матрицы можно выделить Благодарность, Благодать и Великодушие. Мы научимся активизировать эти качества в нашей повседневной жизни, что позволит нам существовать в вечном потоке вознесения. Мы научимся тому, как проживать нашу ординарную жизнь в контексте экстраординарного бытия.

Подготовка к путешествию

Чтобы поддержать вас в этом трехступенчатом процессе, я хотела бы предложить вам несколько способов подхода к работе. Используйте лишь те мои предложения, которые покажутся вам наиболее полезными, и не обращайте внимания на остальные.

Возможно, вам захочется прочесть для начала сразу все три раздела (части 2, 3 и 4), чтобы получить общее впечатление от работы, прежде чем начать выполнение упражнений. Не исключено, что какие-то разделы сразу же привлекут ваше внимание, тогда как другие оставят практически равнодушными. Это вполне естественно, и в каждом таком случае имеет смысл полагаться на собственную интуицию. Неплохо было бы завести специальные ручку и блокнот, чтобы записывать туда те мысли, которые будут приходить к вам в ходе работы с *Хрониками*.

В каждой из трех частей я предлагаю вам идеи и обсуждаю возможности их применения в повседневной жизни, а также вопросы для размышления о принятии вами *Хроник Акаши*. Работайте с этими вопросами и указаниями в удобном для вас темпе, внимательно наблюдая за тем, куда они вас приведут. Экспериментируйте, экспериментируйте, экспериментируйте, чтобы увидеть, как наилучшим образом взаимодействовать с ними для вашего собственного роста.

Прежде всего вы научитесь подключаться к *Хроникам* с помощью *Путеводной Молитвы для Проникновения в Сердце Хроник Акаши*. Если вы уже знакомы с этим процессом, имеет смысл освежить его в памяти. Новичкам будут предложены базовые инструкции, необходимые для успешного открытия *Хроник* и последующей работы с ними. Тем, кто желает детально исследовать этот вопрос, я бы порекомендовала свою книгу «Как читать *Хроники Акаши*»². Я знаю, что некоторые любят копать как можно глубже — и это замечательно. Однако не стоит считать это необходимой предпосылкой для использования *Путеводной Молитвы*. Для успешного начала вполне достаточно приведенных здесь инструкций.

Прежде чем вы приступите к работе с *Хрониками*, я предложила бы вам потратить несколько минут на размышления о трудностях и проблемах, которые сопровождали вас всю сознательную жизнь. Сколько бы вы ни пытались избавиться от них — десять, двадцать, а то и тридцать лет, — они по-прежнему продолжают отравлять вам существование. Впрочем, ничто не мешает начать с самого запущенного: обратиться к тем мучительным формам опыта, которые настолько болезненны для нас, что вы стараетесь вспоминать о них как можно реже.

Я понимаю, что упражнения эти не назовешь легкими: не мы привыкли обходить стороной свои раны и мало кто отваживается взглянуть на них повнимательнее. Но вы сможете сделать это в расчете на грядущую поддержку: ту мудрость и утешение,

2 М.: «София», 2011.

которые вам суждено обрести в своих *Хрониках Акаши*. Вы можете доверять миг, поскольку я уже неоднократно совершала это путешествие. Свою книгу я написала с одной-единственной целью: осветить путь тем, кто пойдет вслед за мной.

Я знаю, каково это: жить с оскорбленными чувствами и теми ужасными шрамами, что образовались вокруг наших ран. Я знаю, насколько мучительно оказаться в заложниках у тех привычек, что определяют наши отношения с окружающими. А все эти неудачные попытки и змениться! Стоит ли говорить, какой урон наносят они нашему самоуважению. И мне известно, каково это — смотреть, как все наши недостатки оборачиваются против нас же самих.

Только потому, что я испытала все это на себе и смогла в итоге найти выход из ситуации, я и делюсь сейчас с вами моим методом. Верьте мне: ваши усилия приведут к долгожданному освобождению.

Приглашение

Пришла пора обратиться к вам с официальным приглашением: присоединяйтесь ко мне в этом трехэтапном странствии к исцеляющему освобождению. Где бы ни находились вы на пути, дальше мы пойдем вместе. Я подробно разьясню вам каждый шаг, чтобы вы смогли разобраться в той последовательности целительных методов и концепций, которые призваны полностью изменить вашу жизнь.

Я приглашаю вас обрести свободу, без которой немыслимо познание своего Внутреннего «Я», а в дальнейшем — и его выражение в мире. Я приглашаю вас *сдаться* Божественному и познать истинную радость жизни. Откройте свое сознание, смягчите сердце и сконцентрируйте свою волю, чтобы *Свет Акаши* мог прийти к вам и проходить через вас в окружающий мир.

На каком бы этапе развития вы сейчас ни находились, знайте, что новый уровень возможностей, новое измерение осознанности и благополучия находится непосредственно перед вами. Духовное исцеление — не где-то там: оно в пределах вашей досягаемости.

ЧАСТЬ I

Основы

ГЛАВА 1



Введение в Хроники Акаши

Хроники Акаши — это целительное пространство, \состоящее из *Акаши* — первичной субстанции. Эта субстанция есть Свет, основополагающая жизненная сила, которая существует прежде наших мыслей и чувств и не подвержена их манипуляции. Это и *присутствие*, и исцеляющая сила. Неагрессивные по своей природе, *Хроники Акаши* никогда не навязывают нам своего присутствия. Даже в самой критической ситуации они не вмешиваются в наш выбор, ибо подобное вмешательство стало бы умалением человеческого достоинства. Вместо этого они *откликаются* на призыв о помощи, поскольку энергетика их восприимчива к боли нашего сердца. Стоит нам хотя бы чуть-чуть открыться энергии *Акаши*, как та начинает двигаться навстречу нашим желаниям. Приближается она в том темпе, какой является для нас оптимальным, так что новые энергии не пугают нас, но несут нам поддержку.

Главная наша задача при работе с *Хрониками* состоит в том, чтобы сонастроиться с самим собой. Лишь будучи центрированными, мы можем перенаправить свое внимание на энергии Света, позволив ему выполнять

Высший Разум

Приступая к данной работе, мы исходим из того, что *Свет Акаши* — это разум,

превосходящий наш собственный Это безграничное знание и столь же безграничная мудрость. Это *Свет* Божественного сознания, который движется сквозь сердце энергетического тела Бога. А поскольку это величайший Разум, нет никакой необходимости указывать ему на то, что следует делать, — он и так действует в наших интересах и для нашего же блага.

Собственный опыт, равно как и наблюдения за практикой учеников позволили мне сделать следующий вывод: чем чаще мы экспериментируем со *Светом*, тем лучше наши результаты. А вместе с этим укрепляется и наша вера в благое воздействие *Света*. Чем больше наше доверие, тем больше *Света* мы в состоянии воспринять, тем выше его частота и скорость, с которой он приходит нам на помощь.

Духовное исцеление с помощью Хроник Акаши

Духовным можно назвать то исцеление, которое обретается *с точки зрения нашей души*. Так что же представляют собой качества и движущие силы того целительного процесса, который исходит *от Хроник Акаши!*

Атмосфера трансформации

Природа *Хроник Акаши* такова, что в них создается и поддерживается атмосфера, максимально содействующая нашей трансформации. Энергия *Акаши*, оперирующая на всех без исключения уровнях, следует конкретным, вполне предсказуемым схемам. В свою очередь, те динамические силы, что определяют наши взаимоотношения с *Акашей*, всячески содействуют позитивным изменениям.

Хроники Акаши, этот неисчерпаемый источник духовных энергий, представляют собой измерение сознания, в котором содержится вибрационная запись как самой души, так и ее странствия. Каждая индивидуальная ячейка *Хроник* подразделяется на два компонента: фиксированный и развивающийся.

Фиксированный аспект — это основополагающий узор вашей души, который можно сравнить с *духовной ДНК*. Заглянув сюда, вы сможете понять, кем являетесь на самом деле в своем человеческом путешествии сквозь время и пространство.

Второй компонент *Хроник* отображает *те жизни, которые вы проживаете в неустанном стремлении осознать свою истинную природу*. Здесь вы найдете стабильно развивающийся каталог тех форм человеческого опыта, с которыми вы уже столкнулись, сталкиваетесь и будете иметь дело по мере своего продвижения к духовному пробуждению.

Мы — те, кто позволяет исцеление

При работе с *Хрониками Акаши* мы становимся теми, кто позволяет собственное исцеление. Достаточно настроиться на свое Истинное «Я», чтобы *Свет* начал действовать нам во благо. Мы не посылаем энергию *Хроникам* и не принимаем ее от них: в пространстве *Хроник* мы приходим к осознанию того, что *Свет*, наполняющий нашу душу, находится во всех и во всем. Следовательно, нет никакой необходимости отдавать или принимать.

Задача наша состоит в том, чтобы *позволить Свету* проходить сквозь нас. Для этого необходимо «почистить дом», расширив свое внутреннее пространство, — так мы позволим проявиться тому, что уже присутствует и нас. Мы берем сырье из своих собственных запасов, затем избавляемся от всего, что мешает нам постичь свою благую природу. Погружаясь в этот процесс, мы освобождаем достаточно места в своем внутреннем мире, чтобы свет нашей души мог расширить свое присутствие. Этот *Свет* поддерживает нас в стремлении к чистоте, устраняет возможный энергетический дисбаланс и ускоряет нашу способность быть радостными и счастливыми.

«Не суди», «не бойся», «не сопротивляйся»

Наше исцеление — точнее его характер и темп — во многом зависит от окружающей обстановки. Атмосфера *Хроник Акаши* содействует скорейшему преображению человека, что объясняется главными принципами, управляющими

Хрониками.

«Не суди», «не бойся» и «не сопротивляйся» — вот три абсолюта *Хроник Акаши*. В сочетании друг с другом эти принципы формируют культуру чести, доброты и уважения, позволяя нам познать целостную, добрую и благоую природу своих душ. Соприкоснувшись с этим знанием, мы преобразуемся. Мы избавляемся от склонности бояться, осуждать и противиться переменам, с Готовностью принимая и допуская все новое и непривычное. Достаточно присмотреться к своим проблемам С точки зрения *Хроник Акаши*, чтобы разобраться в их подоплеке. Истина, явленная нашему взору, освобождает наше сознание.

Принцип «не суди» позволяет сформировать нейтральное пространство, в котором нам гораздо легче быть честными. Отсутствие суждений, в свою очередь, избавляет нас от угрозы критики. Избавившись от груза осуждающих установок, мы можем просто наблюдать и осознавать свою суть. События и ситуации уже не воспринимаются нами как свидетельство наших ошибок и заблуждений. Отныне это всего лишь события и ситуации. В пространстве *Хроник* мы можем свободно обращаться к тому, что совершили или не совершили, поскольку подобное обращение не приведет ни к каким негативным последствиям.

Принцип «не бойся» многократно усиливает благое воздействие *Хроник Акаши*. Стыд, угрозы, насмешки и замешательство растворяются в атмосфере безмерной доброты и столь же безмерного уважения. По существу, «не бойся» и «не суди» — две стороны одного принципа: чего нам бояться, если мы отказались от активного осуждения? Хотя практика эта значительно облегчает нам жизнь, к ней еще нужно приспособиться: что ни говори, не привыкли мы жить без страха и суждений. Регулярно погружаясь в атмосферу *Акаши*, мы привыкаем к этой абсолютной свободе. И со временем оказывается, что нам уже не нужно прятаться или спасаться от того, что находится внутри и вокруг нас.

«Не сопротивляйся» — это та сила, которая позволяет нам принять, отпустить, а затем двигаться дальше. Если мы пытаемся оттолкнуть или заблокировать определенные аспекты своей личности или своего опыта, они буквально вклиниваются в нас. В результате мы оказываемся отгороженными от жизни тем самым явлением, от которого старались отделаться в первую очередь. С другой стороны, в атмосфере, лишенной жестких суждений, а значит, и страха, нет никакой необходимости прятаться от собственного опыта. Нужно просто отпустить все ненужное и позволить жизни течь легко и без помех. Мы в состоянии приспособиться к естественному движению > гой жизненной силы, наслаждаясь предоставленной нам свободой. Поддавшись действию принципа «не *сопротивляйся*», мы утрачиваем способность надолго застревать в одних и тех же проблемах. Нам становится ясно, что нет ничего безопаснее свободного развития.

Стоит осознать присутствие этих энергетических сил и поле *Акаши* — и нам открывается их безграничный потенциал, способный помочь в духовной трансформации. поскольку принципы «не суди», «не бойся» и «не сопротивляйся» пребывают в постоянном действии, духовное исцеление посредством *Хроник Акаши* позволяет нам переместиться в наиболее безопасное место в сфере сознания, и то, что уже не соответствует нашему развитию, растворяется как бы само собой.

Сформированные слова

Следует понимать, что энергия в *Хрониках Акаши* движется посредством сформированных слов: высказанных, написанных или подуманных. На самом деле то же самое происходит и вне *Хроник*: в словах всегда заключается большая энергетическая сила. Однако в поле *Акаши* все усиливается многократно. Движение энергии становится здесь еще более заметным как в силу общей незамусоренности пространства, так и благодаря тому повышенному вниманию, которое мы уделяем

формированию слов. Правдиво отзываясь о той или иной ситуации, мы высвобождаем присущую ей энергию. О чем бы мы ни говорили, объект нашего обсуждения неизбежно начинает меняться: энергетика его становится живой и подвижной, а проблемы решаются сами собой. Доста

точно описать любую конкретную ситуацию — даже не вполне понятную нашему сознанию, — чтобы застывшие энергетические схемы начали таять. «Тектонические плиты» жизненной силы приходят в движение, и мы начинаем осознавать истинную природу наших взаимоотношений с бытием, самими собой и окружающими. Избавленные от мучительных проблем и переживаний прошлого, мы можем позволить себе просто жить и наслаждаться жизнью.

Обретение душевного покоя

Одна из наиболее соблазнительных возможностей, предлагаемых *Хрониками Акаши*, — это душевный покой. По мере нашей работы с *Хрониками* качества спокойствия наполняют глубочайшие слои нашей личности... и становится в итоге неотъемлемой частью нас самих. С этого момента мы перестаем болезненно реагировать на происходящее. Основа нашего существа напитывается покоем, и хотя потрясения продолжают порой затрагивать нашу жизнь, мы стабильно следуем в направлении более мирного, уравновешенного бытия.

Это не значит, что мы закрываем глаза на проблем или «смиряться» с неприятными ситуациями. Я говорю о покое высшего плана, выходящем за рамки повседневной действительности. Мы можем не достичь желаемых результатов — не встретить человека, без которого, как нам кажется, жизнь наша будет неполной; не получит работу, без которой не мыслим своего счастья. Не исключено, что нам не удастся полностью избавиться от болезней или достичь такого финансового состояния, которое представляется залогом безопасной жизни.

Все это не слишком значимо для нашего исцеления, ибо мы в состоянии поддерживать душевный покой вне зависимости от того, насколько реальность согласуется с нашими требованиями. Каждый может пребывать в хорошем расположении духа, когда все складывается в соответствии с его желаниями. Но нам важно поддерживать это состояние при любом раскладе. Взаимодействуя с *Хрониками Акаши* и приобщаясь к царящей там атмосфере почтительного уважения, мы все реже и реже Теряем столь необходимый нам душевный покой.

Работа со Световой Сетью

Внутри пространства *Хроник Акаши* мы находим атмосферу поддержки и содействия нашим замыслам, в результате чего начинаем отчетливее понимать, что происходит в нашей жизни, и открываем себя для грядущих изменений. В пространстве *Акаши* мы получаем доступ к той *Световой Сети*, которая поддерживает и определяет то, кто мы есть.

Каждый человек окружен энергетическим узором, составленным из точек *Света*. Все эти точки связаны друг с другом на резонансной основе — по принципу Частоты колебаний. *Световая Сеть* — это незримая форма, придающая нам целостность. Данный энергетический узор содержит информацию о характере нашей индивидуальности. Каждый человек представляет **собой** физическое проявление этой уникальной конфигурации световых точек — именно так все и обстоит. В пространстве *Хроник* мы можем мгновенно — пусть и опосредованно — получить доступ к нашей *Световой Сети*. Через свою человеческую природу мы в состоянии воздействовать на нее как внутри *Хроник*, так и вне их. Наши чувства, мысли и любые формы физического **опыт** — тот базис, на основе которого мы меняем свою *Световую Сеть*.

Скопления таких световых точек соотносятся с определенными частями человеческой структуры: с нашими телами, мыслями, эмоциями. Человеческий механизм — та территория, где мы можем непосредственно пересечься с Божественным, а Световая Сеть — проводник нашего сознания, стремительно

расширяющегося в своем постижении Божественного. Обращаясь к своим повседневным заботам — вопросам семьи, здоровья, счастья, общения с друзьями и тому подобным вещам, — мы настраиваем себя на эффективное взаимодействие со своей Световой Сетью.

Как я уже упоминала ранее, работая с *Хрониками*, мы облачаем свой опыт в слова. Проговаривая, записывая или осмысливая эти слова, мы воздействуем на свою *Сеть*. Стоит нам установить и описать истину, как *Сеть* начинает меняться: она успешно подстраивается под текущую действительность. Старые, отжившие схемы растворяются сами собой. Внутри *Сети* формируются новые световые узоры, эффективно вписываясь затем в общую энергетическую структуру. Происходит подстройка под паттерн *на уровне самого паттерна*. Заново собранная *Сеть* поддерживает нас, в то время как мы взаимодействуем с этой новой, более удачной схемой, внутри которой мы имеем шанс расти.

Это все равно что изменить выкройку одежды. В свое время одежда, сшитая по старому образцу, подходила вам как нельзя лучше. Но с годами вы стали замечать, что где-то жмет, где-то натирает — словом, возникает определенный дискомфорт. Когда вы находитесь в пространстве *Хроник*, вам намного проще определить те места, где схема вам подходит, и те, где она уже не соответствует вашей сути. Обращаясь к ситуациям, создающим подобные неудобства, вы можете преобразовать соответствующий энергетический узор. Слова, которые вы используете в *Хрониках*, позволяют описать необходимые вам изменения, после чего узор автоматически подстраивается под ваши конкретные нужды. Это значит, вы куда легче, чем прежде, можете изменить свои мысли, чувства и поведение в целом — вам больше не потребуется бороться с собой.

Естественный процесс исцеления с помощью *Хроник Акаши* начинается с преобразования тех узоров *Световой Сети*, что удерживают нас на месте, выступая в роли энергетических контейнеров — параметров нашего человеческого проявления. Проговаривая истину о своем опыте, мы меняем эту конфигурацию. Как только энергетический узор подстраивается под текущий уровень нашего сознания, нам становятся доступны соответствующие изменения.

Три стадии исцеления

Продвигаясь путем духовного исцеления, вы заметите, что существует определенная предсказуемая последовательность движения энергии *Акаши* на каждой стадии развития. Внутри *Хроник* можно выделить три конкретные стадии исцеления: *Историю, Причины и обстоятельства и Истину Души*.

История произошедшего

На первом уровне исцеления от вас требуется ясное понимание *того, что происходит*. Это обычная история нашей повседневной действительности: какие-то проблемы на работе; внезапная вспышка гриппа; неожиданное поощрение, открывающее перед нами новые возможности; недовольство поведением друга; новый роман. Словом, все, что можно встретить в жизни обычных людей. В *Хрониках Акаши* содержится история каждого из нас — той личности, какой мы являемся во времени и пространстве. Вот почему в рамках этой системы так важно все, что с нами, а также вокруг нас *сейчас* происходит. Чем конкретнее мы сможем обрисовать свою ситуацию, тем лучше, ибо для исцеления важны именно детали. Начните с подробного изложения случившегося, досконально описав, на что похож ваш опыт. Определите свою роль в происходящем, не забыв указать, как на вас подействовала ситуация.

Причины и обстоятельства

Причины и обстоятельства составляют вторую стадию того целительного процесса, который протекает в *Хрониках Акаши*. Здесь мы работаем на уровне знания

и понимания. Мы исследуем свои представления о сложившейся ситуации. Мы исследуем наши чувства и мысли об этих обстоятельствах. На этом уровне мы стараемся понять, что стало причиной затруднений. В пространстве *Хроник* мы приходим к выводу, что наша ситуация уходит корнями в опыт этой жизни или одной из прошлых (не так уж важно, какой именно) жизней. На этом уровне мы можем понять проблему. Здесь нам открываются определенные факторы внешней среды, влияния прошлых жизней и наследственных установок, содействующих формированию данной конкретной дилеммы. Это наиболее захватывающая стадия целительного процесса, богатая на идеи, инсайты и постижения. Стоит нашему уму добраться до смысла происходящего, как он расслабляется, позволяя нам перейти на самый важный уровень исцеления — туда, где находится *Истина Души*.

Истина души

Третья стадия исцеления наиболее примечательна, однако описать ее не так-то легко. Это уровень нашей души, позволяющий постичь основное: истину о самих себе. Это правда о нашем совершенстве, нашей целостности и нашем благоденствии. Попадая сюда, мы получаем возможность подняться над своей историей — над причинами и обстоятельствами — и познать себя в Свете Истины. С этой высоты мы в состоянии увидеть все измерения и компоненты нашей личности как составные части безграничной и любящей души. На этом уровне каждый может постичь, кем он является на данный момент и что представлял собой на протяжении времен. Наблюдая за собой и своими проблемами с данной перспективы, мы с удивлением отмечаем, что все это — грани единого опыта, дарующего нам любовь и просветление.

Наше исцеление идет параллельно тому, как мы продвигаемся через эти три стадии *Хроник: Историю, Причины и обстоятельства*, а также *Истину Души*. Именно здесь лежит решение.

Ну а теперь, после того как мы соприкоснулись с атмосферой *Хроник*, познакомились с возможностями исцеления и прогрессией целительного пути, настала пора прояснить природу наших ран — главной точки доступа к окончательному выздоровлению.

Глава 2

Священные Раны

Если вы читаете эту книгу, вы уже осознаете свои раны. Я знаю, что это осознание болезненно, но на самом деле это значит, что потенциально вы уже находитесь в прекрасном месте. Вооруженные соответствующим знанием, вы можете осознанно запустить процесс собственного исцеления. Не нужно ждать, пока кто-то спасет вас, приведет вас в чувство или избавит от неприятных эмоций — да это и не под силу никому из смертных. Окружающие могут помочь вам, однако они не в состоянии проникнуть в те сферы вашего «Я», где пульсирует эта невыносимая боль. Справиться с этой задачей можете лишь вы сами.

В своем стремлении обрести духовное исцеление вы подошли к той стадии, когда вам необходимо проникнуть в самое сердце Священных Ран. Лишь так вы сможете вернуться к своему Внутреннему «Я». Осознание своих ран — главная предпосылка успешного исцеления.

Что мы подразумеваем под ранами?

Что же мы имеем в виду, когда говорим о ранах? Это те шрамы, или рубцы, которые остаются после любой формы повреждения — физической, эмоциональной или ментальной. Они поддерживают негативные представления о нас самих, окружающих и жизни в целом. Это всё результат событий, которые ограничивают нашу

способность свободного самовыражения. Все стороны нашего существа подвержены подобным повреждениям, препятствующим нашему полноценному развитию. Не имеет значения, была ли подобная рана нанесена умышленно или случайно, открыто или завуалированно, сознательно или бессознательно. Точно так же она могла быть инициирована нами самими или окружающими. Если что и превращает событие в рану, так это наша способность использовать его против себя. Мы рассматриваем такое событие как свидетельство нашего несовершенства, в результате чего перестаем распознавать как свои положительные качества, так и хорошие стороны окружающих.

Израненность — универсальное свойство всех людей. Каждый, кто живет сейчас на планете, носит в своей душе подобные раны. И все, кто приходил сюда до нас, страдали не меньше нашего. Окружающие нередко задевают нас за живое, мы сами тоже наносим удары себе и окружающим. Невозможно стать человеком и избежать подобного опыта. Универсальность этого опыта нашла отражение как в литературных шедеврах, так и в различных религиозных писаниях. С начала времен люди делятся друг с другом историями о трудных, а порой и невыносимых обстоятельствах. И все же, невзирая на свою универсальность, опыт этот всегда носит личный характер. Если у меня разбито сердце — это мое разбитое сердце.

Раны превращаются в проблемы

Полученные травмы могут привести к существенному искажению восприятия, что делает невозможным полноценное взаимодействие с нашей жизнью, — и это настоящая трагедия. Это объясняется тем, что наши раны превращаются в психологические «проблемы», сквозь которые мы начинаем смотреть на мир, что лишает нас возможности непосредственно взаимодействовать со своим Внутренним «Я». Так, если учитель отпускает саркастическое замечание в адрес своего юного ученика, подросток может решить никогда больше не выступать публично. Если один из родителей неожиданно уходит из семьи, ребенок может настроиться на то, чтобы ни с кем не вступать в близкие отношения — ему кажется, что в будущем это избавит его от боли и потрясений. Под давлением проблем мы начинаем избегать тех отношений и ситуаций, которые кажутся нам слишком трудными. Подобное поведение калечит нас физически, эмоционально и социально. Конечно же, это наименее желательные отношения, которые могут у нас возникнуть с нашими ранами.

От обыденного к священному: вопрос восприятия

Поскольку люди страдают от ран с момента своего появления на Земле, логично предположить, что у этого опыта есть своя — духовная — цель. В каждой ране заложена *священная возможность*: шанс узреть Божественную Реальность сквозь призму человеческой природы. Болезненно трудный человеческий опыт — это тот тигель, в котором мы обретаем *Божественное Присутствие*. Раны позволяют преобразовать каждый аспект нашего существа — от восприятия до того способа, каким мы выражаем себя в мире. Они ведут нас к Божественному Предназначению, которое состоит в том, чтобы познать благую природу всего сущего — в том числе и нашу собственную.

В какой момент обыденная рана превращается в *священную* — ту, что может быть использована для встречи с Божественным? Событие как таковое — источник нашей травмы — не может считаться определяющим фактором. Вся разница заключается в нашем *восприятии* случившегося. Нет ничего проще, чем обратить травмирующую ситуацию против себя, ограничив тем самым свои контакты с жизнью. Подобное происходит сплошь и рядом. Раны становятся священными, когда мы смещаем фокус восприятия на безграничные возможности своего духовного исцеления.

Когда мы начинаем относиться к своим ранам как к священным, они открывают нам новый путь. Следуя этим путем, мы преобразуем свои раны в связующее звено с

собственной человечностью и человечностью окружающих нас людей; эти же раны превращаются для нас в точку доступа к Божественному. Они пронзают нашу гордость, расширяют наше осознание и распахивают врата в новые измерения.

Живой парадокс: человек и Божественное

Наши раны служат могущественной иллюстрацией того, что мы — человеческие существа. Лишаясь конечности или страдая от какой-либо иной телесной травмы, мы обретаем наглядное доказательство своей человеческой природы. Теряя кого-либо из близких, мы ощущаем ужасную, интенсивную эмоциональную боль — еще одно напоминание о нашей человеческой природе. Даже такие качества, как забывчивость, нерешительность и душевное смятение, подчеркивают нашу принадлежность человеческой расе. Человеческий опыт — это опыт ограничений.

Осознав свою израненность, мы можем наладить связь с другими ограниченными человеческими существами, которые пострадали от схожих травм. Стоит нам объединить свои силы, и раны превратятся во врата, сквозь которые мы сможем пройти к нашему общему исцелению. Мы будем делиться друг с другом опытом и расти, наслаждаясь приятием, пониманием и состраданием тех, кто следует подобным путем.

Цена присоединения к этому братству человечества — гордыня. Стать одним из тех, кто пострадал от схожих травм и теперь активно преодолевает наложенные ими ограничения, — значит приобщиться к невероятно глубокой форме опыта, которая требует истинного смирения. Тот, кто стремится объективно постичь свою природу, должен оставить гордость за порогом.

Лишь в состоянии смирения мы можем принять парадокс собственного бытия. С одной стороны, все мы — смертные существа, ограниченные в своем проявлении. С другой — каждый из нас вечен, каждый не имеет ни конца, ни начала. Иными словами, люди — безграничные существа, оказавшиеся в ситуации ограничений. Не имеет смысла обращать свои человеческие ограничения против себя самого или считать их за пороки. В этих сдерживающих моментах нет ни добра, ни зла: они лишь отражают объективную ситуацию.

С позиции смирения мы можем понять, что мы не *источник* универсальной энергии. Мы — *проводники* данной энергии, ее инструменты. Мы — пространство, через которое движется эта сила. Приняв свою человеческую природу со всеми присущими ей ограничениями, мы открываем себя универсальной энергии. С этого момента мы превращаемся в посредников, в доверенных лиц Божественной Реальности. Стоит ли говорить, что подобная трансформация сопровождается чувством величайшего облегчения. Мы больше не чувствуем себя обязанными контролировать всех и вся. Обретая свободу от подобных установок, мы позволяем жизни разворачиваться, как она есть, и фокусируемся на своей собственной ограниченной ее части. Чем чаще мы направляем свое внимание на то, что мы можем изменить, тем чаще мы испытываем удовлетворение и достигаем успеха.

Достигнув подобной степени восприятия и осознания, мы создаем основу для изменений во всех областях нашей жизни. «Как внутри, так и снаружи» — внутренние изменения влекут за собой перемены внешние. Благодаря процессу личного духовного исцеления (подробно мы будем разбирать этот вопрос в главе 4) мы достигаем такого состояния, в котором развитие наше стабильно идет по восходящей. Иными словами, мы постоянно поднимаемся над своим теперешним уровнем сознания. Где бы мы ни находились в данный конкретный момент, впереди — новая ступень вознесения. Этот бесконечный процесс является результатом внутренних изменений, стимулирующих осмысление вселенского единства и ведущих к сознательному слиянию с Божественным. Собственно, мы всегда пребывали в единстве с универсальной энергией. Другое дело, что теперь мы начинаем осознавать этот факт. Всякий раз, когда мы используем силу *Священных Ран*, наше понимание своей божественной основы

значительно расширяется, а это ведет к исцелению и трансформации.

Раны как врата к исцелению

Итак, теперь вы знаете суть той системы исцеления, что использует пространство *Хроник Акаши*. Наши раны — равно как и отраженные в них человеческие ограничения — вот те врата, что ведут к духовному исцелению человека. Именно они являются главной составляющей нашего странствия. Изучая эти раны как источник священных возможностей, мы поднимаемся на уровень осознания, который безмерно содействует нашему духовному развитию. Мы познакомимся с истинной природой своих ран, с их эволюционной функцией, а также с той ролью, которую они играют при переходе на новые уровни. Мы научимся видеть в своих *Священных Ранах* точку слияния двух миров — зону, в которой мы можем встретиться с Божественной Реальностью. В результате каждая такая рана сменит свою трагическую окраску на торжественную, превратившись из ловушки во врата к величию.

ГЛАВА 3



Как читать Хроники Акаши

Так как же читать свои *Хроники Акаши*? Пришла пора всерьез заняться этим вопросом. Моя цель достаточно проста: я хочу научить вас всему, что потребуется для доступа к *Хроникам* — ради того трехэтапного странствия, которое должно гарантировать вам духовное исцеление.

И прежде всего постарайтесь понять: мы не собираемся всецело погружаться в изучение *Хроник*. Наша задача иная. Нам предстоит освоить конкретный аспект духовной работы, которая будет разворачиваться в пространстве *Акаши*. В соответствии с традицией священной молитвы, доступом к этому измерению станет для нас *Путеводная Молитва для Проникновения в Сердце Хроник Акаши*: Мы исследуем составные части самой *Молитвы*, а также путь организации *Хроник*. Это позволит вам получить ясное представление о том, что происходит, когда вы находитесь в пространстве *Хроник*. Вы узнаете, как взаимодействовать и работать с ними в этом пространстве.

Если вы уже успели познакомиться с *Путеводной Молитвой* — на моих тренингах или читая мою первую книгу, — вам достаточно будет освежить эти знания. Повторение весьма полезная вещь. Оно способно углубить ваше понимание предмета и укрепить сопутствующие навыки.

Если это первая ваша встреча с *Хрониками Акаши* и первое же знакомство с *Путеводной Молитвой*, что ж: добро пожаловать! Вы отправляетесь в захватывающее странствие по волнам внутренней осознанности.

Вот вам первый совет: постарайтесь расслабиться. Не стоит тревожиться из-за того, что поджидает вас впереди. Я поделюсь с вами всей информацией, которая необходима для успешной работы с *Хрониками*. От вас требуется только одно: избегать предвзятости и двигаться вперед поэтапно, шаг за шагом. Наше странствие не имеет ничего общего с гонкой, поэтому позвольте себе тот темп, который является для вас оптимальным.

За эти годы мне удалось помочь очень многим, и я готова засвидетельствовать, что всякий, кто искренне желает обрести доступ к своим *Хроникам Акаши*, непременно добьется успеха.

Я изложила здесь *свою* цель: научить вас тому, что необходимо для работы с *Хрониками* и помочь в реализации этого целительного проекта. Пришла пора и вам осмыслить свои цели. Вы должны осознанно решить, чего вы ждете от этого опыта. Поскольку речь идет о вашем исцелении, вы можете для начала поставить перед собой следующую задачу: научиться работать с *Хрониками* таким образом, чтобы совершить

еще один шаг в развитии осознания, самосовершенствовании и фактическом исцелении. Ясность в отношении направления, в котором вы движетесь, помноженная на осознанную решимость достичь цели, не позволят вам свернуть с пути. Держите поставленную задачу в фокусе осознания: это избавит вас от промедлений на избранном пути.

e-puzzle.ru

Хроники Акаши: подробный обзор

Как мы узнали из первой главы, *Хроники* — это измерение сознания, соответствующее вибрационному уровню души. В нем содержится частотный архив всех без исключения душ, а также их путешествия во времени и пространстве. «Учетная запись» каждой души в составе *Хроник* состоит из двух взаимодополняемых компонентов, образующих единое целое. Первая часть ваших личных *Хроник* носит фиксированный характер — стабильный и неизменный. Это основа вашей духовной сущности. Ее еще можно уподобить духовному «отпечатку пальцев», или «отпечатку души». Это уникальная конфигурация черт, соответствующих только вашей душе, и ничьей иной. Это вы сами как проявление Божественной сути. Мы говорим о той части вас, которую вам еще предстоит осознать в своем продвижении сквозь время, пространство и человеческий опыт. Если вам доведется слышать, что *Хроники Акаши* неизменны, знайте: речь идет о том уникальном узоре, который определяет индивидуальность вашей души.

Этот базовый отпечаток вашей души дополнен каталогом ваших прошлых жизней. По мере прогресса при следовании через инкарнации вы пробуждаетесь к отпечатку своей души, и уже затем, приобщившись к этой истине о самих себе* вы начинаете проживать жизни с позиции души, а не с позиции эго. Вам становится ясно, что ваша индивидуальность, ваше Истинное «Я», носит божественный характер. Следующим шагом будет понимание того, что подобное справедливо в отношении всех без исключения людей. Этой части *Хроник* соответствует единая тема, детали которой тем не менее варьируются: все ваши жизни в чем-то отличаются друг от друга, ибо подстраиваются под уровень вашего развития. Об этом втором аспекте *Хроник* вы можете думать как о Летописях Вашего Странствия сквозь Время.

Основные моменты *Хроник* — это:

- кто вы есть сейчас;
- кем, по вашему мнению, вы должны быть;
- кем вы становитесь.

Вот тут и вступает в игру лейтмотив. Возьмем в качестве примера способность полагаться на свою внутреннюю мудрость. Для усвоения этого искусства может потребоваться не один десяток жизней. Вы будете проходить воплощение за воплощением, игнорируя внутренние импульсы, отвергая собственную мудрость, отказывая себе в праве на интуицию и полагаясь прежде всего на мнение других. Вы будете сталкиваться с этим вновь и вновь, пока не поймете, чем именно вы заняты. Лишь тот, кто осознал бесплодность старых методов, может отважиться на новый тип поведения. Хотя бы раз коснувшись своей внутренней мудрости и получив в итоге обнадеживающие результаты, вы наверняка попытаетесь пройти этим путем еще раз. Уловив соответствующую закономерность, вы отвергнете в конце концов старые способы существования и начнете действовать в согласии с внутренним руководством.

В каких-то жизнях вы будете делать это импульсивно, суетливо хватаясь за те идеи, которые возникают в вашем сознании. В других воплощениях вам просто не хватит мудрости, чтобы верно интерпретировать то, что нашептывает внутренний голос. В иные времена вы будете чувствовать себя на редкость глупо, следуя подсказкам интуиции, но и это лишь часть процесса обучения. Таким образом, вы

проясните для себя, какие внутренние голоса заслуживают внимания, как слушать свое Внутреннее «Я» и как расшифровывать полученные послания. С умом количества измерений задействованных в этом процессе, вам может потребоваться не одно воплощение, чтобы думать и действовать в соответствии с внутренним руководством.

Не так уж важно, как много времени вы потратите на усвоение этой истины. С точки зрения Вселенной, которая, как известно, безгранична, нет никакой разницы в том, уйдет ли у вас на это десять жизней или девятьсот. Не имеет значения и то, пробудитесь ли вы к истине своего существа в мужском воплощении или в женском, где-нибудь на тропическом острове или в рыбацкой лодке в Беринговом море. Какими бы интересными ни были эти детали, не они составляют суть истории. А суть эта заключается в том, чтобы верно усвоить урок и применить его затем с пользой для своего развития.

Подобные мотивы носят постоянный характер, меняются только детали. И лишь одно обстоятельство не вызывает сомнений: в какой-то момент вашего пребывания на земном плане вы непременно придете к согласию со своим внутренним знанием. Это ваша участь — участь высокоразвитого духовного существа. Когда, где и каким образом это произойдет — вопрос вторичный, и определяется он главным образом вашей свободной волей.

Выбор, а также наше отношение к процессу выбора являются ключевыми для человеческого опыта. Способность принимать осознанные решения соответствует эволюционной ступени, на которую рано или поздно в своем духовном развитии поднимаемся все мы. Сознательный выбор укрепляет представление о Божественной Истине, подстраивая под нее все наши действия. Иными словами, он содействует нашему духовному пробуждению. Это составляет основу человеческого опыта, отражающего продвижение души во времени и пространстве. В *Хрониках Акаши* содержатся данные относительно всех форм нашего странствия к духовному пробуждению — странствия, охватывающего невероятный промежуток времени.

Как я уже упоминала в первой главе, *Хроники Акаши* состоят из *Акаши*. Это слово пришло к нам из санскрита, и означает оно «первичную субстанцию, из которой сформировано все сущее»³.

Данная субстанция представляет собой частотную запись, невидимую для человеческого глаза. Для распознавания ее требуются более тонкие чувства, уровень которых значительно повышается в момент открытия *Хроник*. Степень восприимчивости *Акаши* такова, что в ней немедленно регистрируются любые мысли и поступки. Пространство *Хроник* содержит все, что уже произошло, отражая в то же время текущий характер нашего сознания. Здесь можно найти опыт прошлого, настоящего и будущего, чтобы в дальнейшем обратить это все себе на пользу.

Теперь вам должно быть понятно, почему я назвала *Хроники Акаши* безграничным духовным ресурсом. Здесь содержится море информации, которую мы можем использовать для личного исцеления. Перемещаясь в эту сферу вибрационного сознания, мы становимся более восприимчивыми, чем обычно, и в этом состоянии можем глубже исследовать окружающую действительность. Ничто не мешает нам познакомиться со своим Внутренним «Я», осознав заодно, кем мы были в прошлых жизнях и что представляем собой в настоящей. Мы с легкостью открываем для себя перспективы будущего — как ближайшие, так и отдаленные. Только не подумайте, что *Хроники* — это комната развлечений, полная забавных историй. На самом деле это сокровищница сведений, окутанных атмосферой мудрости и сострадания. Таким образом, ничто не мешает нам воспользоваться ими для собственного развития. Всякий, кто входит в пространство *Хроник* с чистым сердцем и должным почтением к их

3 Из книги Леви Даулинга «Евангелие Иисуса Христа эпохи Водолея» (*The Aquarian Gospel of Jesus the Christ* by Levi H. Dowling), Camarillo, CA: DeVorss Publications, p.10.

священной природе, найдет здесь для себя неисчерпаемые ресурсы.

Стоит отметить, что *Хроники*, невзирая на присутствие в них потенциального будущего, не лучшее средство для исследования этой временной сферы. Дело в том, что пространство *Акаши* завязано на таких вопросах бытия, как «кто» и «почему», а не «где» и «когда». Именно поэтому — по причине концентрации на «кто» и «почему» — *Хроники Акаши* способны оказать неоценимую помощь в личностном развитии и осознании действительности. Они формируют пространство, в котором мы можем приобщиться к своей истинной природе, понять, почему наша жизнь складывается именно так, а не иначе, отбросить устаревшие привычки и взять на вооружение новые методы развития.

С точки зрения души

Хроники — это внутренний путь Света, надежный и безопасный, ведущий нас к постижению Божественной Реальности (вне зависимости от того, что мы понимаем под этой концепцией). В качестве сферы сознания, которая соответствует уровню нашей души, *Хроники* предоставляют нам возможность увидеть себя и других в *Свете Акаши*. Вступая в пространство *Хроник*, мы оказываемся в состоянии взглянуть на всё с точки зрения души. Мы прозреваем свою божественную природу и начинаем с легкостью распознавать события, людей, виды опыта и прочие элементы бытия, которые позволяют нам осознанно равняться на свое Внутреннее «Я». Иными словами, мы получаем реальную возможность активизировать свой Божественный потенциал.

Хроники на данном этапе истории

В истории *Хроник* еще не было столь многообещающего периода. Вплоть до конца XX века ресурс этот — за редким исключением — оставался в распоряжении мистиков, ученых и святых. Ныне, когда все мы — коллективно и индивидуально — пробуждаемся к высшей истине, *Хроники* становятся доступны каждому.

У этого процесса есть вполне логичное объяснение. Очевидно, что официальные религии не смогли удовлетворить духовных потребностей подавляющего большинства людей — и с каждым годом это становится все заметнее. С точки зрения истории, традиционные религии сыграли важную роль в социализации населения, в формировании общественного единства и укреплении государственных структур. Это решающие компоненты, без которых немыслимо гармоничное сосуществование большого количества людей. Однако эти же религии не в состоянии оказать должной поддержки тем, кто хочет приобщиться к Божественной Реальности. Всё это — *внешние* структуры, посредством которых мы рассчитывали обрести для себя Жизнь в Боге. Ожидания наши не оправдались, да это и не удивительно: постижение Божественного неизменно носит характер *внутреннего* опыта. В противовес религиям, *Хроники Акаши* образуют внутренний *Мост Света*, который облегчает нам выход на уровень Божественной Реальности. Я постепенно пришла к убеждению, что *Хроники* стали доступны нам в ответ на мольбу всего человечества, жаждущего приобщиться к этому опыту. Речь идет о нашем неотъемлемом праве — мы призваны постичь собственную душу и установить осознанную связь с Божественным.

Изменился и способ работы с *Хрониками*. Эдгар Кейси (1877-1945), известный как «спящий пророк», первым прославил *Хроники Акаши* в качестве источника исцеления. Кейси работал с *Хрониками* в бессознательном состоянии, однако приходившие ему послания были необычайно полезны как в тот период времени, так и впоследствии. Последние полвека люди осознанно используют *Хроники* в качестве источника духовного развития и личностного совершенствования.

Трудно найти более удобное время для знакомства с *Хрониками*, ибо ничто не препятствует сейчас вашей работе. Чтобы открыть *Хроники*, не нужно быть ни ученым, ни ясновидящим, ни монахом, ни святым. Уж поверьте, если бы для этого требовалась

святость, мне однозначно было бы отказано в доступе! Но *Хроники Акаши* открывались всякий раз, когда я обращалась к ним за помощью. Не сомневаюсь, что с той же готовностью они впустят в свое пространство и вас.

Рекомендации по работе с Хрониками

Как вы уже могли предположить, существует целый ряд рекомендаций по работе с *Хрониками*, призванных обеспечить положительный опыт. Позвольте мне с самого начала внести ясность в этот вопрос: цель рекомендаций — помочь вам в практике исцеления. Я ни в коей мере не хочу исказить ваш стиль или ограничить вашу способность к самостоятельным исследованиям. Однако факт остается фактом: следуя этим рекомендациям, вы добьетесь больших успехов при работе с *Хрониками*, чем если будете игнорировать их. К тому же выполнение этих правил обеспечит вам более надежные результаты.

Описываемая здесь практика носит характер духовной дисциплины. Это значит, что в ней, как и в любой другой дисциплине, существует ряд предписаний, ориентируясь на которые вы быстрее достигнете намеченной цели. Я уже много лет учу людей работе с *Хрониками* и обратила внимание вот на что: те, кто придерживаются предложенных рекомендаций, лучше считают информацию, чем те, кто игнорирует эти указания. Причем наиболее пунктуальные достигают самых глубоких результатов.

Совет 1: В течение двадцати четырех часов перед открытием Хроник не употребляйте алкоголя и не принимайте сильнодействующих лекарств.

Энергия *Хроник Акаши* отличается невероятной быстротой — вспомните хотя бы о скорости света. В свою очередь, вышеупомянутые субстанции размывают границы вашего энергетического поля, лишая вас возможности справляться с высокочастотными потоками Света. Тот, кто рискует использовать наркотики или алкоголь в течение двадцати четырех часов перед открытием *Хроник*, утрачивает столь необходимый ему энергетический фокус. Поймите меня: я не утверждаю, что вы вообще должны отказаться от приема наркотиков и алкоголя. В конце концов, это ваш выбор. Просто выждите хотя бы сутки перед работой с *Хрониками Акаши*: это в значительной степени повысит вашу продуктивность.

Совет 2: В момент открытия Хроник используйте свое официальное имя.

Речь идет о вашем нынешнем имени (в случае, если оно отличается от того, которое вы получили при рождении). Это то имя, которое указано в ваших налоговых декларациях и прочих официальных документах. Подобное уточнение не случайно, ибо у каждого имени есть своя вибрационная частота. Официальное его закрепление влечет за собой утверждение на земном плане, связанное с проработкой возможностей и потенциальных событий — всего того, что неотделимо от данного вибрационного тождества. Таким образом, официально меняя свое имя, вы меняете и вероятное будущее. Если вас чем-то не устраивает нынешнее имя, подумайте о том, чтобы взять себе новое. Но до тех пор используйте именно то, что стоит в документах, — это позволит вам добиться оптимальных результатов.

Совет 3: Будьте ответственны за то время, что вы проводите в поле Хроник.

В чем состоит эта ответственность? Прежде всего, в том, что вы не забываете отмечать, сколько времени намерены провести в открытых *Хрониках* за каждый очередной сеанс. Подобная предусмотрительность способна значительно обогатить ваш опыт. Когда вы только начинаете работать в поле *Хроник*, очень важно дать себе время на то, чтобы приспособиться к их энергии. Поэтому для начала имеет смысл открывать *Хроники* минут на десять-пятнадцать. Занятия в этом поле во многом похожи на проработку мускулов. У вас уже есть «мускулатура» *Хроник*, но вам еще предстоит

научиться ею пользоваться. Развивать ее следует медленно и обстоятельно. Не спешите. Отметьте заранее, сколько времени вы намерены провести в *Хрониках*, и, когда оно истечет, закройте их. В конце концов, вы еще не раз сможете вернуться сюда. Умение устанавливать четкие границы влечет за собой приток энергии как в духовную практику, так и в повседневную жизнь. Используйте это правило для обретения силы.

Будьте готовы к тому, что, впервые оказавшись в энергетическом поле *Хроник*, вы сможете сконцентрироваться минут на пятнадцать-двадцать, не больше. И это совершенно нормально. Какой смысл держать их открытыми в течение часа, если вы не в силах так долго находиться в *Свете Акаши*! Лучше интенсивно поработать в течение тридцати минут, чем впустую потратить все шестьдесят. Обращайте внимание на свои ощущения и не выбивайтесь из привычного вам ритма.

Пребывая в поле *Хроник*, уделяйте им все свое внимание. Это также станет показателем вашей ответственности. Не тратьте времени на другие задачи и не пытайтесь использовать *Хроники* — особенно поначалу — для стимуляции прочих видов деятельности. К примеру, нет никаких указаний на то, что открытие *Хроник Акаши* на ночь обеспечит вам более продуктивный сон. На самом деле, вы рискуете добиться прямо противоположных результатов, ибо внимание ваше будет поделено между двумя задачами.

Любая работа с измененными состояниями сознания предполагает предельную концентрацию внимания. Иногда люди открывают *Хроники*, а затем приступают к своей обычной деятельности в надежде на то, что это стимулирует их творческие способности. Однако подобный подход отвлекает их сразу от обеих форм опыта. И еще: ни в коем случае не садитесь за руль, открыв предварительно *Хроники Акаши*. Движение на высокой скорости и медитативное состояние — не лучшая из возможных комбинаций.

Напоминая о том, что ко всему надо подходить с должной ответственностью, я стараюсь предостеречь вас от такой опасности, как желание сделать все сразу. В то же время, достаточно долго поработав в *Хрониках Акаши*, вы можете попытаться — при наличии у вас соответствующего желания — совместить эту практику с иной формой духовной деятельности. Я знаю людей, которые с успехом занимаются фэн-шуй, находясь при этом в пространстве *Хроник*. Другие исследуют подобным образом свои астрологические карты. Но для начала вам необходимо освоиться с энергией *Акаши*, поняв, как именно она на вас воздействует. У большинства на это уходит не менее тридцати дней. Лишь достигнув определенной ясности в данном вопросе, вы можете позволить себе немного поэкспериментировать.

Совет 4: «Заземляйтесь» после каждого чтения.

Этот простой совет даст огромные результаты. Всякий раз, открывая и закрывая *Хроники*, вы переходите из одного состояния сознания в другое. Сначала вы перемещаетесь из привычного, повседневного осознания действительности на уровень, где ваше восприятие обострено до предела, а затем вновь возвращаетесь в земную реальность. Не удивительно, что некоторые чувствуют себя немного взвинченными или дезориентированными от подобных перепадов. В целом это нельзя назвать проблемой, но если вы садитесь затем за руль автомобиля, вы легко можете стать причиной неприятностей для себя и окружающих. Вот почему я посоветовала бы вам сразу после закрытия *Хроник* целенаправленно вернуть себя в привычную реальность. Выпейте воды, прогуляйтесь на свежем воздухе, полейте цветы или дотянитесь до пальцев ног. Подойдет любая форма деятельности, способная напомнить вам о том, что вы — существо из плоти и крови, живущее на Земле обычной человеческой жизнью.

Совет 5: Совмещая работу в *Хрониках Акаши* с другой духовной практикой, не забывайте с почтением относиться к обеим.

И наоборот, если наставления и рекомендации по какой-то конкретной системе противоречат правилам работы с *Хрониками*, откажитесь от их совмещения. К примеру, если ваша духовная практика предполагает использование галлюциногенов, старайтесь не открывать *Хроники*, пока находитесь под влиянием наркотика. Попытка сочетать несочетаемое изначально обрекает на провал обе практики.

Священная Традиция Молитвы и процесс Путеводной Молитвы

Существует множество способов получить доступ к *Хроникам*: посредством гипноза, Рэйки и целого ряда духовных дисциплин. Каждого из нас привлекает тот метод, который наиболее полно соответствует нашим энергетическим вибрациям. Иными словами, из множества способов мы подсознательно выбираем тот, с которым сочетается наш индивидуальный отпечаток души. Путь, который предлагаю в этой книге я, давно успел доказать свою необычайную эффективность. И тот факт, что вы читаете сейчас эту главу, позволяет предположить, что и вам он сулит немало полезных открытий.

Я предлагаю вам поработать в рамках *Священной Традиции Молитвы*. Суть ее состоит в том, что для своих целей мы используем особую молитву, слова которой организованы в строфы с соответствующим ритмом. По мере произнесения молитвы мы запускаем в действие сразу два процесса.

Во-первых, мы переходим из одного состояния сознания в другое: наше привычное восприятие действительности сменяется иным, куда более утонченным. Мы полностью осознаем реальность, однако начинаем замечать такие детали и нюансы, которые прежде были нам недоступны. При работе в *Хрониках* изменения в нашем сознании таковы, что их вполне хватает для регистрации образов и впечатлений, что поступают к нам из *Акаши*.

Еще один процесс, обусловленный произнесением *Молитвы*, влечет за собой изменения на уровне сердца. Существует несомненное сходство между *Сердцем Хроник Акаши* и вашим собственным сердцем. Благодаря *Молитве* энергии их приходят в согласие, позволяя одному сердцу поддерживать другое и наоборот. В процессе этого позитивного развития сердце берет верх над разумом, который следует отныне сердечным импульсам и побуждениям. Именно это можно наблюдать сегодня в массовом сознании людей. Долгое время мы состояли на службе у разума, но теперь ситуация изменилась: человеческие способности претерпевают кардинальное изменение, что позволяет им отразить мудрость и доброту нашего сердца. Не исключено, что вы приобрели эту книгу, следуя импульсу своей души. Это значит, вы уже готовы раскрыть свой сердечный потенциал и подчинить свою жизнь велениям любви.

Для своих целей мы будем использовать *Путеводную Молитву для Проникновения в Сердце Хроник Акаши*. Эту молитву я получила в 2001 году. На тот момент я уже семь лет работала в *Хрониках* и успела наладить с ними весьма плодотворную связь. Главная ценность этой Молитвы состоит в том, что она позволила мне — а затем и множеству других людей — проникать непосредственно в *Сердце Акаши*, исследуя наиболее богатую энергией часть этого пространства. Наконец, Молитва содействует энергетической интеграции сердца, разума и воли, что позволяет вам работать в *Хрониках* как целостной личности.

Как использовать Путеводную Молитву

Пришла пора познакомиться непосредственно с *Молитвой*, с помощью которой вы будете открывать *Хроники*. Это так называемая *Путеводная Молитва для Проникновения в Сердце Хроник Акаши*. Сначала я расскажу вам, из чего она состоит, а затем вы узнаете, как использовать ее для входа в *Хроники*. Подразделяется она на две

части: *Открывающую Молитву* и *Закрывающую*. Открывающая состоит из трех строф, строки которых пронумерованы с первой по одиннадцатую. В *Закрывающей Молитве* строки не нумеруются. Эти части нужны нам для того, чтобы официально открыть и закрыть *Хроники*. *Открывающая Молитва* перенесет вас в измерение *Акаши*, соответствующее уровню нашей души. *Закрывающая* вернет к привычному состоянию сознания.

Чтобы открыть свои *Хроники*, выполните три следующих шага:

1. Вслух произнесите строки 1-10 *Открывающей Молитвы*, вставляя «себя» и «мне» в тех местах, где они выделены курсивом (строки 8-10).
2. Дважды повторите про себя строки 8-10, указывая на месте курсива свое официальное имя.
3. Возвестите открытие *Хроник*, вслух произнеся строку 11.

ОТКРЫВАЮЩАЯ МОЛИТВА

1. Мы безусловно принимаем Силы Света,
2. Испрашивая помощи, мужества и руководства для познания Истины.
3. Да будет открыта она во благо нам и благо всем тем,
4. Кто связан с нами по жизни.
5. О Божественный Святой Дух,
6. Защити меня от эгоцентризма
7. И направь мое внимание на предстоящий труд.
8. Позволь мне познать (*себя*) в Свете *Акаши*,
9. Узреть (*себя*) глазами Владык этих *Хроник*,
10. Помоги разделить с другими ту мудрость и сострадание, что даруют (*мне*) Мастера, Учителя и Любимые (*мои*).

11. *Хроники* ныне открыты.

Это процесс открытия ваших *Хроник*. Когда настанет время завершать работу, прочтите вслух *Закрывающую Молитву*:

ЗАКРЫВАЮЩАЯ МОЛИТВА

Я выражаю признательность Мастерам, Учителям и Любимым за любовь и сочувствие.

Я выражаю признательность Владыкам *Хроник Акаши* за их точку зрения.

И я признателен Святому Духу Света за дарованные мне знания и исцеление.

Хроники ныне закрыты. Аминь.

Хроники ныне закрыты. Аминь.

Хроники ныне закрыты. Аминь.

Все выглядит на удивление просто, не правда ли? Прочтите *Молитву* несколько раз, чтобы проверить, как она работает. Поскольку для вас это все внове, поначалу вы можете испытывать некоторые затруднения. Это вполне естественно, и потому позвольте себе для начала привыкнуть. Никто не налагает на вас никаких обязательств, так что не нужно стремиться к внезапному просветлению или проникновению в суть бытия. Вы лишь начинаете приспосабливаться к энергиям *Акаши*, к новой для вас атмосфере и собственной реакции на эту атмосферу. Для первой стадии этого вполне достаточно.

Попрактиковавшись немного с Молитвой, переходите к следующему разделу: из него вы узнаете, как организованы *Хроники Акаши*. Подобная информация позволит вам с большим доверием отнестись к самому процессу.

Как организованы Хроники Акаши

Работая в пространстве *Хроник*, мы в первую очередь имеем дело с энергиями, и только во вторую — с информацией. Энергия Акаши находится в подчинении у тех трех Истин, о которых мы уже писали в этой книге: «не суди», «не бойся», «не

сопротивляйся». Три эти основополагающих принципа образуют атмосферу добра и уважительности, которая как нельзя лучше содействует нашим духовным поискам и исцелению. Никакие насмешки и издевательства не совместимы с энергиями *Акаши*. И если нам все-таки доведется столкнуться с подобным обхождением, мы можем быть твердо уверены, что оказались *не в Хрониках*. Знание трех Истин позволяет нам без слов понять, находимся ли мы в сфере их влияния или нет. В последнем случае у нас всегда остается возможность произнести Молитву и вступить в поле *Хроник*.

Энергетические существа Хроник Акаши

Итак, познакомившись вкратце к *Хрониками* и получив представление о том, как открыть доступ к их энергиям, мы можем обратить свое внимание на существ, обитающих в поле *Акаши*. Это те энергетические создания, к которым мы взываем в Путеводной Молитве.

Хроники Акаши подразделяются на четыре «отделения», каждым из которых управляет особая группа существ. Они отличаются друг от друга не только полномочиями, но и характеристиками. Данная область не имеет ничего общего с миром ангелов-хранителей и тех созданий, которые обращаются к нам в *ченнелингах*. Какой бы захватывающей ни казалась эта сфера, речь сейчас идет немного о другом. В тех мирах мы распознаем своих незримых помощников в соответствии с их личностями. В *Хрониках Акаши* они отличаются друг от друга характером служения. Люди с легкостью отвлекаются на яркие образы, а это рассеивает их внимание и уводит в сторону от главной задачи, которая состоит в том, чтобы усовершенствовать свои способности и подняться на новую ступень человеческой эволюции. Вот почему в *Хрониках Акаши* мы работаем с энергиями, а не с личностями. Что ни говори, личность — это механизм для эго; и духовные поиски предполагают освобождение от его оков, а не потворство его соблазнам.

Каждая группа существ, управляющих *Хрониками*, действует в рамках своей сферы влияния. Однако все они работают в полном согласии друг с другом, обеспечивая беспрепятственный приток энергии и информации к тем, кто жаждет приобщиться к их мудрости. Одна группа сфокусирована на самих *Хрониках*, тогда как три другие заняты нашим духовным странствием. Рассмотрим теперь, что представляет собой каждая из групп, чем они заняты и чего мы вправе ожидать от них.

Владыки Хроник Акаши

Этой группе вверено благополучие Хроник:. Они поддерживают *Хроники* в целостности и сохранности, оберегая их всеми возможными способами от искажений и злоупотреблений. Нам не дано увидеть Владык *Акаши*, ибо они не являют себя простым смертным. Эти существа никогда не воплощались, и потому нет смысла обижаться на то, что вам не доведется встретиться с ними: всё это в порядке вещей.

Владыки *Хроник* взаимодействуют с Мастерами — первой из трех групп, занятых людьми и их духовным развитием. Владыки помогают Мастерам «скачивать» энергию и информацию, запрашиваемую нами при посещении *Хроник*.

Мастера

Мастера поддерживают связь с душой индивидуума с самого момента ее зарождения. Как и Владыки, они не воплощены. Но если Владыки, образно говоря, стоят лицом к *Хроникам* и спиной к нам, то Мастера стоят спина к спине с Владыками, к нам же они обращены лицом. Мастера находятся в тесном сотрудничестве с Владыками *Хроник*, щедро делясь с нами мудростью и прозрениями, столь необходимыми для стабильного духовного развития. Мастера назначают нам Учителей и определяют, в какой последовательности должно расширяться наше сознание. Они же решают, кто будет нашими Любимыми Сущностями на протяжении той или иной

жизни. На Мастерах лежит ответственность за наше духовное путешествие во времени и пространстве.

Учителя

Очень многие духовные системы используют термин «учитель», а потому имеет смысл пояснить, что он означает в контексте *Хроник*. *Учителя*, пребывающие в реальности *Акаши*, могли в свое время воплощаться на земном плане, но ныне они существуют исключительно в энергетической форме. Они сосредоточены не на конкретной душе, а на конкретных уроках. Каждый Учитель является экспертом в том или ином вопросе. Он ведет индивидуума до тех пор, пока тот не усвоит данную тему, после чего приступает к обучению другой личности, готовой воспринять его уроки.

Если в этой жизни вы страдаете от неуверенности в себе и жаждете исцеления, вам наверняка будет назначен Учитель, который поможет вам выйти за пределы этого состояния. С его поддержкой вы научитесь наконец полагаться на себя, а не на окружающих. И не имеет значения, уйдет ли у вас на это пять жизней или пятьсот. Учитель, специализирующийся на развитии такого качества, как вера в себя, останется с вами до тех пор, пока вы до конца не проработаете этот вопрос. Вслед за этим Мастера определяют, каким должен быть следующий шаг в вашем развитии, и назначают вам нового Учителя.

Любимые Сущности

Любимые Сущности — это люди, которых вы знали в этой жизни (своем нынешнем воплощении). Они уже успели покинуть наш мир и помогают вам с *Той Стороны*. К кому-то из них мы испытывали сильную привязанность, к кому-то — нет. Один из *Любимых* при жизни мог быть вашей любимой тетюшкой или же школьным учителем, который всегда умел найти к вам подход. А может, это был кто-то, кто играл в вашей жизни роль адвоката дьявола, побуждая вас максимально полно реализовать свой потенциал. *Любимые* призваны развивать ваше сознание, побуждая вас взглянуть на мир с точки зрения души. Только не ждите, что они будут общаться с вами: даже если вы пригласите их поболтать, они почти наверняка откажутся. Этим они отличаются от тех наших умерших родственников, которые приходят во время спиритических сеансов. В пространстве *Хроник Любимые* — наши помощники на пути духовного развития.

Мы можем ощущать их присутствие — порой утешительное, порой мотивирующее, а то и просто наводящее на мысль об определенном качестве. *Любимые* пытаются привить нам те качества, которые они воплощали при жизни и которые так привлекали нас при общении с этими людьми.

Однако при посещении *Хроник* вам не дано будет увидеть своих *Любимых* или узнать их имена. Вы не сможете установить с ними личные взаимоотношения, поскольку это будет отвлекать вас от вашей непосредственной цели — расширения сознания и духовного совершенствования. Для них гораздо важнее, чтобы вы научились работать с энергией *Акаши*, используя в жизни мудрость и прозрения, которые вы почерпнете в этой сокровищнице духовных богатств.

Как проявляют себя Хроники. Чего вам следует ожидать

Думаю, многих из вас порадует известие о том, что для работы с *Хрониками* не нужно обладать экстрасенсорными способностями. Этот источник расположен на уровне души, а душа есть у каждого из нас. Точнее, каждый из нас *является* душой. Таким образом, мы по природе своей расположены к тому, чтобы исследовать *Хроники Акаши*.

Мы получаем энергию и информацию *Хроник* самыми разными способами, начиная с тех, где задействованы внутреннее зрение и слух, и вплоть до интуитивного

постижения. Восемьдесят пять процентов людей, занятых работой с *Хрониками*, извлекают информацию как раз посредством интуитивного понимания. Это значит, лишь пятнадцать процентов действительно слышат голоса или видят какие-то образы. Вот и вам стоит ожидать для начала, что мудрость *Хроник* будет приходить к вам в виде ощущений или прозрений типа «похоже, так оно и есть». Не сомневайтесь, что это весьма удачная отправная точка для вашей работы, ведь вы будете находиться в сфере *Акаши* с ее утонченными энергиями. «Принимайте все, что получаете» — неплохой совет для тех, кто только начинает знакомство с *Хрониками*. Главное, чтобы вы научились понимать, каким образом поступают к вам энергия и руководство, и тут вам не обойтись без экспериментирования. С чего бы вы ни начали, это станет отправной точкой вашего совершенствования.

Хроники динамичны и интерактивны. По мнению некоторых, достаточно открыть *Хроники*, чтобы на вас обрушился поток энергии и информации. На самом деле, это не так. С другой стороны, сфера *Акаши* настолько обширна — попросту безгранична, — что вы с легкостью можете затеряться в этом море сведений. Чтобы избежать этого, используйте простую, но на редкость эффективную тактику: **задавайте вопросы**. Лучше всего использовать те из них, которые не предполагают в качестве ответа конкретное «да» и «нет». По собственному опыту могу сказать, что к числу наиболее продуктивных относятся вопросы, начинающиеся с «почему», поскольку «почему» апеллирует к силам, стоящим за любыми событиями. Не забывайте: главная задача *Хроник* состоит в том, чтобы отобразить, как мы меняемся по ходу нашего человеческого странствия. Следовательно, вопрос «почему» может многое прояснить в нашей судьбе. Благодаря *Хроникам* мы в состоянии узнать, что происходит за кулисами повседневной действительности.

А вот вопрос «когда» явно не принадлежит к числу самых удачных, поскольку время в *Хрониках* не имеет того значения, какое мы придаем ему здесь, на земном плане. Для *Хроник Акаши* «когда» — это лишь хронология, последовательность событий. Если вы захотите увидеть сквозь призму *Хроник*, когда вам удастся встретить спутника жизни, вам, скорее всего, ответят, что не раньше, чем вы помиритесь со своим братом, приберетесь у себя в подвале и поможете пожилой соседке убрать снег со двора. Точные даты не имеют значения в контексте *Хроник*.

Как уже отмечалось, вопросы, требующие ответа да/нет, не относятся к числу наиболее продуктивных. «Должен» — тоже не лучшая постановка вопроса, ибо в *Хрониках* нет такого понятия, как «должен». Если вы спросите, «что я должен делать», ответ будет вполне предсказуем: то, что вернет вам душевный покой или сделает вас счастливым. Или же вам ответят, что решать вы «должны» сами.

Весьма полезно задавать вопросы, которые могут пролить свет на ваши затруднения, подтолкнув вас в направлении вероятного выхода. Анализируя затем полученную информацию, мы можем самостоятельно принять решение, и *Хроники* всецело поддержат нас в этом. В задачу *Хроник* вовсе не входит лишить нас права выбора, а значит, и последствий этого выбора. Вот почему *Хроники* являются для нас источником личностного развития. Вместо того чтобы решать за нас, они даруют нам мудрость и энергетическую поддержку, которые столь необходимы в повседневной жизни. Результат — духовный рост, расширенное осознание и исцеление.

Ваши дальнейшие шаги

Это был своего рода экспресс-курс, призванный научить вас тому, как нужно **читать Хроники Акаши**. Теперь у вас достаточно информации, чтобы самостоятельно приступить к исцелению. В то же время не следует забывать, что вы еще новичок и потому должны реалистично смотреть на вещи. Практика и еще раз практика — вот ключ к обретению опыта, а опыт — залог успеха. Не бойтесь открывать *Хроники* всякий раз, когда вам этого захочется: здесь не существует каких-либо ограничений,

как не существует и понятия «слишком много». Переработав, вы просто ощутите скуку и усталость или же начнете получать одни и те же ответы. *Хроники* в этом смысле — саморегулирующаяся система.

Чтобы добиться успехов на пути духовного исцеления, сосредоточьтесь на вопросах, предоставляющих пищу для размышления, — вроде тех, которые я предлагаю вам здесь. Другие вопросы возникнут у вас по ходу практики, когда вы освоитесь немного с этим типом работы. Особое внимание уделяйте ответам. И не тревожьтесь насчет того, в самом ли деле полученные вами советы исходят от *Хроник Акаши*. Просто двигайтесь вперед шаг за шагом. В Путеводной Молитве сказано: «*И направь мое внимание на предстоящий труд*». Эта фраза немедленно перенесет вас в самое *Сердце Акаши*.

Повторюсь еще раз: если вам захочется подробнее узнать о том, как читать *Хроники Акаши*, вы всегда можете приобрести мою книгу с соответствующим названием. Помимо нее я выпустила комплект CD из шести дисков, который тоже называется «*Как читать Хроники Акаши*». Обе эти книги — аудио и обычная — окажут вам существенную поддержку в вашем духовном странствии.

И последнее, на что хотелось бы обратить ваше внимание, прежде чем перейти непосредственно к теме исцеления. Если вас все еще мучают сомнения, если вы говорите себе: «Ну что я знаю об этой *Путеводной Молитве*?» — ничего страшного. В своей практике духовного исцеления вы можете использовать тот метод, который подходит вам больше всего. Выбор за вами.

Если говорить о *Путеводной Молитве*, то ее я предлагаю прежде всего потому, что она стала универсальным ключом к изложенной здесь практике для меня самой. Не исключено, что она является идеальными вратами, ведущими к трехэтапной системе исцеления, с которой нам еще предстоит познакомиться.

ЧАСТЬ 2

Наши Священные Раны как Место Силы в наших отношениях с самими собой

Введение

Теперь, когда вы получили общее представление о том, как можно достичь *Хроник Акаши*, и узнали, чего следует ожидать от этой сферы, пришла пора обратиться к первой фазе исцеления: изучению *Священных Ран* как мест силы в отношениях с вашим Внутренним «Я». Вы исследуете здесь свои эмоциональные травмы и то, как они управляют вами и структурируют ваше самовыражение. Настало время узнать, как тот внутренний призыв о помощи, который заключен в ваших ранах, может прозвучать приглашением к более значимым отношениям с самой ценной и плодотворной частью вас.

Необходимой предпосылкой эффективного эмоционального исцеления должно стать ваше *духовное расширение*. Когда в нас присутствует сильное чувство врожденной доброты жизни, нам легче *отпустить* ограничивающих нас партнеров, старую боль и устаревшие идеалы. Когда мы чувствуем себя в безопасности, мы способны «отпускать» ради новых возможностей, а не ради мрачной неизвестности. И я приглашаю вас почаще думать о бесчисленных благах этой жизни, как и о ее безусловной надежности. Просто напоминайте себе, что солнце всегда поднимается на востоке, закон земного притяжения стабилен и неизменен, а времена года следуют друг за другом в строго определенном порядке. Проникнувшись осознанием гармонии и безусловной налаженности жизни, вы обретете то душевное спокойствие, которое позволит вам погрузиться в более хаотичные области своего внутреннего мира.

Выполняйте эту практику всякий раз, когда окажетесь в эмоциональном тупике:

например, не можете простить явную несправедливость или цепляетесь за старые чувства из страха подвергнуть себя новой боли. Это прекрасный повод попытаться развить вашу духовную основу и осознать божественную природу самой жизни. Подобная практика неизменно ведет к расширению энергетической сети безопасности, что позволяет вам с большей эффективностью проходить через процесс духовного исцеления.

Чтобы выбраться из тупика, задайте себе простой вопрос: «Как мне расширить осознание духовной истины?» Как утверждает один из величайших Божественных законов, «ищите и обрящете». Не оставляйте попыток проникнуться верой в благую, а значит, заслуживающую доверия природу нашей жизни. Откройте *Хроники* и просите: пусть вам явят подтверждение того, что мир и в самом деле является безопасным местом. Вам могут напомнить, что у вас есть надежные друзья, что вы способны были выстоять под ударами судьбы даже в самые нелегкие времена. Примеров может быть множество. Пусть вам покажут тот незыблемый фундамент, что лежит в основе земного мироустройства. Чем больше вы будете спрашивать, тем яснее начнете видеть. И чем больше вы соберете свидетельств того, что жизни можно доверять, тем легче вам будет расслабиться и расширить свое сознание в сфере энергетической сети безопасности. Так вы начнете избавляться от старых привычек и искать новые возможности.

Сейчас, когда мы вплотную подошли к первой фазе нашего грандиозного путешествия, мне хотелось бы пояснить, что Внутреннее «Я» — аспект нашей души. Полагаю, вы помните, что душа — это та часть нас самих, которая осознана свою Божественную природу. Внутреннее «Я» — аспект души, которому открыта священная природа бытия. В нашей жизни оно играет роль привратника — должность, сопряженная с величайшей ответственностью и величайшими привилегиями. Это то измерение нашего существа, которое оберегает наиболее важные наши ресурсы: способность к творчеству и к близости. Сокровенному «Я» дано право определять, как именно мы будем расходовать и направлять нашу жизненную энергию.

Четыре ступени на пути к преобразению

Мы намерены изменить свое отношение к эмоциональным ранам ради установления осознанной связи со своим Внутренним «Я». Это предполагает пошаговую прогрессию: *Осознание Себя, Приятие Себя, Подобающие Действия и Выбор*. Несмотря на то что эти качества тесно связаны друг с другом — и при активации они действуют как единое целое, — они, тем не менее, являются самостоятельными единицами. Изучая присущую им энергию, вы можете почувствовать, что какой-то из компонентов затрагивает вас сильнее остальных. Не пренебрегайте этой информацией: она поможет вам осмыслить и скорректировать свою целительную практику.

Осознание Себя

Первый шаг — это попытка *Осознать Себя*. На данном уровне мы пробуждаемся к пониманию того, что мы — это мы. Мы прозреваем присутствие того компонента, который всегда составлял основу нашей сущности: это Внутреннее «Я», неотступно наблюдавшее за нами всю нашу жизнь. Это та часть вас, которая и есть вы сами, которая была вами и пребудет до конца времен. Вместе с вами она пошла когда-то в первый класс, не покидала вас во время игр и развлечений с друзьями. Она внимала вашим рассказам и комментариям о себе и жизни, прислушивалась к любым вашим замечаниям и до мелочей вникала в то, как вы проходите данное воплощение. Когда мы говорим об Осознании Себя в контексте исцеления и укрепления отношений с самими собой, мы имеем в виду этого своего постоянного спутника, чье присутствие в нашей жизни нам еще предстоит осмыслить.

Приятие Себя

Следующим шагом станет *Приятие Себя*. Способность безусловно принять себя таким, какой вы есть — и каким не являетесь, — настоящее духовное достижение, открывающее перед вами невероятные возможности. Началом этой практики должна стать такая духовная дисциплина, как распространение на себя безусловной любви. Это значит, вы предлагаете неограниченное понимание и сочувствие самому себе — что бы вы ни делали, как бы ни реагировали на те или иные обстоятельства. Необусловленная любовь — грандиозная *идея*, но в качестве *духовной практики* она не имеет себе равных. Благодаря ей ваше исцеление может пойти такими темпами, о каких вы и не мечтали.

Подобающие Действия

Подобающие Действия — третий шаг на нашем пути к личностной трансформации. Как следует из названия, на этом уровне вы начинаете действовать в своих интересах. В нашей духовной работе есть два аспекта — внутренний и внешний. *Приятие Себя* происходит на внутреннем плане, тогда как *Подобающие Действия* относятся к внешнему. Действие как таковое — насущная часть любой практики, ибо все мы живем на планете Земля и наше духовное странствие — не просто теория. Это то, что мы переживаем на опыте, что творим. На данном плане бытия — в царстве воплощения, в сфере духа, обретающего форму, — главная наша задача состоит в том, чтобы осознать важную истину: материальное — духовно, а духовное — материально. И понимание это приходит к нам через действия.

Выбор — четвертый шаг на нашем пути. С точки зрения духовной реальности вы представляете собой главный выбор своей души. Из множества возможностей, заключенных в нашей вселенной, она выбрала именно вас. Без сомнения, это радикальная концепция, способная кардинальным образом изменить нашу жизнь. Это основа будущего исцеления. Три прочих шага являют взору саму структуру вашей внутренней реальности, что позволяет вам приспособиться к этой удивительнейшей грани бытия. Избрав для себя возможность пребывать собой, любить себя всей душой и действовать в собственных интересах, вы естественным образом настраиваетесь на эту внутреннюю реальность. И происходит так, что ваше Внутреннее «Я» распаивает врата и вам открывается уникальная сокровищница жизни. Внутреннее «Я» высвобождает энергию, мудрость, радость и любовь — словом, все блага, заключенные внутри вас, и все они проявляются в мире через вашу личность.

Получив представление о перспективах, которые нас поджидают, мы можем наконец приступить к конкретным практикам. С их помощью мы намерены исцелить наши отношения, начав с отношения к самим себе.

ГЛАВА 4



Осознание Себя

В этой главе мы исследуем вопрос *Осознания Себя* — знакомства с тем «Я», которое всегда было с нами: с нашим Внутренним «Я». Для развития подлинного самоосознания необходимо обратиться к ключевой концепции духовного исцеления: неприятию себя. Мы должны досконально разобраться в том, как именно отвергаем себя. Это позволит нам значительно продвинуться на пути исцеления, кардинально изменив характер взаимоотношений с самими собой.

Каким образом осознание Сокровенного «Я» вообще могло превратиться в проблему для человечества? В конце концов, мы всегда вместе — не бывает так, чтобы мы хоть на миг расстались с собой. Но факт остается фактом: в своем человеческом странствии по планете Земля многие из нас начинают забывать о Сокровенном «Я». Что же вызывает такое затемнение сознания и каковы последствия этого?

Любые наши решения, сводящие на нет импульсы Внутреннего «Я», ведут к тому, что мы все слабее и слабее осознаем его присутствие. Следствием является состояние утраты — мы сами отвергли сокровенные отношения, которые были нашими по праву рождения, — сознательной связи со своей душой. Каждый получает

в жизни великолепную возможность познать самого себя, развить свои таланты и способности и получить искреннюю радость от своего бытия. Но вместо этого мы отвергаем себя: отталкиваем или пытаемся изображать тех, кем на самом деле не являемся. Мы сами создаем ситуацию отверженности и неприятия себя. Откуда же взяться осознанной связи со своим «Я», если мы постоянно отвергаем и унижаем себя? Это все равно что спать и бодрствовать в одно и то же время — человеческие существа могут находиться только в одном из этих состояний осознания.

Начинаем осознавать неприятие себя

Очевидно, что никто из нас не будет умышленно отвергать самое себя, если не сочтет это наиболее удачной формой поведения в данный конкретный момент. Продвигаясь по жизни, мы всегда стремимся к тому, что кажется нам самым удобным или выгодным, — к собственному благу. Так почему мы вдруг решаем, что неприятие себя — наиболее приемлемая для нас тактика?

Неприятие себя безраздельно царит в зале славы наших Священных Ран. Следовательно, имеет смысл присмотреться к нему повнимательнее. Мы должны понимать, как оно возникло и что нам делать с этим удручающим состоянием.

Согласно *Хроникам Акаши*, всякий раз, когда душа начинает новое воплощение, наше текущее состояние сознания определяет выбор семьи, в которой нам предстоит появиться на свет. Мы выбираем именно эту семью, поскольку обстановка в ней отражает наше восприятие самих себя, окружающих и жизни в целом. Нравится вам это или нет, но все члены семьи энергетически близки друг другу, ибо вместе могут находиться лишь те, кто связан меж собой общими вибрациями и уровнем сознания. Так гласит один из основополагающих законов жизни. Наверняка вам приходилось слышать: «Масть к масти». Иначе и быть не может.

Этой истине созвучен еще один жизненный принцип: закон постоянного роста и развития. Как уже было сказано, люди оказываются только в той среде, которая соответствует их вибрациям. В то же время энергетика их пребывает в процессе постоянного развития и расширения. Это значит, все мы движемся от одного аспекта бытия к другому — порой быстро, порой медленно, и все-таки безостановочно (даже если со стороны может показаться иначе). Статическое состояние для человека невозможно в принципе: все мы состоим из живых атомов, которые непрерывно вибрируют и излучают энергию. Пусть эта активность неразличима простым глазом, тем не менее она существует. Мы можем остаться с людьми, которых выбрали до рождения, но можем и уйти. Душа реализует тот вариант, который лучше всего подходит для развития сознания. Каждому дано выйти за рамки того, где он пребывает в данный конкретный момент, даже если это самое восхитительное из виденных им мест. Что, по-вашему, лежит за гранью восхитительного? Нечто еще более удивительное. Мы живем в безграничной Вселенной, полной неисчислимых возможностей.

И тут мы сталкиваемся с очередным человеческим парадоксом. С одной стороны, мы выбираем себе семью, которая как нельзя лучше отображает наш текущий уровень сознания. С другой — мы объединяемся с этими людьми во имя собственного развития и совершенствования и потому можем остаться с ними или отправиться в иное место — в зависимости от того, что диктует нам наша судьба. Мы приходим в эту жизнь с определенным набором идей, взглядов и допущений. Избранная ситуация становится тем зеркалом, которое отражает уровень нашего сознания, делая явным то, что до сих пор таилось внутри. Именно убеждения и внутренние ценности формируют нашу

земную реальность. Признав эту истину и приняв ответственность за свою реальность, мы доказываем готовность к позитивным изменениям.

В течение первых семи лет жизни ребенок считает себя единым целым со своими родителями или тем из родителей, кто преимущественно заботится о нем. Вы сами избрали себе этих людей, чтобы укрепить с их помощью собственную систему верований. В результате за эти семь лет убеждения ваши затвердевают на энергетическом плане, как обожженная на солнце глина. Они становятся той призмой, сквозь которую вы начинаете смотреть на мир. И если не произойдет духовного пробуждения, так оно и будет тянуться до конца жизни. У вас сложится собственный взгляд на существующую действительность, и до тех пор, пока вы будете придерживаться этого взгляда, все вокруг будет окрашено в соответствующие тона — вне зависимости от объективной реальности. Это служит одной-единственной цели: создать явную физическую манифестацию вашей структуры верований. Лишь столкнувшись с ней лицом к лицу, вы можете затем выйти из-под ее контроля.

Если сознание, нашедшее воплощение в данном конкретном ребенке, в общем и целом довольно собой, оно подберет родителей, которые примут его с радостью. Если же ребенок таит в душе недовольство собой, ему достанутся родители, которые как нельзя лучше отобразят для него это состояние. Может *казаться*, будто родители выступают определяющим фактором в самовосприятии малыша, но на самом деле всё обстоит иначе. Не стоит, впрочем, недооценивать их роль, ведь это они «цементируют» те идеи, что принесла с собой новая душа.

Конечно же, никто из нас не может быть безусловно доволен или недоволен собой. В нас намешано множество черт, и некоторыми из них мы вправе гордиться, а о некоторых стараемся не упоминать. Все это необходимо для поступательного движения нашей души. И если большую часть времени мы все-таки довольны собой, то родители непременно отразят для нас эту ситуацию.

Причины самоотторжения

Бывает так, что ребенок, нуждаясь в помощи взрослых, обращается к родителям и обнаруживает, что те недоступны. Сам ребенок расценивает подобную занятость как *отторжение*. И тут важно понять, что на энергетическом плане нет разницы между реальным отторжением («Убирайся! Ты мне надоед. Меня уже тошнит от тебя!») и временной недоступностью («Я купаю сейчас твоего братика и не могу подойти. Придется тебе подождать»). Обе формы отказа одинаково воздействуют на *Световую Сеть*, отображающую нашу индивидуальность. В результате в ней возникает узор самоотторжения и неприятия себя.

Есть еще один вид взаимоотношений, который ведет к образованию наиболее болезненной формы неприятия себя — отторжению любви (в том числе и к самому себе). Это происходит, когда ребенок получает противоречивые послания, касающиеся наказания и любви: «Я люблю тебя и потому наказываю (кричу, бью)». Подобные утверждения приводят в замешательство, и очень скоро ребенок начинает принимать наказание, недовольство и осуждение за любовь. По мере закрепления этого опыта в *Световой Сети* ребенок все больше стремится к наказанию и обидам. И не потому, что ему это нравится.

Просто боль как таковая стала для него синонимом недополученной любви.

Неприятие себя может возникнуть в том числе из сострадания. Если кто-то из родителей испытывает боль — физическую или эмоциональную, — ребенок в силу любви и поддержки может отодвинуть себя на второй план. В целом это вполне естественная человеческая реакция, идущая на благо обоим. Проблема возникает лишь тогда, когда ребенок не замечает Света в близком ему человеке, поскольку тот сам не видит его в себе.

С утверждением подобных идей — о том, что тебя отвергают; что быть

отверженным хорошо, ибо это значит быть любимым; что отказ от себя во имя заботы о других идет тебе во благо, — наши отношения со своим «Я» пропитываются болью. Отныне мы теряем всякое представление о том, что такое подлинная близость, и с этого момента у нас практически нет шансов установить доверительную связь со своим Внутренним «Я».

Какие-то из приведенных мною примеров могут показаться вам крайностью — чем они, по сути, и являются, — но ведь вся проблема состоит в накоплении опыта. Нас слегка задевает одно, цепляет другое, ранит третье. И все эти сочетания становятся предпосылкой будущих страданий.

Как только наши убеждения начинают складываться во внутреннюю структуру, посредством которой мы интерпретируем свой жизненный опыт, *Световая Сеть* также подстраивается под эти изменения.

Чтобы напомнить вам характер изложенных ранее принципов, имеет смысл выстроить следующую прогрессию: вы приходите в эту жизнь с сознанием, находящимся на определенной ступени развития. Вы сами выбираете для себя людей и обстоятельства, которые позволят вам воочию узреть то, что вы считаете истиной. За время жизни на Земле ваша *Световая Сеть* существенно меняется под влиянием того болезненного опыта, который неразрывно связан с чувством отторжения и замешательства. Но есть и хорошие новости: в *Хрониках Акаши* можно найти как отпечаток вашей души, так и узор *Световой Сети*. По мере того как вы изучаете себя в надежном и доверительном пространстве *Хроник*, ваша *Сеть* преобразуется — быстро и эффективно. Ничто не мешает вам менять энергетические линии *Сети*. Избавляясь от старых схем, вы с легкостью можете чертить новые. Это ли не чудо!

Но до тех пор, пока вы этого не осуществили, в вашей *Световой Сети* будут доминировать такие чувства, как самоотторжение, неприятие себя и замешательство. Они станут призмой для ваших убеждений, что обернется в итоге бесчисленными трудностями. Возможно, вам повезет встретить тех, кто будет искренне любить и ценить вас. Проблема, однако, заключается в том, что в нынешнем своем состоянии вы просто не обладаете теми «рецепторами», которые позволили бы вам воспринять энергии приязни и заботы. Вы не в силах усвоить их любовь, как не в силах открыть свое сердце их доброй воле. Невзирая на благие побуждения, желания и даже сознательное намерение наполнить свою жизнь энергиями любви, вы можете оказаться в положении человека, которому не дано усвоить тепло чужих чувств.

Направление внимания внутрь

Многие из нас в своем странствии по пути духовного совершенствования тратили долгие годы на решение проблем, затрагивающих отношения с другими людьми. Мы старались нейтрализовать то негативное воздействие, которое эти отношения успели оказать на характер нашего развития. Порой мы чувствовали несомненное облегчение, но в скором времени все возвращалось на круги своя. И всё потому, что наши старания при всей их искренности были направлены не на ту цель. Они попросту уводили нас в сторону. Мы обращали свое внимание на пространство, соединявшее нас с окружающими, тогда как причина наших затруднений — как, впрочем, и источник силы — таится в нас самих.

В настоящее время все мы, как никогда прежде, ответственны за состояние своей *Световой Сети*. И наша работа как пробуждающихся существ состоит в том, чтобы упорядочить наши собственные паттерны. Наша сила кроется в нас самих. Получается, что, избавляясь от внутренних — неверных — установок, мы приводим в гармонию свою внешнюю жизнь. Бессмысленно ждать от других, что они примут нас первыми, и надеяться, что мы последуем затем их примеру. В действительности этого не произойдет. Это мы должны утвердить себя в качестве «принимающих себя». Согласно одному из важнейших законов Вселенной, «никто не сможет дать вам того, чего вы не в

состоянии дать себе сами». Иными словами, люди могут получить ровно столько, сколько они готовы предложить себе сами. Если вам, как и большинству из нас, свойственна комбинация тех черт, о которых я уже писала, — капля самоотторжения, порция неприятия себя, — то другие, хотя бы они того или нет, станут для вас зеркалом, в котором вы воочию увидите свои предубеждения. Но как только вы очистите свою энергетику от этих ложных установок, отношение окружающих немедленно сдвинется в сторону уважения и понимания.

Наша задача состоит в том, чтобы достичь той точки в подходе к самим себе, где мы перестанем бросать себя на произвол судьбы — вне зависимости от происходящего.

Это значит, мы наконец-то начнем относиться к себе с добротой и признательностью. Как только мы заново сформируем свою **Световую Сеть** — как только наше поведение в отношении своего «Я» изменится к лучшему, — окружающие также поведут себя с большей предупредительностью. Побывав в **Хрониках Акаши**, мы начинаем понимать универсальность этого закона. Настроив свою **Сеть**, мы превращаемся в магнит, влекущий к себе энергии любви и поддержки. Иным, менее достойным чувствам уже не найдется места в нашей энергетической системе.

Страж наших духовных богатств

Еще одна движущая сила, способная изменить **Световую Сеть**, заключена в охранительной функции Внутреннего «Я». Когда в узор **Сети** начинают вписываться сформированные в нашем сознании деструктивные идеи, в дело вступает внутренний страж. Израненные части нашего «Я» принимают на себя роль защитной стены, ограждающей наши сокровенные ценности от негативных влияний извне. В моменты неприятностей — реальных или воображаемых — глубинная часть нашей сущности приступает к активным действиям, отправляя в «тайники» всё то, что является для нас наиболее ценным. Порой нам может казаться, что лучшие качества и энергии навсегда утеряны для нас, но на самом деле это не так. Они хранятся в сокровенных хранилищах души, ожидая возможности вырваться на поверхность. Достаточно возобновить контакт со своим Внутренним «Я», чтобы вновь получить доступ к этим внутренним богатствам.

Вам даже не нужно быть очень несчастным ребенком, чтобы утратить связь с Внутренним «Я». Не исключено, что в детстве вас влекла к себе жизнь, интересовали люди — и вообще, вы были на редкость творческим человеком, обладавшим высокоразвитой интуицией наряду с прочими духовными богатствами. Но у каждого, кто испытывает определенные жизненные трудности, — даже при наличии богатейших внутренних ресурсов — неизменно меняется отношение к этим ресурсам. В моменты различных неприятностей позитивные аспекты вашего «Я» ускользают прочь. Отныне они будут таиться в глубинах души, поджидая возможности выйти на поверхность. Беда лишь в том, что во внутреннем мире время не играет особой роли, так что мы не в силах сказать, когда именно будет безопасно извлечь из тайников свои духовные богатства. Те события, что больно ударили нас, продолжают поглощать наше внимание независимо от того, произошли они этим утром или много лет назад. Но если начать исследовать их в свете **Хроник**, можно получить доступ к тем удивительным граням нашего «Я», которые были скрыты здесь до поры до времени. Лишь возможность заново наладить связь со своим Внутренним «Я» позволит нам воссоединиться с наиболее ценными аспектами нашей личности.

Расплывчатое или неясное самоосознание — недостаточно четкое видение своего Сокровенного «Я» — может принимать различные формы и сопровождаться целым рядом симптомов. Мы с трудом слышим свой внутренний голос, не понимаем, чего хотим, и не умеем разобраться в собственных предпочтениях. Утратив связь с той мудростью, что присуща нашему Сокровенному «Я», мы становимся нерешительными, теряем чувство верного направления и делаем выбор без учета возможных последствий.

Все это заставляет нас уделять повышенное внимание мнению окружающих, с болезненной остротой воспринимая их одобрение и неодобрение. В подобном состоянии практически невозможно поддерживать полноценные отношения с другими людьми. Подсознательно мы начинаем возлагать на знакомых те функции, которые были свойственны раньше нашим родителям, а это, в свою очередь, не идет на пользу ни нам, ни окружающим.

Но есть и другая возможность. Встретьтесь с Собой в *Хрониках Акаши*. Пришло время возобновить ваше знакомство.

Практика отражений

Далее я предлагаю вам упражнения, которые привыкла называть *Отражениями Акаши*. Они должны поддержать вас на пути исцеления. Поскольку вы впервые знакомитесь с ними, я бы хотела остановиться на этом чуть подробнее. Существует несколько способов работы с отражениями. Внимательно изучите предложенные мною варианты, а затем используйте тот из них, который подходит вам больше всего.

Прежде чем впервые открыть *Хроники*, освежите в памяти *Процесс Путеводной Молитвы* (с. 60). Как я уже говорила, при работе с *Хрониками* необходимо соблюдать внутреннюю дисциплину. Вы должны ответственно подходить к тому, сколько времени проводите в поле *Акаши*, а затем регистрировать свои результаты. Это позволит вам глубже погрузиться в *Хроники*, а заодно проследить всю цепочку своих достижений. В то же время, дисциплинированно следуя порядку *Молитвы*, вы можете поэкспериментировать в других вещах. Проверьте, какое время суток окажется для вас наиболее продуктивным. Кому-то лучше работается по утрам, кому-то — вечером. Постарайтесь выяснить, что вам больше подходит.

Я бы посоветовала также отвести для духовной практики какое-то особое специальное место. Чем больше вы будете проводить там времени, тем активнее оно станет заряжаться энергиями *Акаши*. А это, в свою очередь, ускорит процесс исцеления. Отмечайте для себя места и часы, которые наиболее плодотворны для вашей работы.

Присмотревшись к *Отражениям Акаши*, вы обнаружите, что в них представлена целая серия вопросов и идей, с которыми можно обратиться непосредственно к *Хроникам*. Позвольте себе поэкспериментировать с этим. Не исключено, что вы предпочтете задавать вопрос за вопросом, не ускоряя событий и не наращивая темпа. Как я уже говорила, спешить здесь абсолютно некуда. А может, вам захочется пережить сразу серию вопросов. Попробуйте, а затем сравните полученные результаты. Главное тут — обращать внимание на собственную реакцию. Если окажется, что быстрое освоение материала подзаряжает вас энергией, действуйте в этом русле. В конце концов, речь идет о вашем исцелении, и только вы сами способны установить для себя соответствующий ритм.

Хочу, правда, предупредить, чтобы при работе в *Хрониках* вы не ограничивались одними клише. Если ответ кажется вам поверхностным, не бойтесь задавать уточняющие вопросы. Например, вы хотите определить свою цель в этой жизни. Из ответа вы узнаете, что являетесь целебным присутствием и благословением для семьи и друзей. Довольно лестно, но слишком неопределенно. Ни в коем случае не останавливайтесь на этом.

Что это за **целебное присутствие**?

Что значит **быть благословением для других**?

Какой вид исцеления я призван осуществить — и есть ли у меня возможность развить это качество?

Должен ли я делать что-то конкретное или это просто сведения, которые мне необходимо усвоить?

Нет ничего полезнее, как исследовать свои *Хроники* ради получения более

полной, детальной информации. Просите — и **непрерывно** получите.

Помните, что это движение в сторону исцеления — оно живое и изменяющееся. Вы обязательно будете меняться по ходу практики, а вместе с этим изменится и ваш подход к различным проблемам. Следуйте своему внутреннему ритму. Какие-то сессии пройдут для вас легко и быстро, другие окажутся более скучными и болезненными. Главное, не спешите **оценивать** свой опыт. Помните о трех главных принципах **Акаши**: «не суди», «не бойся», «не сопротивляйся».

Некоторые вопросы могут повлечь за собой взрыв эмоций, как если бы вы вдруг сорвали чеку с гранаты. Другие, напротив, не вызовут ни малейшего отклика. Не удивляйтесь, впрочем, ситуация может измениться в корне: «пустые» вопросы окажутся заряжены невероятной энергией, а те, что привели когда-то к эмоциональной встряске, внезапно потускнеют. В обоих случаях ваша задача состоит в том, чтобы не упустить свой шанс. Это не гонки, и никто не ограничивает вам время, определив срок, в который вы должны разобраться со всеми вопросами.

Ваши результаты будут напрямую зависеть от приложенных усилий. Минимальные усилия выльются в минимум результатов. Зато последовательная, скрупулезная работа принесет небывалые плоды. Иными словами, все здесь зависит от вас. Позвольте себе самостоятельно определить наиболее эффективный путь взаимодействия с **Хрониками Акаши**. Помните: удачно подобранный метод — залог правильно проведенной работы. Не удивляйтесь, если путь ваш будет далек от идеальной прямой: эта дорога пролегает по холмистой местности и потому вынуждена петлять.

Однако единственный способ сбиться с пути — совсем прекратить работу.

Придерживаясь избранной тактики и практикуя предложенные здесь упражнения, вы непременно доберетесь до заветной цели — духовного исцеления.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

• Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам с оценкой той затруднительной ситуации, которая порождена недостатком самоосознания. Постарайтесь описать эту ситуацию как можно подробнее. Ваша история — то, что произошло на самом деле, следовательно, в ней не может быть ничего приблизительного. Особое внимание уделите тем моментам, которые представляются вам наиболее тревожащими. В **Хрониках Акаши** описано странствие вашей души по просторам времени, и чем яснее вы изложите историю своего человеческого опыта, тем с большим вниманием к ней здесь отнесутся. Потратьте минут пятнадцать на то, чтобы получить все возможные формы ответа.

Закройте свои Хроники

■ Ничто не мешает вам подробно описать этот опыт, чтобы при желании вернуться к нему позднее.

Откройте свои Хроники

■ Пусть Мастера, Учителя и Любимые Сущности помогут вам распознать те моменты, которые затемняют ваше восприятие себя и ведут к слабому осознанию вашего Внутреннего «Я».

• Попросите их открыть вам — сквозь присущую данной реальности призму добра и сочувствия, — как этот недостаток осознанности воздействует на вашу повседневную жизнь. В каком бы виде ни приходили к вам их послания — в форме образов или ощущений, — внимательно следите за тем, что они предлагают. **Не оценивайте и не судите**. Просто записывайте поступающую информацию.

Закройте свои Хроники.

ГЛАВА 5

Приятие Себя: духовная практика безусловной любви к себе

В сфере духовного исцеления существует два равнозначных измерения: внешнее и внутреннее. Оба они являются аспектами единого целого. И чтобы добиться полноценной трансформации, необходимо задействовать и то, и другое. Перемена в каком-то одном из измерений может привести лишь к временному облегчению, но не более. Наша задача состоит в том, чтобы полностью избавиться от помех, препятствующих безусловному постижению нашей благой природы. А для достижения этой цели необходима тщательная и кропотливая работа.

Внутреннее изменение без сопутствующего ему действия не сможет сколь-нибудь долго продержаться в физическом мире. Лишь внешнее осязаемое выражение этого внутреннего сдвига способно закрепить его в качестве нового стандарта. Также и любое внешнее изменение, не подкрепленное соответствующей внутренней трансформацией, обречено на скорое растворение. Даже простейшие изменения в поведении или новые формы деятельности, не гармонирующие с нашим сознанием и внутренним восприятием, исчезнут в самом скором будущем — невзирая на железную волю и самые благие намерения. Как уже было сказано, необходимо задействовать оба аспекта нашей жизни, чтобы выбраться из эмоционального и энергетического тупика и обрести ощущение внутреннего покоя и гармонии.

Приятие себя: безграничные внутренние ресурсы

В каждом человеке есть своего рода резервуар, призванный снабжать нас полным и безусловным эмоциональным приятием. Это не имеет ничего общего с терпимостью и снисходительным «ну что с него возьмешь». Я говорю о безусловном одобрении и полном приятии того, кем мы являемся... и кем не являемся — тоже.

В данной части нашего «Я» нет места презрению или осуждению. С этой перспективы вы просто не в состоянии совершить ничего дурного. Вы можете вести себя самым смехотворным образом — ежесекундно раздражаться и поступать на редкость бесчестно; можете рыдать от жалости к себе и донимать окружающих. Что бы там ни было, ваше Внутреннее «Я» решительно заявит: «Разумеется, ведь ты так чувствуешь!» Или: «Разумеется, ты должен был так поступить!» Или: «Разумеется, тебе не следовало в это ввязываться!» Обратите внимание, что ваш внутренний источник говорит «ты так чувствуешь», а не «я так чувствую». Это все равно что слышать голос любящего родителя, который подбадривает и утешает своего ребенка. В другие времена голос этот будет больше похож на ваш собственный: «Разумеется, ведь *я* так чувствую!» В любом случае, эта радикальная форма приятия себя служит истинным противоядием такому чувству, как самоуничижение.

Достаточно вам озвучить это **«разумеется!»**, чтобы неприятности начали тускнеть и растворяться, а любое недовольство собой и своими поступками потеряло свою силу. Это все равно что вытащить пробку для застойной энергии, прежде питавшей негативность. Подобное понимание при осознанном его применении рушит внутреннюю структуру самоотторжения. Как только у вас вырываются слова полного одобрения — произнесенные от собственного лица или же от вашего ангела-хранителя, — внутренняя непреклонность смягчается, а неприятности словно бы растворяются. И с этого момента вы начинаете лучше видеть и понимать самого себя.

Нетрудно понять, каким образом упреки и склонность к самоосуждению берут над нами верх. Достаточно нам продемонстрировать свое несовершенство или обмануть собственные ожидания, как в нас тут же зарождается реакция, не слишком способствующая повышению самооценки: гнев, злость или разочарование. Наш внутренний диалог окрашивается в насмешливые или презрительные тона: «Хватит!», «Вот дура!», «Прекрати это!» «Как ты мог?» «И почему ты не ... ?» Упреки и обвинения могут сыпаться бесконечно.

На энергетическом плане подобное недовольство собой ведет к тому, что наши проблемы замыкаются внутри нас. Отторжение и сопротивление подобны вязкой субстанции, которая намертво приклеивает эмоции к энергетическому телу. Негативные реакции фиксируют объект нашего презрения, который с этого момента оказывается неотделим от нас самих. В результате мы становимся заложниками того, чем пренебрегаем. Если этот суровый диалог продлится еще какое-то время, он станет частью нашей энергетической системы, сами же мы превратимся в объект собственного презрения. Что и говорить, не всякий сможет такое выдержать!

Если отторжение и неприятие — тот клей, что скрепляет эмоциональное тело с энергетическим полем, то принятие и одобрение можно уподобить тефлоновому покрытию. Когда мы активно практикуем **Самопринятие и Самоодобрение**, наши реакции на собственные мысли и поступки с легкостью проходят сквозь нас, не позволяя выбиться из существующей реальности. Те реакции, которые нас не устраивают, возникают и тут же уходят: мы испытали все на собственном опыте, но теперь с этим покончено. Однако подобный подход требует определенного бесстрашия, как и привычки к не-суждению. К счастью для нас, эти качества в изобилии представлены в **Хрониках Акаши**, где они образуют три главных принципа данной сферы. И если выяснится, что мы не в силах самостоятельно развить в себе **Принятие Себя**, мы можем позаимствовать его в **Хрониках** и использовать до тех пор, пока не сформируем у себя привычку.

Как можно применять безусловное **Принятие Себя**? На самом деле все очень просто: по существу, я уже описала этот процесс. Что бы ни происходило с вами, как бы вы ни реагировали на определенного человека, ситуацию или событие, насколько бы вам ни не нравилось ваше собственное поведение, используйте для всего язык того грандиозного резервуара **Самопринятия**, что находится в вашей душе: «Разумеется, ты чувствуешь именно так, а не иначе!», «Ясное дело, я не стал за это хвататься», «Да, так я и поступил», «Естественно, что ты думаешь подобным образом». При всей своей внешней простоте, это настоящая духовная практика — практика распространения на себя безусловной любви. Усвоив этот принцип мышления, мы переводим такую любовь из сферы «неплохой идеи» в сферу активного использования. Поскольку все мы живем на земном плане — месте физического воплощения идей, — нет ничего лучше, чем попытаться проявить здесь искренние чувства безусловной любви. Это все равно что создать мир, в котором нам хотелось бы жить. Не исключено, что со временем нам удастся распространить способность безусловного принятия и одобрения на окружающих людей. И прекрасный способ проявить чувство истинной безусловной любви как первый шаг на пути духовного исцеления — любовь к самому себе. ...

Пожалуй, настал момент поговорить о том, что представляет собой духовная практика, иначе кому-то может показаться, будто приведенные мною примеры не вправе относиться к ней в силу своей видимой простоты. Духовная практика — это любое действие, форма поведения или мысль, которые в случае осознанного их повторения ведут к углублению нашей связи с Божественным и расширяют внутри нас пространство, но которому следует поток жизненной энергии. На самом деле любые осознанные действия, обостряющие наше восприятие Божественной Реальности, могут считаться духовной практикой. К наиболее распространенным ее образцам относятся прогулки на природе, молитва, медитация и служение другим. Физические упражнения, йога, продуманная диета — словом, все, что позволяет нам осознать свою связь с Божественной Жизнью, — могут быть духовной практикой.

Активно расширяя на себя одобрение, сочувствие и понимание, вы все больше развиваете в себе ощущение Божественного присутствия. Это прекрасная возможность войти в контакт со своим Истинным «Я», заново воссоединиться с наиболее нежной и ранимой частью своей сущности. Практикуя подобное поведение, вы начинаете

относиться к себе со все большим доверием. А как же иначе? Вы же обращаетесь теперь с собой гораздо лучше! Щедро посылая себе эмоции добра и уважения, вы даете возможность проявиться своей внутренней истине. Используя в беседе с собой слова, лишённые даже тени порицания, презрения и осуждения, вы восстанавливаете структуру своего энергетического поля. Эти изменения в *Световой Сети* будут поддерживать вас на пути духовного исцеления. Вы наконец начнете давать себе то, что искали годами. А затем, как ни парадоксально, схожими эмоциями станут делиться с вами и окружающие. Это будет их естественной реакцией на произошедшие с вами изменения. В свою очередь всё, что не сможет приспособиться к новому стандарту поведения, исчезнет из вашей жизни.

Осознанная практика безусловной любви к себе, опирающаяся на обычное высказывание *«Разумеется»*, формирует пространство приятия и не-суждения, в котором так просто отнестись к себе с одобрением и уважением. Вновь и вновь подтверждая тот факт, что на вас вполне можно положиться, вы естественным образом принимаете самое себя. Вы чувствуете, что вас любит, ценит и одобряет самая значимая для вас личность — вы сами. И если вы чувствуете к себе доверие, то и прочие ваши отношения начинают обретать качество надежности. Очень скоро вы обнаружите, что в этой атмосфере безопасности и доверия все грани вашей личности приходят в соответствие с вашим Внутренним «Я». Исходя из этого понимания, вы свободны сделать следующий шаг на пути исцеления: примириться с тем, что есть.

Ключ к приятию того, что есть

Чтобы подняться на следующий уровень духовного развития — на каком бы мы ни находились, — необходимо быть в мире с тем, что есть. Но как можно принимать реальность, которую мы презираем или считаем опасной? Мы должны изменить восприятие собственных трудностей — даже самых серьезных, — чтобы мысль о них уже не вгоняла нас в состояние страха или беспокойства. В идеале нам предстоит осознать, что все без исключения события и ситуации призваны ускорить осознание нами собственного совершенства. Как только мы обретем способность видеть, что каждая ситуация несет в себе позитивный импульс, наш душевный покой значительно возрастет.

Если мы начнем практиковать безусловную любовь к себе на регулярной основе, сопротивление и отторжение утратят прежнюю силу. Осознание *неразрывности* с самим собой формирует основу для дальнейшего роста: мы развиваемся в сторону расширения любви, понимания, счастья и удовлетворенности жизнью. Это и есть та задача, что стоит перед нашей душой в ее странствии во времени: *раскрыть свое собственное совершенство*. Мы неизменно действуем себе во благо, расширяя способность любить и быть любимыми и избавляясь от всего, что блокирует нашу истинную сущность. Это одиссея приятия и акклиматизации к большим запасам любви, покоя, Света, радости и энергии.

Осознаем мы это или нет, но весь наш опыт направлен на то, чтобы поддержать нас на пути эволюции. В таком случае логично задать вопрос: «Как меня могут поддерживать те формы опыта, что представляются мне негативными?» Чтобы лучше разобраться в этой проблеме, можно задать еще один наводящий вопрос: «Что в этом для меня хорошего?» Если же неприятности носят *крайний* характер, можно переформулировать все так: «Как это *может быть* для меня хорошим?»

Подобные вопросы несут в себе мощный заряд положительной энергии. Позвольте мне объяснить, что стоит за этой необычайно действенной практикой. Человеческий ум любит вопросы, и все наши мыслительные процессы неизменно следуют в сторону ответов. Не имеет значения, будут ли наши вопросы позитивными или негативными, полезными или разрушительными. Уму нравится отвечать на вопросы и решать проблемы — это всегда было его любимым занятием.

Если вы хотите лично убедиться в том, что весь ваш жизненный опыт направлен на поддержание духовной эволюции, вам предстоит задействовать сразу обе описанные мною практики. Оказавшись в затруднительной ситуации, поспешите одарить себя безусловной любовью. **«Разумеется»** — вот ваша первая реакция на событие. Таким образом вы возвращаете себе душевное спокойствие. Слегка расслабившись, задайте себе вышеупомянутый вопрос: **«Что в этом для меня хорошего?»** Среди вариантов этого вопроса:

«Каким образом это может пойти мне во благо?»

«Как это поможет мне постичь собственное совершенство и совершенство окружающих?»

«Как это поддержит меня на моем пути?»

Подобные вопросы должны направить ваше внимание на реальные возможности для роста и развития. С их помощью вы увидите те целительные силы, что кроются в любой негативной ситуации.

Позвольте проиллюстрировать это примером. Если мой ребенок вдруг заболит, я могу испытать чувство страха и отчаяния. Но стоит мне взглянуть на этот опыт с позиции души, и мне откроется вся глубина произошедшего. Для начала я должна сказать **«Разумеется»** всему спектру своих эмоций. После этого я смогу выйти за рамки прежних установок — таких, например, как недовольство и нежелание просить помощи у окружающих. Болезнь ребенка может стать для меня тем катализатором, благодаря которому я пойму уместность подобных просьб, в результате чего сделаю очередной шаг на пути духовной зрелости. Не исключено, что на данном этапе своего развития я просто не смогла бы сделать подобный шаг ради себя самой, а вот несчастье с ребенком подтолкнуло меня в нужном направлении. Так мне удалось ответить на вопрос: **«Каким образом это могло бы послужить мне во благо?»**

Я понимаю, что поначалу все это может показаться немного странным. Но если вы, встречаясь с разного рода трудностями — в том числе и теми, что приводят вас в полное замешательство, — будете регулярно задаваться подобными вопросами, ваши проницательность и способность к осознанию возрастут неимоверно. Такая практика неизменно ведет к свободе — как внешней, так и внутренней. Что уж говорить о том приливе энергии, который сопряжен со схемой подобного внутреннего диалога. Во-первых, эти вопросы погружают вас в состояние восприимчивости, без которого невозможно превзойти свой нынешний уровень. Чтобы выйти из тупика, необходимо открыться новым идеям, ведь именно старые привычки удерживают вас на месте. Во-вторых, умение задавать вопросы избавляет вас от замешательства и направляет ваше внимание в сторону новых возможностей. Когда вы не понимаете, что происходит и как вам справиться с ситуацией, нужно признать свое затруднение. Вовремя поставленный вопрос откроет перед вами сферу неожиданных решений и перспектив. Эти вопросы станут для вас путеводной нитью, следуя за которой вы выберетесь из ловушки устарелых привычек — и прежде всего привычки чувствовать себя жертвой. Это значит, вы научитесь брать на себя ответственность за происходящее.

Величайшей трудностью для всех, кто оказался втянут в процесс духовного пробуждения, является способность разглядеть Свет во всех ситуациях без исключения. Достигнув этой способности, мы в буквальном смысле слова вырвемся на свободу. Согласитесь, требуется не так уж много усилий, чтобы разглядеть Свет и любовь в периоды счастья и гармоничного существования. Куда сложнее достичь этой цели, когда сердце ваше разбито, когда вы потеряли работу, пострадали от физической травмы или несправедливости. С другой стороны, суровые условия являют прекрасную возможность для дальнейшего развития вашей души. Благодаря им вы учитесь обретать Свет в любых ситуациях и оставаться спокойным среди житейских бурь и штормов, познав природу истинного умиротворения. Это великая привилегия и великая ответственность всех тех, кто следует ныне путем духовного пробуждения.

Задаваясь вопросами «Что в этом для меня хорошего?», «Каким образом это может пойти мне во благо?», «Как это поможет мне осознать мою совершенную природу?», вы можете воочию увидеть всё то, что призвано напомнить вам о вашей божественной сущности. Не стоит, впрочем, смешивать эти вопросы с другим, куда более привычным: «**Какие уроки** мы можем извлечь из наших трудностей»? Есть лишь один урок, который нам важно усвоить, — это изначальная расположенность нашей души к благу. Вот та цель, к которой ведут нас все прочие, не столь значимые уроки. Мы уже знаем, что лучшим ответом на это «**Какие уроки?..**» станет конечное постижение собственного совершенства — той Божественной искры, которая кроется в каждом из нас. И когда **Хроники Акаши** предлагают нам ответы на наше «**Каким образом?..**», они направляют нас именно к этой конечной реализации.

И еще один важный момент. Задаваясь вопросом «Что в этом для меня хорошего?», мы принимаем на себя ответственность за собственный опыт. Мы должны понять, что все в нашей жизни спроецировано нашим же сознанием. В этом нет ничего плохого или предосудительного. Это просто *есть*. Если допустить, что все происходящее так или иначе идет нам на пользу, нам будет легче принять на себя подобную ответственность. Признавая данный факт, мы смещаемся к центру силы, расположенному внутри нас самих. Из этой точки мы можем с признательностью принимать те блага, которые предлагает нам жизнь, и ненавязчиво отвергать все то, что не соответствует нашим вибрациям. Не нагруженные сопротивлением, недовольством и отторжением, мы можем свободно плыть в потоке жизни, вместо того чтобы биться об острые углы человеческого опыта. Мы открываем для себя внутренний Свет и без промедления пускаемся в путь.

Далее я предлагаю вам очередную серию **Отражений Акаши**. Благодаря им вы сможете поэкспериментировать с применением идей, которые мы только что обсуждали. Все они, пусть и с разных точек зрения, затрагивают тему безусловной любви к себе. Не исключено, что какие-то из них покажутся вам на данном этапе развития более плодотворными, чем другие. В этом нет ничего удивительного. Испробуйте их все в течение определенного периода времени. Обращайте прежде всего внимание на то, что созвучно вашему состоянию. Ведь вы следуете по пути углубления отношений с самим собой, и ныне вам предоставляется возможность прислушаться к своему внутреннему голосу. С его помощью вы достигнете оптимальных для себя результатов.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

• Внутри вас есть безграничный резервуар безусловной любви к самому себе и столь же безусловного одобрения. Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам войти в контакт с этой сферой. **Хроники Акаши** — это **Мост Света**, способный мгновенно доставить вас к самому центру вашего существа. Оказавшись в этом измерении, постарайтесь идентифицировать качества приятия и одобрения себя, которые свойственны как вашей душе, так и миру **Акаши**. Отметьте эти качества. Позвольте себе погрузиться в них. Теперь вы знаете, что они находятся внутри вас. Они — часть вас самих.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Сосредоточьтесь на том, чтобы испытать чувство тотальной любви к себе. Если ваша любовь далека от тотальной, обратите внимание на те моменты, когда она приближается к этому идеалу. Постарайтесь не упустить из виду конкретные детали своего опыта. Отметьте прежде всего, какие формы одобрения и поддержки вам легче принять от самого себя. Возможно, вам захочется понежить себя и принять горячую

ванну. А может, вы почувствуете прилив энергии и решите подбодрить себя словами: «Тебе это по плечу!» На самом деле, подобные мелочи очень важны.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Используйте *Хроники Акаши*, как лазерный луч, способный осветить ваши богатейшие духовные запасы. Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам заглянуть в себя и обнаружить ту область, где вы относитесь к себе с безусловным пониманием и сочувствием. Это та зона, где вы можете заявить *«Разумеется»* в ответ на любой свой поступок. Пусть наставники помогут вам достичь этого.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Подумайте о ситуации, которая заставляет вас чувствовать по отношению к себе злость и раздражение. Мысленно перенесите ее в зону *«Разумеется»*. Погрейтесь в лучах безграничной доброты к самому себе.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Теперь подумайте о ситуации, которая представляется вам неясной или попросту бессмысленной. Заручившись поддержкой своих Мастеров, Учителей и Любимых, спросите, что хорошего несет вам подобное стечение обстоятельств. Пусть наставники помогут увидеть в случившемся не ряд озадачивающих моментов, а событие, направленное исключительно во благо — событие, позволяющее познать вашу совершенную природу. Вы можете представить их вниманию не одну, а несколько затруднительных ситуаций, чтобы лучше понять, как подобного рода вопросы способны изменить характер вашего восприятия.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Попросите Мастеров, Учителей и Любимых показать вам какую-нибудь недавнюю ситуацию, которую можно было бы исцелить путем безграничной и безусловной любви к себе. Если вы пока что не в состоянии проявить подобное чувство, попросите наставников открыть вам ту часть вашего «Я», где вы не найдете ничего, кроме любви, почитания и уважения к самому себе. Погрузитесь в эту атмосферу. Попросите своих Мастеров, Учителей и Любимых показать вам — или помочь понять, — каким образом эта безграничная любовь к себе способна решить все ваши проблемы.

Закройте свои Хроники

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Вот небольшая домашняя работа, которая позволит вам протестировать эффективность этих практик. Помните о том, что безусловное Приятие Себя — не просто прекрасная идея. Это действенная духовная практика. При любых обстоятельствах, вне зависимости от того, что вы сделали или не сделали, твердите одну и ту же мантру: *«Разумеется/» — «Разумеется, дорогой», «Разумеется, ты имеешь право чувствовать себя так, а не иначе», «Разумеется, ты так и поступил», «Разумеется, ты не стал этого делать»*. Только так и не иначе. Вы должны поддержать себя, сделать себя правым при любых обстоятельствах. Даже если вам кажется, что вы отреагировали «неправильно» — заплакали, например, при всех или дали выход своему гневу, — ваше безусловное одобрение растопит ошибку и позволит вам естественным образом вернуться на правильный путь.

Я предлагаю вам практиковать подобный подход ежедневно в течение недели.

Как только ощутите малейшие признаки недовольства собой, гасите их с помощью привычного *«Разумеется»*. Постарайтесь привыкнуть к тому, что в собственных глазах вы всегда правы. Что бы вы ни сделали и ни сказали, продолжайте — невзирая на привычную реакцию — твердить себе: *«Да, моя радость, я люблю тебя. Разумеется, ты это сказал. Разумеется, ты так и поступил. Разумеется, ты это подумал. Мне не важно, чем именно ты занят. Спал весь день? Вот и прекрасно. Ограбил банк? Великолепно. Съел пять шоколадных пирожных? Тоже неплохо. Я-то знаю, какой ты замечательный. Я тебя очень люблю»*.

Мы с вами направляемся в царство, где все и всегда «в порядке». Мы ищем место, где нет ничего, кроме:

«Мне не важно, что ты делаешь, — я все равно люблю тебя. Мне без разницы, что соседи смеются над тобой. И не важно, что ты гонишь меня прочь. Что бы ты ни делал, ты не сможешь помешать мне любить тебя. Моя любовь к тебе не имеет ничего общего с твоими мыслями, словами и поступками. Я просто люблю тебя — нравится это тебе или нет, чувствуешь ли ты себя достойным этой любви или нет. Что бы там ни было, я просто не могу не любить тебя».

В следующей главе мы поговорим?»! о том, что представляет собой третий шаг на пути использования *Священных Ран* как зон силы в отношениях с самими собой. Но для начала, чтобы создать необходимую перспективу, имеет смысл вернуться на мгновение к уже изученному материалу. Итак, первым шагом в нашем целительном странствии стало Осознание Себя: осознание того, что вы — это Вы. Затем, с помощью практики безусловного Приятия Себя, мы шагнули в сторону осознанной связи с Самими Собой. Все это позволило нам обрести чувство внутреннего единения. Ощущение изоляции утратило прежнюю остроту.

Мы смогли углубить взаимоотношения с Внутренним «Я» и значительно приблизились к окончательному слиянию: соединению этого безграничного «Я» с фрагментарными аспектами нашей маленькой, ранимой личности. Теперь нам предстоит на практике подтвердить свою целостность. Достичь же этого можно путем *Подобающих Действий*.

ГЛАВА 6



Подобающие Действия

Мы подошли к третьей стадии того процесса, который призван исцелить наши отношения с самими собой. На этом этапе нам предстоит стать единым целым со своим Внутренним «Я», что достигается путем *Подобающих Действий*, которые мы совершаем во благо себе. Проявлением этого импульса в повседневной жизни является наша непоколебимая приверженность тому, чтобы оставаться собой. Мы уже не прячемся от внутренней боли, не пытаемся убежать от самих себя и не ищем по каждому поводу одобрения окружающих. Это естественное следствие продвижения от самоосознания до безусловной любви к себе с внутренним выравниванием.

Если до сих пор вы последовательно выполняли предложенные мною задания, ваша способность к Приятию Себя должна была существенно увеличиться. Теперь вы чувствуете себя куда комфортнее в собственном теле. Вы обрели больший мир в уме и святилище внутри себя. Практика безусловной любви к себе с помощью *«Разумеется»*, благодаря последовательному и настойчивому ее применению, пробудила в вас чувство гармонии, доверия и покоя. Очень многие люди, испробовав на себе этот метод, с облегчением признавали, что едва ли не впервые в жизни им удалось стать для себя не врагом, а союзником. Это своего рода медовый месяц с собой, которым я рекомендую вам от души насладиться. Ваше законное право как раз и заключается в том, чтобы принимать себя таким, как есть. Спустя какое-то время,

однако, вам может показаться, что в этой практике чего-то не хватает и что вы могли бы достичь большего. И в этом вы совершенно правы.

Практика «*Разумеется*» — внутренний аспект целого, которое включает и аспект внешний. А для того, чтобы достичь полного и окончательного исцеления, необходимо задействовать оба эти аспекта. И теперь, при посредстве Подобающих Действий, мы подходим к внешней стороне исцеления.

*

Жизнь и исцеление во внешнем мире

Мы с вами пребываем на физическом плане бытия, и чтобы наши изменения приняли постоянный характер, необходимо воплотить их в повседневную действительность. В *Хрониках Акаши* мы начинаем осознавать, что наше земное существование — это путешествие души во времени и пространстве. Наша цель, как вы помните, состоит в том, чтобы познать совершенство собственной души, других душ и самой жизни. И все это — пока мы находимся в физической реальности. Очень просто признать божественную природу бытия, освободившись от земных тел и проблем, связанных с материальной действительностью. Когда мы пребываем в духе, ничто не препятствует нашему постижению абсолютной истины.

Величайший наш вызов — и величайшая возможность — в том, чтобы познать истину в оковах физического тела, под грузом таких земных забот, как кредиты, семья, дети. В этом и заключается наша миссия. Чтобы достичь полного и окончательного исцеления, мы должны пройти ту часть пути, которая связана с нашим пребыванием на этой планете. А осуществить это можно одним простым способом — с помощью *действия*.

Итак, нам нужно построить мост от внутреннего опыта безусловной любви к ее проявлению в действии, чтобы затем отважно пройти по этому мосту. В каждом из нас существует своего рода переходная зона, способная оказать нам поддержку при перемещении из одной сферы исцеления в другую. Можно уподобить этот внутренний мост охранительной зоне, по которой вы можете выйти из глубин своего Внутреннего «Я» во внешнюю реальность. Защитная природа этой сферы позволяет вам сохранить ощущение Приятия Себя, что крайне важно для практики Подобающих Действий.

Как только вы приступаете к осуществлению действия, выражающего на данный момент ваше осознание истины, ваш внутренний энергетический рисунок начинает меняться. От гармонии, достигнутой с помощью Приятия Себя, вы переходите к полному слиянию — к состоянию интеграции, достигнутой путем единения всех измерений вашего «Я». Если мы желаем жить в согласии с собственной истиной, нам необходимо погрузиться в глубины своего существа, воссоединиться с самими собой, а затем проявить во внешнем мире это ощущение целостности.

Одним из важнейших открытий, к которым готовят нас *Хроники Акаши*, является понимание того, что наше существование на Земле представляет собой прямое отражение нашего сознания. Это значит, человеческая жизнь во всех ее проявлениях сформирована нашими собственными мыслями. Если мы с одобрением смотрим на себя и свою жизнь, это хорошая новость. Если же пренебрегаем собой и жизнью или, хуже того, презираем и то, и другое — это не слишком хорошая новость. В любом случае, нам вновь и вновь предстоит убеждаться в том, что внутренняя реальность последовательно проявляет себя во внешней. Вот почему практика Подобающих Действий так важна для нашего духовного исцеления. Это способ, облекающий в физическую форму наше восприятие себя, окружающих и самой жизни. Работая над тем, что открылось нам в качестве внутренней истины, мы создаем атмосферу изменений, в которой внешняя реальность с легкостью подстраивается под внутреннюю.

Земной план — это сфера действия, проявления и реализации. Мы пришли сюда, чтобы стать физическим воплощением своей духовной истины. Это индивидуальная

демонстрация той идеи, согласно которой все сущее в мире имеет Божественную природу. Одна из главных наших задач на Земле заключается в том, чтобы распознать эту Божественную природу — свою и окружающих. Начав работать в этом направлении, мы оказываемся свидетелями того, как вся наша повседневная жизнь преобразуется в соответствии с новым пониманием. Стоит нам установить прочную связь со своим «Я» — связь, основанную на безусловной любви к себе и столь же безусловном самоуважении, — как мы оказываемся перед необходимостью **действовать**. Это очень важный шаг в плане духовного и личностного развития. Наша духовная жизнь — не мечта и не абстракция. Это то, что нам следует пережить на опыте. Именно сила духа срывает нас с насиженного места и бросает в океан жизни, даже если мы пока плохо представляем, **что** и **как** нам следует делать. Как только мы проявляем готовность действовать, ответы на вопросы «что» и «как» находятся сами собой.

Мы уже говорили о том, что в каждом из нас есть своего рода резервуар, наполненный безграничной любовью к нашему собственному «Я». Точно так же в глубинах нашей души можно отыскать измерение, где господствуют энергии, связанные с защитой и поддержкой этого «Я». Здесь всегда можно услышать следующие речи: ***«Разумеется, я помогу тебе. Пусть я пока не знаю, что и как нужно делать, однако непременно найду способ тебе помочь»***. Эта часть вашего Существа понимает, что бездействие — даже при безграничной любви к себе — не лучший способ поведения. Ей известна ценность действий, предпринимаемых ради нашего же блага. В каждом из нас таится это знание — пусть даже глубоко скрытое. **Хроники Акаши** предоставляют нам редкую возможность разыскать эту сферу, получить доступ к ее энергиям и опробовать их ради собственного блага. Однако использовать эти внутренние силы следует мудро и рассудительно, почему мы и именуем эту стадию ***Практикой Подобających Действий***. Это процесс распознавания собственных импульсов, расшифровки своих желаний и направления энергии в русло тех действий, которые максимально полно выражают нашу внутреннюю истину.

Кое-что о неподобающем поведении

С раскрытием этой части нашего «Я» имеет смысл поговорить о последствиях тех эмоциональных ран, которые были обусловлены нашим «неподобающим поведением». Не исключено, к примеру, что у вас были трудности с поддержанием достойного уровня жизни: порой вам удавалось неплохо обеспечивать себя, а в другие времена вы не могли наскрести денег на лекарства, на ремонт и страхование машины, а то и просто на повседневные нужды. Возможно также, вы не всегда могли постоять за себя перед другими или отказаться от навязанного вам мнения. Подобная слабость может объясняться целым рядом причин. К примеру, вы могли не знать, что выражение собственного мнения — ваше неотъемлемое право. Возможно, вам было страшно озвучить свои потребности перед окружающими. Следствием таких ран может стать полная неспособность осуществлять свои заветные мечты — ведь вы уверены, что подобное вам просто не по силам.

Кто-то страдает от преувеличенных страхов, связанных с необходимостью действовать во внешнем мире. Кто-то просто не желает последовательно выстраивать свою жизнь, в равной мере принимая удачи и огорчения. Подобные раны особенно мучительны для тех, кто наслаждается богатой внутренней жизнью, исполненной величественных видений, но понимает, что видениям этим не суждено сбыться в силу их неспособности шагнуть во внешний мир. Очень многие перестают в итоге прислушиваться к себе, поскольку не могут переносить разочарование за разочарованием.

Духовная Практика Подобающих Действий

Существует практика — последовательность мыслей и поступков, — с помощью которой вам удастся однажды выбраться из этих дебрей. Ее, как и практику безусловной любви, следует выполнять последовательно и осознанно. Только так вы сможете достичь качественно нового состояния.

Начать следует с того, к чему вы уже успели привыкнуть. Столкнувшись с очередной проблемой, постарайтесь отследить свою реакцию на нее. Затем, вне зависимости от нахлынувших эмоций, распространите на себя чувство безусловной любви. Для этого дайте подтверждение своим мыслям и поступкам с помощью уже известного вам *«Разумеется»*. Это поможет вам обрести душевное спокойствие.

Завершив эту часть процедуры, можете переходить к следующему этапу. Загляните вглубь себя — в ту сферу, где царят энергии защиты и поддержки, обращенные на ваше собственное «Я». Позвольте себе соединиться с тем безусловным чувством сострадания, которое неотделимо от этой сферы. Прислушайтесь к своим внутренним просьбам о помощи и содействии, к главным своим потребностям и тайным желаниям. А затем выслушайте заботливый ответ вашего глубинного «Я»: *«Я обязательно помогу тебе. Пока что не знаю, как именно, но непременно найду способ помочь тебе. Я с тобой»*. Все, что от вас требуется, — это готовность предпринять действие. Не нужно отчетливо представлять себе, *что* именно вы совершите. Достаточно, если вы будете готовы сделать все необходимое во имя и ради собственного блага.

Таким образом, данная деятельность носит двухступенчатый характер. Вначале, с помощью практики *«Разумеется»*, вы обеспечиваете себе некоторую степень душевного покоя. Затем находите то место внутри себя, где царит атмосфера мужества и деятельного сочувствия. Оказавшись там — каким бы туманным ни было вначале ваше восприятие этой внутренней реальности, — вы внимаете ободряющему *«Я помогу тебе; я с тобой; вместе мы найдем выход из любого положения»*. Именно от этого зависит успех Подобающих Действий. Чувствуя безусловную поддержку изнутри, вы непременно найдете в себе мужество *действовать*.

Главное, не рисуйте себе конкретный результат, иначе это станет помехой следующему шагу. Умение не цепляться за конечный результат требует определенной доли доверия. Таким образом, для успешного осуществления этой практики необходимы доверие и готовность действовать. Только не думайте, что от вас требуются *безусловная* готовность и *безусловное* доверие: главное, чтобы хватило сил сделать очередной шаг. Даже если вам трудно выработать в себе подобные качества, не используйте это в качестве оправдания и не откладывайте практику на потом. Все, что вам нужно, — чуть больше доверия и готовности, чем у вас было днем раньше. Шагайте с ними рука об руку, и у вас всегда будет возможность сделать очередной шаг — не когда-нибудь, а прямо сейчас.

Вы же верите, *что* каждый очередной вдох принесет вам достаточно кислорода, чтобы не задохнуться. Вам не нужен для этого весь воздух на планете: всего лишь капелька его, чтобы поддержать вас в данный конкретный момент. Так и в случае с вышеупомянутой практикой: достаточно ровно столько веры и готовности, чтобы последовательно переступать ногами и действовать.

Разумеется, тут же возникает вопрос: «Чему я могу доверять? На что мне следует положиться?» На этом этапе вашего пути было бы неразумным возлагать надежды только на самого себя, особенно в том случае, если за плечами у вас долгая история разочарований. Доверьтесь силе, которая превосходит вас. Я говорю здесь вовсе не о «высших силах» — вполне подойдут электричество или сила тяжести. Что не говори, эти энергии давно успели завоевать ваше доверие.

Или положитесь на ту силу, которая пробуждает семена к жизни, удерживает

планеты на их орбитах и заставляет функционировать ваши жизненно важные органы. В контексте нашей практики нет никакой необходимости погружаться в философские рассуждения о Божественном. Просто оглянитесь вокруг и выделите то, на что вы можете положиться без всяких раздумий. Практически невозможно «сдаться» тому, что вам абсолютно не известно, а большинство людей до сих пор цепляются за детское представление о далеком и пугающем Боге. Ничто, однако, не мешает вам шагнуть в надежное и известное. Предсказуемых циклов Луны и морских приливов вполне достаточно для того, чтобы убедить вас в существовании благой силы, которая правит этим миром и которой вы можете всецело доверять.

Чтобы шагнуть за пределы того, где мы находимся, необходимо расстаться с уже отжившим. По мере того как *Хроники* содействуют нам в соединении внутреннего приятия с Подобающими Действиями, наше глубинное «Я» щедро делится с нами мудрыми советами и предложениями. Этот путь ведет к вершинам духовного роста и исцеления. Он реален и в то же время безопасен — и ничто не мешает вам включить его в свою повседневную жизнь. Прислушиваясь к желаниям собственного сердца и предпринимая соответствующие шаги, вы непременно найдете свой путь. Чем больше он будет поддерживать и направлять вас, тем очевиднее станет для вас правомерность этого выбора. Следуя избранным путем, вы достигнете осуществления самых заветных желаний. Поверьте, это намного проще, чем вы себе представляете.

Помните: «Не суди»

Чтобы быстрее освоить практику Подобающих Действий, необходимо избавиться от негативных оценок в отношении себя и других. Если мы осуждаем те способы, какими другие заявляют о себе в этом мире, мы препятствуем развитию в себе тех же качеств. Так, если у нас успело сложиться впечатление, что богатые люди бесчестны, высокомерны и ставят деньги превыше всего, мы теряем возможность заработать те средства, которые нам необходимы. Мы никогда не позволим себе совершить нечто такое, что кажется нам опасным или неправильным. Лишь избавившись от всех и всяческих суждений, мы способны свободно развиваться в избранном направлении.

Конечно, не так-то просто избавиться от давних предубеждений и просто наблюдать за тем, как ведут себя окружающие, стараясь отыскать в их действиях «правильные» и «хорошие» моменты. Однако такой подход насущно необходим. Как только мы начнем принимать образ жизни других людей — даже если нам не всегда понятно, почему они поступают так, а не иначе, — мы окажемся в состоянии исследовать собственные возможности и преуспеть в практике Подобающих Действий. Позволив другим оперировать в рамках их собственных убеждений, мы расчищаем для себя внутреннее пространство, свободное от критики и недоброжелательства. Теперь мы можем заполнить его иными, позитивными намерениями. Как только чужое поведение начнет казаться нам разумным и достойным всяческого уважения, мы сами сможем действовать в русле подобных энергий.

Итак, вы получили некоторое представление о том, что такое Подобающие Действия. Заветная фраза **«Я с тобой; вместе мы найдем решение задачи»** открывает перед нами возможность свободной реализации во внешнем мире. Мы еще больше сближаемся со своим Внутренним «Я», которое щедро делится с нами энергиями любви и уважения. Чем активнее вы действуете в этом ключе, тем быстрее повышается ваш энергетический уровень. Соответственно, вы обретаете ясность намерений и обостренное чувство верного направления. Чем охотнее вы принимаете себя — свое внешнее и Внутреннее «Я», — тем большую радость доставляет вам возможность быть С собой.

Сила движения

Глубоко внутри, на уровне своего Сокровенного «Я», мы отличаемся неизменным

здоровьем и безусловной целостностью. И наша работа в рамках системы личного исцеления состоит в том, чтобы убрать все помехи, препятствующие осознанию этой глубинной истины. Сформированные за жизнь образцы неверного восприятия себя и самозащиты густым слоем окутывают эту сердце-вину, однако сами они не являются центральными для нашей Сущности. По мере углубления в целительную практику **Свет Акаши** и ветер истины рассеивают туманные и искаженные формы восприятия, позволяя нам воочию убедиться в собственном совершенстве.

Развивая в себе энергии любви, понимания и сострадания, мы становимся олицетворением этих качеств в физической реальности. Расширяя практику Подобающих Действий — активно поощряя себя и выступая в защиту своего «Я», мы создаем во внешнем мире место для подобных действий. Мы воплощаем в себе все, что делаем в собственных интересах, так что со временем само наше присутствие становится благом для окружающих. Как только мы начинаем предпринимать действия, направленные на реализацию наших сокровенных надежд и желаний, внешний мир тут же идет нам навстречу: двери открываются, нужные люди встречаются на пути, помощь приходит из самых неожиданных мест. И пусть мы начали действовать, не зная даже, что именно следует предпринять, соответствующие шаги открываются нам по мере необходимости — один за другим. Одновременно с этим растворяются страхи и прочие эмоции, препятствовавшие успешному продвижению вперед. Подобные чувства не могут исчезнуть до того, как мы предпримем необходимые действия: именно движение пронзает скорлупу застывших эмоций. Совершая один шаг за другим, мы разбиваем внешнюю оболочку и высвобождаем из-под нее свое Внутреннее «Я».

Всякий, кто стремится к успешной и приносящей удовлетворение карьере, должен сменить порой не одну профессию. Подобный процесс состоит из целого ряда шагов. Звонки в разные фирмы, встречи с потенциальными работодателями, составление резюме и работа на разных должностях — вот примеры Подобающих Действий. За одним неизбежно следует другое, проталкивая нас сквозь туман неверия и замешательства к достойной работе и приличному заработку. Недостаточно просто сидеть дома и осмысливать происходящее. Подобающие Действия — вот ключ к осуществлению нашей мечты.

Итак, в этой главе мы изучили внешний аспект целительного равенства: духовную Практику Подобающих Действий. Эта практика призвана дополнить внутренний аспект безусловной любви к себе. Как вы уже успели понять, внутри каждого из нас есть такая сфера, где царят энергии сочувствия и поддержки, направленные на защиту нашего «Я». Вы получили в свое распоряжение особое упражнение — **«Я помогу тебе; я с тобой; вместе мы решим эту проблему»**, — которое не только переносит вас в данную сферу, но и инициирует Подобающие Действия, а в конечном счете ведет к постижению Божественной Реальности.

Не забывайте о стоящей перед вами задаче: изучить свои личные **раны** как зоны силы в отношениях с самими собой. Начав работать с этими ранами, вы тут же обнаруживаете бесчисленные искажения в восприятии собственного поведения. Но вы также находите красоту и совершенство своего «Я», которое было с вами все это время, терпеливо поджидая, пока вы начнете Осознавать Себя, Любить Себя и следовать путем Подобающих Действий.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

■ Обратитесь к своим Мастерам, Учителям и Любимым с просьбой помочь вам обнаружить внутри себя ту сферу, где вы в совершенстве владеете искусством Подобающих Действий — особенно тех, которые направлены на защиту, поддержку и обеспечение вашего «Я». Внимательно исследуйте эту часть своей Сокровенной Сущности.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Попросите Мастеров, Учителей и Любимых обратить ваше внимание на тех друзей и знакомых, которые в совершенстве владеют искусством Подобающих Действий, направленных на защиту, поддержку и обеспечение их личного «Я». Оцените присутствие в них всех этих качеств. Пусть вам объяснят, что такого знают эти люди о себе и жизни, что позволяет им действовать в подобном ключе.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Пора освежить в памяти нашу целительную схему. Войдите в пространство *Хроник*. Направьте свое внимание на ту область вашего «Я», где боль — будь то ментальная, эмоциональная или физическая — ощущается особенно сильно. Прислушайтесь к собственным крикам о помощи. Не отказывайте себе в своем собственном внимании. Обратите внимание на то, какое воздействие оказывает на вас эта проблема. Не хочется ли вам заглушить ее или просто оттолкнуть? Присмотритесь к тому, как вы реагируете на собственную несчастливость. Что в этой ситуации станет вашим первым интуитивным порывом?

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• На этот раз, услышав внутреннюю мольбу о помощи, скажите себе: *«О, это ты. Да-да, я внимательно слушаю тебя»*. Спросите у себя, в чем состоит проблема. Прислушайтесь к своей версии происходящего. При необходимости попросите своих Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам — особенно в том случае, если вы начинаете злиться или раздражаться на себя.

■ Скажите той части своего «Я», которая страдает от боли: *«Разумеется, ты чувствуешь то, что чувствуешь. Разумеется, ты встревожен. Разумеется, тебе больно. Разумеется, ты сделал все так, а не иначе. Все в порядке, все замечательно»*. Не важно, что именно произошло: используйте эту возможность, чтобы подбодрить и утешить себя. Объясните себе свою правоту: *«Это твой опыт. И ты переживаешь этот опыт так, как должен»*.

• Подбадривая себя таким образом, вы скоро почувствуете, как изнурительные эмоции несчастья покидают вас, отчего вы становитесь все спокойнее и спокойнее. Не исключено, что вы почувствуете смещение — сближение с самим собой. Прекрасная новость! Вы действительно настраиваетесь на свое Внутреннее «Я». Это то гармоничное состояние, к которому вы всегда стремились.

■ И вот теперь, когда вы наконец готовы, можете сказать своему Сокровенному «Я», что будете счастливы помочь — даже если не знаете пока, что именно вы для этого сделаете. Скажите себе: *«Я непременно помогу тебе. Вместе мы найдем решение проблемы. Я сделаю все, что от меня требуется. Все, чтобы ты почувствовал себя счастливым»*. Тут вы можете испытать некоторое облегчение, а то и прилив энергии. Все потому, что в настоящий момент происходит процесс вашего слияния с Внутренним «Я». Что касается следующего шага, он непременно вам откроется — главное, не сомневаться в этом.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Сосредоточьтесь на той затруднительной ситуации, с которой вам пришлось столкнуться. Попросите Мастеров, Учителей и Любимых показать вам, как могли бы развиваться события, предприми вы Подобающие Действия. Пусть они помогут вам

понять, какими должны быть Подобающие Действия в данной конкретной ситуации. Попросите их связать вас с той частью вашего «Я», которая в совершенстве владеет навыками подобных действий. Соединившись с этим аспектом, вновь взгляните на свою проблему. Отметьте для себя, какой шаг вы должны совершить первым, чтобы выбраться из затруднений и прийти в согласие со своим Внутренним «Я».

Закройте свои Хроники.

ГЛАВА 7



Выбор

Мы достигли заключительного этапа того целительного процесса, который создаст фундамент для избавления от страданий и радостной жизни. Речь идет о практике **Выбора**. На этом этапе мы приходим к осознанию того, что являемся главным выбором своей души. Мы стали такими, какие есть, по замыслу, а не по случайности. Каждая деталь нашего индивидуального существования была определена выбором души: где и как мы будем жить, в какой семье и при каких обстоятельствах появимся на свет, какими талантами и способностями наградит нас природа, какой будет наша карьера. Наши возлюбленные, друзья и дети — тоже вопрос предварительного выбора. Для нынешнего воплощения эти детали представляются идеальными. Жизнь, которую мы ведем, личность, которую мы формируем, тело, которое мы занимаем — это и многое другое организовано таким образом, чтобы поддержать нас на пути познания высших истин — совершенства своей души и Божественной основы всего бытия. Таким образом, на данной стадии прогрессии мы учимся с почтением относиться к **выбору** своей души.

Трудно переоценить значимость такого почтения, как, впрочем, и тот энергетический эффект, который оно оказывает на весь процесс исцеления. Признав и приняв то, что в нынешнем воплощении мы являемся главным и лучшим выбором своей души, мы неизмеримо расширяем внутреннее пространство, которое предназначено для полного раскрытия нашей личности. К тому же мысль о собственной избранности создает основу для максимальной реализации трех других стадий исцеления.

Способность принять этот основополагающий выбор переводит процесс исцеления на более глубокий уровень. В свою очередь, подобное углубление закрепляет тот прогресс, который был достигнут нами на предыдущих этапах исцеляющего странствия. Таким образом, мы открываем в себе дополнительные способности к Самоосознанию, Приятию Себя и к Подобающим Действиям. Мы сознательно следуем по пути расширения осознания своего Сокровенного «Я».

Чтить выбор своей души

Исследуя проблему выбора своей души в пространстве *Хроник*, мы открываем для себя много нового и необычного. Во-первых, мы начинаем понимать, что наше человеческое эго — идеальный сосуд для души в данном ее воплощении на земном плане. Таким образом, логически рассуждая, это прекрасная возможность для нас самих постичь совершенство своей души. Чтобы с каждой очередной жизнью углублять и укреплять осознание своей божественной природы, нам требуется определенный набор человеческих качеств. И все эти качества входят в изначальный выбор души.

В *Хрониках Акаши* к нам приходит понимание, что существует два уровня выбора. Первый — описанный мною выше — связан с решением души, которое она приняла перед вхождением в эту жизнь. Затем, воплотившись на Земле, мы начинаем свое человеческое странствие, по ходу которого делаем собственные «выборы». На самом деле мы лишь соглашаемся (или не соглашаемся) с тем первоначальным планом, который определил нашу индивидуальность, а также с естественными последствиями

этого плана. По существу, у нас не так уж много возможностей для выбора, поскольку все они ограничены рамками того решения, которое мы приняли перед воплощением на физическом плане. Мы не в силах сделать выбор, не вписывающийся в эти рамки, ибо подобное невозможно с энергетической точки зрения. Нам нравится думать, что перед нами безграничные возможности и мы абсолютно свободны в своих решениях. Однако *Хроники* утверждают обратное.

Весь наш «выбор» состоит в том, чтобы сотрудничать или выступить против, принять или отвергнуть предначертанные для нас возможности — саму вероятность того, кем мы являемся в этой жизни. Некоторые свои воплощения мы формируем как «моменты выбора», и тогда может показаться, что принимаемые нами решения выходят за рамки имеющихся возможностей. На самом деле они уже были включены в нашу личную орбиту. Другие жизни складываются таким образом, что мы лишь покорно следуем в русле событий, ничего не решая и не определяя. И это тоже было выбором нашей души, пожелавшей на примере подобного опыта показать нам, что даже на стадии «безмолвия» мы заслуживаем любви и уважения.

И наш повседневный выбор, и та практика Выбора, что представляет собой четвертую фазу целительного цикла, позволяют нам сотрудничать с самими собой, проявить то лучшее, что заложено в нас в текущем воплощении, и достичь гармонии со своим Внутренним «Я».

Как это выглядит на практике? Бывает так, что человек избирает для себя путь алкоголика. Со стороны может показаться, что он просто не контролирует себя или портит себе жизнь, но на самом деле он избрал для этого воплощения *опыт вредных привычек*. С духовной точки зрения это вполне обоснованный выбор, ибо позволяет понять, что мы по природе своей заслуживаем любви и уважения — каким бы ни было при этом наше поведение. В определенный момент — может, в этой жизни, а может, и в следующей — такой человек с легкостью откажется от вредного пристрастия. Кто-то увидит в этом правильный «выбор», но на самом деле в подобном решении будет не больше свободы, чем в изначальной приверженности выпивке.

Другой изберет для себя жизнь, полную драматических крайностей. К примеру, он может родиться в ужасающей нищете. С возрастом ему наверняка захочется выбраться из этих чудовищных условий и зажить обеспеченной жизнью. Если подобная возможность включена в его изначальный план, он наверняка добьется желаемого. В противном случае, как бы он ни старался, его ждет одно лишь разочарование. И это не случайно, ведь по замыслу души он должен понять, что и в таком качестве заслуживает безусловного уважения.

В некоторых воплощениях мы экспериментируем с энергиями позитивного мышления или пожинаем плоды нашей воли. Другие жизни складываются для нас легко и удачно. Ну а порой нам кажется более предпочтительным опыт разочарований. Невозможно перечислить все исходные комбинации. Главное, что каждая из таких ситуаций предлагает нам возможность осознать свое изначальное совершенство — как, впрочем, и совершенство окружающих нас людей.

Выбор — необычайно важный этап в нашей четырехступенчатой прогрессии, всю значимость которого можно осознать в пространстве *Хроник*. В то время как вы находитесь там со своими Мастерами, Учителями и Любимыми, вам открывается доступ непосредственно к зоне Выбора. Это та сфера, где вам позволено выбирать такие качества и деяния, которые поддержат вас на пути познания собственной благой природы. Момент осознанного выбора в пространстве *Хроник* наполняет нас ни с чем не сравнимым вдохновением, испытать которое можно только напрямую.

Итак, еще раз рассмотрим всю последовательность нашей целительной прогрессии. Первым ее шагом станет *Познание своего Сокровенного «Я»*. За ним следует этап *Приятия. Подобающие Действия* уравнивают схему, тогда как *Выбор* придает этой практике законченность. Приняв на себя ответственность за то, что

вы из любви к себе сами избрали опыт этой жизни — со всеми ее радостями и горестями, — вы тем самым распахиваете перед собой врата к успешному исцелению.

Практика Выбора

На этой стадии — стадии Выбора — вы рассматриваете вопрос: *«Что есть во мне и в той ситуации, в которой я оказался, что побудило бы меня больше любить себя, больше любить других и проникнуться любовью к самой жизни?»* Чуть раньше мы обсуждали такой целительный по своей сути вопрос, как: *«Что в этом есть хорошего для меня?»* Новый вопрос выносит вас на очередную вершину Осознанности. Он предлагает вам рассмотреть возможность того, что каждый фрагмент вашего существования — часть замысла, позволяющего раскрыть величие вашей Души. Это акт сознания, способный избавить вас от устаревших идей и изживших себя привычек, распахнув перед вами пространство неоткрытых еще возможностей.

e-puzzle.ru

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Ваша духовная практика на этой стадии отличается предельной простотой. Запишите на карточку следующий вопрос и носите его с собой в течение недели, месяца, а то и дольше, чтобы подстегнуть таким образом свою осознанность: *«Как то, кем я являюсь в этой жизни, со всеми оттенками и деталями моего опыта, поможет мне осознать свое изначальное — целостное и полное — совершенство, равно как и совершенство всех прочих людей?»* Этот вопрос при регулярном его повторении разбудит в вас энергии, которые вынесут ваше сознание к новым рубежам.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

■ Заручившись поддержкой своих Мастеров, Учителей и Любимых, задайте вопрос:

«Как то, кем я являюсь в этой жизни, со всеми, оттенками и деталями моего опыта, поможет мне осознать свое изначальное — целостное и полное — совершенство, равно как и совершенство всех прочих людей?»

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Попросите показать вам Вас — таким, каким вас видят в Свете *Хроник Акаши*. Пусть вам также позволят увидеть Себя глазами ваших Мастеров, Учителей и Любимых.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Просите, чтобы вам разъяснили как можно понятнее, почему вы выбрали быть вами на данном отрезке жизни. Из всех мыслимых и немыслимых индивидуальностей, представленных во Вселенной, вы «оказались» именно в этом теле. Что подтолкнуло вас к этому выбору? Почему?

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Постарайтесь всем своим существом принять тот факт, что являетесь главным выбором своей души. Понаблюдайте за своей реакцией.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Попросите Мастеров, Учителей и Любимых указать вам те пути, которые

позволят вам сотрудничать с высочайшими возможностями того, кто вы есть в этой жизни.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам понять, каким образом вы отвергаете первоначальный выбор души, решившей прийти в этот мир в вашем облике.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам увидеть энергии вдохновения и освобождения, связанные с умением чтить изначальный выбор души. Попросите их указать вам на то, как вы своей жизнью и своими решениями поддерживаете этот выбор или же наоборот — отрекаетесь от него.

Закройте свои Хроники

Итак, мы завершили первую часть наших исследований, связанных со **Священными Ранами**: Священные Раны как места силы в отношениях с самими собой. Исследуя наши раны, мы разрушили ошибки в нашем восприятии себя, избавились от ложных представлений о своем характере и своей сущности и обнаружили то величие, что кроется под поверхностью любых несчастий. Мы познали тот невероятный потенциал, который влечет за собой соединение с Божественной Реальностью. Мы прошли путем знакомства с собой (Познание Себя), испытали энергии безусловной любви к себе (Приятие Себя) и выразили оба эти качества посредством Подобающих Действий. Мы узнали, что жизнь, которую мы ведем, представляет собой выбор души, заботящейся о нашем развитии и совершенствовании. Без сомнения, мы способны много извлечь из этой практики, но на самом деле нам уже удалось добраться до того пункта, к которому мы так стремились. **Наше духовное исцеление началось.** Укрепление связи со своим Внутренним «Я» распахнуло перед нами границы нового измерения со всеми его радостями и неизведанными возможностями. Впереди у нас новый этап целительного странствия: наши Священные Раны как путь к миру в наших связях с другими.

ЧАСТЬ III

Наши Священные Раны как путь к миру в наших связях с другими

Введение

Мы переходим к следующему этапу нашего путешествия через **Хроники Акаши**: к исцелению наших связей окружающими. В предыдущей части мы постарались заглянуть вглубь себя. Мы выяснили, что представляют собой Священные Раны и как с ними нужно работать. Кроме того, мы освоили несколько простых, но очень действенных духовных практик. Если вы обратитесь к самому началу нашего совместного путешествия, вы сможете заметить произошедшие с вами перемены. Я говорю о той корректировке действительности, что имела место как внутри вас, так и снаружи. Вне зависимости от того, носила она еле уловимый или более явный характер, имеет смысл подробно описать свой прогресс. Изложите свои наблюдения в дневнике. Расскажите о них близкому другу. Отдав таким образом должное своим достижениям, вы усилите те энергии, что успели собрать для дальнейшего развития.

Благодаря усилиям, проявленным на предыдущем этапе, вы должны чувствовать себя сейчас более уверенно и основательно. Такая стабильность проистекает главным образом из осознания своего Сокровенного «Я». К тому же вы научились относиться к

себе с подобающей добротой и уважением, равно как и чтить свои духовные истины посредством Подобающих Действий. Кому-то может показаться, будто он превращается в Столп Света, в столп самой жизни, и так оно должно быть на самом деле. Отныне вы готовы выйти в мир, который делите с окружающими.

На данном этапе путешествия мы сосредоточимся на своих Священных Ранах как пути мира в наших связях с другими. На первый взгляд, подобное заявление может показаться странным, поскольку именно отношения с другими людьми пестрят бесконечными конфликтами — серьезнейшей помехой на пути к душевному покою. Но в этом-то и состоит суть проблемы. Мы должны прийти к пониманию того, как раны, вписанные в канву наших отношений с окружающими, могут стать надежным средством к внутреннему покою и миру с другими людьми. Но это лишь первый шаг на пути к исцелению. Вслед за этим мы постараемся выяснить, каким образом те рубцы, что превратились для нас в защитный барьер, могут перейти в противоположное качество, став соединительной тканью в отношениях с окружающими.

Мы обсудим две главные темы: переход от негодования к прощению и освобождение от ограничивающих схем (личная свобода взамен внутреннего порабощения). Я познакомлю вас с идеями, которые стоит рассмотреть, и предложу вашему вниманию перспективу, позволяющую по-новому взглянуть на события текущей жизни. Здесь же вас ждут новые задания, объединенные в рамках ***Отражений Акаши***. Эти элементы в своем сочетании должны содействовать вашей трансформации.

Начать стоит с идеи, которая является фундаментальной для работы в ***Хрониках Акаши***: ***все, что случается в нашей жизни, направлено нам во благо, ибо помогает определить наше изначальное совершенство — как и совершенство других людей.*** Это значит, что каждый из тех, кто встречается на вашем жизненном пути, призван оказать вам содействие в той героической миссии, цель которой — научиться любить себя и других при любых обстоятельствах. Внутри вас — безграничный резервуар любви, и ваша задача состоит в том, чтобы высвободить эти энергии, позволив им излиться на окружающих вас людей.

В этом нет ничего сложного, если жизнь складывается легко и удачно, а вокруг — одни только симпатичные люди. Но как научиться любить, если жизнь сталкивает вас с неприятными личностями, а ситуации, в которых вы оказываетесь, далеки от идеальных? Если взглянуть на все с высоты ***Акаши***, то можно понять, что люди эти пришли в нашу жизнь, чтобы научить нас любить себя и других без всяких условий. Мы должны дарить окружающим любовь не потому, что они это заслужили, а потому, что иначе мы просто не можем. Пришло время распространить безусловную любовь не только на себя, но и на других.

Другие люди пришли в нашу жизнь, чтобы помочь нам в нашем росте. Важно понять, что их собственное развитие — не наша забота. Они с нами не для того, чтобы мы могли воздействовать на них или как-то их изменить. Наоборот: мы должны позволить этим людям помочь ***нам*** — научить нас с почтением относиться ко всем, кто присутствует в нашей жизни, чтобы в итоге «влюбляться» в каждого, с кем мы встречаемся. Это та священная возможность, что присуща всем видам отношений.

Это ключевой момент нашей программы. Подготовительный этап пройден, и теперь нам предстоит разобраться в том, какую личность вам удалось сформировать для отношений с другими людьми. Вы сами определяете уровень своего комфорта в своих связях с окружающими. Это зона вашей личной ответственности, даже если поначалу вы не в состоянии этому поверить. Главная сложность заключается в том, чтобы всегда и во всем оставаться собой — с кем бы вы ни общались. Вы должны научиться жить так, чтобы чужие слова и поступки уже не оказывали на вас такого мощного воздействия, как прежде. Ваша задача — не выбиваться из пространства Света и не ждать, пока другие изменятся, чтобы вы могли легко и без проблем обрести свою индивидуальность. Это не значит, что вы должны замкнуться в себе, полностью

отгородившись от чужих энергий. Напротив, на этом пути вы станете более открытыми, отзывчивыми и бесстрашными, поскольку осознаете, что лишь вы ответственны за собственный опыт и его интерпретацию. Отношения с окружающими как нельзя лучше развивают ваше понимание того, что вы едины с Божественным, что вы бессмертны на уровне Души — в центре своего «Я» — и значит, вам нечего бояться.

Все, что требуется вам для дальнейшей работы, — хотя бы легкое недовольство своими (любыми!) отношениями. Не исключено, что вы уже давно прорабатываете сферу взаимоотношений с окружающими и успели достигнуть здесь значительного прогресса, так что теперь лишь отдельные моменты вызывают у вас легкий дискомфорт. А может, вы оказались в плену у старой травмы, которая не отпускает вас уже много лет. В любом случае, где бы вы ни находились, это превосходная платформа для первого шага.

Почему исцеление длится так долго?

Приступая к новой фазе нашей работы, мы должны усвоить одну очень важную вещь: исцеление неизменно приходит к нам во всей своей полноте, однако продвижение к окончательному выздоровлению носит поступательный характер. Может показаться несправедливым, что мы не испытываем мгновенного исцеления, но тут уж ничего не поделаешь. Имеет смысл повнимательней присмотреться к ситуации, чтобы понять, почему все происходит именно так, а не иначе.

Наше физическое существо адаптируется к окружению постепенно, шаг за шагом. Этот поэтапный процесс позволяет нам полностью интегрировать незримое в зримое. Если обрушить на наши раны такое количество Света, какого мы не в состоянии адаптировать, нас ожидает множество неприятностей. Неожиданный поток Света активизирует застарелые проблемы, так что в итоге мы можем удивить себя и окружающих неожиданным изменением в худшую сторону. Радикальная перемена — как бы мы к ней ни стремились — может нанести серьезный удар по нашей психике.

В повседневной жизни развитие всегда носит поэтапный характер. Совсем недавно наш сын получил водительские права. Что и говорить, повод для торжества. Другое дело, что он уже несколько лет умел водить машину. В двенадцать, благодаря росту, он выглядел куда старше своего возраста. Но, дай мы ему тогда ключи от машины, ни к чему хорошему бы это не привело. Да, он располагал навыками вождения, но у него не было опыта поездок в условиях мегаполиса, он смутно представлял, что значит для водителя чикагская зима, ему не приходилось делить трассу с разъяренными водителями. За последние пять лет он заметно повзрослел, закончил специальные курсы, наездил под присмотром отца пятьдесят часов и затем смог самостоятельно сесть за руль машины. И если поначалу его раздражала эта отсрочка, то со временем он понял, что именно благодаря ей превратился в опытного водителя.

Вот так и мы вынуждены постепенно расширять свое осознание Света. И хотя изначально мы готовы к этому на 100%, развитие ради нашего же блага носит поэтапный характер.

Тот факт, что мы должны терпеливо раскрывать свой целительный потенциал, идет нам только на пользу. Для нас, живущих на физическом плане, медленный темп развития — истинное благо. Это очень бережный подход к исцелению, позволяющий естественным образом охватить тот уровень истины, который мы находим в *Хрониках Акаши*.

Для человеческого сознания, постигающего свое природное совершенство — на земном плане, в сфере воплощений, — поэтапная тактика является наиболее щадящей. В конце концов, что толку от *Света Акаши*, если мы не в состоянии использовать его в своей повседневной действительности в процессе общения с окружающими? Чтобы применить эти энергии на практике, их необходимо прежде интегрировать в жизнь, а на

это требуется определенное время.

По существу, все упирается в человеческое восприятие. Наше исцеление кажется нам таким медленным и утомительным по той простой причине, что все на земном плане выглядит медленным и утомительным в силу плотности вещества. Новые высшие вибрации должны пройти сквозь время и пространство, чтобы воплотиться в физическую реальность. Мы можем наблюдать это в процессе рождения всего живого на Земле. Будь то цветок, прорастающий из семени, или ребенок, появляющийся на свет из чрева матери, — всему требуется определенное время.

Вот почему с выходом на новую стадию нашей работы я предлагаю вам поддерживать сразу два уровня осознанности. Во-первых, постоянно возвращайтесь мыслями к той простой истине, что все вы по природе своей божественны и совершенны. Во-вторых, не забывайте о том, что работа в защитном пространстве *Хроник* позволит вам проникнуться осознанием этой истины в том темпе, который окажется для вас наиболее щадящим. Уж в этом вы точно можете быть уверены!

ГЛАВА 2

От негодования к прощению: переход

Следуя путем пробуждения к новой реальности, мы начинаем описывать происходящее с нами как странствие, приключение, одиссею и духовный поиск. Все эти слова отражают перемещение из одного места в другое в духе оптимизма, героизма и подлинного величия. Они идеально подходят для описания такого процесса, как поступательное движение от ограничения к освобождению.

А теперь обратимся к слову «переход». Оно явно лишено той легкости и энтузиазма, какие присущи странствию, одиссее и духовным поискам. Вот и предстоящая нам работа утрачивает часть своего величественного ореола: мы выходим с вами на самый проблемный участок дороги. Если дальнейшие шаги будут даваться вам с большим трудом, знайте, что находитесь на верном пути. Даже если вам повезет порой выбраться на ровную поверхность, отрезок в целом окажется для вас тяжелее, чем предыдущие этапы. Это верно не только в отношении вас, но и в отношении подавляющего большинства людей, ведь данная сфера неизбежно связана с повышенным дискомфортом. Только не спешите обвинять в этом себя. В конце концов, переход редко бывает быстрым или простым. Сама я предпочитаю думать об этом отрезке как о долине теней смерти, которую все мы должны пересечь в одной из жизней. Трудно подобрать более удачный момент для такого перехода.

Только не забывайте, что делается это все ради вашего исцеления — преобразования ваших ран из фактора ограничения в фактор развития, позволяющий соприкоснуться с Божественной Реальностью. У каждого человека есть раны. И у каждого есть своя история — ведь это основа человеческого опыта. Не исключено, что ваша история отличается особым драматизмом, ведь люди, привыкшие к размеренному существованию, редко жаждут духовного исцеления.

Исцеление рядом с другими

Очень важно помнить о том, что вы на этой планете не одни: рядом с вами живет невероятное количество людей. Чтобы избежать общения с другими, вы должны умышленно изолировать себя. Сам факт столь огромного числа наших соплеменников говорит о том, что мы пришли сюда, чтобы знакомиться с другими людьми, помогать им, получать удовольствие от общения. Одиному человеку все эти радости просто недоступны. А поскольку у каждого из нас есть свои раны, очень может быть, что мы пришли сюда, чтобы объединить свои силы и стать надежными спутниками на пути духовного преображения.

Ирония человеческого существования заключается в том, что мы должны постичь свое природное совершенство с помощью несовершенных учителей — таких же

смертных, как мы сами. Таким образом, чтобы узреть истину, нам нужно пренебречь внешним и обратиться к тому, что сокрыто внутри. Не следует также замыкаться в себе; вы должны приветствовать любые отношения с окружающими. Необходимо преодолеть ограничения, налагаемые нашим линейным способом восприятия, чтобы открыть друг в друге скрытое совершенство. Эту часть пути, как и предыдущую, нам предстоит пройти с любовью и доверием — с верой в ту благую и милостивую силу, которая будет направлять и поддерживать наше путешествие. В мешанине человеческих слабостей мы сможем прозреть Божественное совершенство.

Это невероятно захватывающий опыт, с которым рано или поздно сталкивается каждый из нас. Мы не знаем, когда это случится; знаем лишь, что все произойдет точно в срок. Наша собственная задача состоит в том, чтобы расчистить для Света внутренний канал и всецело предаться той Божественной Благодати, что сопровождает нас на протяжении всех жизней.

Тот, кто осознанно поддерживает связь со своим Внутренним «Я», в состоянии вступить в контакт с Сокровенными «Я» других людей. Мы можем даже прикоснуться к той части их существа, что скрывается под многочисленными рубцами и шрамами. Но лишь в том случае, если прежде нам удастся обнаружить Свет на месте собственных ран. Достаточно встретить то прекрасное и трогательное «Я», что ищет спасения под плотным наростом зарубцевавшейся ткани, чтобы внешний вид чужих ран раз и навсегда перестал вводить нас в заблуждение. Отныне мы свободны от страха, который долгие годы удерживал нас от полноценных отношений с окружающими. Стоит нам изменить отношение к собственным ранам и раскрыть ту животворную энергию, что кроется под поверхностью, и мы уже не боимся, как раньше, пострадать от чужих недостатков. Та внутренняя работа, которую мы проводим в *Хрониках Акаши*, позволяет нам признать все аспекты собственной индивидуальности, а также индивидуальности других людей. Так формируется полноценная связь между нашими аутентичными «Я».

На этом пути наши раны превращаются в позитивное звено, соединяющее нас с остальной частью человечества. Когда наша гордость меркнет перед той болью, которая сопровождает эмоциональные потрясения, мы покидаем пределы своего узкого мирка и обращаемся к другим за помощью и поддержкой. Эти узы формируют зону безопасности и покоя для всех, кто следует путем духовного исцеления. Мы способны облегчить свое бремя, разделив с другими груз наших забот, и многократно усилить радость, поделившись с ними решением проблем.

Личная ответственность

Приступая к изучению взаимоотношений с другими людьми, мы неизменно сталкиваемся с проблемой личной ответственности и неправильного поведения — проблемой, способной поставить нас в тупик. Волей-неволей у нас складывается впечатление, что окружающие полностью ответственны за свои поступки. Да, это действительно так. Но и на вас лежит определенная ответственность — как за собственное поведение, так и за опыт восприятия чужого. В контексте нашей работы я предлагаю вам взглянуть на проблему личной ответственности под иным углом. Вам предстоит признать, что все в вашей жизни — как бы вы к этому ни относились — содействует вашему развитию и потому идет вам исключительно во благо. Лишь то может стать частью вашего бытия, что способно помочь вам в осознании собственной ценности, равно как и ценности окружающих вас людей. Вы — центр вашего бытия, так же как я — центр своего собственного.

Имеет смысл заново освежить в памяти трансформирующий вопрос, с которым мы успели познакомиться в предыдущей части: «*Что в этом для меня хорошего?*» Здесь будьте внимательны. Мы спрашиваем, хорошо ли это для нас, не потому, что нам плохо и мы должны желать этого, или хорошо ли это для нас, потому что сейчас мы

должны играть роль жертвы и служить уроком для другого. Этот дающий энергию вопрос заключает в себе несколько иной смысл: «Каким образом эта конкретная ситуация, эти отношения или эти обстоятельства могут помочь мне в познании собственного совершенства и совершенства окружающих?»

Как вы уже успели заметить, вопрос этот ничуть не изменился, хотя теперь мы задаем его в контексте отношений с окружающими. Он по-прежнему звучит следующим образом: «Что в этом хорошего для *меня?*», «Как это может пойти *мне* на пользу?» Не ваша забота, насколько эта ситуация благоприятна для другого человека. Ваша способность помочь окружающим, оказать на них благотворное влияние напрямую зависит от того, насколько хорошо *вам самому*. Иными словами, лишь будучи благословенным, вы можете стать благословением для других. Однако приобщение других к добру никак от вас не зависит — не вы контролируете их опыт.

С точки зрения *Акаши*, каждый человек, каждое явление и событие, вторгающиеся в вашу жизнь, призваны поддержать вас на пути осознания вашей духовной сущности. Когда вы исследуете с помощью вышеупомянутого вопроса какую-то серьезную проблему или малоприятную ситуацию, ваша связь с этой ситуацией претерпевает серьезное изменение. Еще не зная ответа, вы уже смогли преобразовать энергию.

Признав тот факт, что каким-то непонятным пока для вас образом неприятные взаимоотношения способны пойти вам во благо — то есть научить вас чему-то, — вы выйдете из энергетического паралича, в котором вы оказались, когда приняли на себя роль жертвы. Быть жертвой — это считать, что в мире полно опасностей, что других людей нужно бояться и что сами мы — ничтожные существа, не заслуживающие от жизни ничего хорошего. Это неверное восприятие реальности становится для нас барьером, препятствующим полноценному существованию. Наш целительный вопрос сметает ложное понимание действительности, открывая путь освобождению и трансформации.

Обида, негодование, возмущение

Пришло время поговорить о главной помехе, препятствующей установлению плодотворных взаимоотношений с окружающими: об обиде. Необходимо разобраться в том, что это такое и какое воздействие это чувство способно оказать на нас самих. Обида — это состояние сознания, возникшее на основе таких чувств, как гнев и боль (чувств, заметим, не нашедших выхода и оттого начавших «разлагаться»). Будучи состоянием сознания, оно включает в себя наши мысли, эмоции и волевые импульсы. Комбинация трех этих элементов превращается для нас в чудовищную проблему. Они образуют своего рода энергетическую пробку, препятствующую свободному протеканию энергии, а потому вызывающую у нас внутренний паралич. Поначалу эта структура служила нам защитой от новых ударов и потрясений — да она и сейчас неплохо справляется с этой функцией. В то же время — пусть мы защищены от боли — мы еще и блокированы от притока жизненной энергии. Мы утратили часть своих сил и ясность восприятия, что в итоге может довести нас до депрессии.

По целому ряду причин обида и негодование могут быть весьма соблазнительными состояниями — и это невзирая на страх и боль. Очень часто наши обиды бывают вполне оправданными. Люди склонны устраивать друг другу неприятности, будь то умышленно или неосознанно. Обида и негодование нередко подогреваются такими чувствами, как ненависть и злость, что поддерживает в нас уверенность в собственной правоте. Тут, однако, важно понимать: какой бы оправданной ни была наша враждебность, нам все равно не избежать ее последствий. Эмоции злости ранят не только тех, на кого они направлены, но и — в большей степени — тех, кто питает их в отношении окружающих.

От амортизатора шока до барьера

Давайте присмотримся к тому, как функционируют обида и негодование. Возникают они благодаря инстинкту самосохранения, ибо призваны защитить нас от болезненного воздействия извне. Раненые чувства служат своего рода шокowym амортизатором. Это все равно что подушки безопасности, прикрывающие нас от удара. Они и правда способны смягчить потрясение, беда лишь в том, что на энергетическом плане они размещаются между нами и нашим Внутренним «Я». Они вполне эффективны, поскольку отстраняют нас от действительности и тем самым приглушают боль. Другое дело, что вместе с болью они ограничивают доступ к животворящей энергии. Подобные чувства перекрывают канал связи между нами и нашим Высшим «Я», не позволяя приобщиться к его бесчисленным богатствам. Отстраненные от самих себя, мы начинаем утрачивать связь с жизнью: из активных ее участников превращаемся в сторонних наблюдателей. Затуманивается и наше ощущение Божественного Присутствия.

Оседая, энергия обиды и негодования наслаивается как во внутреннем нашем пространстве, так и вовне — в нашем личном поле. Здесь она начинает активно загустевать. Если раньше в подушках был воздух, то теперь они наполняются вязким веществом, отчего становятся более плотными и жесткими. Происходит это в тот момент, когда разум и чувства приходят в согласие относительно объекта неприязни. В итоге мы сталкиваемся с серьезной проблемой: все, что поступает извне, должно пробиваться к нам сквозь эту плотную массу. Все наши попытки общаться с людьми и просто жить активной жизнью также натываются на этот барьер. Со временем ситуация становится безнадежной: ничто не может проникнуть внутрь, как ничто не может и выйти наружу. Таким образом, энергия справедливого негодования — то, что служило поначалу защитой от боли, — превращается для нас в настоящую темницу. Но хуже всего то, что мы, подпитывая своей энергией стену обиды и негодования, утрачиваем сознательную связь с Божественным. Мы уже не способны улавливать те сигналы, которые оно посылает нам — энергии Божественного руководства и вдохновения. Это и есть обратная сторона обиды и негодования.

Причины обиды и негодования

Очевидно, что у нас должны быть очень веские причины, чтобы загнать себя в подобный тупик. В конце концов, мы любим себя. Мы бы ни за что не довели себя до такого ужасающего состояния, если бы не были уверены, что оно пойдет нам во благо.

К числу наиболее распространенных причин обиды относятся нереальные ожидания, возлагаемые на себя или окружающих. Сформировав четкий образ того, как должен действовать тот или иной человек, мы готовим почву для разочарования. Даже собственное поведение ускользает порой у нас из-под контроля, так что уж говорить о поведении окружающих! Они независимы от нас во всем: в своих мыслях, своих поступках и даже в реакции на наши действия. Даже если мы изложим им продуманное описание всех своих пожеланий — причем осуществим это в максимально мягкой и убедительной манере, — они всегда смогут выразить собственное мнение по поводу того, как следует поступить, или вообще отклонить наши пожелания.

Пространство *Хроник* проясняет для нас еще один аспект ожиданий: не стоит ждать от человека того, на что он изначально не способен. Вы проявите куда больше реализма, если будете рассчитывать на привычное его поведение. Так, если ваша подруга не раз впадала в панику во время вождения на трассе, не стоит просить ее подвезти вас до аэропорта. Она может испытывать к вам самые теплые чувства, но зачем же загружать ее тем, что ей попросту не под силу? Она либо расстроит вас отказом; либо согласится, но приедет на встречу злой и раздраженной; либо, что хуже всего, попадет по дороге в аварию. И все это — великолепная почва для обиды. Если у

вас есть друг, который регулярно перебарщивает с выпивкой, будет верхом наивности настаивать на том, чтобы он не пил. Когда человек привык потакать своей слабости, для него это становится нормой. Разумеется, вы всегда можете предпочесть не общаться с теми, кто ведет себя не так, как вам того хочется. Однако было бы бессмысленным ожидать, что они изменят вдруг своим привычкам или совершат нечто такое, что выходит за рамки их возможностей.

Утрата — вот еще один повод для обиды и негодования. Утрата как таковая изначально противоречит человеческому естеству. Просто удивительно, как мы вообще научились вычитать! Мысль о том, что нам придется с чем-то расстаться или, наоборот, чего-то не получить, воспринимается нами крайне болезненно. Лишаемся ли мы ценного имущества, важных для нас отношений или мечты, которую рассчитывали осуществить, это в равной мере заставляет нас страдать. Мы тут же начинаем обвинять во всем человека или обстоятельства, которые, как нам кажется, стали причиной столь невосполнимой потери. Осуждение торит путь новым неприятностям. Мы можем винить себя в том, что не смогли проконтролировать ситуацию или поддались раздражению; можем осуждать других за то, что они доставили нам столько переживаний; можем даже осыпать упреками Бога за его несправедливость. Ситуация утраты создает великолепные предпосылки для обиды и негодования, тем самым предоставляя нам прекрасную возможность применить усвоенный ранее принцип — «не суди».

Вот тут хотелось бы кое-что прояснить. Для каждого из нас естественно ожидать от жизни только лучшего. Мы справедливо рассчитываем на счастье, любовь, удачу и прочие житейские радости. Не стоит только навязывать себе, другим людям и Вселенной в целом детальные представления о том, **как именно** должно поступить к нам это благо. Мы должны доверять жизни — то есть каждый день встречать с надеждой и ожиданием. С надеждой на то, что он предоставит нам максимум возможностей для обретения столь необходимого нам опыта и что опыт этот непременно пойдет нам на пользу. Главное, чтобы ожидания наши опирались на то, **что есть**. Пусть жизнь приходит к нам так, как ей заблагорассудится. Перенесите свое внимание на сам опыт и его интерпретацию, а не на те формы, которые ему предстоит принять. Попытки контролировать всё и вся вряд ли сделают нас счастливыми, да и шансы на удачу здесь крайне ничтожны. Прислушайтесь к мудрости **Хроник**, которая советует нам настроиться на лучшее и быть открытыми тем путям, которыми к нам приходит этот опыт.

Неприятие себя

Чувство обиды и негодования, обращенное на окружающих, неизменно подогревается неприязнью к самому себе. Мы не принимаем других потому, что изначально отказались принять себя. Мы привыкли сравнивать себя с каким-то выдуманным идеалом, и чем дольше это продолжается, тем глубже становится наше неприятие своего несовершенного «Я». Энергии неприятия загромождают наше личное пространство, и очень скоро весь наш внутренний мир начинает резонировать на волне обиды. Это лишает нас возможности общаться с окружающими напрямую: все энергии, поступающие к нам извне, должны пройти вначале через созданную нами «зону отчуждения», приняв на себя часть негативных эмоций.

Давайте не будем заблуждаться: в своей попытке следовать завышенным стандартам мы обречены совершать глупость за глупостью. Ощущение того, что мы не соответствуем собственным представлениям об идеале, будет подогревать нашу неприязнь в отношении самих себя. Чем больше негодования мы накопим в душе, тем чаще мы начнем попадать в ситуации, которые и будут отражать для нас это состояние нашего сознания.

Таким образом, если в жизни вас окружают неприязнь и недовольство, — не

поленитесь и загляните в себя. Вам представилась прекрасная возможность заняться само-исцелением. Вселенная намекает вам на то, что неплохо бы погрузиться в свой внутренний мир и вызволить себя из того порочного круга, в котором вы оказались. Самое время!

Чем больше притягиваете себя, понимания и уважения вы будете дарить себе, тем реже вам придется сталкиваться с неприязнью и негодованием в своей жизни. Окружающие изменят свое отношение к вам, да и сами вы перестанете принимать всё на свой счет. Вы проникнетесь пониманием того, что каждый человек и каждая форма опыта даны вам с одной-единственной целью: помочь вам в осознании собственной ценности и собственного природного совершенства.

Переход к прощению

На данном этапе целительной работы наша задача состоит в том, чтобы от обиды и негодования перейти к прощению. Атмосфера *Акаши* в сочетании с некоторыми духовными практиками делает эту задачу вполне осуществимой. Как только мы замечаем, что движение по жизни, заблокированной обидой и негодованием, заставляет нас жертвовать своим счастьем, энергией и чувством единения с окружающими, нам не остается ничего другого, как избавиться от этого неприятного состояния.

Осознание инициирует этот процесс — как только мы начинаем осознавать все негативные следствия обиды, нам уже не составляет труда настроиться на освобождение от нее. Главное, чтобы мы согласились расстаться не только с негативными следствиями, но и с соблазнительными аспектами этого состояния. Ощущение собственной правоты — одна из наиболее привлекательных черт обиды и негодования. Очевидно, что подобное ощущение позволяет нам пренебречь чувством ответственности. Кроме того, негодование наводит нас на мысль о собственной значимости и обособленности от окружающих. Все это фокусы нашего эго, которое не желает, чтобы мы вырвались из плена иллюзий, питающих наше восприятие жизни. Как только мы будем готовы пожертвовать ощущением того, что страдание и одиночество возвышают нас в глазах окружающих, мы сможем воспользоваться благами *Акаши* и сделать первый шаг к нашему освобождению.

Наш главный ориентир: «Не суди»

«Не суди» — вот один из трех Принципов, управляющих *Хрониками Акаши*. Именно на него мы будем ориентироваться при переходе от обиды к прощению. Это значит, не нужно придавать особое значение тому, что произошло. Не мы определяем ценность или значимость события. Просто признайте то, что случилось, и обратите внимание на последствия. В то же время не спешите возглашать истину в конечной инстанции. Да, вы вправе допустить, что произошло нечто ужасное: «Он ударил меня сковородкой!» Или: «Она отравила меня в кювет!» И все же вам стоит удержаться от суждений. Проживая эту жизнь, а не наполняя ее оценками, мы начинаем понимать, что не наша эта работа — рассыпать цитаты на тему плохого поведения. Религиозные системы научили нас тому, что ответственность каждого добропорядочного гражданина — обращать внимание на те дурные поступки, которые совершают его ближние. Наша система образования также делает упор на критическом мышлении, вознаграждая тех, кто способен разбить оппонента в пух и прах. Обе системы служат наглядным отражением неправильного миропонимания. Мы приходим сюда, чтобы обрести Свет. А для этого мы должны различать его во всех людях и всех ситуациях. ***Мы пришли сюда не для того, чтобы выискивать чужие ошибки.***

Негативное суждение — самая коварная из ловушек. Оно подобно пленке, закрывающей нашу *Световую Сеть* — слой прозрачного, светящегося вещества, придающего форму нашей энергетической структуре. Этот негативный кокон, с одной стороны, перекрывает приток свежих идей, а с другой — не позволяет выйти наружу

всему старому и отжившему. В результате мы оказываемся один на один с устаревшими, разлагающимися идеями и вредными, неадекватными формами поведения и общения с окружающими. Мы начинаем чувствовать себя выше или ниже других людей — в зависимости от того, какой из этих путей покажется наиболее приемлемым нашему эго с его жадной изоляцией.

В то же время обида и негодование заключают в себе редчайшую возможность для исцеления. Наша стратегия, призванная улучшить отношения с собой, прекрасно впишется в контекст отношений с окружающими. Как только с вами случится что-то неприятное, вы можете начать с уже известной вам мантры **«Разумеется»**. **«Разумеется, так оно все и произошло. Разумеется, я расстроен и огорчен»**. Подобный подход блокирует любые негативные суждения. Неприятный опыт уходит в прошлое, а не укореняется, как это часто бывает, в вашем сознании. Затем поразмыслите над возможностью того, что Свет, неизменно пребывающий с вами, сопутствует также и вашему обидчику. Что сила, которая дана вам, неотделима и от его сущности. Подумайте о том, что человек этот ни за что не стал бы оскорблять вас умышленно, ведь по сути своей он такой же, как и вы.

Самое примечательное в этом процессе то, что, прекратив активно осуждать себя и окружающих, вы выходите на новый уровень **действенного сострадания**. Отказ от осуждения вовсе не ведет к благодушному безволию, как это может показаться. Напротив, вы получаете дополнительную энергию, которую можно потратить с большой пользой. Вместо того чтобы уходить от **проблем**, вы движетесь в направлении **решений**. И теперь у вас достаточно энергии, чтобы добиться позитивных результатов. Оставив попытки прекратить то, что вас не устраивает — в самом себе или в окружающем мире, — вы избавляетесь от множества проблем. Ведь подобные попытки не только неэффективны, но и отнимают у вас массу энергии. Предлагаемый мною подход, напротив, способен поддержать вас в личностном развитии. Он обладает собственными запасами энергии и способен привести вас к позитивным результатам гораздо быстрее, чем вы на то рассчитываете.

Практика «О пользе сомнения»

Это подводит нас к очередной духовной практике, ключевая идея которой — безусловная **польза сомнения**. За время работы в **Хрониках** я не раз сталкивалась с необходимостью ее применения. Должна признать, что практика эта не всегда бывает легкой. Базируется она на той простой истине, что каждый человек, живущий на этой планете, совершенен по своей природе: в душе его нет зла, одно только благо. Конечно, далеко не все живут в согласии с этой истиной, да и не все, если уж на то пошло, осознают ее. И все же каждый из нас делает здесь максимум того, на что он способен. Я понимаю, насколько трудной для усвоения может быть данная идея, однако на этом настаивают **Хроники**. То же самое справедливо и в отношении нас самих. Мы всегда делаем максимум того, на что способны, даже если предаем собственные идеалы, обижаем или оскорбляем знакомых и вносим свою долю в безумие этого мира. Иначе и быть не может. Даже если мы отказываемся действовать, сберегая энергию на будущее, то этот отказ также будет лучшим, на что мы сейчас способны.

Все мы здесь осваиваем науку жить свою жизнь — для этого мы и пришли на планету Земля. Никто из нас еще не овладел этим искусством в совершенстве. Вот почему имеет смысл распространить на окружающих концепцию, связанную с пользой сомнения. Не забывайте о Золотом Правиле: **«Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы они поступали с тобой»**.

Используйте эту практику всякий раз, когда вам представится такая возможность. Это избавит вас от ловушки обиды и негодования и выведет на путь освобождения и душевного покоя. Не обязательно в совершенстве владеть навыками этой практики. Главное, чтобы вы применяли ее осознанно. **Осознанное намерение — залог успеха**

любой духовной практики. Чтобы новая форма поведения стала частью вашей сущности, необходимо практиковать ее не бездумно, но в полном осознании происходящего. Как только почувствуете, что готовы обрушиться на себя или другого за какой-то проступок, остановитесь и вспомните о пользе сомнения. Может, у вас или у этого человека не было ни малейшего намерения совершать что-то дурное. В интересах собственного исцеления попытайтесь принять возможность — только возможность — того, что в произошедшем нет и не было злого умысла. Как знать, вдруг мы имеем дело с простой случайностью? И еще: окажись вы на месте этого человека, неужто бы не захотели, чтобы к вам отнеслись как к невиновному? Так почему бы не поступить так прямо сейчас и не заменить подступающее негодование благодетельным сомнением?

Вы же не знаете в точности, что произошло. Вам не известно, что творится в душе другого человека: каковы его чувства, мотивы, побуждения. Единственное, что вам понятно, — это что по сути своей он так же хорош, как и вы. А его поступок, каким бы чудовищным он вам ни казался, — лучшее, на что пока способен этот человек ради постижения своей божественной основы.

Вы уже знаете, что в подобной ситуации имеет смысл задаться вопросом: **«Как это может быть благом для меня?»** Это и правда очень удачный вопрос. Но когда в дело замешан другой человек, не помешает добавить еще и такую практику: **«Что, если он не желал причинить мне вреда? В любом случае, он заслуживает того, чтобы я проявил каплю сомнения».**

Элементы прощения

Прощение — это тот горшочек с золотом, который ждет вас в конце пути. Это звезда, за которой мы следуем и к которой хотим однажды прикоснуться. Это островок безопасности среди житейских бурь; та Обетованная Земля нашего духовного путешествия, что лежит за пределами долины, по которой мы сейчас бредем. Как туда попадают — полная загадка. Для кого-то все принимает форму обдуманного решения. Кто-то следует экзотическим ритуалам и духовным практикам. Некоторые хватаются буквально за все, чтобы достичь желаемого результата.

Процесс прощения делится на две части. Во-первых, мы избавляемся от чувства обиды и раздражения. Далее следует само прощение — полный отказ от старого и переход к новым отношениям.

Приятие

Приятие — ключевой момент в прощении. Начните с признания того, что произошло; назовите случившееся своими именами. Дом сгорел дотла. Муж бросил вас. Вы набрали лишних двадцать килограммов. Вы не слишком-то рады произошедшему, но и отменить его не в силах. Признайте и то, что с вами все в порядке: вы не умерли и не исчезли. Вы по-прежнему живы, даже если получили хорошую трепку. Признав и приняв то, что выпало вам пережить, вы получаете возможность раз и навсегда оставить это в прошлом.

Не желая признавать очевидные вещи, мы тем самым отрицаем реальность — то есть жизнь на условиях самой жизни. А это не что иное, как духовное самоубийство. Вы зарываетесь в канаву, и силы Вселенной уже не могут извлечь вас оттуда — спасти вас из этого персонального ада. Тот, кто желает обрести свободу, должен принять то, что произошло, — принять, **не осуждая**. Вы можете озвучить этот процесс следующим образом: **«Да, со мной произошла ужасная вещь. Разумеется, я расстроен, но это не страшно. Мне не по себе от случившегося, и все же я в порядке».**

Извинение

Извиняя обидчика, мы фактически отказываемся от попыток получить некую

компенсацию за нанесенное нам оскорбление. Мы больше не думаем о расплате и не считаем, что этот человек нам что-то должен. Взгляните на все сквозь призму повседневной реальности. Очевидно, что за исцелением мы обращаемся вовсе не к тем, кто так или иначе травмировал нас. К примеру, если вам сломали нос, то лечить его будет вовсе не тот, кто нанес удар. Не нужно пренебрегать этой простой истиной.

Вероятная невиновность

В процессе прощения мы всегда должны учитывать возможность того, что обидчик не виновен. Это не имеет ничего общего с духовной глупостью — и это не значит, что мы *стараямся* представить обидчика невиновным. Важно учитывать тот факт, что всякий, кто совершил что-то ужасное, поступил так ради заботы о самом себе. Думаю, вы и сами это прекрасно понимаете. Даже Берни Медофф, которого с полным правом можно назвать королем мошенников, не является здесь исключением. Вряд ли он, проворачивая свои делишки, думал о том, чтобы погубить как можно больше людей. Он просто действовал в собственных интересах и не сомневался в том, что нашел великолепный способ разбогатеть — лучший из возможных. Фактически, он попался на удочку собственной идеи, как все те, кто слишком усердно пекся о своих интересах. Он и в самом деле обманул тысячи людей? Да. Он и правда стянул миллионы долларов? Да. Можно ли сказать, что в каком-то смысле этот человек невиновен? Однозначно!

Каждый из нас прикладывает все усилия к тому, чтобы обрести душевный покой, а также уверенность в себе и завтрашнем дне. Мы стараемся проявить себя как можно лучше, просто порой преувеличиваем значимость этого «лучше». Последнее, кстати, признать труднее всего. Нам проще допустить, что мы ленивы и безвольны, чем сознаться в том, что проявляем себя не вполне адекватно ситуации. Но жизнь как таковая носит экспансивный характер. Мы все время находимся в процессе расширения своих границ — хотя бы на самую малость. В энергетической сфере нет и не может быть движения назад — только вперед и дальше от центра. Если вокруг нас полно людей, чье движение исполнено энергии и драматизма, может показаться, что сами мы отступаем назад. Но на самом деле вся наша жизнь организована таким образом, что мы расширяем свои пределы, скользим в направлении от центра вовне — иногда быстро, а иногда медленно, в одиночестве или совместно с другими людьми.

Практика сомнения и духовная демократия

Практика сомнения, описанная нами выше, является ключевым элементом в процессе прощения. Не забывайте о том, что жизненная сила, присутствие которой вы ощущаете в своей жизни, сопровождает всех без исключения людей — принцип демократии особенно силен в сфере духовных отношений. Окружающие вас люди — можете быть абсолютно в этом уверены — обладают тем же доступом к высшей реальности, что и вы сами. Солнце одинаково щедро светит всем обитателям этой планеты. Так же и с Божественной искрой: ее у вас не больше и не меньше, чем у тех, кто живет рядом с вами. Вся разница заключается лишь в *осознании* ее присутствия. Во многом это подобно нашей реакции на чудесный летний день: некоторые замечают окружающую их красоту, и это возвышает их сердца. Другие сосредоточены на чем-то другом, так что вся прелесть летнего утра ускользает от их внимания.

Это подводит нас к главной истине, которую мы осознаем в *Хрониках: не стоит беспокоиться об окружающих*. Не нужно переживать из-за них или думать о том, что с ними может произойти. Не нужно посылать им Свет или энергию любви, ибо у них в достатке того и другого. Если вам хочется совершить что-то в этом духе, *помолитесь лучше за себя*. Попросите, чтобы окружающие вас люди — и прежде всего, ваши обидчики — предстали перед вами в Свете Истины. Этот Свет озаряет все самое прекрасное в человеке, даже если поведение его оставляет желать лучшего. Чем чаще

мы видим друг друга в лучах Истины, тем быстрее избавляемся от ограничивающих мыслеформ. Как только вы проникнетесь осознанием того, что в вашем обидчике, по существу, нет ничего плохого, вам будет проще распространить на него благотворные сомнения. Чем активнее вы станете работать над собой, тем быстрее сможете увидеть его в Свете Истины и признать возможность — пусть только возможность — его невиновности. Это избавит вас от груза обиды и негодования и направит по пути освобождения.

Исследование наших суждений

Процесс прощения немыслим без внимательного изучения собственных суждений. Всякий раз, когда вам приходится что-то терять, что вы думаете о характере потери? С чего вы решили, будто утрата представляет вас в негативном свете как человека? Почему любая потеря представляется вам чем-то неприемлемым? Стоит нам оказаться в неприятной ситуации, и мы уже начинаем описывать ее как нечто ужасное. Опять же — почему? Что, как нам кажется, могут поведать подобные события о нашей внутренней значимости? Как только мы начинаем исследовать собственные представления, они утрачивают свой контроль над нами. Чтобы выйти за рамки обиды и негодования, нам нужно прежде всего избавиться от мысли о том, что мы — жертвы, а другие люди — преступники и злодеи. Только так мы сможем отпустить свои обиды и перестанем требовать с других моральную компенсацию. Неприятные чувства рассеются, и мы навсегда забудем о той боли, что связана с нашими обидами.

Извинения — не главное

Некоторые думают, что прощение немыслимо без извинений со стороны обидчика, но на самом деле это не имеет ничего общего с истинным прощением и последующим освобождением. Вы и сами наверняка помните моменты, когда вам удавалось добиться извинений от «виновной» стороны, но облегчения это не приносило. То вам казалось, что извинились как-то «не так», то вы интуитивно прозревали неискренность обидчика. Вполне возможно, этот человек вовсе не считал себя виновным, однако думал, что сможет облегчить себе жизнь, если вовремя извинится. В итоге вы получили, что хотели, но так и не смогли избавиться от боли. И ваши отношения тоже остались прежними.

Настоящие извинения приходят к нам после того, как мы исправляем ошибку в самих себе. В этом случае они становятся свидетельством произошедших с нами изменений. Мы не в состоянии прояснить ситуацию между собой и другим человеком, пока не прояснили ее в себе. Трансформация взаимоотношений происходит *внутри* нас, а не *между* нами, что естественным образом ведет к примирению сторон. Проблемы рассеиваются сами собой. И извинения в этом случае — как розочка на торте: приятно, но не необходимо.

Роль обидчика

Не забывайте, что люди, которые причиняют нам боль, оказываются рядом по одной-единственной причине: они призваны помочь нам избавиться от недобрых чувств и в корне преобразовать все наши суждения. Они приходят в нашу жизнь, чтобы подтолкнуть нас к безусловной любви. Это прекрасная возможность научиться любить себя — как, впрочем, и наших обидчиков — даже в самой неприятной ситуации. Мы с легкостью проникаемся теплыми чувствами к тем, кто ценит и принимает нас, кто с одобрением относится к нашим поступкам и не забывает сообщить нам об этом. Куда труднее любить и уважать тех, кто относится к нам с подчеркнутым холодом или с подчеркнутой враждебностью, но в этой трудности заложен величайший духовный потенциал. Важно отметить, впрочем, что для реализации этого потенциала нет никакой необходимости поддерживать отношения с подобными людьми. Мы должны принять

их в своем сознании, заключить мир с собственными чувствами, чтобы положить начало серьезным изменениям снаружи.

До тех пор пока вы не изменитесь, эти люди будут настойчиво вторгаться в вашу жизнь. Вы поймете, что избавились наконец от устаревших суждений и прочих форм неприязни, когда подобная активность сойдет на нет — **неприятные люди перестанут быть частью вашей повседневной жизни**. Не нужно тревожиться из-за того, каким образом это произойдет. Они могут уйти из вашей реальности по собственному желанию или же могут остаться в ней, но утратить свое влияние на вас. А может, вас просто пронесет мимо неудержимым потоком жизни. Знайте только, что своими обидами и негодованием вы сами перекрываете этот поток. Так почему бы наконец не освободиться от скопившегося негатива?

Как я уже говорила, чтобы достичь состояния прощения, нет никакой необходимости постоянно общаться с обидчиком. Ведь это вы испытываете негодование, следовательно, возможность избавиться от него также заключена в вас самих. Стоит напряжению рассеяться — и обида утратит свою силу, уступив место покою и примирению.

Признаки прощения

Стоит вам простить, и вы заметите, что исходная проблема — причина обиды — стирается из вашей памяти. Это не значит, что она исчезнет из вашего опыта: вы по-прежнему будете знать, что случилось и к каким последствиям это привело. Не исключено, что время от времени в вашей душе будет вспыхивать огонек негодования, однако ваше восприятие случившегося изменится кардинальным образом. За происшедшим вы станете наблюдать как бы издали. Ему уже не найдется места в ваших мыслях и чувствах, оно не будет подогревать ваших действий. Сон ваш улучшится, а восприятие реальности станет более отчетливым. Если состояние обиды было особенно глубоким, с многочисленными побочными эффектами, вам может даже показаться, будто вы пробуждаетесь к жизни после долгого сна. В каком-то смысле так оно и есть: отсутствие связи со своим Внутренним «Я» значительно затуманивало ваше восприятие действительности.

Кое-что о невыносимых ситуациях

Порой мы сталкиваемся с ситуацией, когда прощение попросту невозможно. Бывает так, что мы сами или кто-то из наших близких становится жертвой чудовищного преступления. Это настоящий шок и для тела, и для мыслей, и для чувств. Очевидно, что простить мы не сможем, как бы ни пытались. Не стоит, однако, считать себя злонамеренной личностью. Это не значит, что мы не развиваемся. Все мы пока смертны со своими смертными ограничениями.

Если вы оказались в такой невыносимой ситуации, самое время воззвать к Богу, каким вы его себе представляете: к Божественной Мистерии, к великому «Я» **Есмь** или к традиционной идее о Боге как седобородом старце, живущем где-то на Небесах. Люди ограничены в своих возможностях, зато Божественная Сила безгранична. Вот и позвольте ей вынести свой вердикт и простить по мере необходимости. Обстоятельства, в которых вы оказались, не имеют ничего общего с моральной дилеммой. Это житейская проблема, для решения которой вам требуется помощь извне.

Невыносимая ситуация подчеркивает наши человеческие слабости, предоставляя в то же время возможность познать Божественное. Ясное осознание своих слабостей, пороков и недостатков, а также отказ использовать их против себя в форме того же негодования и обиды⁴ свидетельствует о духовной зрелости человека. Не нужно

⁴ Позвольте вмешаться. Мой собственный опыт кажется мне здесь бесценным. В подобной ситуации мой Контакт предложил мне множество раз написать фразу «Я прощаю себя за то, что не могу простить...», сопровождая это упражнение связным дыханием. Делать это пришлось несколько сотен раз, пока удушливую обиду и негодование не

стремиться к тому, чтобы самостоятельно решить все свои трудности, — даже если мы привыкли считать, что «обязаны» так поступить. Отбросьте гордость и смелей просите о помощи. Переместив проблему в сферу своих безграничных духовных ресурсов, вы избавляете себя от невыносимого груза. Не исключено, что в какой-то момент вам захочется вновь обратиться к своему негодованию. Следуя к заветной цели — прощению, — вы можете действовать по своему усмотрению: то вновь включаясь в игру, то передавая все на волю Высших Сил. Дух

Вселенной милостив в своем безграничном понимании и одобрении. Он неизменно открыт для вас, поджидая лишь того момента, когда и вы будете готовы открыться его Присутствию.

Далее следует очередная серия **Отражений Акаши** — они поддержат вас на пути от негодования к прощению. Не забывайте: это книга не **об** исцелении; она написана **для** вашего исцеления. А Отражения как раз и призваны ускорить этот процесс. Постарайтесь принять их открыто и без предубеждений, сохраняя фокус внимания на себе — а не на тех своих близких, для кого искусство прощения могло бы стать подлинным благом. Невозможно передать другим то, чем вы не овладели сами. Делая собственную работу, вы становитесь чистым проводником для Света, — и это настоящее благословение для тех, кто вас окружает. Верьте, что тех, кого вы любите, тоже ведут — неуклонно ведут к истине, как и вас. Вы заслуживаете всего своего внимания и заботы в этом путешествии.

Прежде чем начать прорабатывать в **Хрониках** тему прощения, остановитесь и исследуйте, как у вас продвигаются дела с исцелением. Обратите внимание на те свои поступки, которые отразили ваши изменения к лучшему. Исцеление — не просто чувства и эмоции. Здесь, на земном плане, оно должно обрести форму в повседневной действительности. Ваша работа в **Хрониках Акаши** может сопровождаться наплывом теплых, нежных чувств, но если поведение ваше остается черствым и холодным, значит, исцеление еще не наступило. Присмотритесь к своим поступкам и спросите: **«Чем мои нынешние дела отличаются от того, что я делал в прошлом?»** Это и есть лучший критерий для оценки своей реальности.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

Недовольство собой

• С помощью Мастеров, Учителей и Любимых сфокусируйте свое внимание на чем-то таком, что вы совершили (или не смогли совершить) и теперь горько корите себя за этот поступок.

■ Почему вы это совершили — или не смогли совершить?

■ Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам понять, почему ваше действие (бездействие) было лучшим на тот момент выбором.

■ Что навело вас на мысль о необходимости сурового обращения с собой?

• Как сказались на вас подобное отношение?

■ Попросите Мастеров, Учителей и Любимых показать, как они видят вас в связи с этой трудностью.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

Недовольство другими

• Рассмотрите вместе с Мастерами, Учителями и Любимыми какой-нибудь инцидент с участием другого человека — событие, вызвавшее у вас резкое неприятие.

- Когда и почему вы прониклись чувством негодования?
- Почему вы решили, что это лучший выход из ситуации?
- Что заставило вас подумать, что прощение не самый удачный ход в подобной ситуации?

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам понять, каким образом и в чем сложившаяся ситуация помогает вам. Что вы можете извлечь из нее такого, что было бы затруднительно обрести при других обстоятельствах? Как это содействует развитию вашей души?

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

Возможность невинности

■ Попросите Мастеров, Учителей и Любимых направить ваше осознание на те моменты, когда окружающие вредили вам по неведению.

• Попросите Мастеров, Учителей и Любимых направить ваше осознание на те моменты, когда вы вредили окружающим по неведению.

■ Попросите их направить ваше осознание на те случаи, когда вы думали, что помогаете ближним, но невольно делали еще хуже.

• Попросите их направить ваше осознание на те случаи, когда вы давали другому совет, а в итоге все оборачивалось неприятностями.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

О пользе сомнения

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам сфокусировать внимание на человеке, который некогда причинил вам вред.

■ Пусть они представят вашему вниманию те его мотивы, что были обусловлены желанием позаботиться о себе.

• Попросите, чтобы вам помогли увидеть обидчика в Свете Истины.

■ Что нужно вам для того, чтобы распространить на этого человека благотворность сомнения? Чтобы понять: да, случилось нечто пугающее или неприятное, но обидчик был уверен, что следует самым благим побуждениям.

Закройте свои Хроники.

Исследуя проблему обиды и негодования, мы затронули сразу множество вопросов: **неприязнь по отношению к себе, неприязнь к окружающим, возможность невинности обидчика, прощение и его элементы.** Завершающей была духовная практика, берущая за основу **благотворность сомнения.** Все это имеет своей целью изменение подхода к собственным ранам — в частности, тем из них, что обусловлены взаимоотношениями с другими людьми. Осваивая искусство прощения и раскрывая с помощью реальных контактов совершенство собственной души, мы получаем возможность перейти от душевного смятения к покою.

В главе 9 мы продолжим работу со Священными Ранам как надежным способом обрести душевный покой, но на этот раз фокус нашего внимания будет несколько иным. Мы исследуем суть наших ограничивающих убеждений и попытаемся кардинальным образом изменить свое отношение к ним. Эта трансформация позволит нам продолжить целительное странствие, перейдя в итоге от состояния порабощения к духовной свободе.

ГЛАВА 9

Свобода от ограничивающих паттернов: от порабощения к свободе и совершенствованию

Вот мы и приблизились ко второй половине исследования, посвященного нашим Священным Ранам как Пути к Миру в Отношениях с Окружающими. По мере того как мы избавлялись от обиды и негодования и учились прощать — обретая при этом душевное спокойствие, — наше внутреннее пространство очищалось от всего ненужного. Ощущение покоя и свободы, обретенное благодаря прощению, позволило нам в полной мере приобщиться к радости жизни.

Новые ограничения

Спустя какое-то время, однако, мы начинаем замечать, что нашей свободе чего-то недостает: возникают новые препятствия, которые активно требуют нашего внимания. Что и говорить, обескураживающее открытие! Мыто надеялись, что уже миновали худшую часть нашей внутренней полосы препятствий. Однако столкновение с подобными препятствиями должно не столько огорчать, сколько радовать. Ведь это явное указание на то, что мы

выросли в духовном плане, но при этом располагаем достаточным пространством для дальнейшего роста. Наталкиваясь на внутренние стены и барьеры, о которых и не подозревали, мы должны воспринимать это как добрый знак — свидетельство нашего развития, расширения и освоения новых территорий собственного Бытия. Не стоит огорчаться из-за того, что в нас еще имеются старые, закаменевшие структуры. По ходу развития мы расширяем свое представление об этих сферах, учимся преодолевать личные трудности и настойчиво движемся в сторону новых, неисследованных пока возможностей. На этой стадии нашей работы с *Хрониками Акаши* мы стоим на пороге глубочайшего личного освобождения.

Многие из тех, кто привык работать с *Хрониками*, узнают этот цикл. Когда мы впервые вступаем на этот путь — будь то по собственному желанию или под натиском обстоятельств, — мы переживаем фазу медового месяца. Этот период характеризуется множеством удивительных синхронистичностей, которые захватывают наше осознание, а также притоком энергии в повседневную действительность. Затем, с дальнейшим развитием осознанности приходит понимание, что мы находимся не совсем там, где хотелось бы. У нас появились идеалы и ощущение собственного, едва ли не безграничного потенциала. Вдобавок мы существенно изменили свои привычки. Все это в совокупности должно было бы вынести нас за рамки повседневных стрессов и неприятностей. Но затем мы начинаем осознавать, что и на данном этапе развития не в состоянии жить в полную меру своих возможностей. Что и говорить, разочарование и утрата иллюзий в этом случае бывает очень глубоким.

Поначалу может показаться, будто что-то «извне» не позволяет нам раскрыть весь свой потенциал. Далее дело за малым: мы с легкостью отождествляем эти внешние помехи со своими родителями, супругами, детьми, начальством, культурой, домашним окружением, финансовым положением, уровнем образования и даже внешностью — словом, со всем, что якобы стоит у нас на пути. После этого мы приступаем к расчистке всего, что мешает нашему счастью (достигая порой неплохих результатов). Но даже добившись определенного успеха в устранении внешних препятствий — этих расхитителей нашего блага, — мы оказываемся в итоге на прежних позициях, лицом к лицу с уже известным нам фактом: ***внешний мир — это всего лишь проявление нашей внутренней реальности.*** Это значит, каждый встреченный нами злодей — кармическое отражение нашей персональной действительности. Всякий человек, всякая ситуация и форма опыта — внешнее проявление того, что происходит внутри нас. Признав эту истину, мы сможем забыть о своей любимой игре, связанной с перестановками во внешнем мире, и посвятить себя задачам подлинной трансформации.

Как внутри, так и снаружи

Приступив к работе с *Хрониками*, мы все чаще начинаем замечать, что события повседневной жизни каким-то образом связаны с нашим внутренним миром. Это касается и того, что мы любим, и того, чего терпеть не можем. Впервые заметив подобную связь, мы можем счесть ее простой случайностью. Однако чем дольше мы работаем в *Хрониках*, тем очевиднее становится простая истина: подобные взаимоотношения носят постоянный характер, так что каждый внешний элемент человеческой жизни является проявлением нашего сознания.

Идея эта не нова. Мы уже встречались с ней в нашей целительной прогрессии, она считается также чем-то само собой разумеющимся в различных эзотерических школах. В пространстве *Хроник* мы отчетливо осознаем эту связь, — и когда мы решаем наши внутренние проблемы, меняются наши реакции, обстоятельства и опыт восприятия внешнего мира. Мысль о том, что «как внутри, так и снаружи», превращается для нас в безусловную реальность. Углубляя понимание случившегося и применяя воспринятую в *Хрониках* мудрость, мы обращаемся к проблемам изнутри. Они, в свою очередь, трансформируются у нас на глазах.

Многим из нас знакомо чувство разочарования, возникающее после наших попыток воздействовать на обстоятельства своей жизни. Раз за разом мы стараемся изменить их в лучшую сторону — и снова и снова терпим неудачу. Работа в *Хрониках Акаши* позволяет нам прекратить эти бесплодные попытки. Вместо этого мы признаем свою ответственность за каждую конкретную ситуацию и направляем свое внимание на собственное ее восприятие. Далее нам остается лишь вносить улучшения в свое внутреннее мироустройство, от души радуясь тому, что последующие изменения проходят куда легче и быстрее, чем если бы мы воздействовали непосредственно на внешнее окружение.

Очередная ступень: Свобода

И вот уже на горизонте у нас свобода от ограничивающих паттернов. Что именно мы подразумеваем под «свободой» и почему она для нас так желанна? В контексте нашей работы речь идет о возможности свободно проявить свое Внутреннее «Я». Согласитесь, звучит весьма просто. Проявление себя — наше неотъемлемое право, и потому нам необходимо наладить связь со своим Внутренним «Я», чтобы оно смогло найти через нас выход во внешний мир. Но для этого мы должны убрать с его пути такие помехи, как наши страхи, устаревшие привычки, психологические проблемы, иллюзии, заблуждения и даже последствия физических недугов.

Расширяя свое личное состояние внутренней свободы, мы снижаем вызываемые нашей человеческой обусловленностью помехи, которые мешают проявлению в нас Божественной Жизни. Более того, они начинают содействовать подобному проявлению. Наградой нам становится радикальная перемена в отношении к собственной человеческой природе. В состоянии свободы мы начинаем понимать, что наше земное «Я» и весь наш земной опыт служат опорной структурой для протекания Божественной энергии. Таким образом устанавливается гармоническое равновесие между нашей человеческой природой и Божественной сутью. Что и говорить, захватывающая реальность — и к тому же вполне достижимая. Фактически, это и есть наша с вами цель.

Достигнув состояния свободы, мы можем смело и с доверием шагнуть в мир. Чего нам бояться, если в нашем распоряжении есть все необходимое, чтобы уверенно следовать по избранному пути? Мы знаем, что являемся неотъемлемой частью творения и что жизнь готова щедро делиться с нами своими дарами. Подобной свободе присуще качество отстраненности: мы отстраняемся от иллюзии контроля, от необходимости поддерживать эту иллюзию и от ожидания совершенно конкретных результатов.

Отныне мы свободно следуем течению жизни, поскольку знаем, что находимся в полной безопасности. Мы общаемся с другими людьми, сотрудничаем с ними, действуем или, наоборот, отказываемся от действий — в зависимости от того, что говорит нам внутренний голос. Свобода позволяет нам полностью войти в контакт с этой жизнью, принять нашу взаимозависимость и получать удовольствие от себя и своего пребывания на пути.

Работая с *Хрониками*, мы начинаем понимать, что состояние свободы не имеет ничего общего с эгоизмом, с концентрацией исключительно на *удобных* для нас результатах и наших целях. По существу, эгоизм — это одна из форм рабства. Мы же с вами понемногу отходим от эгоцентризма. Если прежде мы полагались исключительно на себя, то теперь все активнее доверяем Божественному. Свобода всегда связана с истинным служением, а это не то, что осуществляется из чувства долга или с тяжелым сердцем. Истинное служение состоит в том, чтобы позволить нашей внутренней сущности свободно проявиться в земной реальности. Это практика позитивных действий, осуществляемых в полном осознании того, что уважительным отношением к себе мы одновременно чтим все живое.

Свобода никак не связана с конкретными целями и результатами. Тот, кто живет в состоянии свободы, знает, что судьба всегда осуществит для него наилучший вариант. Свобода предполагает доверие — но не к своему ограниченному «Я», а к жизни в ее безграничном проявлении.

Дисциплина, ответственность и приверженность — качества, которые поддерживают нас на пути к свободе. Дисциплина успокаивает ум, позволяя более отчетливо расслышать наш внутренний голос. В результате мы можем совершать поступки, полностью согласующиеся с нашими внутренними потребностями. Выражая через действие свое почтение к ответственности перед Внутренним «Я» на уровне своей души, мы переживаем на опыте чувство освобождения от беспокойства относительно повседневных целей и хлопот. Мы избавляемся от бесконечных внутренних дебатов на тему нашей роли в обществе, обоснованности наших действий и тому подобных вещей. Наконец, признавая свои истинные обязательства, мы раз и навсегда освобождаем себя от тех форм деятельности, которые навязаны нам извне.

Представьте себе свободу как избавление от разного рода ограничений. Самая главная сложность в обретении этого состояния заключается в том, что существуем мы на земном плане, где особенно сильна концепция контроля. Для нас во многом удобно контролировать и находиться под контролем, ведь это так знакомо и понятно. Нас контролируют старые идеи и общественные нормы. Мы находимся во власти региональных особенностей, разного рода политических и экономических сил. Не менее очевидное влияние оказывают на нас религиозные и духовные принципы. Мы буквально настроены на эти паттерны всем своим существом. Мы привыкли действовать в рамках схемы, сформированной из культурных ценностей, религиозных предписаний, а также тех географических и физических реалий, которые определяют наш земной путь.

В свою очередь, понятие свободы подразумевает условия, при которых нет ни границ, ни определений, ни знакомых путей. Все наши действия определяются исключительно нашим Внутренним «Я». Это не так-то просто, ведь мы не знаем, как проявит себя наша энергия и в каком направлении она будет двигаться. В таком состоянии мы чувствуем себя слишком открытыми, и эта естественная ранимость может поначалу приводить нас в замешательство. Вот почему имеет смысл заранее изучить свое восприятие жизни и возможность существования в ней такой силы, на которую всегда можно положиться. Наконец, будет весьма практичным исследовать все это в надежной и безопасной атмосфере *Хроник Акаши*.

Пришла пора рассмотреть еще один аспект свободы, связанный с нашим продвижением по пути исцеления. Изучая в *Хрониках* путешествие своей души во

времени и пространстве, мы обнаруживаем себя в процессе последовательного осознания собственной эволюции и эволюции всего человечества. Этот процесс напрямую связан с углублением нашего восприятия собственной свободы. И тут можно выделить два момента.

Свобода как энергия

Во-первых, свобода — это энергия, направляющая нас по пути развития. Это сила, ведущая нас к раскрытию и проявлению собственного «Я». С точки зрения *Хроник Акаши* мы начинаем осознавать, что некоторые наши жизни отличались большим динамизмом, чем другие, в каждом из воплощений мы так или иначе работали с энергиями свободы. Это включало в том числе и тему подавления данных энергий. Так, мы могли родиться в рабстве или же в состоянии физического увечья, лишаящего нас возможности общения с другими, — например, глухонемыми. Не исключено, что мы исследовали тему подавления свободы, последовательно воплощаясь в образе человека, порабащающего других людей.

В других жизнях мы могли экспериментировать с различными формами свободы: политической, экономической или религиозной. Возможно, мы приходили в этот мир в образе революционеров, отстаивающих новые идеи и новые формы правления. В других случаях мы могли проявлять свою свободу, изо всех сил отстаивая существующий порядок, — используя ее, к примеру, ради сохранения ортодоксальной религиозной традиции. Важно понимать, что свобода не всегда идет на поддержание либеральных общественных или политических целей.

Мы могли потратить несколько жизней на то, чтобы обрести свободу от нужды и бедствий, а затем в течение очередного ряда воплощений искать свободы для проявления своих художественных наклонностей. По мере того как души наши странствуют из жизни в жизнь, все мы примеряем на себя обноски бедняков и роскошные одежды богачей. В тех случаях, когда мы ищем художественного самовыражения, мы можем быть и нищими художниками, и состоявшимися музыкантами, и прославленными танцорами — почти наверняка нам удастся перепробовать все эти вариации. Энергия свободы и наше отношение к ней — одна из главных задач, с которыми сталкивается любой человек.

Свобода как состояние

Свобода — это не только качество энергии, но еще и состояние; условие, характеризующее все большей легкостью, с какой наше Внутреннее «Я» проявляет себя во внешнем мире. В состоянии ограниченной свободы мы мучительно долго выводим на поверхность свою истинную суть, и первые проявления ее бывают на редкость неловкими. Но затем, по мере расширения нашей внутренней свободы, расстояние между Внутренним «Я» и внешним миром начинает сокращаться. Мы с естественной легкостью проявляем свою истинную суть. К тому времени, когда мы достигаем этой фазы персональной эволюции, у нас в запасе уже имеются все необходимые средства проявления себя. Наша речь, манеры и восприимчивость к окружению становятся все более и более утонченными по мере того, как мы продолжаем экспериментировать с состоянием свободы.

В состоянии свободы и с помощью энергии свободы, направляющей наш эволюционный процесс, мы можем изменить отношение к своим паттернам. Все эти схемы — как модели, скомпонованные на уровне души, так и формы, созданные за время проживания на Земле, — служат, с одной стороны, структурами, посредством которых мы проявляем свое Внутреннее «Я», а с другой — фильтрами, с помощью которых мы впитываем и интегрируем жизненную Силу. В то время как эти схемы удерживают нас на физическом плане бытия, мы все больше привыкаем к свободе в двух ее аспектах — состоянию и энергии. Как только мы перерастаем рамки какой-то

специфической структуры, она уже не может служить нам поддержкой, в результате чего мы находим иной, более соответствующий нашему новому уровню паттерн. Эти паттерны следуют один за другим, пока мы не достигаем наконец такой степени осознанности, где уже ничто не мешает нам свободно проявлять свое Внутреннее «Я».

Представления о свободе

Работа в *Хрониках* позволяет нам понять: чтобы избавиться от ограничивающих паттернов, мы должны уяснить для себя их истинную значимость. Есть у этой головоломки и вдохновляющий аспект. Чтобы освободиться от устаревшей схемы, необходимо понять, что такое свобода и как мы ее себе представляем. Нам важно знать, что ожидает нас после того, как мы избавимся от старых форм мировосприятия. Когда понимаешь, что каждый твой последующий шаг выводит тебя на новый уровень свободы, намного проще оставить позади все ненужное и устаревшее. Всех нас привлекает идея свободы, однако факт остается фактом: каждый человек понимает под этим нечто свое. Вот почему так важно разобраться в том, что мы подразумеваем под свободой и каково наше истинное к ней отношение.

Естественно, что наше представление о свободе определяет и наше к ней отношение. Если нам кажется, что свобода — не самая приятная вещь и к тому же может быть весьма опасной, мы будем всеми силами избегать ее, оказавшись в конце концов в ловушке собственных — давно устаревших — идей и представлений. А поскольку все мы любим себя и желаем себе только лучшего, нам стоило бы принять во внимание тот факт, что мы никогда не достигнем подлинной свободы, если будем с подозрением относиться к природе этого феномена.

Наши *Хроники* — самое надежное и безопасное пространство для исследования подобных представлений. Однако если я открою *Хроники* и спрошу: «А что я на самом деле *думаю о* свободе?» — согласитесь, вполне естественный вопрос, — то вряд ли таким образом докопаюсь до сути. Но стоит мне спросить: «Что я *знаю о* свободе?» — и мне немедленно откроется подоплека моих убеждений.

Многие из нас весьма трепетно относятся к собственным взглядам и убеждениям, располагая их в некоем подобии внутренней иерархии. Мы знаем, что некоторые из этих убеждений «лучше» или достойнее других, и мы с охотой утверждаем, что лишь те взгляды, которые занимают первое место в вышеупомянутой иерархии, отражают наши истинные чувства. В *Хрониках* намного проще миновать своего внутреннего судью и оценщика, вступив непосредственно в сферу Истины. Здесь находится то, во что мы действительно верим, что считаем за безусловную истину. Эти убеждения служат для нас внутренним законом, которым мы руководствуемся при интерпретации своего опыта.

Так что же это такое — свобода от ограничивающих паттернов? Что значит — быть по-настоящему свободным? Это обретение внутренней легкости, своего рода пространства, позволяющего нам оставаться самими собой. Отныне мы осознанно реагируем на то, что происходит в нашей жизни. Мы делаем выбор без оглядки на окружающих и сами решаем за себя, действовать нам или нет — в зависимости от того, какой из вариантов представляется наиболее соответствующим реальности. Это состояние, при котором мы синхронистичны сами себе: придерживаемся взглядов, соответствующих нашей нынешней стадии развития, и окружаем себя идеями, которые не ограничивают нас, но поддерживают на пути. Свобода от ограничивающих схем идентична способности сознавать, что является для нас верным в данный момент действительности. Данная форма свободы предполагает высочайший уровень ответственности, а затем сознательное движение к намеченной цели.

Необходимость физического, эмоционального и ментального согласия

Следующим шагом станет подготовка нашего человеческого «транспортного

средства» для этой многомерной, многонаправленной трансформации. Все наше человеческое существо, пребывающее на земном плане, должно прийти в согласие относительно выхода на новый уровень свободы. Физическому, эмоциональному и ментальному аспекту нашего «Я» предстоит действовать в полной гармонии. Каждая из этих сфер соответствует жизненно важной зоне нашего внутреннего мира: физическое тело соотносится с волей, эмоциональное — с сердцем, ментальное — с умом. Все вместе и каждое по отдельности, они должны осознавать истинную ценность свободы и с готовностью принимать те перемены, что сопутствуют гармонизации с новыми энергиями.

Если ум вдохновлен открывающимися перед вами возможностями, а сердце еще не успело устремиться в будущее, ваш переход на новую стадию свободы окажется крайне дискомфортным. Вряд ли это позволит вам в полной мере оценить все блага нового состояния. Если эмоции ваши вскипают от энтузиазма, а физическое «Я» еще не готово — в силу болезни или ощущения несоответствия грядущей трансформации, — ваш порыв наверняка оборвется в самом начале.

Наконец, если тело жаждет более полной реализации в этом мире, а эмоции пребывают в состоянии хаоса, вам так и не удастся приступить к активным действиям. И потому, если вы желаете выйти на новый уровень развития, каждая часть вашего существа должна пребывать в согласии с открывающимися перед вами возможностями. Исследуя каждую из этих сфер на предмет готовности, обращайтесь особое внимание на такой фактор, как ограничивающие паттерны.

Физический аспект

Мы уже обсуждали концепцию, согласно которой человеческая природа есть механизм, с помощью которого мы познаем Божественную Реальность. Взаимодействие тела, ума и эмоций и есть это важнейший механизм такого познания. Мы приходим сюда, чтобы исследовать наши духовные идеи, проверить их в практике повседневной жизни. Это касается в том числе и концепции свободы. На физическом плане мы обретаем свободу с помощью самодисциплины, которая позволяет нам избавиться от ограничивающих паттернов.

Здесь мы получаем прекрасную возможность испытать в действии свою личную волю, чтобы наше тело в итоге стало идеальным проявлением Души. Выйдя за рамки земных ограничений, мы осознаем, что избрали свое тело как идеальный физический инструмент, позволяющий открыть для себя Божественную Реальность и отобразить свою индивидуальную душу. Ни один из аспектов тела не может быть случайным, ибо все они необходимы нам для более глубокого постижения своего Божественного Начала.

Вот почему имеет смысл посвятить часть того времени, которое вы проводите в *Хрониках Акаши*, проблеме вашего отношения к своему физическому «Я». Тело способно многое поведать о том, насколько вы осознаете свою душу и те задачи, что стоят перед ней в этом мире. Приглядитесь к себе повнимательнее, чтобы понять, где и в чем вы потакаете своим слабостям. Только не хитрите с собой — и вам станет ясно, что именно вы делаете или не делаете для того, чтобы ваше тело стало идеальным сосудом для Сокровенного «Я».

Не исключено, что вы успели сформировать привычки, из-за которых ваше тело практически утратило способность воспринимать Божественное сознание. Работая над этой проблемой, вы сможете расширить пространство своей внутренней свободы. Чем точнее ваше тело будет отображать душу, тем легче вам станет проявлять свое Внутреннее «Я». Не забывайте, что мы говорим здесь о прогрессии. Духовное развитие носит поэтапный характер, поэтому не торопитесь — идите вперед шаг за шагом. Культивируйте правильное отношение к своему телу. Сегодня потратьте на это чуть

больше времени и усилий, чем вчера, а завтра — чуть больше, чем сегодня.

В поле *Акаши* становится очевидным, что все наши физические проблемы — начиная от избыточного веса и вредных привычек и заканчивая серьезными недомоганиями — напрямую соотносятся с таким процессом, как выявление нашей нерушимой связи с Душой и Божественной Реальностью. Осознавая те услуги, которые способно предоставить нам тело, и познавая свои физические ограничения, мы меняем свое отношение к подобного рода проблемам. Если окажется, что нам будет лучше без данного физического барьера, он исчезнет. Если же он по-прежнему будет играть важную роль в осознании нами Истины, ситуация останется неизменной. Главное, чтобы мы перестали судить свое материальное «Я» в соответствии со старыми стандартами, а попытались взглянуть на него с точки зрения души. Это позволит нам обрести новое качество свободы — вне зависимости от тех физических условий, в которые мы были поставлены.

В идеале мы должны научиться чтить свои тела, как проявление Божественного. Нам предстоит осознать, что природа наградила нас идеальным телом, позволяющим постичь Божественную Реальность в нашей жизни, и что все аспекты нашего физического «Я» свидетельствуют о поддержке со стороны самой жизни.

Эмоциональный аспект

Эмоции — на редкость завораживающая область, ведь они так отзывчивы на наше окружение... и так изменчивы. Существует несколько эмоциональных слоев, которые мы должны научиться различать. В пространстве Внутреннего «Я» находится безграничный источник любви, великодушия, постоянства и сострадания. В этих качествах нет ничего преходящего и мимолетного, ибо тут расположено «сердце души» — центр нашей духовной сущности. Это наша индивидуальная часть внешней, универсальной Души, поэтому мы находим здесь те же черты и энергии, которые можно обнаружить на вселенском уровне бытия. Это та сфера, где качества безграничной любви, доброты и благородства проявляются в полном своем объеме. Все здесь соответствует принципу «как внутри, так и снаружи», в чем мы сами убеждаемся, оказавшись в пространстве *Хроник Акаши*. Попав сюда, мы начинаем различать те качества энергии, которые формируют как Вселенскую Душу, так и нашу собственную.

Это проясняет многовековые споры относительно того, где расположено Божественное Присутствие — в нас самих или вовне. В *Хрониках* мы начинаем понимать, что верны оба эти утверждения, а соответственно, наше эмоциональное тело находится в том континууме, который сформирован двумя этими проявлениями Божественной силы. Вот почему одна из задач данного воплощения предполагает согласование нашего внешнего и Внутреннего «Я» с последующей гармонизацией эмоционального тела.

У каждого из нас есть свой эмоциональный профиль. Кто-то приходит в этот мир неунывающим оптимистом, другие настроены более пессимистично. Вы должны отдавать себе отчет в своем природном эмоциональном устройстве, не забывая в то же время о том, что подобное устройство отображает выбор вашей собственной души. В этой фундаментальной эмоциональной структуре есть область, которая реагирует непосредственно на обстоятельства вашей жизни. Значительное влияние на нее способны оказать и ваши мысли. Когда мы говорим о необходимости изменить характер своего мышления, трансформировав тем самым собственные эмоции, мы подразумеваем именно эту область нашего «Я». Она, как ни одна другая, отзывается на внешнее воздействие и потому наиболее хорошо знакома каждому из нас. Многие потратили немало времени и сил, пытаясь управлять этой частью своего эмоционального «Я».

В поисках эмоционального покоя и стабильности мы можем столкнуться с весьма затруднительной ситуацией. Соединяясь со своим Сокровенным и Универсальным «Я»,

мы испытываем безмерную любовь и сострадание ко всему сущему, а также приобщаемся тому изобилию энергий, которое характерно для двух этих измерений. Но стоит нам вернуться в пространство повседневного эмоционального поля, и мы оказываемся в атмосфере изменчивости и постоянства, не имеющей ничего общего с двумя вышеупомянутыми пространствами. Подняться до вершин эмоционального величия, а затем упасть в повседневную сумятицу бытовых чувств и эмоций — что может быть более угнетающим? Поначалу нам кажется, что две эти крайности несовместимы. На самом же деле оба состояния отражают нашу текущую действительность. Просто мы должны помнить о своем эмоциональном подъеме и перестать оценивать окружающую неразбериху. «Не суди». Так мы сможем привести в гармонию свое внутреннее состояние и преобразовать в соответствии с ним свою эмоциональную действительность.

Когда мы переживаем высшее эмоциональное состояние, наш внутренний мир заполняется энергиями любви и божественной силы. Это похоже на свет, заливающий своими лучами захлавленную комнату. Пока там было темно, мы и не догадывались о ее состоянии. Но затем пространство озарилось извне, и мы с ужасом увидели царящий там беспорядок. В принципе, мы могли бы надеяться на то, что первый опыт приобщения к безграничной любви — к высшему эмоциональному состоянию — просияет сквозь все наши несовершенства прямо во внешний мир. И действительно, как утверждают *Хроники*, это то, к чему мы однажды придем. В то же время мы должны чтить энергетическую реальность. Свет проникнет сквозь наше человеческое «Я» — через такое, *каким он его застанет*. Если в нас полно боли, тревог и прочих негативных эмоций, ему придется пробиваться сквозь эту преграду. Не удивительно, что на выходе он будет сильно ослаблен.

Это становится особенно заметным, когда мы пытаемся послать окружающим энергии любви и уважения и понимаем, что те не получили и сотой доли наших чувств. На пути Света встали наши ограничивающие паттерны, так что близким и знакомым достался настоящий коктейль из самых разных эмоций. В итоге мы чувствуем себя непонятыми — что в общем-то соответствует действительности, ведь окружающие и не догадываются о наших побудительных мотивах. Когда с нами случается нечто подобное, мы получаем возможность поглубже заглянуть в себя и выяснить, что именно препятствует нашему проявлению себя. Затем, поработав над этим вопросом в *Хрониках*, мы выходим за рамки ограничений и открываем для себя новый уровень свободы. Это значит, что каждый человек, отношения с которым составляют для вас проблему, реагирует непосредственно на вашу сущность — в том ее виде, в каком он способен ее различить. Эти люди — ваши проводники на пути к свободе.

К числу неоценимых благ духовной дисциплины можно отнести то, что она успокаивает эмоциональное тело. В этом покое наша сокровенная любовь свободно изливается во внешний мир, позволяя нам в то же время впитать еще больше подобных энергий из вселенского резервуара. В пространстве *Хроник* мы начинаем понимать, что любой индивидуум способен многократно расширить свое восприятие высших эмоций и в итоге установить постоянный взаимообмен энергиями с универсальным Источником вселенской любви.

Существует несколько способов, позволяющих управлять эмоциональным телом, обеспечив непосредственную связь между собственной душой и своим персональным проявлением в этом мире. И прежде всего, постарайтесь сделать все необходимое, чтобы оставаться спокойными — не онемелыми, а именно спокойным. Душевный покой является обычно результатом доверия к некоей Силе, которая многократно превосходит вашу собственную. Чем дольше вы проработаете в рамках нашей целительной программы, тем очевиднее будет для вас эта простая истина. Только от вас зависит, решитесь ли вы осознанно развивать отношения с этой Силой. Главное, чтобы вы научились доверять ей, поскольку наградой за такое доверие станет долгожданный

покой. Я говорю об этом не теоретически, но исходя из собственного опыта и опыта своих учеников.

Обращайте внимание на поток своих чувств, особенно если вы расстроены. Отмечайте, какие вещи сердят вас, раздражают или пугают, а затем используйте этот наплыв эмоций для практики безусловной любви. Продемонстрируйте своему Сокровенному «Я» вашу любовь и приверженность себе при любых обстоятельствах. И, опять же, постарайтесь успокоиться.

Непривязанность — еще одно мощное средство восстановления эмоционального равновесия, особенно если базируется она на чувстве любви. Когда человек совершает поступок, пробуждающий в вас эмоции злости или страха, постарайтесь взглянуть на него как бы со стороны и вспомнить, что и он несет внутри тот же Свет, который озаряет вас. Ему, как и вам, назначен свой путь развития. Уважайте чужой выбор. Позвольте людям самим выстраивать свою жизнь. Пребывание в *Хрониках* облегчит вам такой подход к окружающим. Наградой же станет обретение внутренней свободы и душевного спокойствия.

Распространяя на других свои представления о том, как им следует вести себя в этом мире, вы нагромождаете горы препятствий на пути к собственной свободе. Постарайтесь избавиться от этой изнурительной привычки. И помните о том, что ваши доминирующие мысли — те, что приходят вам в голову чаще всего, — формируют пространство, в котором действуют ваши эмоции.

Ментальный аспект

Мы живем в эпоху, когда все больше людей начинают осознавать влияние своих мыслей. Это век интеграции, уникальное время в человеческой истории, открывающее нам доступ к мудрости древних традиций. Различные школы духовного развития — начиная от традиционных преданий туземных племен и заканчивая мистическими учениями античности — открывают нам свои сакральные знания, а дополняется все это современными доктринами, включая школы *New Thought* и *New Physics*. Эти знания способны помочь нам в продвижении по пути радикальных перемен и обретении новых форм свободы для ментальной сферы своего «Я».

Здесь, как и в эмоциональной сфере, есть свои формы и структуры, образующие пути, по которым протекает энергия Света. Осознав безусловную значимость мышления, мы сможем создать новые пути, гораздо более подходящие для проявления нашей Души во внешнем мире. Как только мы переносим внимание на новые мыслительные паттерны, старые начинают ослабевать: мы прекращаем подпитывать их своей энергией и со временем они просто сходят на нет.

Осознанно направленная мысль является для нас величайшим благом. Сознательный подход к своему мышлению заряжает мысли дополнительной энергией, а это ускоряет распад старых, по большей части бессознательных мысленных паттернов, открывая перед нами небывалые возможности. И потому, продолжая свою целительную работу в *Хрониках Акаши*, обращайтесь самое серьезное внимание на привычки мышления. Отмечайте, какие мысли посещают вас чаще всего, и вносите в этот процесс соответствующие изменения. Осознанно замещайте устаревшие, бесполезные схемы новыми и плодотворными, чтобы содействовать проявлению своего Сокровенного «Я» во внешнем мире. Почаще настраивайтесь на такие мысли. Не забывайте, что ментальное и эмоциональное тела действуют в полном согласии друг с другом, так что вместе они могут стать для вас надежным союзником или заклятым врагом. Думайте, думайте, думайте, позволяя своим мыслям явить вовне ту часть вашего Сокровенного «Я», для которой характерны энергии свободы, уважения и безопасности. Облегчите себе опыт непосредственного, истинного самовыражения.

По ходу эволюционного развития мы избавляемся от тех ограничивающих

паттернов, которые успели поработить нас. Эти схемы изжили свою пользу и теперь приковывают нас к нашим личным недостаткам. Нередко мы изолируем себя от окружающих, поскольку считаем их лучше или хуже себя. Изоляция сама по себе является формой порабощения. Человеческое путешествие — общественная форма деятельности, ибо каждый из нас обретает исцеление в составе целой группы лиц. Освобождаясь от этой надуманной изоляции, мы получаем возможность соприкоснуться с общностью людей, которая служит физическим отображением общности душ. С этого момента мы можем свободно общаться и взаимодействовать со своими собратьями по духовному путешествию. Это позволяет нам проявить свое Внутреннее «Я» во имя собственного блага, а значит, и блага всего человечества. В этом и состоит реализация первоначального эволюционного замысла.

«Не сопротивляйся»

Мы уже обсуждали с вами такой важный принцип, как «не суди». Но поскольку сопротивление — не менее значимая преграда на пути к свободе, имеет смысл поговорить о другом постулате *Хроник Акаши*: «не сопротивляйся». Мы способны развиваться и расширять свое состояние свободы лишь в том случае, если принимаем свой путь таким, какой он есть. Это не значит, что он непременно должен нам нравиться. Достаточно позволить ему быть — не критикуя и не отвергая. Чем глубже мы погружаемся в состояние несопротивления, тем быстрее наши проблемы теряют над нами контроль.

Принять — значит лишиться сопротивление присущей ему энергии. Для начала примите все как есть — хотя бы на мгновение. Любая попытка оттолкнуть или отвергнуть то, что входит в наш непосредственный опыт, намертво привязывает нас к объекту негодования, ограничивая тем самым нашу свободу. Если вы хотите расширить территорию свободы и сократить расстояние между вашим Внутренним «Я» и его проявлением в этом мире, позвольте жизни быть такой, как она есть. Позвольте *себе* быть таким, какой вы есть, — хотя бы на день, на час, на мгновение. Опробуйте это на собственном опыте и порадайтесь тому, какой легкостью наполнился каждый миг вашего существования.

Ограничивающие схемы

Для полноценной трансформации необходимо, чтобы мы перестали искать вовне причину собственных затруднений и решение наболевших проблем, а заглянули в самих себя. Так мы поймем, что помехи, не позволяющие нам осознать собственное совершенство и достичь максимума своих возможностей, кроются не где-нибудь, а внутри нас самих. Здесь, на заднем дворе нашего внутреннего пространства, скопились ограничивающие паттерны — из тех, что отвечают за наше мышление и поведение. Что касается внешних ограничений, то они являются не чем иным, как отображением этих внутренних барьеров. Следует понимать, что любые преобразования в физическом мире способны лишь на время исправить ситуацию. Осознав этот факт, мы получаем возможность заглянуть в себя и найти там истинные причины проблем, после чего вычистить оттуда весь мусор и зажечь новой, свободной жизнью. Но чтобы достичь этого, необходимо избавиться от ограничивающих схем.

Как только мы поймем, что это не чьи-то, а наши собственные паттерны, нам будет намного проще избавиться от них. Нам дана невероятная власть над своим внутренним мироустройством, и вот настал момент, когда мы можем использовать ее на благо самим себе. Первым делом мы должны проконсультироваться с *Хрониками* и внимательно изучить природу ограничивающих схем. Чтобы выйти за рамки этих схем, необходимо понять, как и с какой целью мы используем их в своей жизни. В конце концов, никто не станет прибегать к подобным ограничениям ради того, чтобы сделать свою жизнь труднее и запутаннее.

Природа паттернов

Паттерны складываются из повторяющихся мыслей и навыков поведения, образующих устойчивые энергетические структуры. Поток жизненной энергии не может просто так миновать эту схему: он вынужден чтить те рамки, которые мы для него создали. С точки зрения Вселенной мы являемся безусловными хозяевами своей жизни. Соответственно, энергетический поток не станет уничтожать или игнорировать наши паттерны. Жизнь с почтением относится к нам самим и к нашему выбору — включая выбор факторов, которым предназначено заполнить наше внутреннее пространство.

Паттерн похож на световую сеть, зафиксированную совместными усилиями мыслей и чувств. Если наши мысли носят последовательный характер и подкрепляются к тому же сильными эмоциями, световая сеть получает энергетический удар — нечто вроде электрического шока, — что еще больше фиксирует присущий ей рисунок. Достаточно добавить к этой энергетической схеме конкретные действия, чтобы наши идеи прочно вросли в повседневную реальность.

Из жизни в жизнь мы формируем эти схемы, поскольку они способны принести нам немалую пользу. В частности, они определяют пути, которыми в нас будет течь жизненная энергия. Они же образуют структуру, посредством которой мы познаем себя — точнее, тот образ, который мы принимаем за свое «Я». И так до тех пор, пока мы не будем готовы встретиться лицом к лицу с собственной душой. Именно паттерны формируют нашу идентичность. Это то, какими мы видим себя — и какими видят нас окружающие. Они же позволяют нам приспособиться к земной реальности. Не будь у нас этих схем, структурирующих нашу энергию, мы бы извергали ее из себя, как пожарный гидрант, — с невероятной силой, но без намека на фокус. Эти схемы можно уподобить шлангу, благодаря которому энергия течет в благоприятном для нас направлении. С одной стороны, шланг — ограничивающая структура; с другой — вспомогательная и поддерживающая.

Давайте присмотримся к тому, как возникают схемы и каким образом они превращаются из решения проблем в полноценные проблемы. Сама я, к примеру, долгое время боролась с излишним весом, пытаюсь обрести стройную фигуру. Я перепробовала множество способов и остановилась в итоге на курении. На тот момент это был настоящий выход из ситуации. Чем больше я курила, тем меньше мне хотелось есть, а вместе с аппетитом уходил и лишний вес. Но через несколько лет мне пришлось столкнуться с двумя неприятнейшими паттернами. К величайшей своей досаде, я стала совмещать привычку переедать с привычкой слишком много курить. Затем меня стали мучить кашель и одышка, весьма типичные для заядлого курильщика. Из спасения курение превратилось в свою противоположность. Такого подвоха я, конечно же, не ожидала! Здоровье мое пошатнулось, да и настроение было хуже некуда. Я понимала, что с курением пора кончать. Отвыкала я долго и мучительно. Но стоило мне завязать с этой привычкой, и я получила еще один, самый серьезный удар: мой вес вновь перевалил за норму. Мне вновь пришлось бороться с первоначальной проблемой, но на этот раз — без сигарет.

Это тот цикл, который проходит каждый паттерн, — здесь нет и не может быть исключений. Вначале это подобно озарению, открытию новых горизонтов, распахнутой двери. Заканчивается же все ограничением, барьером и даже стеной. Сумей мы миновать ту часть, когда в нас вскипает раздражение на себя, на схему или на того, кто так или иначе с нею связан, и нам не составило бы труда распутать дилемму. Секрет здесь достаточно прост: осознание того, что бывшее решение превратилось в проблему, — **повод для радости**, а вовсе не для огорчения. Это значит, пришло время дружески похлопать себя по плечу и настроиться на новые достижения. Перед нами — наглядное доказательство того, что мы выросли в духовном плане и больше не нуждаемся в том,

что некогда служило нам опорой. Этим и объясняется перемена в наших чувствах.

Присмотритесь повнимательнее к собственным паттернам. Очень скоро вам станет ясно, что и они развиваются тем же предсказуемым способом. Поначалу это нечто такое, что поддерживает нас в решении застарелых проблем. Спустя какое-то время начинает казаться, что паттерны обретают сдерживающий, ограничивающий характер, хотя на самом деле это ***мы перерастаем их рамки***. Любая схема носит статичный, неподвижный характер. Сами же мы, пока использовали ее в качестве поддержки, успели вырасти и измениться, а значит, перестали нуждаться в этой конкретной опоре. Пора признать свершившиеся изменения и избавиться от того, что уже не в состоянии помочь нам. Мы должны распознать те позитивные моменты, которые сопряжены с возникшей проблемой.

Не забывайте: негативное суждение несет в себе недовольство и сопротивление, намертво привязывая нас к затруднительной ситуации. Чтобы освободиться, мы должны признать ценность устаревшей схемы, то благо, которое она нам принесла. Позитивное восприятие подобно тефлоновому покрытию, тогда как негативное похоже на клей. Отдавая должное своему начальному выбору и последующему прогрессу, мы позволяем тому, что утратило свою ценность, безболезненно покинуть нашу жизнь. Это все равно что закупорить пробкой сосуд с негативной энергией, питавшей старые паттерны. Не получая больше этой энергетической подпитки, схема рассыпается сама собой. Способность взглянуть на все с позитивной точки зрения неимоверно ускоряет наше духовное развитие.

Взаимосвязь: танец Дай и Возьми

У нашей работы в ***Хрониках*** есть еще один, не менее завораживающий аспект. Оказывается, в своем продвижении по пути, который избрала наша душа, мы не одиноки: здесь можно встретить немало других путников во времени и пространстве. Порой у нас складывается впечатление, будто мы присваиваем себе чужие идеи. Может даже показаться, будто окружающие навязывают нам свои представления о жизни. Но это лишь видимость. На самом деле все обстоит совершенно иначе. Наша планета покрыта океаном человеческих мыслей и эмоций, и каждый из нас является частицей этого океана. Наша взаимозависимость — факт бытия. Она же определяет постоянный обмен мыслями, убеждениями, чувствами, привычками, формами восприятия и осознания. Мы принимаем лишь те взгляды и убеждения, которые более всего соответствуют нам на данном этапе развития. Одновременно мы избавляемся от того, что утратило для нас свою ценность: мы сбрасываем это в океан коллективного сознания. В результате наши идеи обретет тот, кому они подходят сейчас больше всего.

Это и есть грандиозный поток человеческой жизни. Мы берем у других, а они берут у нас. Мы отдаем другим, и они, в свою очередь, делятся с нами. Каждый на планете вовлечен в этот грандиозный обмен. В нем участвуют все без исключения — осознанно или нет. Может показаться, что окружающие давят на нас своими ложными убеждениями — или мы поступаем по отношению к ним точно так же. Но подобное просто немыслимо с энергетической точки зрения, ибо грандиозный взаимообмен энергиями подчиняется нерушимому закону — одному из тех, которые мы в состоянии исследовать в ***Хрониках Акаши***.

Закон этот гласит, что мы можем усвоить лишь то, что является нашим — то есть полностью соответствует нашему внутреннему содержанию. Иными словами, мы принимаем чужие взгляды и идеи лишь постольку, поскольку они созвучны нашим собственным энергиям. Окружающие могут побудить нас к чему-то лишь в том случае, если в душе мы уверены, что на данный момент это лучший для нас вариант. Да, мы провели немало жизней в положении жертв, преследуемых другими людьми. Бывали у нас и такие воплощения, когда мы сами принимали на себя роль угнетателей. И все же для того, чтобы принять чужие взгляды, мы должны находиться в гармонии с ними. В

противном случае эти идеи будут отскакивать от нас, как от стены. И мы можем обрушить на окружающих всю силу своего убеждения, и в какой-то момент даже может показаться, будто они приняли наши советы. Но если отношения наши носят случайный характер, очень скоро все вернется в прежнее состояние. Другие не могут держать нас заложниками своих идей, как и мы не в силах держать их в плену своих. Для нас это очень хорошая новость.

Стоит нам увериться в том, что мы в состоянии впитать и воспринять лишь те идеи, которые находятся с нами в полной гармонии, — и нам уже не нужно будет бояться, что другие каким-то образом обманут нас. Точно так же нет смысла опасаться, что сами мы сможем навязать свои взгляды кому-то. Каждый из нас отвечает исключительно за свой опыт, свои интерпретации и свое сознание, поскольку все мы имеем равный доступ к жизненной энергии. При желании каждый из нас способен соприкоснуться со своей внутренней силой. В этом и состоит безусловная демократия духовной сферы.

Таким образом, только мы решаем — сознательно или бессознательно, — подходит ли нам какая-то конкретная схема на данном этапе развития. Опять же, никто не в состоянии определить за нас идеальный момент для освобождения от устаревшей схемы. Никто не в силах забрать у нас схему, поскольку лишь мы можем влиять на свое Внутреннее «Я»: мы одни — повелители своих владений. Другие могут прилагать невероятные усилия в попытке подтолкнуть нас к изменению наших паттернов, однако им, в отличие от нас, не дано повлиять на сердцевину нашей Сущности. В свою очередь, мы можем улещивать окружающих, угрожать им, воздействовать на них по-доброму или давить чувством вины — варианты тут бесконечны! — но последнее слово в итоге все равно остается за ними.

Подобные усилия, если присмотреться к ним в пространстве *Хроник*, носят более чем униженный характер. Когда мы берем на себя смелость изменить другого человека, то тем самым утверждаем, будто лучше него знаем, как ему следует жить. В корне неверное представление. Если вы желаете обрести духовную зрелость, вам придется признать тот факт, что каждый из нас наделен всей полнотой Божественной мудрости. Здесь нет и не может быть исключений.

Наша задача состоит в том, чтобы увидеть Свет в других и позволить им жить своей жизнью — как тем, кто превосходно знает истину о себе (даже если временно они ее забыли). Это вновь возвращает нас к одному из главных постулатов *Хроник*: «не суди». Изучая себя и других в *Свете Акаши*, мы начинаем понимать, что для этого *Света* мы равны. Таким образом, ничто не может оправдать наших суждений. Какой бы выбор ни принял тот или иной человек, его решение вполне обоснованно. Не бывает так, чтобы кто-то «сбился с пути». Вся жизнь — это путь, не исключая таких окольных дорог, как страх, безумие и потворство собственным слабостям. Точнее, мы сами являемся путем, ибо лишь через себя мы в состоянии увидеть Божественное Присутствие. Мы — тот путь, который несет нас через время, пространство и все возможные формы опыта. Каждый из нас по достижении определенного уровня развития способен признать и оценить тот факт, что странствуем мы не в одиночестве. Все мы — спутники на просторах Жизни, которая находит в нас свое отражение и проявление, даже если сами мы пока этого не замечаем. Это значит, все в ней происходит точно в срок, в том числе — избавление от ограничивающих паттернов.

Порабощение и Свобода

Как свобода, так и порабощение характеризуются теми паттернами в нашем сознании, которые мы принимаем с намерением совершенствовать себя. Эти структуры мышления, чувств и поведения были избраны только потому, что на тот момент они представлялись нам наиболее подходящим вариантом. Мы долгое время опирались на их поддержку, но затем нам стало тесно в установленных рамках. Это и есть

переломный момент в отношениях с паттернами: от позитивной поддержки мы переходим либо к свободе, либо к порабощению.

В случае порабощения мы делаем все возможное, чтобы заставить ненужную уже привычку функционировать в прежнем режиме. Когда это не срабатывает, мы обрушиваем на себя град негативных эмоций. Осуждение действует как клей: с этого момента схема становится неотделима от нашей энергетики. Она останется здесь до тех пор, пока мы не сможем принять себя. Как только мы признаем свою ответственность и ту пользу, которую принесла нам некогда эта схема, энергии осуждения и сопротивления растворяются, освободив нас от ненужной уже структуры.

Разница между свободой и порабощением заключается главным образом в нашей реакции. Чтобы обрести свободу, мы должны для начала отдать должное той пользе, которую извлекли из отработавшей свое схемы. Это признание ослабляет энергетический контур паттерна, позволяя нам освободиться от него и шагнуть к следующей, более совершенной структуре.

Сами по себе эти паттерны нейтральны. И только отношение к ним определяет, двинемся ли мы в сторону свободы или освобождения. Страх, негативные оценки и сопротивление привязывают нас к структуре, тогда как приятие и одобрение выводят на новый уровень свободы. В свою очередь, *Хроники Акаши*, управляемые тремя фундаментальными Принципами — «не суди», «не бойся» и «не сопротивляйся», — формируют атмосферу, позволяющую значительно ускорить наше освобождение.

Наши последние изыскания были связаны с практикой освобождения от ограничивающих схем: с переходом от порабощения к личностному развитию. Мы говорили о том, что понимаем под свободой, что представляет собой эволюция схемы и чем структуры порабощения отличаются от структур совершенствования. Мы освоили также ряд стратегий, позволяющих безболезненно избавляться от изживших себя схем. Теперь я предлагаю вам взглянуть на эти вопросы сквозь призму *Хроник*, чтобы понять, как они выглядят с точки зрения Души.

Если мы хотим достичь мира в отношениях с окружающими, нам необходимо прежде всего избавиться от ограничивающих схем. Свобода насущно необходима всем, кто желает общаться с другими в уверенной, позитивной манере, сведя до минимума те помехи, что мешают радоваться каждому прожитому дню. Все мы — капли в океане человечества. Вот почему нам, пребывающим в компании нескольких миллиардов людей, так важно научиться жить в гармонии с собой. Это станет первым шагом в деле приобщения к человеческой одиссее, к нашему совместному опыту. Личная свобода — вот гарантия того, что мы сможем достичь обеих целей: быть в нашем мире самими собой, не оставаясь при этом в стороне от жизни. Работа в *Хрониках Акаши* поможет распахнуть те двери, сквозь которые мы должны пройти.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

- Вспомните одну из ваших ограничивающих схем, которая давно успела превратиться для вас в проблему.

- Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам вспомнить тот момент, когда вы избрали для себя эту схему.

- Постарайтесь понять, почему в то время это было для вас лучшим вариантом. Как эта схема служила вам, когда выполняла свою первоначальную функцию? И в чем она помогла вам сверх этой функции?

- Поинтересуйтесь у Мастеров, Учителей и Любимых, что вам необходимо делать, чтобы освободиться от схемы. Если вам трудно будет понять их указания, просите разъяснений. Спрашивайте до тех пор, пока не уверитесь, что сможете последовать их рекомендациям.

■ Не забудьте отметить свой успех, когда по мере вашей работы в *Хрониках* привычная схема начнет понемногу исчезать.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам разобраться в вашем отношении к свободе.

• Чем вам нравится свобода? И чем она вас *не* устраивает?

• Что навело вас на мысль, что быть свободным — хорошо?

■ Почему вы решили, что быть свободным — плохо?

• Кто или что в состоянии помочь вам быстрее освоиться в следующем уровне свободы?

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Попросите Мастеров, Учителей и Любимых показать вам те моменты, когда вы навязывали другим свои мысли и представления.

■ Попросите показать вам те этапы вашей жизни, когда вы подавляли других. Почему вы считали это удачной идеей? Не забывайте, что у порабощения множество оттенков.

• Пусть они покажут вам ситуации, когда вы сами принимали ограничивающие идеи других людей. Почему в тот момент это казалось вам идеальным вариантом?

• Исследуйте с их помощью те периоды жизни, когда сами вы находились в подчинении у других. Чем вам пошел на пользу этот опыт?

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

» Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам увидеть моменты, когда вы поощряли свободу в других.

• Попросите их явить вам те ситуации, когда вы действовали в нетипичной для вас манере, чтобы поощрить других в их устремлениях к свободе.

• Попросите их явить вам те ситуации, когда окружающие помогали вам сделать еще один шаг к свободе.

■ Пусть они покажут вам моменты, когда окружающие действовали в нетипичной для них манере, чтобы поощрить в вас устремления к свободе.

» Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам подготовиться к дальнейшему расширению состояния свободы.

Закройте свои Хроники.

ЧАСТЬ IV

Наши Священные Раны как платформа для Вознесения и

Трансформации: работа с Матрицей Вознесения

Введение

Итак, позади первые две стадии нашего исцеляющего странствия. Мы успели понять, что Священные Раны могут выступать потенциальными местами силы в нашем отношении к самим себе. Мы пересекли тот мостик, что соединяет нас с окружающими, когда сумели оценить еще одну функцию Священных Ран — их способность вывести нас на путь мира и покоя. И вот мы подошли к новому рубежу, с пересечением которого начавшиеся изменения должны обрести необратимый характер.

Именно здесь находится наша Обетованная Земля: страна свободы от прошлого и возможности жить в новом, преображенном мире. Подобно великим исследователям, бороздившим моря и океаны нашей планеты столетия назад, мы тоже путешествуем по необъятным просторам нашей внутренней реальности. Ныне, стоя на краю своих владений, мы свободны двинуться дальше — туда, где сокрыто наше истинное совершенство.

На этой стадии целительного странствия нам предстоит увидеть в своих Священных Ранах платформу для Вознесения и Трансформации — процессов, призванных изменить наши отношения с этим миром. Мы находимся на завершающем отрезке пути, на пороге новых, небывалых возможностей. Только тут мы наконец сможем понять, что это такое: быть «в мире, но не от мира». Доступ к своей внутренней силе позволит нам осуществить полноценную трансформацию собственной личности, оставаясь при этом полностью вовлеченным в мирскую жизнь.

Когда мы говорим о Вознесении, то имеем в виду возможность без осуждения вырасти над нашими человеческими ограничениями. По ходу этого процесса нам предстоит полностью измениться: работа в *Хрониках Акаши* влечет за собой на данном этапе полноценную трансформацию.

Прежде чем мы продолжим свои исследования, имеет смысл окинуть взглядом прошлые достижения. К настоящему моменту наше отношение к собственным ранам претерпело радикальные изменения. То, что прежде являлось помехой на пути познания души, превратилось в открытые врата, ведущие к истокам нашего совершенства. Раны, затемнявшие образ Внутреннего «Я», стали зонами силы в нашем отношении к самим себе. Осмелившись пройти сквозь темную полосу боли и непознанного, мы обнаружили внутри себя Свет. Он всегда был там, но лишь теперь нам дано жить в сиянии его лучей. Неприятие себя и самоотторжение утратили свою остроту, уступив место безусловной любви к себе. В результате мы смогли расслабиться и отпустить недовольство, что позволило нам увидеть себя в истинном свете. Наше Внутреннее «Я» получило возможность выйти из тени эго, что значительно облегчило нашу собственную жизнь и жизнь окружающих нас людей.

Установив плодотворные отношения с самими собой, мы обратили внимание на те трудности, которые препятствовали нашим эффективным контактам с другими людьми. Оказалось, что всевозможные формы неприязни, преграждавшие нам ранее путь, служат тем ключом, что открывает врата гармонии и любви как в отношении с собой, так и с окружающими. К своему величайшему удивлению, мы обнаружили, что те ограничивающие схемы, которые долгое время держали нас в заложниках, являются вратами в завораживающий мир свободы. И этот мир стал для нас теперь новым домом. Здесь нам предстоит укорениться и зажить новой жизнью.

Вопросы, способные ускорить наш прогресс, звучат ныне так: *«Какой вклад я могу внести? Как я могу служить другим? Как мне помочь тем, кто меня окружает?»* На финальной стадии исцеления *Хрониками Акаши* мы присмотримся к тому, что представляет собой жизнь в процессе *Вознесения*. Теперь, когда исцеление наше уже началось, необходимо изучить все возможности, позволяющие сохранить предустановленный темп развития. Нам уже не нужно делать все мыслимое и немислимое для того, чтобы избежать в перспективе боли и страданий, — все это кануло в прошлое. Главное для нас сейчас — научиться любить и быть любимыми. Пришла пора познать истинную радость жизни. Ведомые своим внутренним Светом, отзываясь на зов его, мы движемся в направлении Света.

Нам еще не раз предстоит вернуться назад, чтобы освежить в памяти ранее усвоенные практики. Однако в подобных заминках нет ничего необычного: путь развития редко бывает легким и безоблачным. Главное — изменилась общая атмосфера наших жизней. Мы обрели новую опору для существования; мы прониклись осознанием своего внутреннего Света. Теперь, встречаясь с проблемой или

затруднительной ситуацией, мы можем использовать ее в качестве стимула, направляющего нас вперед и вверх, прямо к Свету, вместо того чтобы превращать ее в оружие против себя. Вопрос, направляющий наше развитие в обетованной земле свободы, звучит теперь так: *«Сколько счастья и любви я готов впустить в свою жизнь?»*

Жить жизнью Вознесения

Очистив свое внутреннее помещение, мы стали надежными каналами для энергий Света. Отныне мы готовы жить жизнью Вознесения, выйдя за пределы ограничений, налагаемых нашими ранами. В этом разделе мы исследуем концепцию **Вознесения** и познакомимся с замечательной конструкцией, которая открылась мне благодаря работе в *Хрониках Акаши*: с Матрицей Вознесения. Несколько кратких глав будут посвящены отдельным компонентам Матрицы — их индивидуальной функции и способности дополнять друг друга. Мы постараемся разобраться в том, что это значит — вести жизнь Восходящих Существ и как это совместить с нашей повседневной действительностью.

Вознесение — это осознанное слияние с Божественным. На самом деле мы всегда были и продолжаем оставаться единым целым с Божественной Реальностью. Просто не каждый из нас помнит об этой Истине. Одним из важнейших шагов в эволюции нашего сознания станет переход от забвения, в котором мы пребывали долгое время, к окончательному уяснению этого единства. Этот шаг позволит нам *вознестись* — подняться над своим смертным бытием — и продолжить свою жизнь в сфере безграничных возможностей.

Вознесение как таковое является следствием внутренней гармонизации. Это значит, не имеет смысла опираться исключительно на силу воли: концентрация на самом процессе будет в данном случае неэффективной. В то же время мы можем использовать свои Священные Раны как источник связи с Божественной Энергией. Это позволит нам прийти в гармонию со своим Внутренним «Я» и тем самым выведет на путь **Вознесения**.

Вознесение — не одноразовое явление. Мы не можем вознестись раз и навсегда. Скорее это состояние сознания, которое пребывает в процессе постоянного развития. В качестве безграничных существ мы обладаем всем необходимым для бесконечного **Вознесения** — способности преодолеть свое человеческое бытие, поднимаясь все выше и выше в своем осознании Божественного Присутствия.

Слияние — необычайно захватывающий процесс, в ходе которого различные субстанции смешиваются друг с другом до состояния полного единства. Слияние частиц различной массы ведет к высвобождению огромного количества энергии. В том слиянии, которое сопутствует **Вознесению**, более плотное человеческое «Я» соединяется с легким и невесомым Божественным Духом, что порождает невероятное количество энергии. Те из нас, кто привык работать в *Хрониках*, без труда замечают проявление этого процесса в повседневной жизни. Осознанно шагая по пути духовного развития, мы выходим на новые уровни осознания и открываем для себя новые методы восприятия. Это сфера невероятных возможностей и новых, более утонченных форм энергии. Люди, вступающие на этот путь, чувствуют небывалый прилив сил и с особой остротой воспринимают окружающее.

В этом своем состоянии вы живете «ускоренной» жизнью, ибо сознание ваше не затуманено несущественными мелочами. Вы отчетливо видите свой путь и способны прозревать подоплеку явлений, из которых строится ваша жизнь. Приток сил и острота восприятия — результат вышеупомянутого процесса слияния. Жизненная сила решительно влечет вас вперед, в самую гущу событий. Одним из наиболее важных аспектов современной духовности можно назвать то обстоятельство, что энергия, высвобожденная путем слияния, позволяет вам вести активный образ жизни, сохраняя

при этом ясное осознание своей духовной природы.

Понимание того, что происходит, способно подсказать нам, в каком направлении следует двигаться. Подобное понимание многократно увеличивает наши силы: оно заряжает нас энергией действия. Без него мы могли бы получать удовольствие от своего жизненного опыта, однако не имели бы никакой власти над процессом. Это все равно что совершать путешествие не за рулем автомобиля, а на пассажирском сиденье. Поездка может быть на редкость приятной, однако лишенной существенно важных элементов. Нам будет явно не хватать знания местности, самой дороги и тех ловушек, которые могут поджидать нас в пути. Это значит, мы не сможем оценить всех прелестей путешествия.

Как мы уже говорили, процесс слияния ведет к высвобождению энергии. Поначалу это похоже на большой взрыв — настоящий вихрь, который стремительно выносит нас на новый уровень сознания. Это даже не переход, а гигантский скачок: мгновенное расширение и повышение энергетики. Но если бы мы могли просмотреть все в замедленном движении и вычертить график, нашему взору предстала бы иная картина: серия небольших, управляемых шагов, равномерно следующих один за другим. Это похоже на крутой склон, составленный из небольших сегментов. Мы сами выстроили внутренние леса, позволившие нам подняться на очередной уровень сознания.

Матрица Вознесения

Процесс слияния — то, с чем мы сталкиваемся при ***Вознесении***. Усвоив эту простую истину, мы можем обратить свое внимание на Матрицу Вознесения — предмет следующей части нашего путешествия.

Как я уже отмечала, концентрация на самом ***Вознесении*** не поднимет вас ни на йоту. Для активации этого опыта необходимо осознанное взаимодействие с движущими силами Матрицы. Последние, в свою очередь, представляют смесь трех качеств: ***Благодарности***, ***Благодати*** и ***Великодушия***. Внимательное изучение этих компонентов, сопровождаемое внутренней гармонизацией, позволит привести в действие пашу Матрицу, создав все условия для выхода на новый уровень. Феномен ***Вознесения*** является частью общей системы творения, так что нет никакой необходимости создавать его заново. Наша задача — сформировать правильное отношение к своим Священным Ранам, настроиться на энергии Космоса и сфокусировать внимание на качествах Матрицы, ибо это именно та сфера, где мы способны оказать максимум влияния.

Каждое из трех измерений Матрицы вносит особый вклад в общую расстановку сил. Первый из компонентов, Благодарность, является здесь ***движущим началом***. Второй элемент матрицы, Благодать, выступает в роли ***катализатора***. Финальный компонент, Великодушие, выполняет функцию ***импульса***, выносящего всю конструкцию наверх, на новый уровень. Благодаря сочетанию этих качеств, Матрица ускоряет наш переход от одной стадии сознания к другой, от одной формы расширения — к следующей. От славы — к славе.

ГЛАВА 10

Благодарность

Благодарность — первый компонент Матрицы Вознесения. Именно благодарность играет роль той движущей силы, которая не позволяет нам замереть на одном месте. Здесь, на физическом плане, очень важно идти вперед, не отрываясь в то же время от земли. А поступательное движение как нельзя лучше справляется с этой задачей. Благодарность — состояние признательности — вот что создает необходимые условия для подобного прогресса. Когда мы испытываем чувство признательности, нам

достаточно легко оценить позитивную функцию окружающих нас людей и событий. Благодарность — надежное средство против депрессии, уныния и мрачного настроения. Она же является необходимой составляющей ментального здоровья человека. Но какой бы понятной ни казалась нам эта идея, осуществить ее не так-то просто. Как свидетельствует наш предыдущий опыт исцеления, лучше всего отнестись к этой концепции как к духовной практике.

Благодарность за то, кем мы являемся, где находимся и чем располагаем, позволяет вырваться за рамки нашего нынешнего уровня. Для начала имеет смысл допустить, что наша действительность оказалась именно такой, а не какой-то иной, по весьма простой причине: в ней достаточно элементов, способных пойти нам во благо. Готовность признать данный факт является ключевым элементом для активации Благодарности. Очень просто быть признательным, когда мы получаем желаемое или ситуация складывается в нашу пользу. Другое дело, когда нам кажется, что мечты наши разлетелись прахом, сердце разбито, а цель так и не была достигнута. Но и при подобных обстоятельствах мы можем — и должны — приложить усилия к тому, чтобы достичь состояния Благодарности. Для этого не нужно понимания: достаточно одной непредубежденности. Сама готовность быть признательным рушит то сопротивление, которое вклинилось между нашим Внутренним «Я» и жизненной энергией. В результате образуется отверстие, через которое из нас может вытечь боль, а на ее место — просочиться Свет.

Благодарность — это результат выбора, волевой акт. Как только мы принимаем решение быть признательными вне зависимости от обстоятельств, мы оказываемся в положении людей, открытых всем позитивным моментам текущей ситуации. Чем охотнее мы открываемся этому потенциальному благу, тем больше мы можем его воспринять. Даже если жизнь наша представляет клубок проблем и несчастий, стоит нам выказать готовность к признательности — и мы настраиваемся на позитивные возможности, которые присущи любой ситуации. Поначалу кажется довольно странным, что в самом неприятном положении можно найти позитивную нить, но позже мы начинаем понимать, что в нашей жизни всегда есть место Благодарности.

Энергия Благодарности постоянно накапливается и нарастает. Благодаря этому кумулятивному эффекту мы получаем возможность вырваться за пределы своего нынешнего уровня и приблизиться к следующему, оптимальному для нас состоянию сознания. Накопительная сила Благодарности помогает нам достичь так называемой «второй космической скорости» — состояния, позволяющего преодолеть силу земного притяжения. Ее можно сравнить со скоростью, которая требуется для выхода за рамки нашего нынешнего уровня сознания. Благодарность снабжает нас энергией, без которой мы не смогли бы покинуть притяжения этой зоны. Это последовательное накопление энергии ведет нас по пути преодоления внутренних ограничений, к новым формам осознания действительности.

Даже если мы находимся в хорошем положении, у нас всегда есть возможность достичь лучшего. Помимо чудесного есть еще более чудесное, а за ним — еще и еще. В качестве безграничных существ, обитающих в безграничной Вселенной, мы обладаем доступом к совершенству во всей беспредельности его проявлений. Единственным препятствием была и остается наша неспособность воспринять это совершенство. Приобщаясь по ходу духовного развития к новым порциям счастья, любви и радости жизни, мы с трудом свыкаемся с мыслью, что в любой момент можем получить еще больше. В этом и заключается секрет **Вознесения**: приверженность чувству Благодарности поддерживает нашу космическую скорость, открывая перед нами новые возможности и новые измерения.

Опыт благодарности требует сознательного выбора. Это не дар, посланный нам свыше, и уж тем более не какой-то случайный фактор. Чтобы обрести подобное состояние, необходимо правильно использовать свою волю. И здесь вся

ответственность лежит исключительно на вас. На какой бы ступени развития вы ни находились, это станет для вас превосходной отправной точкой.

Для начала стоит припомнить тот фактор, который является определяющим для исцеления *Хрониками Акаши*. Я имею в виду концепцию, согласно которой вся наша физическая реальность призвана продемонстрировать нам, что мы достойны любви и уважения, что окружающие люди помогают нам осознать наше совершенство и что каждое событие — начиная от будничных мелочей и заканчивая явлениями мирового масштаба — позволяет нам открыть глаза на присутствие Божественного Света.

Притворитесь, будто испытываете чувство благодарности — если это все, на что вы пока способны. Спросите себя: **«Будь я человеком благодарным, за что бы я мог испытывать признательность?»** Хотя проблема носит вполне серьезный характер, вы можете поиграть немного с этим вопросом, осознавая в то же время, что в один прекрасный момент вы решите быть благодарным **за всё**. Вы можете принять это решение сегодня, через двадцать лет или спустя очередные тридцать семь воплощений. В любом случае, вы подберете для этого **самый удачный момент**. Вы всерьез настроены познать собственную Душу и ее совершенство, следовательно, вам не о чем беспокоиться: вы можете всецело положиться на самого себя.

Благодарность — неотъемлемая часть вашей сокровенной Сущности. Она вписана в ДНК вашей Души. В вас присутствует дух Благодарности, который абсолютно не зависит от каких-либо внешних обстоятельств. Он никак не связан с исполнением ваших желаний и реализацией конкретных целей. Это часть вашей внутренней структуры. Духовный рост и осознание высших измерений вписаны в код вашей души. Путь пролегает внутри вас. Он откроется вам в тот самый момент, когда вы будете готовы вступить на него.

Итак, подведем итоги нашему обсуждению. Чтобы уверенно следовать по пути развития, имеет смысл обратить внимание на такое качество, как Благодарность, а затем передать ему бразды правления. Не стоит насильно толкать себя вперед или форсировать ситуацию — эта стратегия изначально обречена на провал. Тот, кто будет искренним в своей признательности, и без того сможет настроиться на волну совершенства.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

- Попросите Мастеров, Учителей и Любимых показать, как много вы выиграете от того, что разовьете в себе Благодарность за все, что происходит в вашей жизни.

- Пусть они помогут вам понять, как можно достичь этого состояния.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

- Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам в осознании того, как личный опыт Благодарности может воздействовать на обстоятельства повседневной жизни.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

- Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам понять, каким образом проявление признательности поддерживает вашу «вторую космическую скорость» и выводит вас на новый уровень сознания.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

- *Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам выявить ту часть вашей

сущности, которая пребывает в состоянии вечной благодарности.

Закройте свои Хроники.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Я предлагаю вам активно включиться в духовную Практику Благодарности: будьте признательны за реальность своего «Я» и за ту жизнь, которую вы ведете. Наверняка в ней есть немало вещей, которые вам не нравятся, но будьте признательны и за них тоже. Просто примите во внимание возможность, что все происходящее в мире организовано таким образом, чтобы вы обрели как можно больше блага, а одновременно смогли осознать свою Божественную природу и Божественную природу всех остальных. Нет ничего легче, чем практика Благодарности. Просто говорите «спасибо» всем и всему — и результаты не заставят себя ждать. Удачи вам на этом пути!

ГЛАВА 11

Благодать

Благодать — второй элемент Матрицы Вознесения. *Она* служит катализатором того процесса, который завершается для нас очередным скачком в сознании. В этой главе мы присмотримся также к самой Матрице, чтобы понять, как именно она оперирует внутри нас. Далее нам предстоит исследовать свойства Благодати и ту роль, которую она играет в составе Матрицы. Мы изучим наши личные взаимоотношения с Благодатью — в том числе ответственность перед ней. Не останется в стороне и такой вопрос, как наиболее явные проявления этого качества в нашей жизни. Таким образом, мы приступаем к наиболее вдохновляющей части нашей совместной работы, ибо нам предстоит изучить истинный Центр Силы в составе Матрицы.

Так что же такое «матрица»? Это ситуация или условия, внутри которых зарождается или развивается нечто новое. В нашем случае «нечто новое» является результатом взаимодействия трех обособленных категорий энергии: **Благодати, Благодарности и Великодушия.**

Как уже было сказано, в Матрице Вознесения Благодать играет роль катализатора, тогда как Великодушие и Благодарность являются дополнительными, активными ее компонентами. В процессе выпечки хлеба Благодати была бы отведена функция дрожжей: именно благодаря ей прочие ингредиенты могут вступать друг с другом в реакцию. Тем не менее для образования Матрицы необходимы все три компонента: лишь их уникальное **взаимодействие** позволяет создать нечто принципиально новое. В нашем случае это новое — трансформация: вознесение над нынешним уровнем сознания в форме **Вознесения**, или осознанного слияния с Божественным.

Благодать занимает центральную часть Матрицы. Действует она как и всякий другой катализатор, который либо порождает, либо ускоряет реакцию, оставаясь при этом не затронутым ею. Так и Благодать в состоянии активизировать трансформацию двух других компонентов Матрицы, сама же она продолжает соответствовать своей сути. Этим и объясняется ее стабилизирующий эффект. Если Благодать соединить с Благодарностью и Великодушием, оба последних элемента значительно усилят свои позитивные качества. В свою очередь, сочетание всех трех создаст основу для принципиально новой ситуации. Взаимодействие этих энергий призвано вознести нас над нынешним уровнем сознания, изменить наше отношение к жизни и освободить нас от ограничений прошлого.

Благодать — это предрасположенность творить добро. Это милосердие и благородство. Обычно мы относим это все к сфере религиозных идей, поскольку концепция милости на протяжении столетий горячо обсуждалась в церковных кругах.

Принято считать, что Благодать — аспект Божественной любви и благорасположения, ниспосланный человечеству свыше. Это форма бытия, освященная благой волей Господа, и одновременно — энергетическая мощь, дарованная Богом.

Без сомнения, эта религиозная концепция, знакомая большинству представителей западной культуры, может помочь нам в наших исследованиях. Недостаток ее, однако, состоит в идее, согласно которой мы не заслуживаем Божественной Благодати. С точки зрения *Хроник Акаши* эта идея лишена смысла. В атмосфере *Хроник* становится очевидным: человеку дано испытать лишь то, что созвучно его сознанию. Мы распознаем Благодать только потому, что она является неотъемлемой частью нашей сущности.

Определяющим фактором в нашем воссоединении с Благодатью — как и с самой Божественной природой — выступает уровень нашей осознанности. Благодать доступна нам всегда и везде: в каждое мгновение и в каждой точке пространства. Восприняв эту идею, мы можем приобщиться самой Благодати. Но если сознание наше еще дремлет, Благодать так и останется для нас по ту сторону реальности. По мере расширения сознания мы со временем будем все активнее привыкать к идее безусловного присутствия Благодати в нашей жизни. Нам может даже показаться, что она все больше и больше проникает в нашу реальность. На самом деле, мы лишь открываем для себя то, что всегда было частью нашего мироустройства.

Наши представления о природе Божественного могут становиться критическими, когда речь заходит о нашей возможности приобщения к этой самой Благодати. Если Бог для нас — Сущность сострадательная и благородная, мы способны открыть для себя больше Благодати, чем если считаем Его придиричивым и недоброжелательным. От нашего восприятия Божественной природы зависит доступ к Ее ресурсам. Чтобы ощутить все блага Благодати, необходимо *признать* ее *реальность*. В данном случае мы имеем дело с вечной и безграничной формой энергии. Таким образом, на каком бы этапе развития мы ни находились, мы всегда будем стоять перед возможностью обретения большего. Это процесс, напрямую приобщающий нас вечности.

У нас тоже есть свое обязательство перед Благодатью: мы должны позволить ей проявиться по максимуму, осуществить свою изначальную задачу. Осознанное восприятие Благодати позволяет нам избавиться от ненужных усилий и чрезмерных стараний, поскольку Свет Благодати и так способен сделать все необходимое. Не нужно больше рассчитывать только на себя в реализации своих заветных желаний. Отныне мы становимся *очевидцами* Благодати. Сумев разглядеть присутствие ее в нашей жизни, мы обретаем способность притягивать к себе Благодать, попутно впитывая присущие ей качества. Может показаться, что Благодать занимает все больше места в нашей жизни. На самом деле она была всемогуща изначалью — просто теперь мы пробудились наконец к этому факту.

Нам, как очевидцам Благодати, практически не требуется что-то делать. Не нужно пытаться ею управлять, не нужно активировать тот или иной процесс или вводить себя в какое-либо состояние. Главное — научиться распознавать Благодать всякий раз, когда мы видим ее примеры, и привыкнуть с мыслью о том, что мы находимся в присутствии удивительнейшего качества, исполненного мудрости и любви. Что может быть естественнее, чем с почтением наблюдать за тем, что было с нами с начала времен?

Как только мы позволим себе осознанно пребывать в присутствии Благодати, нам откроются многие из ее бесценных качеств. Мы поймем, что по природе своей она носит расширяющийся характер: из центра ее энергия активно распространяется вовне. Если чего ей и недостает, так это *вместительности* для подобной энергии. Благодать нуждается в пространстве, через которое она могла бы течь и расширяться. Таким пространством является для нее человек.

Еще одним отличительным качеством Благодати может считаться ее привязанность к моменту настоящего. Благодать невозможно накопить или отложить на

потом: она всегда поступает к нам незамедлительно. В то же время она доступна нам **вся** — в каждый момент действительности. Неограниченное присутствие ее в нашей жизни позволяет нам по-новому взглянуть на целостность всего творения.

Как и в случае с Благодарностью, в каждом из нас есть такое измерение, где безраздельно царствует Благодать. Не будь внутри нас этого свойства, мы не смогли бы распознать его вне себя. В глубинах вашего «Я» находится безграничный источник Благодати. Стоит вам допустить возможность присутствия его в вашей жизни — и вы обретаете доступ к сокрытым в нем энергиям. Ничто не мешает вам поэкспериментировать с этим качеством. Обратитесь к своим наставникам и помощникам с просьбой, чтобы те указали вам путь в ту часть вашего Сокровенного «Я», где вы могли бы приобщиться опыту созерцания Благодати. Явным признаком того, что вы становитесь надежным проводником этого качества, будет ощущение общего благополучия — безусловного проявления Благодати. Внутренняя уверенность в том, что все в жизни складывается правильно — вне зависимости от происходящего, — служит ключом к новому измерению. Следуйте этим подсказкам и откроете для себя врата Благодати.

Чтобы понять, действительно ли вы плывете в потоке Благодати, имеет смысл оценить собственную эмоциональную эластичность. Иногда этот процесс сопровождается и чисто физическими феноменами — человек ощущает внезапные приливы жары, в районе темени у него раздается странное гудение, — однако это не самые надежные показатели прогресса. Подобные явления завораживают и в то же время отвлекают, заставляя забыть о сути нашего духовного развития. Суть же состоит в том, чтобы освободиться от ограничивающих схем, неприязни и прочих форм страха, научившись в итоге отдавать больше любви себе и окружающим. Мы должны стремиться к тому, чтобы стать более терпимыми, понимающими и добрыми. Это поможет нам избавиться от тревог и принять в свою жизнь больше счастья. Именно развитие подобных качеств свидетельствует об эффективном участии Благодати.

Обращая особое внимание на присутствие Благодати, свое отношение к ней и обратное воздействие на вашу жизнь, вы научитесь со временем различать ее энергии в составе Матрицы. Вы воочию убедитесь, что функционирует она по принципу катализатора. Благодать ускоряет действие Благодарности, придавая дополнительный импульс поступательному движению. Благодарность возникает сама по себе, если в процессе участвует Благодать. Одновременно с этим Благодать активизирует Великодушие, которое играет в Матрице роль стартовой кнопки. Более подробно мы поговорим о Великодушии и Благодати в следующей главе. Пока же примите во внимание тот простой факт, что акт отдачи, или дарения, делает вашу энергетику более утонченной, позволяя вам достичь новых высот.

Обращайте внимание на то, как эти три качества взаимодействуют друг с другом в составе вашей сущности. Матрица Вознесения — живая структура внутри Сокровенного «Я». Она всегда была частью вас и только поджидала окончательной активации. Ваша готовность быть признательным (за все, что есть в вашей жизни, и за то, чего там нет), равно как и открытость новым уровням Великодушия — вот свойства, питающие вашу Матрицу. Добавьте сюда растущее осознание Благодати, и станет ясно, что вы находитесь на пути преодоления нынешних ограничений и выхода на новые рубежи развития.

Не исключено, что вам удастся заметить момент перехода с одного уровня сознания на другой, как и взаимодействие в составе Матрицы тех сил, что неудержимо влекут вас вперед. Благодать активировала Матрицу. Благодарность накопила энергию, достаточную для упрочения той скорости, которая призвана вывести вас за рамки текущих ограничений. Великодушие избавило вас от груза замкнутости и изоляции. А все вместе они облегчили вам переход от ординарного состояния сознания в те экстраординарные сферы, где царствует осознанная уверенность в Единстве с

Божественным Светом.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

■ Попросите Мастеров, Учителей и Любимых ознакомить вас с непосредственным опытом Благодати.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам обнаружить в глубинах вашего «Я» неиссякаемый источник Благодати.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

• Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам освоиться с работой Матрицы Вознесения, в которой Благодать играет роль катализатора.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам понять, каким образом вы можете расширить свое осознание Благодати.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

■ Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам разобраться в том, каким образом осознание целительного присутствия Благодати способно преобразовать ту затруднительную ситуацию, в которой вы оказались.

Закройте свои Хроники.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Наблюдайте извечное присутствие *Благодати* внутри вас и вне вас; станьте очевидцами ее воздействия на мир через ваше «Я».

Удачи!

ГЛАВА 12

Великодушие

Итак, мы переходим к заключительному фрагменту Матрицы Вознесения: к *Великодушию*. Великодушие стимулирует в нас способность отдавать, тем самым повышая наши вибрации. Чем легче мы становимся на энергетическом плане, тем проще нам перейти на новый уровень сознания. Великодушие развивает в нас способность равномерного продвижения вверх и вовне. Это жизненно важно для опыта *Вознесения*, который предполагает как возвышение, так и расширение нашего сознания. Отдавая, мы отпускаем — избавляемся от ненужного и возносимся вверх. Перестав цепляться за то, что удерживает нас на прежнем уровне, мы восходим и преобразуемся, а вместе с этим меняется и характер наших взаимоотношений с миром.

Великодушие — основа любой щедрости. Энергии его проходят прямо через наше сердце. Великодушие предполагает готовность и желание отдавать, идти вовне, расширять установленные границы. Там, где есть Великодушие, нет и не может быть скупости, скарденности и эгоистичной замкнутости — всего, что свидетельствует о вялости духа. Под влиянием Великодушия жизненные силы, таящиеся в нашем Сокровенном «Я», поднимаются до уровня сердечного центра и изливаются затем

вовне.

Ощущается это как внутреннее раскрытие и освобождение. Если в сердце начинает биться пульс жизни, это сердце преображается. Тает лед, исчезает суровость и появляются новые пути и проходы. Само присутствие Великодушия — закрыто ли пока наше сердце или распахнуто навстречу новым энергиям — позволяет нам совершить очередной шаг на пути развития.

Нет ничего естественнее щедрости. Она — основа нашего существа, подтверждением чему служит процесс дыхания. Выдыхая, мы отдаем. Каждый выдох сопровождается вдохом, который соответствует акту приятия. Отдача выступает инициатором этого ритма, ибо всегда предшествует получению. Отдавая, мы высвобождаем пространство для чего-то нового. Человек не в силах принять, если он и так полон до краев.

Задействовав ритмичный узор отдачи-получения, мы устанавливаем новые, преобразующие отношения с потоком жизни. Обратите внимание на то, как щедрость влияет на ваши ощущения, связанные с силой тяжести, привязанностью к Земле. Она избавляет вас от лишнего груза, делает легче, так что вы начинаете чувствовать себя свободным и невесомым. Это все равно как если бы вы сидели в корзине воздушного шара, вот-вот готового подняться в воздух. Всякий раз, когда вы что-то отдаете, вы сбрасываете один из тех мешков с песком, которые не позволяют вам оторваться от земли. Лишь тот, кто сможет проявить истинную щедрость, освободится от притяжения и воспарит над землей.

Изначально идея Великодушия связана с концепцией благородства — высокого социального статуса или положения в обществе. Во многом это понимание применимо и к нашим исследованиям. Для проявления благородства мы должны ощутить свою принадлежность к знатному роду. В данном случае речь идет о духовном благородстве — наших священных истоках. Мы должны осознавать, что принадлежим к числу тех, кому есть что отдавать, у кого достаточно всевозможных ценностей. Делиться можно разными вещами: деньгами, добротой, чувством юмора, своим временем. Уяснив свою способность и готовность отдавать, мы перейдем на уровень сознания, очень близкий сознанию тех, кто называет себя знатью. Мы проникнемся чувством собственной значимости — в самом позитивном ее аспекте.

Равенство может считаться одной из важнейших ценностей нашего века: нам нравится думать, что все мы равны и обладаем общим доступом к разного рода ресурсам. На самом деле это не всегда соответствует истине. Не все мы в равной мере наделены спортивными талантами, математическими способностями, социальными навыками. Да и финансовые ресурсы у всех разные. Однако все мы равны в своем единении с Жизнью. У нас общая духовная связь, общие узы с Божественным. Мы все — прямые потомки Всевышнего, часть той жизненной силы, которая не имеет ни начала, ни конца. В этом и состоит наше благородное происхождение, наше знатное наследие. Чем отчетливее мы осознаем это, тем проще нам отдавать — отдавать легко и свободно.

Как только мы начинаем воспринимать себя в качестве лиц, которым есть что предложить миру, мы вновь оказываемся лицом к лицу с проблемой суждения. Это неизбежно, ибо мы должны отдавать себе отчет в том, что именно побуждает нас быть щедрыми с окружающими. У суждения есть две стороны, ибо распространяется оно как на нас самих, так и на окружающих. Если мы испытываем негативные чувства в отношении тех, кто привык отдавать, и не доверяем побуждениям тех, кто щедро делится своими богатствами, если мы думаем, что люди эти жертвуют много меньше того, чем могли бы, то тем самым парализуем собственные благие импульсы. Разве можно быть щедрым, если испытываешь неприязнь к тем, кто не скупится на материальные и духовные блага? С какой стати нам присоединяться к людям, которые не заслуживают нашего одобрения? Не исключено, что тех, кто привык отдавать, мы

считаем глупцами и неудачниками. У презрения может быть множество причин. Это значит, мы вновь получили прекрасную возможность на практике опробовать уже известный нам постулат — «не суди».

Старайтесь вместо этого думать о том, что умение отдавать носит позитивный характер, что щедрость — признак благородства и великодушия и что окружающие только выигрывают от подобного поведения. Не исключено даже, что это преобразует их к лучшему. Осознав и прочувствовав благотворные следствия щедрости, мы изменим свое отношение к Великодушию и сами начнем действовать в этом же направлении.

Внешний и внутренний аспекты Великодушия

При работе в *Хрониках Акаши* становится понятным, что Великодушие, как и все прочее на Земле, обладает двумя аспектами: внешним и внутренним. Физическая, материальная жизнь — проявление внутреннего, незримого сознания. По мере того как мы исследуем свою внутреннюю реальность, земная жизнь подстраивается под изменения в нашем сознании. Это касается как индивидуального бытия, так и судеб всего человечества. Все формы прогресса — изучение космоса, развитие наук и медицины, создание новых технологий и т. п. — являются не чем иным, как отражением нашего расширяющегося сознания. Даже установление того факта, что Земля круглая, было результатом этого внутреннего развития. В наше время, когда люди начинают осознавать единство со всеми формами жизни на планете, происходит стирание старых национальных границ. Параллельно этому развиваются технологии, поддерживающие идею глобального общения. Подобный переход побуждает нас строить свою повседневную реальность исходя из концепции универсального единства.

Когда речь заходит о Великодушии, мы должны ориентироваться на то, чтобы наша внешняя деятельная щедрость служила прямым отражением наших внутренних ценностей. Вся эта целительная практика направлена на то, чтобы уничтожить разрыв между Внутренним «Я» и внешней формой существования. На фазе *Вознесения* мы призваны преобразовать свои проявления во внешней реальности. Чтобы осуществить эту задачу, необходимо позволить энергиям Великодушия перетечь из мира внутреннего во внешний.

Как я уже отмечала ранее, щедрость подразумевает активные действия в физической реальности. Лишь немногие из нас призваны провести всю жизнь в молитвенном уединении — особенно в этот период! Наш век — век действий, активного проявления себя в мире. Когда подобная активность служит непосредственным отображением нашей внутренней истины, проявленная щедрость в любом случае принесет нам удовлетворение — вне зависимости от реакции того, кто принимает наш дар. Это можно назвать истинной отдачей. Если мы делимся, следуя импульсу Сокровенного «Я», наш дар всегда будет принят с признательностью. И все потому, что вместе с услугой или материальным предметом человек получит от нас большое количество позитивной энергии. Что может быть лучше и для того, кто отдает, и для того, кто принимает?

Если между нашим Внутренним «Я» и предпринимаемым действием отсутствует подлинная связь, проявленная щедрость вряд ли пойдет нам на пользу. В отличие от истинной, это так называемая разъединенная отдача. Подобный опыт нередко ведет к разочарованию, поскольку принимающая сторона не способна уловить наши истинные намерения. Человек получает в свое распоряжение некую услугу, сопровождаемую эмоциональной и энергетической сумятицей, или материальный объект, вообще лишенный энергетического наполнения. Именно так происходит в тех случаях, когда мы получаем подарок, который нам вроде бы не нужен или вообще кажется неуместным. Это служит явным указанием на то, что даритель и получатель никак не связаны на энергетическом уровне: нельзя настроиться на того, с кем у нас нет

внутренней гармонии. Опять же, это прекрасная возможность покопаться в себе самом, чтобы понять, в каком направлении нам следует действовать. Как только мы решим данную проблему, наша способность принимать и отдавать изменится в соответствии с новым уровнем понимания.

Отдавание с расчетом

Отдавание нередко превращается для нас в предмет сделки: мы отдаем с намерением получить что-то взамен. Не самая удачная идея, ибо последствия могут быть для нас весьма плачевными. По сути, это не что иное, как скрытая форма контроля. Мы отдаем, поскольку это позволяет нам чувствовать свое превосходство над окружающими. Мы считаем, что нам лучше знать, как им следует жить. Этот способ отдачи превращается в средство распространения своей власти над людьми, что ни в коей мере не способствует установлению равноправных отношений. Не стоит также брать за основу чувство жалости к окружающим, ибо жалость лишена позитивной основы. Она означает, что мы не верим, будто другие обладают тем же запасом жизненных сил, что и мы. Это принижает других людей, заставляя нас уверовать в собственное превосходство.

Дары зримые, незримые и смешанные

Согласно *Хроникам*, существует три вида истинных даров: зримые, незримые и смешанные, являющиеся сочетанием первых двух. К примеру, энергии любви и доброты, а также свойства терпения и уважения относятся к незримой группе.

Зримые дары имеют физическую природу или влекут за собой чисто материальный результат. Это могут быть фактические подарки, финансовая поддержка, а также действия, призванные помочь другому человеку: приготовление пищи, забота о малыше или постройка нового дома.

Наконец, есть третья категория даров, объединяющая черты первых двух. Например, время, проведенное с другим человеком — просто из дружбы или с целью поддержки. Совсем не обязательно, чтобы этому сопутствовала какая-то конкретная задача. Главное, что энергия присутствия сочетается здесь с актом физического общения.

Щедрость представлена целым спектром поступков. С одной стороны, мы делимся энергией, позитивными чувствами и качествами вроде доброты и уважения. Другой конец спектра представлен фактическими поступками и необходимыми вещами. Установив осознанный контакт со своим Внутренним «Я» и позволив наиболее ценным своим качествам перетечь во внешнюю жизнь, мы начинаем делиться с окружающими дарами смешанного типа. Это и есть оптимальный способ самоотдачи. Мы проявляем понимание, сочувствие и поддержку; мы без труда находим возможность действовать в согласии с этими качествами; наконец, мы с легкостью обнаруживаем такие материальные предметы, которые соответствуют характеру нашего сознания. Внимание к потребностям окружающих становится нашей второй натурой, отображаясь затем в благородных и бескорыстных поступках.

Замкнутость перестает привлекать нас. С какой стати нам скупиться на энергии любви, добра и поддержки, равно как и на те вещи, которые могли бы принести немало пользы окружающим? Невозможно отдать слишком много — этому нас учит работа в *Хрониках*. Если вы чувствуете обратное, значит, вы делитесь с окружающими не тем, что им на самом деле необходимо. А может, отдаваемая вещь (время, деньги, материальные предметы, действенная помощь) не отражает того, что стремится подсказать вам ваше Внутреннее «Я». Загляните в себя, поинтересуйтесь, что именно требуется окружающим, а затем проявите по отношению к ним истинную щедрость.

Отдавать и получать

Может показаться, что мы слегка выбились из равновесия, сосредоточившись исключительно на отдаче и забыв при этом о получении. Однако мудрость *Хроник* настаивает на обратном. Это тот самый случай, когда следует принять во внимание всю целостность Матрицы Вознесения. С учетом трех ее компонентов — Благодарности, Благодати и Благородства — становится очевидным, что мы имеем дело с активными циклическими взаимоотношениями. По мере взаимодействия этих трех формируется гармония отдачи и получения, получения и отдачи, что способствует позитивным изменениям в нашей повседневной действительности. Каждая из этих частей обладает собственной ценностью, но стоит нам сконцентрироваться на одной из них, упустив из вида остальные, и в нашей жизни возникнет серьезный дисбаланс. В своей совокупности Благодарность, Благодать и Благородство формируют условия для нашего вознесения. С их помощью мы учимся бескорыстной самоотдаче, что позволяет нам испытать всю глубину человеческого опыта.

Получение и отдача — две стороны одной монеты. Отдавая, мы создаем пространство, позволяющее принять еще больше. Принимая, мы получаем в свое распоряжение ценности, которыми можем поделиться с окружающими. Осознанное отношение к тому, что мы можем и должны отдать, культивируется посредством практики Благодарности и Великодушия, а это, в свою очередь, ведет к дальнейшему накоплению наших богатств. Это циклическое развитие, от которого все мы только выигрываем.

Постоянное отдавание позволяет нам поддерживать процесс трансформации. Если раньше вы только получали, а теперь настроились на отдачу, очень скоро вам станет ясно, что это лучший способ обеспечить собственное благополучие. Шагнув от маленьких пожертвований к истинной самоотдаче, вы откроете для себя измерение, насыщенное энергиями любви и свободы. Происходит это поэтапно, шаг за шагом. Как и в случае с Благодатью, бескорыстная отдача сосредоточена в моменте настоящего. Вопрос, который будет подпитывать отныне ваше духовное странствие, звучит теперь так:

«Что я могу отдать прямо *сейчас?*»

Мы можем присоединиться к ритму отдачи-получения, когда только пожелаем. Не нужно размышлять о том, с какого места вы начинаете свой путь, — просто шагните в этот нескончаемый поток. Если окажется, что великодушие — не самый лучший способ самопроявления на данный момент, постарайтесь хотя бы быть благодарными за то, что у вас уже есть. Или просите, чтобы вам помогли осознать присутствие Благодати. Входите в любую дверь — в конце концов, все эти энергии работают сообща.

Не нужно заблуждаться насчет того, что получение и отдача неизменно следуют принципу взаимности. Нам редко доводится получить что-то от тех, кому мы отдаем сами. Лучше всего это можно проиллюстрировать на примере наших отношений с детьми. Ни один здравомыслящий взрослый не будет ждать от ребенка, что тот сможет отдать ему ровно столько, сколько получил. Равный обмен здесь немыслим. Разумеется, настанет такой момент, когда ребенок сам станет делиться с окружающими своими талантами, временем и прочими дарами. Всё это часть общего цикла, который находится в непрерывном движении. Нам нужно лишь следовать его течению, отдавая и получая — и зная при этом, что каждая роль является насущно необходимой. У всех у нас есть чем поделиться с другими; и все мы наделены способностью принимать. С точки зрения *Хроник Акаши* становится понятно — не так уж важно, что и от кого мы получаем. Главное, что благодаря ритму отдачи-получения мы осознаем всю значимость своего участия в этой жизни. Мы начинаем осознавать свою суть и учимся разбираться в ценности того, чем можем поделиться с окружающими и что в состоянии

предложить нам взамен эта жизнь.

В конце концов, мы начинаем отдавать просто потому, что это становится нашей второй натурой. Великодушие — неотъемлемое качество всех духовно развитых людей. Они охотно делятся тем, что у них есть, и всегда готовы прийти на помощь. Эти люди уверены, что жизнь в изобилии предоставит им все, в чем они действительно нуждаются, и потому без сожаления тратят время на заботу о близких. Их дары неизменно возвышают окружающих. Вот и вы старайтесь отмечать в себе и других такие качества Света, как доброту, терпимость, сочувствие, понимание, умение радоваться — и великодушие. Когда внутри вас сияет Божественный Свет, вы уже не в силах противостоять импульсу щедрости. Сосредоточьте свое внимание на Матрице — и со временем станете той замечательной личностью, какой всегда мечтали быть.

И последнее, что мне хотелось бы сказать по поводу Великодушие. *«Сейчасность»* Благодати поддерживает в нас способность к истинной самоотдаче. Она позволяет нам распознать те схемы, которыми мы пользуемся в отношениях с другими, озаряя благотворные следствия истинной щедрости и то разочарование, каким сопровождается дарение окружающим того, в чем они на самом деле не нуждаются. Благодать дает нам возможность уловить истинные требования момента.

ОТРАЖЕНИЯ АКАШИ

Откройте свои Хроники

- Спросите у Мастеров, Учителей и Любимых: «Что сулит мне умение отдавать в плане личного развития?»

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

- Пусть Мастера, Учителя и Любимые объяснят вам, что следует делать, чтобы получать и принимать с более легко.

- Понаблюдайте за тем, что происходит, когда вы начинаете принимать больше. Как это влияет на ваши отношения с другими? Как это сказывается на вашем участии в повседневной жизни?

«Как меняется ваше ощущение внутреннего благополучия, когда вы начинаете принимать больше? Попросите Мастеров, Учителей и Любимых показать вам, как способность получать активизирует ваше желание и готовность отдавать.

- Пусть они помогут вам понять, какие возможности открываются в тот момент, когда вы получаете то, что предлагают другие, — возможности для вас лично и ваших взаимоотношений с этими людьми.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

- Присоединитесь к своим Мастерам, Учителям и Любимым, чтобы узнать, каким образом великодушные поступки могут сделать вас *легче*. Некоторые из этих поступков обладают мощным эффектом, тогда как другие способны оказать не столь явное воздействие. Пусть Мастера, Учителя и Любимые помогут вам выявить то, что может поднять вас на новую высоту. Установите также, какие формы поведения несут в себе не столь значимый импульс. Определите для себя, чем именно вы способны и готовы поделиться прямо сегодня, а затем отдайте это.

Закройте свои Хроники

Откройте свои Хроники

- Попросите Мастеров, Учителей и Любимых помочь вам приспособиться к ощущению свободы — этому возвышающему чувству парения, — которое является результатом ваших благородных поступков.

■ Постарайтесь с их помощью узнать тех, с кем вы находитесь на одном уровне Великодушия.

Закройте свои Хроники

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Загляните в себя прямо сейчас и определите, чем вы готовы поделиться с окружающими — это касается как поступков, так и душевных качеств. А затем — отдайте! После этого вы окажетесь в новом моменте действительности. Вновь определите для себя, чем вы готовы поделиться теперь. И снова отдайте. Возвращайтесь к этому заданию вновь и вновь. Смело предлагайте окружающим все, с чем вы готовы расстаться. Почувствуйте, какой легкой и необременительной становится ваша жизнь!

ГЛАВА 13

Активация Матрицы Вознесения

Где-то в глубине души вы всегда знали о том, что жизнь может быть радостной и счастливой, а ваш вклад в этот мир — весьма значительным. С помощью Матрицы Вознесения вы можете наконец реализовать те мечты и надежды, что таились прежде у вас в душе. Благодаря ей вы получаете в свое распоряжение испытанную стратегию, призванную изменить ваши отношения с этим миром.

Теперь, как только почувствуете, что жизнь утратила для вас интерес, а сами вы словно бы обессилели, сосредоточьтесь на несколько мгновений и активируйте свою Матрицу. Сделать это можно как в *Хрониках Акаши*, так и вне их, — в любом случае, вам гарантирован успех. Как вы помните, существует три способа привести Матрицу в движение. Пусть наставники помогут вам понять, какой из элементов стоит активировать первым.

Взять, к примеру, **Благодарность** — источник поступательного движения Матрицы. Спросите себя: *«За что я могу быть признателен этому миру?»* Нужно совсем немного Благодарности, чтобы вывести вашу Матрицу из бездействия. Подумайте о своих близких и друзьях.

Что именно вы цените больше всего в семейной жизни? Вдохните поглубже и почувствуйте, как уверенно вы стоите на земле.

За что вы можете быть благодарны своему телу? Окиньте взглядом комнату и выделите те предметы, которыми вы дорожите — в силу их пользы или красоты. Выгляните в окно, а лучше отправьтесь на прогулку. Вы заметили, как поют птицы, как обдувает вас легкий ветерок? А может, это зима и детишки в упоении играют в снежки?

Что есть в вашем окружении такого, что могло бы доставить вам радость? Пусть это будет какая-то мелочь или событие, способное вызвать у вас улыбку. Сосредоточьтесь на нем свое внимание. Будьте благодарны судьбе за этот опыт, и ваша Матрица начнет понемногу набирать обороты.

Если опыт **Благодарности** по каким-то причинам пока недоступен, вы можете начать с **Великодушия** — качества, выводящего Матрицу на новые высоты. Помните: вам всегда есть чем поделиться с окружающими. Спросите себя: *«Что я мог бы отдать прямо сейчас?»* Не нужно мучительно взвешивать, что именно вы готовы предложить и в каком объеме. Выберите самое простое, что не нужно откладывать на потом. Почему бы не порадовать своего друга неожиданным звонком? Почему бы не прогуляться с сыном или дочерью в парк? Почему бы не написать супругу ободряющее письмо? А может, пожертвовать небольшую сумму на то, что всегда занимало ваше внимание? Нет ли в вашем окружении человека, который порадовался бы букету цветов? В чем бы ни проявилась ваша щедрость — в потраченном времени, в деньгах или материальных предметах, — она возвысит вашу энергетику и запустит в действие Матрицу.

Иногда, в момент затруднений, вы можете ощутить присутствие **Благодати** — катализатора вашей Матрицы. Вам вдруг становится ясно, что какая-то сила вошла в вашу жизнь, чтобы помочь вам. Иногда это похоже на мощную энергетическую волну, которая проходит через все ваше тело. Ощувив эту благотворную энергию, вы сразу поймете, в чем тут дело. Внимайте **Благодати**, радуйтесь ее присутствию это показатель того, что ваша Матрица полностью задействована.

Любое из трех этих качеств способно активировать Матрицу Вознесения. Сосредоточьтесь на одном из них и посмотрите, к чему это вас приведет. Главное, что вы сумеете подняться над сумятицей этой жизни. Вы по-прежнему будете участвовать в повседневных делах, но отныне это перестанет быть для вас обременительной обязанностью. Вы свободны совершать лишь те поступки, которые сделают вас счастливым. И уже благодаря этой энергии счастья вы сами станете благословением для окружающих.

Поднявшись на эту новую высоту, присмотритесь к себе, своей повседневной жизни и человеческому сообществу в целом. Чем бы вы могли поделиться с людьми, чтобы это вдохновило вас на новые достижения? Избавившись от былых осложнений, вы обрели наконец ту ясность восприятия, которая позволит вам уловить свое предназначение.

Осознав те возможности, что заключены в Матрице Вознесения, вы становитесь той щедрой личностью, какой сотворила вас природа. Теперь вы можете приступить к реализации идей, которые позволят сделать лучше этот мир, ваш человеческий дом. Вы один из тех, кто знает, что исцеление пойдет на пользу не только вам одному — у подобного исцеления есть более значимая цель: вы должны освободиться от пут эго, чтобы стать эффективным инструментом Божественной воли, призванной в корне изменить само качество человеческой жизни.

Вознесшись над своими земными проблемами, вы становитесь частью общего решения, так что отныне вся ваша жизнь превращается в благословение для окружающих. Как можно чаще обращайтесь к Матрице Вознесения. Активация ее ведет к тому, что вы избавляетесь от ненужного груза и можете свободно следовать вдохновению, обитающему в вашем сердце. На этом пути вы обретете внутренний покой, который известен лишь тем, кому удастся в полной мере реализовать свои способности. Отныне вы будете проживать свою обычную жизнь самым необычным образом.

Так почему бы не начать прямо сейчас? Ваша Матрица придет в движение и поэтапно, шаг за шагом, вознесет вас в те сферы, которые могут считаться вашим истинным домом.

Послесловие

Прежде чем мы завершим нашу совместную работу, я хотела бы вкратце коснуться взаимосвязи между духовным исцелением и сферами ментального, физического и эмоционального здоровья. Очень важно сказать также несколько слов непосредственно о духовном здоровье. Наконец, прежде чем вы отправитесь в самостоятельное странствие, я еще раз напомним вам общую последовательность нашей целительной практики.

Оздоровительный эффект духовного исцеления

Когда я только начинала работу в *Хрониках Акаши*, мне казалось: сумею я правильно распорядиться найденными там энергиями, и мне непременно будет обеспечено абсолютное здоровье. Но этого не произошло. Хотя мне — а позже и моим ученикам — была дарована глубочайшая трансформация, фактические результаты работы заметно отличались от моих ожиданий.

Некоторым из нас посчастливилось избавиться от серьезных физических

недомоганий. К примеру, женщина, пришедшая ко мне с болезнью сердца, полностью исцелилась и не принимает больше лекарств. Сама я избавилась от эмоциональной травмы, являвшейся результатом духовных сомнений и терзаний. В моем случае исцеление началось после того, как я осознала, что могу всецело довериться жизни и стоящим за ней духовным силам. Чем дольше я работала в *Хрониках* по схемам, изложенным в этой книге, тем больше убеждалась в том, что наш мир — надежное и безопасное место. Наконец я прониклась уверенностью в природном добросердечии (если не добродушии) окружающих. Этот сдвиг в восприятии привел к тому, что я обрела способность расслабиться и наслаждаться добротой Жизни.

Многим моим ученикам удалось избавиться от застарелой неприязни и примириться как с собой, так и с теми, кого они привыкли считать своими заклятыми врагами. Одна женщина пришла ко мне с надеждой исцелить своего брата от жадности. Но случи лось так, что ей самой удалось избавиться от гнетущего чувства зависти, так что домой она вернулась с легким сердцем. Еще одна моя ученица смогла освободиться от мучительных переживаний, когда признала бессмысленность надежды на то, что получение очередной докторской степени — третьей по счету — поможет ей заслужить одобрение отца. Впрочем, она все-таки получила эту степень — но уже в собственных интересах, что стало серьезным стимулом для ее дальнейшей карьеры.

Сама я считаю редкой удачей возможность наблюдать за тем, как люди начинают осознавать свою роль в возникающих проблемах, и это становится для них первым импульсом к духовному пробуждению. Я не раз становилась свидетелем того, как ученики раскрывали в *Хрониках* подоплеку своих трудностей и с новой энергией приступали к устранению препятствий. Проблемы, с которыми они обращались к *Хроникам Акаши*, отличались невероятным разнообразием. Тут были вредные привычки, мучительные отношения с близкими, финансовые неудачи, физические недомогания — словом, весь спектр человеческих страданий. И меня всегда восхищало то обстоятельство, что решения, найденные в *Хрониках*, идеально подходили каждому человеку и каждой конкретной ситуации.

Это стало самым убедительным доказательством того, что мы сотрудничаем с высшей мудростью, с Божественным сознанием. Как еще объяснить те безукоризненные рекомендации, которые получал каждый из нас? Самая хотя и направляла учеников в их духовной работе, никогда не давала им конкретных советов. Опять же, все их предыдущие попытки самостоятельно найти решение заканчивались неудачей.

Некоторым не удалось испытать «чудесного исцеления», на которое они так надеялись. Другие добились лишь небольшого улучшения в состоянии здоровья. Так, одного из моих учеников по-прежнему мучают боли в спине, но теперь это происходит только время от времени. Он очень рад достигнутому прогрессу, но хотел бы полностью избавиться от недомогания. Женщина, выкуривающая раньше в день пачку сигарет, теперь курит только в гостях. Она может позволить себе это небольшое удовольствие, поскольку перестала обрушивать на себя волны презрения и негодования. Еще одна моя ученица мечтает стать актрисой, однако пока ей приходится довольствоваться ролями в рекламных роликах. Работа в *Хрониках* помогла ей наладить контакт со своим Внутренним «Я» и отказаться от карьеры бухгалтера, поскольку работа эта не отражала ее истинных чаяний.

Таким образом, хотя исцеление *Хрониками Акаши* способно оказать поистине чудотворный эффект на здоровье человека — можно ожидать радикальной трансформации на всех уровнях своего существа, — изменения чаще всего следуют постепенно, что позволяет нам приспособиться к новым энергиям. Вне зависимости от того, имеем ли мы дело с неспешным или стремительным развитием, у каждого из нас происходит *трансформация восприятия*. Это становится основой для тех изменений, которые мы уже в состоянии увидеть и оценить. Трансформация восприятия сама по

себе является исцелением — тем духовным исцелением, которое в равной мере затрагивает физическую, ментальную и эмоциональную сферы.

Как только мы перестаем обращать свои человеческие несовершенства против самих себя, в нашу душу может войти Свет. А с ним приходит и то облегчение, которого мы так искали. Стоит нам понять, что возникающие препятствия могут быть использованы в качестве трамплина в будущее — а не в качестве преграды между нами и нашим потенциалом, — как в нашем восприятии происходят серьезные изменения. Все остальное — дело Света. Стоит нам допустить, к примеру, что трудности в отношениях с людьми могут стать путем к примирению, и этот путь тут же начнет вырисовываться у нас перед глазами. Таким образом, умение увидеть свои проблемы в новом свете уже несет в себе исцеляющий импульс.

Духовное здоровье

Чем дольше мы работаем в *Хрониках*, преобразуя свои раны в священную возможность личностной трансформации, тем надежнее наше духовное здоровье. Все усилия, направленные на решение проблем в физической, эмоциональной и ментальной сферах, содействуют нашему духовному исцелению, а оно, в свою очередь, ведет к общему оздоровлению организма.

Мы можем быть уверены, что наше духовное здоровье пришло в норму, если нас уже не пугает очевидный парадокс человеческого существования: ни один из нас не является центром Вселенной, универсальным источником жизненной энергии, — но каждый из нас находится в центре *собственной* вселенной, каждый является точкой схождения жизненных сил. Осознание этих истин ведет к значительному оздоровлению всего нашего существа.

Последний взгляд на протокол

Пришла пора последний раз взглянуть на протокол исцеления *Хрониками Акаши*. Это четырехступенчатая последовательность, открывшаяся мне благодаря многолетней работе в сфере *Хроник*. Она представляет собой на редкость практичный, эффективный способ, позволяющий своевременно справляться с повседневными трудностями. Точно следуйте этому протоколу — и изменения к лучшему не заставят себя ждать. Применяйте его к любому состоянию — будь то физическому, эмоциональному или ментальному. Только не забывайте при этом, что духовное исцеление предполагает возможность узреть нашу жизнь с духовной перспективы — с точки зрения целостности и благоденствия. Поднявшись на этот уровень, мы можем испытать гораздо больше любви, чем прежде — вне зависимости от жизненных обстоятельств. Вот эти четыре ступени:

1. Скажите себе: **«Разумеется, ты чувствуешь себя именно так, а не иначе».**
2. Признайте: **«Да, это случилось».**
3. Скажите: **«Я с тобой. Я помогу тебе. Вместе мы найдем решение».**
4. Спросите: **«Что в этом для меня хорошего?»**

Опробуйте это прямо сейчас — проведем наше последнее совместное занятие. Вспомните одну из своих недавних неприятностей. Может, вы вновь позволили втянуть себя в спор, которого поклялись избегать. А может, потеряли работу. Или же попытались влезть в прошлогодние джинсы и выяснили, что они вам малы.

Для начала признайте, что вы чувствуете по этому поводу: **«Разумеется, я расстроен. Это так неприятно. Просто ужасно».**

Дальше признайте сам факт случившегося: **«Да, такое случается. Многие люди сталкиваются со схожими проблемами, а вот теперь пришел и мой черед. Я не совершил ничего плохого: это лишь часть человеческого существования — нелегкая его часть. Но я помню о своем внутреннем совершенстве. Я люблю себя и**

никогда не причиню себе никакого вреда».

На третьем этапе предложите себе поддержку, на которую может рассчитывать ребенок, попавший в неприятную ситуацию: **«Я с тобой, что бы ни случилось. Я сделаю для тебя все, что в моих силах. Да, это нелегкая проблема, но я ни за что не оставлю тебя одного. Ты не сможешь отпугнуть меня. Я буду сопровождать тебя от начала странствия и до конца. Ты должен знать: я с тобой; я люблю тебя».**

Так мы переходим к четвертому шагу: **«Что в этом для меня хорошего?»** Или лучше так: **«Как это *могло бы* пойти мне на пользу?»**

И тут будет не лишним напомнить себе, что вся эта жизнь устроена таким образом, чтобы помочь нам познать наше внутреннее совершенство. Один из величайших духовных законов гласит: «Ищите и обрящете». Пытаясь понять, как эта повторяющаяся неудача, потеря работы, прибавка в весе или любая другая проблема может пойти вам во благо, вы открываете перед собой новые горизонты. А это, в свою очередь, позволяет вам быстрее найти ответ на поставленный вопрос. Именно вопросы направляют наше духовное странствие. Никому из нас не нравится сидеть без работы, вести бесцельные споры или выпутываться из каких-то других затруднений. Это верно, что все мы должны в полной мере приобщиться человеческому опыту, который немыслим без эмоций страха, злости и неприязни. Но на этой стадии исследования стоит учесть возможность того, что данная неприятность случилась ради нашего же блага — чтобы мы научились познавать свое внутреннее совершенство. И не важно, что пока мы не имеем ни малейшего представления о том, как нам достичь этой цели.

Порой полезно притвориться, сказав себе, что вы не сомневаетесь в том, что проблема возникла ради вашей же пользы, однако вы не можете принять конкретного решения, пока не выясните все детали. Вновь и вновь задавайте себе вопрос:

«Как это поможет мне познать мое духовное совершенство?»

Ответ на вопрос должен прийти в виде Света, облекшегося в конкретную форму — залог решения вашей нынешней проблемы. Доктор, превосходно разбирающийся в вашей болезни, новая работа, примирение с близким человеком — все это свидетельства практического воздействия Света. Это примеры его активного участия в вашей жизни.

Следуя нашему протоколу, не забывайте, что в нем нет ничего волшебного — это весьма практичный и к тому же поэтапный подход к исцелению в условиях повседневной действительности. Не рассчитывайте на то, что он в мгновение ока избавит вас от болезни или какой-либо иной проблемы, хотя со временем вы сами можете удивиться тому, каким глубоким оказалось его воздействие на вашу жизнь. Главное, что благодаря ему вы перестанете использовать свои затруднения *против* себя, обратив их вместо того себе во благо. Новый способ исследовать проблемы хорош прежде всего тем, что не позволит вам нанести себе очередную рану. Более того, он откроет вам всю полноту человеческого опыта и сделает вас способными различать Божественное Присутствие в любых, даже самых затруднительных обстоятельствах.

Благоприятная возможность

У каждой исторической эпохи есть особая задача, в которой, в свою очередь, заключена ее величайшая возможность. Наша задача состоит в том, чтобы в корне преобразовать свою личность: это позволит нам распознать свое Единство с другими людьми, с самой жизнью и Божественной Реальностью. Мы можем использовать свои трудности как повод для изоляции — *или* объединиться на их основе с окружающими. Выбор за нами.

У вас теперь достаточно инструментов, выкованных в *Свете Акаши*, чтобы в полной мере воспользоваться этой возможностью. Потратив часть времени на то, чтобы изменить свое отношение к ранам, вы сможете в итоге превратить их в зоны силы и путь к примирению — непосредственную основу будущего исцеления.

Дополнительным стимулом станет осознание того, что все трудности и проблемы, встречающиеся на вашем пути, заключают в себе возможность встречи с Божественной Реальностью.

Те духовные средства, с помощью которых вам предстоит исследовать свои раны, не только выведут вас из лабиринта ограничений, но и позволят вашим энергиям расшириться вовне и подняться к новым высотам. Предоставленная в ваше распоряжение система исцеления поможет вам пересечь наиболее сложные участки вашей внутренней реальности, чтобы обрести в итоге душевный мир и покой.

Мы — люди, а это значит, что нам присущи как ограниченные аспекты, так и безграничные. Таким образом, каждый из нас являет смесь человеческого и Божественного. Живите своей жизнью: впитывайте в себя все формы опыта, позволяя им вывести вас за рамки былых ограничений. Щедро делитесь с Жизнью и столь же безудержно принимайте ее дары. И помните, что вы совершенны — это свойство вашей природы. Любите себя и других людей. Чаще погружайтесь в атмосферу *Хроник Акаши* с ее первичными принципами «не суди», «не бойся», «не сопротивляйся». Тех, кто идет ей навстречу, жизнь приветствует с распростертыми объятиями. Так вы вознесетесь в сферы, в которые всегда стремились попасть.

Для меня большая честь — сопровождать вас в этом священном странствии. Я знаю, что это душа побудила вас открыть эту книгу и отправиться навстречу собственному исцелению. Я выражаю вам свою признательность за то, что вы услышали этот призыв и мужественно откликнулись на него. Вы знаете, что на этом пути можете изменить не только себя, но и мир, наполнив его энергиями свободы и покоя. Наш век — век духовной революции, а мы с вами — ее действенные агенты. То благородство и преданность, которые вы проявили в отношении Себя и этой жизни, следуя целебным рекомендациям *Хроник Акаши*, заслуживают величайшего восхищения. Что может быть лучше, чем продвигаться рука об руку в направлении Света и Истины? Связанные устремлением познать природу своей души, мы вместе творим прекрасное будущее здесь, на планете Земля.

Изменение качества жизни на Земле — процесс, представленный как внешними, так и внутренними аспектами. Вместе, с помощью мудрости, обретенной в *Хрониках Акаши*, мы освоили практику внутренней трансформации. Эта индивидуальная работа вывела нас на путь нескончаемого Вознесения к новым уровням сознания. Пришла пора объединить свои персональные точки Света в единый сияющий луч, способный осветить дорогу всем жителям Земли.

Даже если нам так и не удастся встретиться лично, я все равно буду знать, что вы вносите значительный вклад в реализацию величия Жизни на нашей планете. Ощущая эмоции любви и приятия, наблюдая за проявлениями уважения и понимания, а также знакомясь с людьми, получающими удовольствие от своей повседневной жизни, я буду знать, что в этом есть частица вашего участия. Каждый из нас призван сыграть свою роль в духовной революции, и время это уже пришло.

Благодарю вас за мужество, преданность и энтузиазм. Я с нетерпением буду ждать нашей встречи. И если пути наши пересекутся, я непременно узнаю вас по свету в глазах, бодрости духа и неподдельной теплоте общения.

Ну а пока — много любви и много благословений.

Линда Хау

www.e-puzzle.ru