

ШЭРОН ЭНН КЛИНГЛЕР

# ОТВЕТЫ ИЗ ЦАРСТВА ПРЕДКОВ

ПОЛУЧАЙТЕ ЭКСТРАСЕНСОРНУЮ  
ПОМОЩЬ ОТ СВОИХ ДУХОВНЫХ  
НАСТАВНИКОВ

**Шэрон Энн Клинглер**  
**Ответы из Царства**  
**предков: получайте**  
**экстрасенсорную помощь от**  
**своих Духовных Наставников**  
Серия «Ченнелинг.  
Диалоги со Вселенной»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70163791](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70163791)*

*Ответы из Царства предков : получайте экстрасенсорную помощь от своих Духовных Наставников / Шэрон Энн Клинглер ; [перевод с английского К. Чайковской] : Эксмо; Москва; 2024  
ISBN 978-5-04-197716-0*

### **Аннотация**

«Ответы из Царства предков» – книга о спиритуализме и ченнелинге. Это руководство поможет начинающим медиумам наладить связь с предками, а опытные практики найдут в этой книге новые техники и полезные советы. В этой книге:

- Все о загробной жизни и предках в истории человечества.
- Через какие образы и символы предки общаются с нами.

– Инструменты медиумов для интерпретации символов предков.

– Отличительные черты и идентификаторы предков.

– Практические упражнения от автора для связи с предками.

Шэрон Энн Клиглер – автор бестселлеров, медиум и оратор. Она одна из наиболее известных медиумов мира. Среди ее клиентов телеведущие, сценаристы и продюсеры; обладатели премий «Эмми», «Грэмми», «Оскар» и «Тони»; агенты ФБР; члены Конгресса и другие знаменитости со всего мира.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	7
Глава 1	10
Загробная жизнь и предки в истории	12
Кошелек или жизнь	14
Водолей, ведущий за собой	15
Умершие	17
Усопшие земляки	19
Предшественники из различных братств, групп и организаций	21
Предки по роду деятельности и цели	23
Прародители из прошлых жизней и дома предков	27
Глава 2	29
Глава 3	45
Внутренние чувства	47
Слышать в тишине	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Шэрон Энн Клинглер**  
**Ответы из Царства**  
**предков: получайте**  
**экстрасенсорную**  
**помощь от своих**  
**Духовных Наставников**

*Посвящается нашим дорогим друзьям, чей свет  
будет жить вечно:*

*Преподобному Джону Уайту*

*Майклу Фридману*

*Линде Шмигель*

*Стефани Турачак*

*Джорджу Кори*

**ANSWERS FROM THE ANCESTRAL REALMS**

by Sharon Anne Klinger

© 2022 Sharon Anne Klinger

Originally published in 2022 by Hay House Inc.



© Чайковская К., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Введение

Когда вы достигнете высшего уровня сознания, то сможете наладить непрерывную связь с сознанием других людей, став при этом частью единого целого. Вы вступаете в энергетические отношения с каждым отдельным человеком, живущим на планете, и даже с теми, кого уже нет рядом с вами. Эта книга выполняет роль путеводителя, который поможет вам развить свои интуитивные способности. Вы научитесь связываться с любыми духами из царства предков, включая ваше Высшее Я, близких вам людей и наставников.

Я росла вместе со своей сестрой-близнецом, и взросление для меня превратилось в ежедневное обучение телепатии. Между братьями и сестрами существует особенная связь, независимо от того, где именно они родились и жили. Однако связь между близнецами немного иная, и понять ее со стороны бывает довольно сложно.

С нами происходило немало удивительного, что нельзя было просто описать как нечто потустороннее. Например, когда я находилась одна в комнате, то могла почувствовать чье-то прикосновение или испытать другие физические ощущения. В абсолютной тишине мы слышали слова и разные звуки. Также порой мы знали о событиях, происходивших за много километров от нас, и чувствах других людей. Мы обменивались мыслями на расстоянии, и для нас это было

абсолютом.

В очень раннем возрасте я обрела настоящий дар, который в дальнейшем стал проводником для удивительных телепатических способностей. Когда мне было четырнадцать, я начала читать карты Таро, и это помогло мне развить свою интуицию. Впоследствии я стала профессиональным тарологом. Однажды во время консультации я почувствовала присутствие духа. Оно выразалось не просто в экстрасенсорном ощущении, а в настоящем послании от конкретных людей.

Духи, которые начали мне являться, были отцами или бабушками моих клиентов, а также другими умершими членами их семей. Как и большинство людей, я считала, что предки могут принадлежать только одной конкретной семье. Однако вскоре поняла, что ошибалась. Слово «предок» означает «тот, кто покинул этот мир». И это определение относится не только к нашим родственникам.

Например, во время консультации, которую я проводила для человека, работающего над писательскими проектами, ему являлись умершие писатели. То же самое происходило во время сеансов с архитекторами, музыкантами, журналистами и всевозможными просветителями. Эти духи не имели с моими клиентами биологического родства, однако были связаны с ними энергетически, поскольку при жизни занимались тем же самым видом деятельности. Они являлись для того, чтобы поделиться своим опытом и дать наставления.

Всю свою жизнь я посвятила этой прекрасной связи с ду-

хами, чтобы транслировать их мудрость своим клиентам и ученикам. Я работаю профессиональным медиумом более сорока лет и обучаю людей по всему свету общению с представителями потустороннего мира, методам реинкарнации и всевозможным духовным практикам. Мои уроки проходили в небольших спиритических церквях в Торонто и Аннаполисе, я читала лекции в университете Джорджтауна и в церкви Сент-Джеймс на Пикадилли в Лондоне. Я заметила одну общую черту, объединяющую людей по всему миру: они очень хотят пообщаться со своими умершими предками. Однако никто из них даже не подозревает о том, что связь можно установить с абсолютно любым духом. К тому же многие, включая профессиональных медиумов, не осознают, насколько быстрыми и простыми могут быть техники общения с духами!

Из этой книги вы узнаете, кого можно считать своими предками, как с ними связаться и получить ответы на интересующие вас вопросы. Не стесняйтесь переходить напрямую к тем главам, которые покажутся вам наиболее интересными. Наладить общение с духами намного проще, чем вы себе представляете! Они буквально стоят у вас за спиной и готовы к встрече. Итак, теперь, когда вы открыли эту книгу, настало время распахнуть свое сердце и чувства навстречу зову предков!

# Глава 1

## Мир предков

### Прошлое и неизменное настоящее

*Мечту души моей услышь,  
Все, что не смог сказать словами. —  
Не видя плотскими очами,  
Пойму, что рядом ты стоишь<sup>1</sup>.*

*Альфред Теннисон*



---

<sup>1</sup> Цит. по: Теннисон А. In Меморіам А.-Г. Х. Обіит MDCCCXXXIII / изд. подг. А. Н. Горбунов, Д. Н. Жаткин, Т. Стамова; пер. Т. Стамовой. М.: Ладомир, Наука, 2018. С. 103.

Теннисон написал эти строки в начале XIX века. В то время люди все больше стали увлекаться поисками связей с духами. На протяжении веков во многих культурах было принято думать, что двери в царство предков открываются только по особым праздникам. Одни считали эти даты самыми страшными в году, а для других они становились настоящим событием. Это были дни духов!

Однако наши предки не намерены ждать особого дня, чтобы явиться к нам. Они делают это каждый день. Но не стоит бояться, ведь визитеры из потустороннего мира не страшнее ваших родственников, с которыми вы проводите выходные!

# Загробная жизнь и предки в истории

Иногда понятия «царство предков» и «загробная жизнь» употребляются в качестве синонимов. И это вполне объяснимо, ведь они оба указывают путь в духовный мир, где обитают наши прародители. В большинстве мировых культур во все времена считали, что предки принимают активное участие в жизни людей. От синтоистов до буддистов, от кельтов до китайцев, от древних римлян и этрусков до современных спиритуалистов – все стремятся наладить контакт с ушедшими родственниками.

У многих народов принято почитать умерших членов семьи. Иногда люди обращаются за помощью к давно покинувшему наш мир королям, вождям и тем, кто достиг серьезных культурных и духовных высот. И сегодня в некоторых домах можно найти небольшие алтари, посвященные усопшим. В отдельных странах люди традиционно собираются на кладбищах и устраивают там настоящие празднества в честь умерших предков. Во многих культурах, в том числе у мексиканцев, южноамериканцев, эстонцев и креолов старого Нового Орлеана, принято украшать могилы цветами и организовывать целые пиршества в местах захоронения близких. Одни из самых популярных церемоний обычно проводят в канун Дня Всех Святых и в День мертвых. Однако существуют и другие праздники, такие как праздник фонарей, также

известный как Бон.

# Кошелек или жизнь

Хеллоуин по праву можно считать самым известным из подобных праздников. Он берет свое начало в культуре древних кельтов. На протяжении столетий в западном мире его основной смысл остается неизменным, как и связанные с ним традиции и дата проведения.

По сути, Хеллоуин – это Самайн, кельтский праздник начала нового года, который отмечали с наступлением сумерек. Принято считать, что в эту ночь стираются границы между миром живых и миром мертвых. Самайн является особым днем, когда души бродят по земле. Люди традиционно готовят еду и напитки для умерших родственников и близких. Существуют и другие ритуалы, такие как переодевание в животных, танцы и пение, благодаря которым можно вызывать духов. С этой же целью принято вырезать в репе или картофеле отверстие, куда помещается свеча, освещающая путь мертвым. Все эти традиции призваны чтить – а иногда и успокаивать – духов, которые бродят по миру в эту особую ночь.

Несмотря на то, что многие из этих праздников в том или ином виде продолжают существовать в современном мире, Хеллоуин все чаще ассоциируется с вечеринками и угощениями для детей. И тем не менее сегодня желание людей искать помощи у своих предков неуклонно растет.

# Водолей, ведущий за собой

В древние времена шаманы выполняли роль религиозных лидеров, знахарей и духовных целителей. Однако самой важной их задачей было установить контакт с мертвыми. Позднее эту обязанность взяли на себя медиумы. Таким образом общение с усопшими стало доступно практически каждому из нас. Новая эра Водолея знаменует собой время общности и объединения. Об этом есть упоминания даже в Библии.

В Евангелии от Луки 22:7–12, когда Петр и Иоанн спрашивают, куда следует идти, чтобы приготовить пасху, им отвечают, что они должны войти в город и отыскать там водоноса, который и приведет их к месту причастия.

Мы живем в эпоху Водолея, когда каждому необходимо протянуть руку для того, чтобы сплотиться. Энергия глобального и мгновенного общения, через интернет или посредством телепатии, является самой сутью эры Водолея.

Бесчисленное множество людей из всех слоев общества стремится обратиться к духам своих предков. А ведь для этого вовсе не обязательно идти к медиумам и тем более отправляться на кладбище! В век моментального и беспрепятственного общения динамическая энергия Водолея помогает каждому из нас открыться миру усопших. Как только вы сделаете это, перед вами окажется огромное количество прародителей, каждый из которых будет готов помочь вам и дать

необходимые наставления.

Духи предков связаны со всеми периодами нашей истории, с творческими стремлениями, прошлыми жизнями, духовной работой и многим другим. Эта книга познакомит вас с быстрыми и несложными методиками, которые помогут вам не только связаться со всеми возможными предками, но и общаться с ними, а также правильно интерпретировать их послания. Вы откроете для себя простые шаги, мощные заклинания и командные слова, при помощи которых сможете мгновенно устанавливать связь с духами. Будьте готовы прикоснуться к потустороннему миру и познакомиться с целым сонмом предков!

# Умершие

Кто такие предки? Ответ на этот вопрос может вас удивить. Многие люди считают предками «тех, от кого они произошли». Некоторые полагают, что это члены семьи из предыдущих поколений. Однако подобная трактовка серьезно ограничивает истинное понимание значения слова «предок», которое на самом деле имеет мало общего с удаленностью во времени или даже с биологией.

Слово «предок» происходит от латинских слов, означающих «идти впереди». Среднеанглийское слово «ancessour», как и аналогичное в старофранцузском, означает просто «предшественник» или «предвестник». К нашим биологическим предкам относятся все члены семьи. Это может быть недавно ушедший отец, сестра матери или прапрапрабабушка. И все они готовы прийти к вам на помощь из духовного мира. Но биологические прародители – это всего лишь верхушка айсберга!

Есть и другие предки, которые могут быть родом из совершенно разных эпох и стран. Помимо собственно биологической связи с членами семьи вспомните о других прочных связях, которые вы ощущали на протяжении своей жизни. Наверняка бывали случаи, когда вы видели какую-то фотографию, читали книгу, слышали песню или посещали какое-либо место, и это могло тронуть вас до глубины души.

Вполне вероятно, раньше вы не были знакомы с этим человеком или местом. Но, вспоминая о них, вас буквально переполняют чувства, проникая в самое сердце и захватывая ваше сознание. Это ощущение может стать настоящим ключом к родственным связям, которые на самом деле простираются далеко за пределы семьи. К ним относятся и культурные связи, и связи с различными организациями, с людьми, объединенными общими целями, и даже с нашими прошлыми жизнями.

## Усопшие земляки

Сегодня все больше людей готовы открыть для себя генетических предков, а также места и культуры, в которых они росли. Это становится возможным благодаря не только истории, но и современным тестам ДНК. Я называю предками людей, которые жили и развивались в той же местности и культурной среде, что и мы. И это гораздо более широкая выборка, чем просто наши генетические прародители. Они вовсе не должны быть нашими родственниками с биологической точки зрения. Это те люди, которые ходили по нашей родной земле и являлись носителями наших культурных традиций.

У меня есть клиентка по имени Эрин, чья семья родом из Ирландии. Ей удалось узнать очень многое об истории семьи после того, как она досконально исследовала свою родословную. Однажды Эрин купила старинную книгу ирландской поэзии. Стоило ей прочесть имя одного из поэтов, как у нее попросту перехватило дыхание, несмотря на то, что никакой связи между ней и этим автором не наблюдалось.

Когда она прочла его стихи, то была еще больше поражена. Дело в том, что Эрин – автор песен, и впоследствии творчество открытого ею поэта сильно повлияло на ее собственные работы. Во время одной из поездок в Ирландию она обратила внимание на новое для себя место. Это была неболь-

шая деревенька, в центре которой находился паб, в который Эрин решила заглянуть. Она прошла к столику, располагавшемуся у стены, на которой висела старая пожелтевшая фотография в раме. На снимке был запечатлен тот самый портрет, который, по всей видимости, любил сюда заходить. Так этот автор стал довольно значимой фигурой для Эрин. У них не было никаких родственных связей, но его творчество нашло отклик в ее сердце. Он стал для Эрин предком с культурной и географической точек зрения!

## Дорога домой

*Закройте глаза и подумайте о месте, откуда вы родом. Воссоздайте его в своем воображении и попробуйте ощутить. Полностью погрузитесь в эту атмосферу. Удалось ли вам понять, что это за место и в каком времени вы находитесь? Старайтесь ни о чем не думать, полагайтесь исключительно на свои чувства. Обратите внимание, есть ли вокруг вас люди. Позвольте себе ощутить связь с вашими предками.*

# Предшественники из различных братств, групп и организаций

Помимо предков, с которыми нас связывает место проживания, существуют также и другие, состоявшие в тех же самых социальных, религиозных или профессиональных группах, что и мы. Это могут быть различные клубы и сообщества, которые на протяжении веков выступали в роли своеобразных маяков для разного рода философий, верований, убеждений и видов деятельности. Армия, флот, правоохранительные органы, религиозные учреждения, братства, исследовательские сообщества, актерские гильдии, социальные клубы и племена – это лишь некоторые из примеров подобных структур. Предками можно считать даже тех, кто относился к какому-либо братству или группе, с которыми у вас есть лишь отдаленная связь или просто общие интересы. Эти предки непременно заметят свет единства, исходящий от вашей ауры. Для них это так же легко, как для вас узнать масона по кольцу на пальце.

## Присоединение к клубу

*Подумайте о формальной или неформальной группе, к которой вы относитесь или в состав которой вы когда-либо входили. Закройте глаза и представьте себя*

на собрании этой группы. Обратите внимание на тех, кто вас окружает. Что вы чувствуете?

Теперь задумайтесь о людях, которые на протяжении столетий принадлежали к этой группе. Вам не обязательно знать их имена и регалии. Вы заметите, как некоторые из них тоже пришли на собрание. Почувствуйте их присутствие. Если вы хотите задать им вопрос, сделайте это. Постарайтесь уловить любой сигнал – образ, символ или идею, – который вы от них получите.

Все эти люди родом из разных эпох и мест, и все же в их энергетике и чувствах, которые они в вас вызывают, есть что-то общее. Задержитесь на несколько минут, чтобы просто побыть в их компании. Почувствуйте мощное единство этого коллектива. Возможно, кто-то из присутствующих заинтересует вас больше остальных. Обратите особое внимание на такого человека.

# Предки по роду деятельности и цели

Среди предков можно выделить тех, кто всегда готов протянуть нам руку помощи. Они разделяют с нами одни и те же увлечения и стремления. Это, например, какой-то вид деятельности, которым вы интересовались в прошлом, или то, чем вы занимаетесь сейчас. В зависимости от ваших задач иногда это могут быть те же самые предки, которые принадлежали к тем или иным клубам и группам.

Но для того чтобы разделить одну и ту же цель с этими предками, вам не надо состоять в каком-либо из клубов. Если вы художник, духи умерших живописцев вполне могут оказаться вашими предками по цели. То же самое относится к актерам, целителям, архитекторам и людям других профессий. Вспомните историю Эрин и ее ирландского поэта. После того как она изучила некоторые простые интуитивные методики, ей удалось наладить с ним активную связь. Она не раз обращалась к нему за помощью, особенно в том, что касалось написания текстов для песен. Они оба были поэтами, что сделало его предком Эрин по цели.

Предками по цели зачастую называют тех, кто является нашими проводниками, кто разделяет с нами общее стремление к духовному пробуждению и раскрытию. Это предтечи, которые обучали нас в предыдущих жизнях и до сих пор продолжают с нами работать. Однако это далеко не един-

ственные наши проводники. Абсолютно любой дух, который дает нам какие-либо наставления, также является проводником. Узнав их всех и научившись принимать духов, вы подарите возможность высказываться и собственному духу.

На самом деле предки по цели помогают нам выражать себя в этом мире. Если вы занимаетесь скульптурой, то среди предшественников обязательно найдутся скульпторы, которые вам помогут. Если вы дизайнер, значит, те дизайнеры, которые работали до вас, отыщут к вам путь и поделятся собственным опытом конкретно в этой сфере деятельности. И, слава богу, среди писателей тоже есть немало отличных наставников! Существует много историй о том, как духи умерших мастеров пера помогали ныне живущим. Например, история Уильяма Батлера Йейтса и Гарриет Бичер-Стоу.

Моя подруга Джули застряла на административной должности, которую считала просто ужасной. Раньше она жила в Лос-Анджелесе, где работала сценаристом на телевидении. Но, вернувшись в родной город, Джули поняла, насколько мало там было непосредственно писательского труда.

Подруга посвятила несколько лет этой бесперспективной работе. Однажды она решила перебрать старые коробки, которые долгое время лежали в кладовке. На глаза ей попала старинная перьевая ручка с инициалами М. Е. Она принадлежала ее двоюродному дедушке – писателю. Связь с духом была частью ее регулярных медитаций, поэтому она решила обратиться к дедушке и попросить его о помощи в полу-

чении писательской работы. Он пообещал поспособствовать, но предупредил, что ей тоже придется выполнить свою часть сделки – писать!

Джули набросала несколько коротких статей. Некоторые были опубликованы в местных журналах. Вскоре ей предложили место редактора в одном из них. Она уволилась со своей старой работы и в итоге стала главным редактором целой группы журналов. Дедушка М. Е. по-прежнему занимает важное место в ее жизни. Он стал для нее не просто биологическим предком и предком по цели, но и очень дорогим ей человеком – духовным наставником.

Ваши предки по цели не обязательно должны иметь какое-либо родство с вашей семьей или культурной средой. Их привлечет свет, который излучает целеустремленный человек. Они увидят его в вашей ауре и помогут вам в любом начинании. Предки по цели есть в каждой области и сфере деятельности. Они имеют отношение к самым разным профессиям, включая банкиров, наездников, оперных певцов, пилотов, инженеров, капитанов кораблей, артистов балета, сантехников и многих других. Даже если вы еще не повстречали своего предка по цели, знайте, что их великое множество.

## **Связь с целью**

*Закройте глаза и подумайте о деятельности,*

*которой вы когда-либо занимались или хотите заняться в будущем. Сделайте глубокий вдох и позовите предков, которые тоже когда-то преследовали эту же цель. Почувствуйте, как они приближаются к вам.*

*Вы можете знать этих предков или не иметь ни малейшего представления о том, кто они такие. Не думайте об этом, обращайтесь как можно больше внимания на свои чувства. Вы тут же начнете замечать, как предки посылают вам сигналы – образы, идеи, символы или слова, которые укажут на следующий шаг в достижении цели. Обратите внимание на самое первое послание, которое получите, каким бы неуловимым оно ни казалось. Постарайтесь полностью довериться ему, даже если вам с трудом удастся его понять. Когда поток руководств и наставлений иссякнет, непременно поблагодарите вашего проводника. Затем запишите свои впечатления и то, что они для вас значат. Вы обязательно снова встретитесь с этими предками.*

# Прародители из прошлых жизней и дома предков

Другая важная группа предков включает в себя тех, кто имеет какое-либо отношение к нашим прошлым жизням. Возможно, вы могли быть связаны с каким-то композитором, который до сих пор помогает вам. Вы также могли знать свою прабабушку или плавать на паруснике с кем-то из военно-морского флота. Существует огромное количество предков, с которыми вы могли быть знакомы раньше.

А ведь самым важным человеком из умерших, с кем вы были знакомы в ваших прошлых жизнях, на самом деле можете оказаться вы сами! В одном из своих предыдущих воплощений вы уже умирали, тем самым проработав свою карму. Полученный вами опыт посеял семена настоящего. Встретившись с самим собой из прошлой жизни, вы обнаружите, какие виды деятельности и кармические уроки сегодня продолжают оказывать на вас свое мощное влияние. Вы также сможете узнать намного больше об отношениях – как старых, так и новых.

Существуют места, с которыми мы очень тесно связаны. У всех у нас есть дома, в которых мы жили в предыдущих жизнях. Но есть и такие дома, даже целые города и поселки, которые несут на себе отпечаток и энергетику направляющих вас предков.

## Сходить в гости

*Вспомните путешествия, которые вы совершили за свою жизнь. Существуют места, покорившие и очаровавшие вас особенным образом. Более того, они могут казаться вам такими, даже если вы никогда в них не бывали. Подумайте об одном из них.*

*Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Представьте себя там. Один из ваших предков мог быть связан с этим местом, и вы могли быть знакомы с ним в какой-то из своих прошлых жизней. Вдыхайте местный воздух. Оглянитесь. Окружают ли вас люди? Обратите внимание на те ощущения, которые вы испытываете, находясь здесь. Что именно вы чувствуете?*

*По окончании обязательно сделайте несколько заметок, а для того чтобы узнать как можно больше деталей, посетите это место снова.*

Предки могут найти нас разными путями. Они будут частью вашей большой семьи, вашими друзьями, земляками, членами вашей группы или теми, кто разделяет ваши интересы. Это же целая сокровищница помощников!

Теперь давайте рассмотрим простые методики, благодаря которым вы сможете как можно быстрее встретиться с духами предков!

# Глава 2

## Первая дверь

*Человеческий ум, расширившийся за счет нового опыта, никогда не вернется к прежним размерам.*  
*Оливер Уэнделл Холмс*



Знакомство с духами предков и наставников наверняка окажется для вас абсолютно новым опытом. Однако это намного проще, чем вы думаете, и к тому же лишено ореола мистики. Вовсе не обязательно обладать особенными талантами, чтобы все получилось. Дух может явиться каждому, для этого он и существует.

Для запуска экстрасенсорных способностей вам придется пройти через три этапа. Эти этапы помогут подключиться к миру предков. Ознакомившись с каждым из них, вы также получите дополнительные советы, изучите некоторые приемы, слова и образы, которые пригодятся вам в дальнейшем. Благодаря всему этому связаться с духом станет еще проще. Давайте же начнем наш путь навстречу предкам.

## **Этапы установления связи с духами предков**

1. Формирование намерения и приглашение
2. Активация правого полушария мозга и отключение аналитического левого
3. Полное доверие ко всем своим ощущениям

Пройдя через приведенные выше этапы, вы окажетесь в царстве предков. Конечно, существуют и более простые способы заручиться их поддержкой, получить ответы на интересующие вас вопросы и интерпретировать поступающие послания. Но эти три шага являются основой для всей последующей работы. Итак, рассмотрим подробнее каждый из них.

### **Этап 1**

#### **Формирование намерения и приглашение**

Имея твердое намерение познакомиться с духами своих наставников и предков, вы сможете сосредоточиться исключительно на них и отбросить любые отвлекающие вас фак-

торы. Вы будете уверены, что любая поступающая информация исходит именно от них. Таким образом вы избавитесь от всех сомнений и в полной мере примете духов прародителей.

Ваше намерение также станет для них своего рода приглашением. На этом этапе вы обнаружите, что намерение и приглашение неразрывно связаны друг с другом: приглашая своих предков, вы отчетливо заявляете о своем намерении, а выразив намерение, вы приглашаете духов присоединиться к вам. Ваш призыв отправится напрямик в царство предков.

## Приглашение

*Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Пусть намерение связаться с духом заполнит все ваше существо и станет для вас непреложной истиной. Продолжайте расслабляться. Прочувствуйте, как с каждым вдохом ваше намерение укрепляется. Оно вращается внутри вас и постепенно перемещается в вашу ауру, излучая свет и указывая дорогу предкам, подобно маяку.*

*Не забывайте о том, что ваше намерение – это и есть приглашение. Произнесите: «Я приглашаю своих предков». Вскоре вы почувствуете их присутствие. Призыв улетает все дальше, и в ответ на него к вам приближается все больше любящих вас прародителей. Сделайте еще один глубокий вдох и постарайтесь полностью ощутить их присутствие.*

*Откройте свое сердце для их поддержки. Обращайте внимание на все, что с вами происходит, на все, что вы чувствуете. Через некоторое время поблагодарите предков, которые были с вами. Затем постепенно вернитесь к себе, ощущая, как любовь и благодарность наполняют ваше сердце.*

Выполняя упражнения, представленные в этой книге, старайтесь избегать каких-либо ожиданий или анализа. Будьте спонтанными и более восприимчивыми. По окончании каждого упражнения обязательно делайте заметки, фиксируя свой опыт.

## **Этап 2**

### **Активация правого полушария мозга и отключение аналитического левого**

Благодаря органам чувств, таким как органы слуха, зрения, осязания, обоняния и вкуса, мы ощущаем физический мир. Однако познание невидимого мира требует от нас подключения внутренних, или «дополнительных», как их называют парапсихологи, чувств. Вот почему экстрасенсорное восприятие является тонким, глубинным переживанием. Обычно такими словами, как «визуальный», «видение» и «образы», описывается результат работы правого полушария. Но несмотря на это, наше зрительное восприятие может иметь абсолютно любой смысл, о чем мы и поговорим в следующей главе. Даже видение обычно сопровождается осмыс-

лением – это что-то вроде изображения воспоминаний. На данном этапе вам достаточно знать, что все эти образы передаются с помощью правого полушария – той части мозга, которая отвечает за визуализацию, где находится воображение и куда тянется ваш собственный дух и духи ваших предков.

Левая теменная доля (или левое полушарие) – это часть мозга, отвечающая за аналитику, измерения и оценку. Здесь находится наше эго, которое формирует сомнения, суждения и критику, причем не только по отношению к себе, но и ко всему, что нас окружает. Если во время общения с предками вы начинаете сомневаться или критиковать то, что видите и чувствуете, значит, работает левое полушарие. В таком случае постарайтесь вернуться к правому, активировав его при помощи визуализации или просто используя свое воображение. Создание любого образа незамедлительно включает правое полушарие. Как только оно заработает, через него начнут проходить все образы духа.

Духи наставников обращаются к вам посредством той части мозга, которая отвечает за создание образов. Поэтому получаемая картинка ощущается как результат работы воображения. Поначалу такой опыт может сбить с толку, потому что вам будет казаться, будто вы просто выдумываете все, что происходит.

Многие люди отказываются верить в то, что испытываемые ими ощущения – результат общения с духом, потому что это больше похоже на собственную фантазию, на эф-

фект слишком тонкого и чувствительного восприятия. Однако важно понимать: едва вы зададите какой-либо вопрос своему предку, он тут же поместит образ, слово или идею в ваше правое полушарие в качестве ответа. И это случится еще до того, как вы закончите формулировать свой вопрос, или даже раньше, чем вы о нем подумаете. Все, что вам нужно сделать, это вернуться к своему воображению. Вы не должны искать ответ, просто заставьте себя принять то, что вам транслирует дух. И все это благодаря правому полушарию – вместительности вашего воображения.

Вот почему процесс общения с духом может быть похож на фантазию. Если у вас все происходит именно так, значит, вы на правильном пути. Просто дайте волю своему воображению, и пусть оно работает на благо вам и вашим предкам. А теперь давайте откроем дверь в правое полушарие.

## Открытые двери

*Сделайте глубокий вдох и закройте глаза. Выразите твердое намерение быть со своими предками и почувствуйте, как оно становится приглашением для них. Затем активируйте свое воображение и представьте или ощутите дверь. Она может быть абсолютно любой.*

*Обратите внимание на ее цвет и размер. Через некоторое время мысленно раскройте ее. Как только это произойдет, через приотворенную дверь к вам*

*войдет предок. Возможно, он будет не один. Все, кто переступит порог, пришли для того, чтобы помочь вам. Вы необязательно знаете их лично.*

*Не задумывайтесь о происходящем, ваша задача – обращать внимание на все, что исходит от духов. Вы открыли им двери – и вот они с вами. Что вы видите и чувствуете? Не размышляйте – просто наблюдайте и принимайте на веру каждый едва заметный нюанс.*

*Несколько минут будет достаточно. Когда закончите, постепенно вернитесь к себе. Обязательно поблагодарите предков, которые пришли к вам с любовью и поддержкой.*

Не забывайте делать заметки по окончании каждого сеанса. При помощи этого упражнения вы сможете встречаться со своими предками в любое время. Если же вас начнут одолевать сомнения, помните, что самый простой способ вернуться к правому полушарию – использовать свое воображение. Начав визуализировать, вы тут же станете восприимчивы к подобному общению. Представьте дверь, и духи ваших предков окажутся у ее порога. Вам останется лишь довериться своим ощущениям.

### **Этап 3**

#### **Доверие к своим ощущениям**

Вы способны открыться духам своих прародителей, воспринимать их символы и образы. Но если вы не будете доверять обратной связи – тому, что чувствуете, то обесцените

любой опыт и отвергнете все общение.

В общении с духами, как и в любом экстрасенсорном начинании, доверие – это общепринятая валюта. Она ваш пропуск ко всему, что мы ценим в высшем мире.

Как только вы доверитесь своим ощущениям, их станет еще больше. Но если вы не сделаете этого, то моментально включится левое полушарие и вас начнут терзать сомнения. Это значит, что вы окажетесь в противоположной от духа стороне.

Неуверенность и рассуждения будут удерживать вас на расстоянии от правого полушария, где живет ваше воображение и посредством которого духи ваших предков говорят с вами. Таким образом, сомнения не только обесценивают уже сложившиеся представления, но и мешают культивировать новые. Представьте, что предки назначили вам встречу в комнате, которая расположена справа, а вы идете в ту, что находится слева. Вы не сможете встретиться с духами, если не найдете нужную комнату. Но для того чтобы попасть в нее, вам необходимо сначала выбраться из той, что слева!

Сомнение противостоит доверию. Когда вы сомневаетесь, взвешиваете все за и против или задаетесь вопросами, у вас в голове начинают роиться подобные короткие категоричные утверждения: «Я не знаю, чего ожидать. Это не похоже на правду. Я все придумал. Я никогда не смогу правильно интерпретировать происходящее».

Все эти мысли подрывают наше доверие, потому что яв-

ляются суждениями левого полушария. Они мешают правому визуализировать и тормозят предков, которые были уже почти готовы явиться к вам. К сожалению, когда вы начинаете осуждать себя за какие-либо мысли, вы сами становитесь предметом критики! Не делайте этого. Даже не думайте об этом!

Вы не сможете заставить себя отключить левое полушарие своего мозга. Пытаться перестать думать таким образом – это то же самое, что выбираться из зыбучих песков. Чем отчаяннее будут ваши усилия, тем глубже вас будет затягивать.

Когда медиумы начинают слишком много думать или рассуждать, они называют это «запутаться в сорняках». И единственный способ выбраться из этого состояния – активировать правое полушарие. Вам уже известно, что дух может попасть туда через приотворенную дверь. Но не стоит также забывать о том, что лишь доверие позволяет держать эту дверь открытой. Если вы установите связь с духом и вдруг поймете, что запутались в сорняках сомнений и размышлений, просто используйте любой образ, чтобы снова заработало правое полушарие. Далее мы будем учиться доверять при помощи нового активатора визуализаций. Помните о том, что воображение может создавать не только зрительные образы, но и понятийные, чувственные или любые другие.

## СНИМОК

*Закройте глаза и сделайте глубокий, расслабляющий вдох. Как только вы выразите твердое намерение быть со своими предками, представьте фотографию члена семьи или друга, к духу которого вы взываете. Это должен быть снимок, который вы часто видели и хорошо знаете. Постарайтесь вспомнить его как можно более детально. Вы можете видеть его, чувствовать или просто представлять.*

*Когда вы мысленно смотрите на эту карточку, вы замечаете, что человек, изображенный на ней, начинает улыбаться. Эта улыбка становится все шире и шире, и вот он уже выходит из кадра и подходит прямо к вам. В его теплых объятиях вы можете почувствовать любовь.*

*Дух обязательно захочет отправить вам сообщение – это может быть символ, слово, образ, чувство или идея. Обратите внимание на самое первое послание, каким бы неуловимым оно ни было. Сделайте еще один глубокий вдох. Продолжайте и дальше впитывать информацию, которую будет направлять вам дух, даже если она покажется едва читаемой и незначительной. Доверяйте всему, что будет с вами происходить.*

*Когда закончите, обязательно поблагодарите духа, с которым вы общались. Пообещайте, что обратитесь*

*к нему еще раз.*

Вы можете использовать любые фотографии, чтобы встретиться со своими предками, даже если вы не знали людей, изображенных на них, при жизни. Делая заметки по окончании этого упражнения, напишите о том, что вы ощущали во время сеанса связи. Это поможет вам выяснить, какие чувства у вас наиболее развиты.

Многим людям довольно сложно поверить в то, что связаться с духами своих предков может быть настолько просто. Но это на самом деле так. Визуализация активизирует ваше правое полушарие, запуская при этом духовные рецепторы и тем самым позволяя получать от предков еще больше сигналов. Все, о чем вам нужно помнить, – сомнения родом из левого полушария и они моментально обрывают сеанс. Однако, доверившись своему интуитивному восприятию, вы будете оставаться на связи так долго, как сами того пожелаете. Включайте правое полушарие с визуализацией, будьте спонтанными и доверьтесь своим чувствам и ощущениям.

Далее мы познакомимся с некоторыми словами, обладающими особой силой. Они помогут вам пригласить духа и открыть ему свои чувства.

### **Сильные слова для встречи с духами**

Наверняка вам известно, что любое слово или мысль может изменить жизнь человека в лучшую или, наоборот, в худшую сторону.

Наш разум создает реальность шаг за шагом.

Правильно подобранные слова способны смягчить неприятные чувства, привести к переменам и простимулировать деятельность не только нашего разума, но и тела. Существуют обладающие особой силой слова, которые наполняют нас энергией и вызывают немедленную реакцию. Некоторые из них работают постепенно, другие – более оперативно. Для каждого человека можно подобрать такие слова, которые подойдут именно ему, то есть будут его помощниками, способствуя реализации задуманного.

Даже простые слова, которые мы используем регулярно, обладают необычайной силой. Они способны помочь нам достичь поставленной цели, добиться конкретных результатов и реализовать любое намерение, в том числе намерение встретиться с духами своих предков, чтобы получить от них необходимые ответы, советы и другие сообщения.

В этом разделе представлено несколько обладающих особой силой слов, при помощи которых вы сможете открыться духу за считанные секунды. Далее в этой книге вы найдете примеры других подобных слов. Испытайте в деле каждое из них, чтобы понять, какие подходят именно вам.

Сильные слова можно использовать для общения с духами так же, как если бы вы использовали их в повседневной жизни. Техника неизменна и очень проста.

Все, что от вас требуется, – это закрыть глаза и произнести одно из выбранных вами слов. Затем сделайте глубокий

вдох, представляя, как это слово оказывается у вас внутри. Прочувствуйте его энергетику и значение, как оно пульсирует в вас, вызывая немедленный отклик.

При помощи следующего упражнения вы сможете повысить уровень своей осознанности в отношении духов.

## **Единство с духами ваших предков**

*Сделайте глубокий вдох и закройте глаза, произнося про себя слово «единство». Наполните себя этим словом. С каждым вдохом старайтесь прочувствовать, как «единство» мягко пульсирует внутри вас.*

*Теперь вы можете ощутить это единство со всем, что вас окружает, и с самим духом тоже. Почувствуйте, как вы воссоединяетесь со всеми предками и проводниками. «Единство» означает вашу с ними связь, и вы ощущаете это. Отбросьте все сомнения и ожидания. Всякий раз, когда вы будете использовать слово «единство», вы будете чувствовать присутствие духа.*

*Произнося это слово, вы уже знаете обо всех духах, которые к вам приближаются. Что вы видите или испытываете? Отмечайте каждое свое ощущение. Обратите внимание на то, кто именно к вам явился, прочувствуйте образы и идеи, которые духи направляют в вашу сторону.*

*Вы также можете ощутить любовь и поддержку,*

*которые предки разделяют с вами. Поблагодарите их за это. Не сомневайтесь, теперь каждый раз, произнося слово «единство», вы будете чувствовать присутствие своих предков. Они всегда вас услышат.*

Закончив упражнение, сделайте несколько заметок. Они помогут вам намного лучше осознать полученный опыт общения с духами. Если выполнение этого упражнения покажется вам сложным, продолжайте практику. Будьте непосредственными, доверяйте своим ощущениям. Постарайтесь держаться как можно дальше от левого полушария, полностью погрузившись в восприятие и собственные чувства.

В моем случае упражнение со словом «единство» помогает мне повысить уровень энергии и мягко открыть сознание для единения с духами. Но я также люблю командные слова и фразы, способные вызвать более активную реакцию. Ниже приведено еще одно простое, но очень мощное командное слово. «Откройся!» – это призыв к действию, который мгновенно делает вас открытым для общения с духом. Испробуйте его и не забывайте о простоте и непосредственности. Отдайтесь воображению и полностью доверьтесь себе.

## **Откройся!**

*Сделайте глубокий вдох и закройте глаза. Затем решительно, твердо и с силой искреннего намерения произнесите: «Откройся!» Это слово заявляет о вашем*

*стремлении и открывает сознание для встречи с духом.*

*Глубоко вдохнув, скажите еще раз: «Откройся!» В этот самый момент перед вами появится дух. Кто это? Даже если вы его не знаете, это абсолютно нормально. Просто откройте ему свое сердце. Обратите внимание на то, какие чувства и эмоции вы испытываете в данный момент.*

*Снова произнесите: «Откройся!» Вы можете ощутить, как перед вами появляется другой предок или даже несколько. Прочувствуйте образ, слово или идею – все, что возникает у вас в голове. Полностью доверьтесь этой информации.*

*Каждый раз, когда вы будете произносить слово «Откройся!», вы будете ощущать присутствие духа. Это слово полностью переключает ваше внимание на него. Скажите еще раз: «Откройся!» – и посмотрите, кто явился вам на этот раз. Не забывайте благодарить духов по окончании каждого сеанса.*

*Вы можете выполнять это упражнение в течение дня, когда захотите провести несколько минут со своими предками.*

Делая заметки, не забудьте указать, какое из двух предыдущих упражнений подошло вам больше. Возможно, лишь при выполнении одного из них вам удалось с легкостью ощутить присутствие своих предков.

Для того чтобы установить связь с духами прародителей, я часто использую оба упражнения, как и многие другие, о которых вы узнаете из этой книги. Слово «единство» помогает

мне провести какое-то время с целой группой моих предков. А к командному «Откройся!» я прибегаю в любое время дня – сидя за столом, складывая белье или просто прохаживаясь по дому. Произнося слово «Откройся!» про себя, я сразу же ощущаю присутствие одного из моих любящих прародителей. Иногда я задаю им вопросы. Иногда лишь здороваюсь, передаю им свою любовь и продолжаю работу. Но ни в коем случае нельзя забывать о благодарности, даже когда духи просто появляются и исчезают.

Если вам проще всего дается визуализация, то выполнение упражнений с дверью или фотографией покажутся вам более легкими, чем остальные. Однако не стоит игнорировать практики с использованием слов. При желании вы можете объединить эти упражнения. Попробуйте произносить командное слово «Откройся!» и в то же время визуализировать открывающуюся дверь.

Я делюсь с вами методиками, которые наработала за многие годы своей практики в качестве медиума. Не стесняйтесь играть с этими методиками, чтобы привнести в них что-то свое. Подобная работа должна поднимать вам настроение. Но сначала необходимо потренироваться. Продолжайте прорабатывать каждую представленную здесь технику. Чем больше таких техник вы закрепите на собственном опыте, тем лучше они будут работать. Вскоре вы научитесь открываться духу в любое время. Тогда вы сможете встречаться со своими предками, когда захотите, даже посещая магазин!

## Глава 3

# Восприятие и подача сигналов Как духи общаются с нами

*Мир полон волшебных вещей, терпеливо  
ожидających, пока наши чувства обострятся.  
Уильям Батлер Йейтс*



Чем чаще мы задействуем свои внутренние чувства, тем острее они становятся. Это интуиция, именно она позволяет нам получать послания от духов.

Многие люди думают, будто интуитивные чувства ощущаются так же, как и физические. Но это далеко не одно и то

же. Закройте глаза и воссоздайте образ яблока. Сочный плод появляется у вас в голове благодаря воображению. Затем так же с закрытыми глазами мысленно прокрутите в уме песню Happy Birthday to You. Постарайтесь «прослушать» ее таким образом от самого начала до конца.

За несколько коротких мгновений вы задействовали внутреннее зрение и внутренний слух. Что из этого оказалось для вас проще, а что сложнее? Зрение и слух – это два наиболее распространенных инструмента интуиции. Однако очень часто их принято считать ненастоящими, потому что они не имеют никакого отношения к физическим чувствам. Дело в том, что духи наших предков также не существуют физически, не имеют телесной оболочки, но они, безусловно, реальны и могут дать нам самые настоящие наставления через наши интуитивные чувства.

# Внутренние чувства

Переживание внутреннего чувства отличается от переживания чувства физического, и все же у них есть точки соприкосновения. Ясновидцы способны видеть то, что скрыто от других, яснослышающие люди слышат то, что большинству не дано услышать вовсе. Физически и эмоционально чувствительные люди, как правило, очень хорошо чувствуют окружающих. Встречается также внутреннее осязание и обоняние.

Еще один способ познать своих духовных предков – развить внутреннее знание. Оно не имеет отношения к каким-либо физическим чувствам. Но почти все мы когда-либо в своей жизни испытывали его на себе. Внутреннее знание очень похоже на проявления интуиции, которые вы наверняка не раз наблюдали у себя. Это своего рода мгновенное или внезапное озарение, которое приходит из ниоткуда. Таким образом с вами связываются либо духи ваших предков, либо ваше Высшее Я. А это, в свою очередь, два самых проверенных источника полезной информации.

## Что мы получаем от духа

1. Образы, символы, изображения и визуальные эффекты
2. Слова (включая имена и идеи)
3. Язык тела (ощущения и отсылки к каким-либо частям

тела)

4. Музыка и звуки

5. Запахи и вкусы

На самом деле предки хотели бы поделиться с нами очень многим. Во-первых, они стремятся познакомиться. Во-вторых, жаждут узнать ныне живущих людей, чтобы передать им свои знания. В-третьих, они хотят поделиться своими мыслями и советами, чтобы помочь нам в принятии жизненно важных решений. В последнем случае предки зачастую отправляют сообщение. Даже если перед вами появляется бабушка и говорит: «Я рядом, и я люблю тебя», – согласитесь, что это очень важное послание.

## Слышать в тишине

Очень часто люди, которые только начинают общаться с предками, могут видеть духов, но не получать при этом от них никакой информации. Я часто слышу следующее: «Он просто стоит и смотрит на меня» или «Почему она ничего мне не говорит?».

Да, это может выглядеть довольно странно, но случается постоянно. Дело в том, что предки общаются с нами телепатически. Они изъясняются с помощью мыслей. Вы наверняка видели такое в старых фильмах о привидениях, где отчетливо слышно, что духи говорят, но их губы при этом не двигаются. В научно-фантастических фильмах так же, например, происходит с инопланетянами. Но не стоит путать это с чревоуещанием. На самом деле предки используют самую настоящую телепатию!

### Путешествие в Хайклер

Если вы не предпримете ни одной попытки заговорить с духом, то, скорее всего, он так и будет продолжать молча смотреть на вас. Это очень распространенная форма общения – без слов, и рассказы о подобных случаях коммуникации вот уже на протяжении столетий можно услышать в разных уголках мира.

Одна из таких историй произошла в 1894 году в имении

Хайклер – доме, который большинству из нас известен как вымышленное аббатство Даунтон. Однажды лорда Карнарвона (прототип лорда Грэнтэма) навестил его хороший друг Виктор Далип Сингх, сын махараджи Далипа Сингха.

В ту субботнюю ночь принц Виктор лег спать в приготовленной для него уютной комнате. Он долго не мог заснуть и начал разглядывать картины на стенах. Взглянув на одну из них, висевшую прямо над его кроватью, он вдруг понял, что с нее смотрит его отец. Картина казалась трехмерной, и принц был уверен, что видит лицо своего родителя. Чем дольше Виктор вглядывался в полотно, тем отчетливее ему виделся отец, который молчал и безмятежно взирал на своего сына. При этом принц был абсолютно спокоен. Он встал с постели, чтобы рассмотреть изображение поближе.

Перед ним на самом деле висела картина, на которой был изображен его отец. В эту же минуту Виктор почувствовал облегчение и понял, что тот счастлив. Это был по-настоящему трогательный опыт. Принц лег спать в присутствии своего отца с ощущением внутреннего спокойствия.

На следующее утро Виктор рассказал эту историю лорду Карнарвону, упомянув при этом, что его отец уже давно болен. Кроме того, он вспомнил, как махараджа часто повторял ему, что, если Виктора не будет рядом с ним в день его смерти, он сам попытается явиться ему. Неудивительно, что ночью, после того как у Виктора было это видение, в Хайклер пришла телеграмма, в которой сообщалось о смерти Далипа

Сингха.

Несмотря на то, что махараджа так ничего и не сказал сыну во время своего появления, его послание заключало в себе любовь и умиротворение, которые в ту ночь испытал Виктор. Возможно, это и было самое важное сообщение, которое только может принести с собой дух: «Я здесь, с тобой, и я люблю тебя». Предки стремятся донести до нас всевозможные идеи и наставления, которые на самом деле могут нам помочь. Но чаще всего вы будете получать простые послания о том, что они рядом!

Далее мы научимся воспринимать то, что передают нам духи. У них есть множество замечательных способов поделиться с нами своим опытом!

## **1. Образы, символы, изображения и визуальные эффекты**

Вспомните глянцевые журналы – они буквально пестрят фотографиями. А все потому, что большинство людей лучше воспринимает информацию визуально, а не на слух или каким-либо другим образом. Есть очень старая поговорка: «Одна картинка стоит тысячи слов». Она также прекрасно иллюстрирует ситуацию с посланиями духов. Одно изображение, сценка, практически любое произведение искусства с многочисленными деталями могут передать целую историю, воссоздать атмосферу какого-то места, настроение или характер действия. Визуализация также способна по-

мочь идентифицировать человека или целую группу людей.

В качестве послания вы можете получить изображение карманных часов вашего деда, эмблему клуба или общества, к которому он принадлежал, местности, где жили ваши предки, или, например, картины, висевшей на стене в кухне вашей тети.

Образы, визуальные или понятийные, могут возникать в виде идей или воспоминаний. К тому же символы-изображения бывают очень полезными и информативными, если воспринимать их в качестве наставлений, которые вам передают предки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.