



## Оглавление

Предисловие Джерри Хикса .....	10
Эстер и Абрахам готовы приступить .....	23

### Часть I

#### ОТКРЫТИЕ

#### УДИВИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ ЭМОЦИЙ

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

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

## Часть II

### ДЕМОНСТРАЦИЯ УДИВИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ ЭМОЦИЙ

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

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

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

# Абрахам приветствует всех нас на планете Земля

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Ценность вашей веры**

Итак, вот мы стоим и смотрим на вас и вашу жизнь в широчайшем из возможных контекстов и пытаемся объяснить ее вам, находящимся там, где вы есть сейчас. Но вы не можете увидеть «вас» с нашей точки зрения... и, разумеется, когда вы сможете увидеть себя с нашей точки зрения, в нашем объяснении уже не будет нужды.

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

Какое же это замечательное состояние Бытия... *знать* с абсолютной достоверностью о существовании своей Сущности и о причине своего существования и полностью сознавать, *Кто Вы Есть На Самом Деле*. И тогда вы сможете и дальше заниматься тем, ради

чего пришли в этот мир: *жить свою бесконечно развивающуюся жизнь в радости!*

### **Эта великолепная планета взволновала вас**

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

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

Вы видели разнообразие этой планеты, видели, как она постоянно меняется, и считали ее совершенством; и вы пришли в мир с радостной готовностью, которую нельзя описать словами. И поскольку вы пришли из такого надежного наблюдательного пункта, вы не настораживались и не беспокоились о том, как вы придете или что будет окружать вас тут, когда это случится. Вместо этого вы знали, что у вас достаточно ресурсов не



только для того, чтобы справиться со своей новой окружающей средой, но и для того, чтобы разрабатывать ее недра в своем вечном поиске развития и увеличения радости. И вот вы тут — и хотя вы не только что сюда добрались, все, что вы только что тут прочитали, все равно остается правдой.

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

Итак, дорогие друзья, добро пожаловать на планету Земля.

# Вспоминая большую картину

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

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

*его с вашей физической точки зрения, оно существует, оно реально, оно огромно — и это пространство (или, скорее, не-пространство) Чистой, Позитивной Энергии.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Когда мы используем слово *Бог*, чтобы обозначить эту *Не-физическую Энергию Источника*, мы обнару-

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