



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

АРТУР ЛИМАН

ТРЕНИНГ  
ПО МЕТОДИКЕ  
КОЛИНА ТИППИНГА



ПРОЩАЙТЕ ПРАВИЛЬНО —  
ИСЦЕЛИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Тайные знания, меняющие жизнь

Артур Лиман

**Тренинг по методике Колина  
Типпинга. Прощайте правильно  
– исцелите свою жизнь!**

«АСТ»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.53

**Лиман А.**

Тренинг по методике Колина Типпинга. Прощайте правильно – исцелите свою жизнь! / А. Лиман — «АСТ», 2017 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

ISBN 978-5-17-100218-3

Любой из нас может жить полноценной, успешной жизнью вне зависимости от стартовых условий! Любому из нас доступны счастье, здоровье, достаток, успех в любой жизненной сфере. Все это возможно при помощи практик Прощения, описанных в книгах Колина Типпинга, Лууле Виилмы, Джозефа Мэрфи и других авторов. Методика Абсолютного Прощения, тренинг по которой предлагается вам в этой книге, не волшебная палочка, не ритуал в привычном значении этого слова, – это философия жизни, новый подход к решению любых задач. Использовать любые методики, обещающие успех, и ничего не менять в себе – очень часто пустая трата времени, это как пытаться переплыть океан в дырявой шляпке. Автор тренинга расскажет вам, не как латать старую шляпку, а как превратить ее в прекрасную прочную бригантину. Изменив свой взгляд на мир, на возможность иначе разрешать проблемы, вы сможете перестать тратить энергию на преодоление негатива и получите возможность заняться по-настоящему интересными для вас делами.

УДК 159.9  
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-100218-3

© Лиман А., 2017

© АСТ, 2017

## Содержание

Введение. Зачем учиться прощать?	7
Необходимое напутствие	11
Часть первая. Мир, в котором мы живем Теории, нашедшие подтверждение	13
Глава 1. Создавая реальность	13
Постулаты метода Абсолютного Прощения	13
Два мира или два взгляда?	16
Глава 2. Сколько у тебя тел?	20
Эффект матрешки	20
Чакры	23
Здоровье	26
Лечить или не лечить?	27
Глава 3. Причины и следствие	30
Кружево судьбы	30
Сценарии и роли	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Артур Лиман

## Тренинг по методике Колина Типпинга. Прощайте правильно – исцелите свою жизнь!

© Лиман А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

Очень глубокая книга. Она не предлагает волшебных слов, произнеси которые – и жизнь моментально изменится. Но она учит такой тщательной и вдумчивой работе над собой, что жизнь просто не может не начать меняться вслед за переменами в твоей Душе.

*Матвей Р., инженер, Санкт-Петербург*

Ох, как же это верно – «сойти с позиции жертвы». Но, даже осознав себя на этой позиции, большинство из нас никак не могут понять, как же сойти с нее. Книга Артура Лимана учит именно этому – как найти свой верный путь, путь не жертвы, а творца своей жизни.

*Елена О., врач, Владивосток*

Книга буквально перевернула мою жизнь! Это совершенно иной взгляд на вещи! Но только так ты и можешь увидеть мир таким, каков он есть. Увидеть. Понять свою роль в нем. Понять роли других людей. И принять – и их, и себя, и свою жизнь. И без этой смены угла зрения просто невозможно разорвать тот круг проблем, по которому ты ходил годами...

*Марина Д., экономист, Москва*

Замечательная книга для тех, кто устал наступать на одни и те же грабли, но никак не может понять – почему он это делает. Прочитав книгу – поймешь!

*Артур Н., предприниматель, Уфа*

Эта книга просто взрывает привычную нам реальность. Главное – не бояться и пройти этот путь. Не бояться заглянуть в глубину своей души и вытащить на свет все самое темное, что хранится там. Это – единственный путь к исцелению душевному и физическому, путь к настоящей жизни!

*Татьяна П., психолог, Иркутск*

Я бы сказал, что это книга для тех, кто хочет перестать жить как неразумное дитя и начать жить как взрослый человек.

*Иван Г., студент, Самара*

## Введение. Зачем учиться прощать?

Если вы держите в руках эту книгу, то значит – вы человек ищущий и не равнодушный. Поверьте, не имеет никакого значения – начинаете ли вы только свой путь к познанию себя или уже имеете опыт (возможно, даже негативный).

**Эта книга не входит в конфликт ни с одной религией, ни с одним научным учением.**

Если вы пытались использовать самые разные методики и не совсем довольны результатом, то эта книга поможет повысить эффективность привычных техник. Если вы уверены, что модные визуализации и аффирмации – «от лукавого», эта книга все равно поможет и вам наладить свою жизнь, разобраться с застарелыми проблемами, сделать так, чтобы неприятные ситуации не повторялись, как под копирку, и понять – почему это происходило с вами раньше.

**Абсолютное Прощение, о котором рассказывается в этой книге, не волшебная палочка, не ритуал в привычном значении этого слова, это философия жизни, новый поход к решению любых задач.**

Использовать любые методики, обещающие успех, и ничего не менять в себе – очень часто пустая трата времени, это как пытаться переплыть океан в дырявой шляпке.

Я расскажу вам, не как латать старую шляпку, а как превратить ее в прекрасную прочную бригантину. Изменив свой взгляд на мир, на возможность иначе разрешать проблемы, вы сможете перестать тратить энергию на преодоление негатива и получите возможность заняться по-настоящему интересными для вас делами.

Что интересно: если вы начнете практиковать **Абсолютное Прощение**, то и другие методики будут приносить намного больше пользы!

Многие люди учатся Абсолютному Прощению сами, фактически интуитивно, и о них мы говорим: «Счастливики!» Кажется, им все дается легко и просто. Их не останавливают трудности, они легче преодолевают препятствия и при этом вызывают искреннюю симпатию. Как так?

Признаюсь, когда-то я тоже был уверен, что есть те, которым в жизни – просто так – дается больше: таланта, возможностей, силы воли. Но долгий опыт работы тренером по личностному росту, встречи с самыми разными людьми и внимательное наблюдение за тем, как течет их жизнь до и после наших занятий, привели меня к простому выводу:

**Любой из нас может жить полноценной, успешной жизнью вне зависимости от стартовых условий.**

Одним из ярчайших доказательств того, что мы сами выбираем свою судьбу – удачную или нет, – стала история двух сестер-близняшек Оли и Лены.

Распространено мнение, что близнецы настолько тесно связаны, что в точности повторяют жизнь друг друга: одновременно болеют, даже живя далеко друг от друга, одновременно женятся и разводятся, выбирают похожие профессии.

Но Оля и Лена<sup>1</sup> опровергли эту теорию.

---

<sup>1</sup> На страницах этой книги есть и другие рассказы людей, использующих Метод Абсолютного Прощения. Все рассказы приводятся с их согласия, имена – изменены. – *Прим. авт.*

Привожу рассказ одной из сестер, Оли.

*Как и всех близнецов, в детстве нас с трудом различали даже родители, чем мы беззастенчиво пользовались. Нас любили, у нас были общие друзья и общие увлечения, и казалось, так будет всегда. Единственное, что нас отличало, это готовность Лены ко всему относиться, как мне тогда казалось, – легкомысленно. Что бы ни происходило, она никогда не горевала долго: вытрет слезы, меня подбодрит и – вперед, к новым приключениям. С годами я становилась все более «серьезной» (Ленка говорила – «загруженной»), а она все так же легкомысленно относилась к жизни. Я была уверена, что из нас двоих именно я добьюсь успеха, я же серьезней! Буду помогать родителям и непутевой сестре, но все вышло иначе. Не скажу, что Ленке везло, а мне – нет. Всякое бывало, но она поднималась, отряхивалась и, не оглядываясь, шла дальше, а я – все анализировала, искала виноватых, чтобы потом не повторить ошибок, помнила все обиды и все промахи – и свои, и близких. И когда мы справляли наш общий, тридцать пятый день рождения, я с изумлением поняла, что Лена добилась больше, в несколько раз больше, чем я.*

*И у нее, и у меня – семья. Но только я – на грани развода, а они живут душа в душу. Ее дети – веселые и самостоятельные, а мои – вечная головная боль. И я, и Лена работаем на хороших должностях, только я хожу на работу как на каторгу и о пенсии уже мечтаю, а Ленка свою работу просто обожает! И зарабатываем, вроде, одинаково, только нам вечно не хватает, а Ленка с семьей по два раза в год отдыхает за границей. И подруг у меня нет, а к ней на день рождения столько народу пришло и все – любят, это ж видно!*

*Я, честно, позавидовала. Я неделю ломала голову – почему, за что? Как так? Ответ был где-то рядом, и он был совсем простой, но я не могла его найти, и это просто бесило! Отчаявшись, я записалась на курсы личностного роста. Я, честно говоря, занималась спустя рукава, уверенная, что толку не будет. Решила, что Ленка – удачливая, а я – нет, и ничего с этим не сделаешь. Но потом было одно занятие – и вот оно и стало началом моего переосмысления, именно после него у меня словно глаза открылись, и я поняла, почему легкомысленная (на мой взгляд) Лена успешнее такой умной и серьезной меня...*

Это только часть письма, но давайте остановимся и задумаемся: почему так часто хорошие, правильные люди, которые отдают всех себя другим, оказываются на обочине жизни? Почему так несправедливо устроен мир, даря успех тем, кто, на наш взгляд, этого не достоин? И действительно ли мир устроен несправедливо?

Примите пока на веру – в дальнейшем мы поговорим об этом более основательно, – что **мир устроен справедливо**. «Каждый получает то, что заслуживает», – эта формулировка отражает только часть непростой, но понятной системы по распределению благ в этом мире. Вы можете сколько угодно полагать, что заслуживаете всех благ Вселенной, но в душе чувствовать себя все время недостойным даже незначительных подарков от мироздания. Вы можете стремиться сделать что-то в будущем, но при этом тащить на себе тяжесть прошлых обид. Как вы думаете, добьетесь вы чего-то с таким «багажом»?

Но вернемся к рассказу Ольги.

*Это было похоже на толчок.*

*Тогда было занятие по прощению. Мне казалось, что это просто – мне казалось, что я всегда с легкостью прощаю, но оказалось, что это не так. Простить по-настоящему, отпустить прошлое для меня оказалось очень трудно. Я прощала, но помнила обиду, всегда делала выводы на будущее. После занятия, которое для меня было каким-то... пустым, ко мне подо-*

шел тренер и спросил, что со мной, почему я так противлюсь выполнению задания, и предложил поработать не в группе, а лично.

Надо отдать должное тренеру, он смог меня разговорить и буквально вытянул из меня ту обиду, которую я лелеяла и сама не замечала этого. Тогда я была на грани развода с мужем, а ведь я очень любила его, несмотря ни на что! Дело в том, что его карьера стремительно шла вперед, и он окунулся в работу с головой, переложив все неинтересные и трудные домашние дела на меня. Мне казалось, что меня предали и бросили! Разве я могла его простить?

– Как ты думаешь, зачем сложилась такая ситуация?

Этот вопрос просто потряс меня. Как это: «зачем»? Да просто потому, что мужики – козлы! Я, конечно, это не сказала, но подумала, и как же мне стыдно сейчас за эти мысли!

– Не почему, а зачем? – настаивал тренер. – Давай попробуем посмотреть на эту ситуацию под другим углом... – предложил он. – Давай представим, что вся эта ситуация для чего-то тебе нужна. Для чего? Как ты думаешь? Что ты чувствуешь?

– Я чувствую, что меня предали и бросили! – чуть ли не закричала я. – Так будет всегда! Мне никогда ничего не достается! Все мужчины такие. И папа... папа всегда больше любил Ленку, и, даже когда много работал, они всегда потом болтали, а со мной он и не общался почти!

Это было неожиданно даже для меня самой. Но, решив быть честной до конца, я смогла признать – моя обида родилась не вчера, она со мной – с детских лет. И отношения с мужем просто помогли мне увидеть ее. Да, мне всегда казалось, что папа больше любит не меня, а сестру. Сейчас, будучи взрослой, я понимаю, что на самом деле это было не так, просто активная и деятельная Ленка всегда рвалась с радостью помогать отцу, да вот хоть тапки принести или чай сделать, а я ждала, пока папа на меня сам обратит внимание и попросит. Так и с мужем, я дулась и ждала его внимания, а сама даже попросить не могла от обиды. «Сама придумала, сама обиделась» – это, оказывается, про меня!

Мне понадобились годы не очень счастливой жизни и случай, который привел меня на тренинг, чтобы понять первопричины моих проблем и наконец-то по-настоящему простить и папу, и сестру, и мужа, и саму себя. Простив, я наконец-то смогла изменить свою жизнь и начать строить ее иначе. Осознание своих ошибок – это просто прорыв! Осознание того, что ты прощаешь не для кого-то, а для себя, для своего счастья, это откровение, которое доступно любому.

Далее Ольга рассказывала, как работала над собой. Вы можете повторить ее опыт самостоятельно. Именно этому учит книга. От вас требуется всего лишь:

**быть готовым взглянуть на мир под новым, необычным углом;**  
**открыть свое сердце для Абсолютного Прощения;**  
**научиться благодарить мир за новые возможности и видеть эти возможности даже в кризисных ситуациях.**

Прошло не более года, и вот как резюмирует свой опыт Ольга:

Стала ли моя жизнь иной в этот же момент? Нет.

Изменилась ли она? Да, и до сих пор меняется в лучшую сторону. И для этого понадобилось всего три шага: осознать, простить и научиться благодарить.

Я становлюсь «легкой». Я сняла с себя груз обид, вины, я не тащу на себя давно ушедшие проблемы. Я больше не завидую сестре, понимая, что она просто всегда умела прощать и благодарить, а теперь умею и я. Я не виню в семейных неурядицах мужа, я не ищу виноватых, я не лелею свои обиды.

*И я хочу призвать всех: живите легко! Ведь легко – не значит легкомысленно!*

*Каждому под силу научиться отпускать проблемы, прощать себя и других, видеть хорошее даже в трудных ситуациях, благодарить за возможности. Это так просто, но это открывает невероятные новые возможности. Вам не придется мучительно меняться и менять свою жизнь. Позитивные изменения придут сами, только позвольте им произойти!*

Итак, вы на пороге новой жизни, той жизни, которую вы создадите сами. Никакой специальной подготовки и сверхсложных усилий. Просто понять, простить и научиться говорить «Спасибо»!

## Необходимое напутствие

В следующих главах я подробно расскажу, почему и как Абсолютное Прощение меняет жизнь, но прежде чем начать увлекательное путешествие к новой жизни...

### ВАЖНО ПОМНИТЬ

В каждый момент вашей жизни вы имеете выбор действовать так или иначе. Изменив свой взгляд на окружающий вас мир, разобравшись в том, что и как вы можете поменять в окружающей вас действительности, вы получите новые, удивительные возможности.

Прочитав главу 2 «Сколько у тебя тел?», вы сможете понять механизм зарождения болезней, что поможет вам стать на путь выздоровления, предотвратить возникновение многих недугов и понять, как Абсолютное Прощение может содействовать этому.

Следующая глава – «Причины и следствия» – продолжит начатую тему. Метод Абсолютного Прощения направлен не только на то, чтобы простить старые обиды, облегчить те переживания, которые уже есть, он также дает возможность снизить остроту переживаний в будущем, не допустить возникновения повторяющихся сценариев обиды, облегчить возможное горе, от которого никто из нас не застрахован. Но для этого требуется хорошо понимать причины возникновения повторяющихся сценариев, осознавать, почему мы снова и снова попадаем в неприятные ситуации, в которые другие не попадают.

Перемены могут случиться в одночасье, но чаще всего для осознанного изменения своего восприятия, привычки оценивать происходящее требуется ВРЕМЯ.

*Пожалуйста, будьте терпеливы* и не ожидайте моментальных изменений. Все произойдет в тот момент, когда накопится некая «критическая масса» новых знаний и навыков. У каждого – свой срок, не торопите себя, иначе вы будете нервничать, и эффект от самостоятельных занятий снизится.

Метод Абсолютного Прощения помогает и после серьезно травмирующих случаев, но в этой ситуации надо проявить еще больше терпения, *Абсолютное Прощение – это не разовая акция, это ПРОЦЕСС изменения своего мировоззрения.*

Может казаться, что самая важная часть (или единственная важная часть) этого процесса – сказать «Прощаю», но это невозможно сделать, не проведя предварительную работу и не перестроив свое мировоззрение. В противном случае Прощение так и останется *формальным* (о разнице между Абсолютным и обычным прощением я расскажу в разделе «Что значит простить?» главы 6).

Я не обещаю, что этот путь будет легкий, но любое изменение, будь то попытка бросить курить или желание научиться чему-то новому, требует усилий и встречает внутреннее сопротивление. В случае с Абсолютным Прощением – это сопротивление *Эго*, о котором подробно рассказано в главе 4 «Кто же виноват?». В этой же главе говорится о том, какие еще преграды могут ждать вас на пути к Абсолютному прощению. Понимание этих внутренних механизмов позволит вам преодолеть временные трудности быстрее и легче!

Именно потому, что это *процесс*, результаты применения этого метода будут накапливаться и видоизменяться, согласно тому, как будет меняться ваша личность.

Не торопитесь, помните: каждое задание, которое, на первый взгляд, может показаться вам не связанным с прощением, на самом деле шаг за шагом меняет ваше привычное восприятие и готовит к тому, чтобы вы смогли по-настоящему и от всего сердца простить тех, кого до сих пор не простили.

***Не стремитесь к четко зафиксированному результату, не ставьте себе планок и задач.***

Методом Абсолютного Прощения может пользоваться любой человек, который хочет наладить свою жизнь, сделать ее более яркой, осмысленной и успешной.

Но есть некоторые ограничения. **Есть люди, которым этот метод не подходит.** Эта методика может не работать или работать неправильно:

если у вас диагностировано психическое расстройство;

если вы проходите традиционную психотерапию или работаете с психоаналитиком, придерживающимся традиционных взглядов.

Но даже если этих ограничений нет, возможна неудача. Это касается тех, кто полностью отрицает духовную составляющую нашей жизни. Идея Абсолютного Прощения будет понятна любому верующему человеку, вне зависимости от конфессии. Но если вы считаете, что мир ограничивается только существованием физических тел, то метод Абсолютного Прощения окажется для вас неэффективен.

Существуют и такие люди, которые по тем или иным причинам просто не могут преодолеть свое **сознание жертвы**. Привычка видеть себя жертвой, а других палачами, агрессорами может укорениться так сильно, что станет определяющей: человек ждет, что изменится мир, но не собирается ничего менять в себе. Поэтому, чтобы добиться успеха, занимаясь по этой книге, необходимо ***хотеть сойти с позиции жертвы.***

В основе Абсолютного Прощения нет никаких мистических или эзотерических идей. Все, что рассказано в этой книге, можно «перевести» на научный язык психологии, но поскольку книга написана не для специалистов, то научные термины заменены привычными, обычными словами.

Если ваше желание добровольно и осознанно, будьте готовы заниматься планомерно, не торопясь, день ото дня. Не стоит то забрасывать книгу, то пытаться освоить все практические задания в один присест. Понятия, о которых будет рассказано далее, должны органично вписаться в ваш образ жизни и привычку мыслить, а для этого требуется время. У каждого – свой срок, но в среднем на выработку новой привычки уходит месяц-полтора.

Прочитав раздел, обязательно сделайте небольшую паузу, после чего выполните практическое задание: оно поможет полнее понять материал и с самого начала по чуть-чуть начнет менять вашу жизнь в лучшую сторону.

В конце книги вы найдете приложение с анкетой, которая понадобится вам по ходу чтения книги. Воспользуйтесь ею.

Я желаю вам удачи и уверен в вашем успехе.

Начните менять вашу жизнь прямо сейчас.

Итак...

# Часть первая. Мир, в котором мы живем Теории, нашедшие подтверждение

## Глава 1. Создавая реальность

### Постулаты метода Абсолютного Прощения

Мы все знаем, что подброшенное яблоко всегда упадет вниз под действием закона притяжения, что вода замерзает при нуле градусов по Цельсию. Мы живем, особенно не задумываясь об этом, как не задумываемся о том, какие законы регулируют нашу духовную жизнь, взаимоотношения, удачливость, успешность и прочее. Спросят нас, и мы, скорее всего, ответим уклончиво: «Карма», «Пути Господни неисповедимы», «Мир суров»... У каждого из нас есть фраза, которая описывает наше виденье законов духовного мира. Мы привыкли руководствоваться теми постулатами, которые нам так или иначе внушили в детстве: «Деньги достаются только тяжким трудом!» или: «Честный человек богатым (и счастливым) быть не может». Многие искренне верят в такие установки, что за всю свою жизнь даже не пытаются подвергнуть их сомнению и вколачивают их в головы новому поколению.

Давайте попробуем разобраться.

Говорят, что спрашивать советов надо у счастливых (и удачливых, добавлю я). Джон Кехо, Джозеф Мэрфи, Виилма Лулле, Колин Типпинг – вот далеко не полный перечень людей, которые своей жизнью доказали, что вполне возможно, будучи хорошим честным человеком, добиться успеха, известности, признания, заработать столько денег, сколько вам необходимо, восстановить здоровье и даже избавиться от неизлечимой болезни<sup>2</sup>.

Их теории проверены многолетней практикой. Каждый из них шел своим путем, пытаясь найти наиболее эффективные методы взаимодействия с миром. Их работы – книги, тренинги, консультации – помогли огромному количеству людей во всем мире начать жить полной, здоровой и счастливой жизнью. Так получилось, что в своей практике я интуитивно использовал и те инструменты, о которых позже прочитал в книгах Лулле Виилмы и Колина Типпинга. Долгие годы я фиксировал успехи и неудачи своих пациентов, шел с ними рядом по пути личностного роста и накопил достаточно данных для того, чтобы сказать, что методы, о которых говорят такие гуру, как Мэрфи, Кехо, Виилма и Типпинг, действительно работают.

И вот какой вывод я сделал еще: если два человека начинают работать по предложенной методике, быстрее и легче дело идет у того, кто посвятил хотя бы немного времени тому, чтобы понять **механизм процесса**. Нет, мы не будем углубляться в расшифровку терминологии и возводить огромную теоретическую базу, это может только запутать, но тем не менее – понять, на чем строится данный метод, необходимо.

Конечно, методика каждого из авторов, о которых я говорил, уникальна, но есть то, что все эти работы объединяет.

**Первое – отношение к человеку как к части Вселенной.** Привычно оценивая себя как часть физического мира, мы видим, что любое наше действие имеет последствия, и не только для нас. Это очевидно. Но вот вывод, который еще в 80-х годах XX века сделал Роберт Дж. Джан, декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета. Изучая

---

<sup>2</sup> См. книги: Валерий Гофман «Вся система Джона Кехо. Подсознание исполнит ваше желание!», Тим Гудмен, Александр Бронштейн «Все уроки Джозефа Мэрфи в одной книге. Управляйте силой вашего подсознания!», Лулле Виилма «Урок исцеления, который дает болезнь. Прощение – сильнейшее из лекарств!», «Прощение подлинное и мнимое». – *Прим. авт.*

взаимодействие сознания и материальной действительности, он обнаружил, что мозг **оказывает самое непосредственное влияние на реальность.**

**То, что человек – часть Вселенной, означает, что человеческое сознание обладает способностью активно влиять на целое, а посредством целого – и на все его составляющие.**

Если вы принимаете это, то вы открываете для себя новые возможности: вы берете на себя ответственность не только за свои *действия*, но и за свои *мысли*. Это значит, что, перестраивая свое отношение к миру и привычный ход мыслей, вы сможете в корне поменять свою жизнь. Принятие факта нашей общности – стартовая площадка для начала самосовершенствования.

**Еще один важный момент**, о котором можно спорить, но который становится краеугольным камнем в фундаменте счастливой жизни, – **принятие своей духовности**. Отмечу особо:

**Наши тела – смертны, но наши души – вечны. Каждый из нас – духовное существо, переживающее человеческий опыт.**

Есть прекрасная и ясная фраза, которую приписывают Клайву С. Льюису: **«У тебя нет души. Ты – душа. У тебя есть тело».**

Только если вы понимаете, что человеческая жизнь не ограничивается физическим существованием и взаимодействием, вы сможете расширить свои возможности и получить доступ к неисчерпаемым ресурсам мироздания. Неважно, верующий ли вы человек, возносите ли молитвы богам или считаете, что достаточно искренне говорить с мирозданием, понимание своей духовной сущности однозначно поможет вам в работе над собой.

**Третий**, но не менее важный постулат звучит так:

**В жизни не бывает случайностей.**

Очень заманчиво объяснить чужой успех – стечением обстоятельств, очень завлекательно объяснить несчастливой случайностью собственный промах. Заманчиво, но только на первый взгляд. Если мы уверены, что в жизни есть место случайностям, то тем самым мы будто бы говорим, что мы не можем влиять на свою жизнь, что не в наших руках власть над собственной жизнью, а в руках безликой случайности.

«Пути Господни неисповедимы». Да, человек не всегда может сразу понять – *зачем* он попал в ту или иную ситуацию, но это не значит, что в ситуации нет смысла, что из нее нельзя извлечь урок.

Наша жизнь имеет определенную цель. Колин Типпинг уверен, что эта цель – выполнение Божественного плана по возвращению домой, исцеление от мысли, что будто мы отделены от Бога.

Если принять за аксиому то, что случайностей нет и каждая ситуация, даже самая тяжелая, дана нам для возможности развиваться, находить ответы, становиться сильнее и лучше, то жизнь тут же приобретает иное звучание. Согласитесь, есть разница – претерпевать страдания, раз за разом наступать на «грабли» и не понимать – за что? Почему? Или проходить уроки жизни, совершенствуя себя и улучшая свою жизнь.

**Мы не всегда выбираем, в какие истории попадать, но мы всегда, в каждый момент времени имеем свободу выбора: как вести себя здесь и сейчас, как строить свои отношения с теми, кто нас сейчас окружает.**

Нет, невозможно прожить насыщенную интересную жизнь совсем без более или менее крупных неприятностей – это утопия, и не верьте тому, кто говорит, что это возможно, – это не так. Но абсолютно точно возможно перестать попадать в однотипные неприятные ситуации раз за разом. А еще можно научиться видеть хорошее в тяжелых испытаниях, научиться делать тот самый пресловутый лимонад из лимонов и радоваться жизни каждый день, несмотря ни на что.

С этим постулатом неразрывно связан следующий:

**Каждый из нас – хозяин своей жизни.**

Обладая свободной волей, каждый момент своей жизни мы делаем выбор: как мыслить, каким видеть мир, к чему стремиться и как формировать свое будущее.

Очень часто я сталкивался с тем, что человек, формально соглашаясь с тем, что все происходящее с ним в жизни – результат его выбора, тут же говорил: «Все так, я хозяин своей жизни, но...» И за этим «но» следовал перечень внешних обстоятельств – короткий или длинный, – который мешал человеку в полной мере проявить свою волю.

Это очень важно понять и запомнить: **невозможно быть хозяином своей жизни только частично!** Вы или принимаете на себя ответственность за свою жизнь и тогда получаете в руки мощнейший инструмент для того, чтобы сделать ее по-настоящему счастливой и успешной, или отказываетесь от этого права, плывете по течению жизни и оказываетесь там, где не хотели бы быть, живя с теми, с кем не хотите жить, и терпя то, что терпеть не в силах.

**Какой выбор делаете вы?**

Подумайте, никто не заставлял вас брать в руки эту книгу, никто не заставлял вас читать ее, это был ваш выбор, и благодаря ему ваша жизнь уже, по чуть-чуть, пока незаметно, меняется в лучшую сторону! Даже если вы сделали этот выбор неосознанно, это не меняет сути: только вы решаете, какими красками раскрасить свою жизнь, и только вы решаете – жить так, будто все зависит от кого угодно, только не от вас, или принять ответственность, а вместе с ней получить новые, почти безграничные возможности.

Может показаться, что, говоря: «наша жизнь полностью зависит от нас», я полностью отрицаю роль тех, кто нас окружает. Вспомним первый принцип: мы все часть единой Вселенной. Нельзя отрицать влияния на нашу жизнь тех, кто находится рядом. Но вот какая интересная вещь получается: мы, имея возможность даже неосознанно влиять на события нашей жизни, сами притягиваем к себе тех, кто может нас чему-то учить. Учитель может отказаться строгим, любимым, а может – мягким, возможно, он может быть ненавистным, но суть в том, что

**любые отношения учат нас и помогают исцелить нашу душу и найти тот самый «путь домой» и обрести единство с Богом, Вселенной, мирозданием.**

Этот принцип «стыкуется» с постулатом о том, что случайностей, а тем более случайных встреч и отношений – не бывает. Если человек пришел в вашу жизнь, он пришел дать вам урок. Точно так же мы – учителя для других, об этом тоже стоит помнить.

**ВАЖНО!**

**Это совершенно не означает, что вы должны терпеть рядом с собой тех, кто плохо с вами обращается! Вы не должны сохранять отношения во что бы то ни стало, «ведь этот человек – мой учитель».**

Осознав свою роль в чужой жизни, равно как и роль других в своей, в том, чтобы научить друг друга, вы станете проще и легче отпускать людей, не «липнуть» к ним и одновременно с этим – ценить тех, кто идет с нами по дороге жизни.

Все вышеперечисленное приводит нас к следующему постулату:

**Ни в одной ситуации нет ничего ни плохого, ни хорошего.**

Любой из нас поначалу – и это естественно – возмутится. Как так! Разве можно сказать, что нет ничего хорошего в рождении ребенка? Или – разве то, что творилось в фашистской Германии, – не ужасно?

Никто не будет призывать вас относиться равнодушно к тому, что происходит вокруг, и, естественно, никто не отменяет моральной оценки происходящих вокруг событий. Но дело в том, что оценка не позволяет нам встать НАД ситуацией и понять – для чего нам дано то, что происходит с нами.

Для того чтобы научиться Абсолютному Прощению нужно пройти определенный путь. Более того, каждая новая ситуация, призванная чему-либо научить вас, будет требовать новой работы над собой, преодоления новых трудностей – больших или не очень – на пути к Абсолютному Прощению.

Каждый раз будет необходимо найти ответы на вопросы:

Для чего я попал в такую ситуацию? Чем она может помочь мне в духовном росте?

Как проявляется эта помощь?

Как изменить свое отношение к ситуации, чтобы увидеть ее с другой стороны?

Это очень важно понимать и помнить: Абсолютное Прощение – не волшебная палочка (хотя воздействие Абсолютного Прощения на жизнь воистину волшебно), это не разовая акция, которая раз и навсегда изменит вашу жизнь (хотя изменения будут – положительные и очень существенные), Абсолютное Прощение не отменит раз и навсегда сложности в жизни. Но с каждым новым шагом, с каждой понятной, пережитой трудной ситуацией у вас будет меняться взгляд на жизнь: вы сможете легче и спокойнее преодолевать трудности и выходить победителем из тех ситуаций, в которых раньше проигрывали.

*Абсолютное Прощение – это ваш личностный рост, постоянный и неуклонный, который в результате наполнит вашу жизнь счастьем и радостью. Самый главный результат, который может быть достигнут в итоге, – это уничтожение своего собственного архетипа жертвы.*

Более вдумчивый разговор о том, как мы виним в несчастьях и себя, и других, мы будем вести в одной из следующих глав, сейчас важно запомнить, что именно архетип жертвы лежит в основе повторяющихся с нами сценариев неприятностей.

## **Два мира или два взгляда?**

Что может помочь нам поверить в то, что любая ситуация, в которую мы попадем, может быть рассмотрена не с позиции: «хорошо-плохо», а с точки зрения получения урока, из которого каждый может извлечь пользу?

Для этого требуется взглянуть иначе на весь мир.

Мы привыкли оценивать окружающий мир, в первую очередь, как физические существа. Мы воспринимаем мир через призму физических ощущений: что мы видим, слышим, осязаем. Именно на информации, полученной органами чувств, мы выстраиваем концепцию мира, окружающего нас, и выносим свои оценки.

Мы ощущаем незримую границу: вот это – Я, а вот тут – остальной мир. Он внешний по отношению к нам, и мы почти непрерывно оцениваем его: насколько он опасен или безопасен, насколько он приятен или неприятен, полезен и т. д. Взаимодействуя с реальностью таким образом, мы переживаем **человеческий, физический опыт**.

Этот мир, безусловно, важен для нас, но помимо него существует мир, который кто-то называет «внутренним», кто-то «духовным», «божественным». Вы можете выбрать тот термин, который ближе вам, мы будем использовать далее термин «духовный» как более точно отражающий то, что происходит в нем.

**Духовный мир** – мир энергетических структур, мир вечной жизни, единства с Вселенной (Богом, мирозданием – как вам угодно), бесконечного изобилия. Мы не можем познать его, используя пять органов чувств, единицы из нас могут постичь его разумом, но мы чувствуем его и знаем, что он – есть.

Метод Абсолютного Прощения открывает ворота в этот мир. Каким образом – будет рассказано далее. Сейчас замечу только, что можно гимнастикой и специальными упражнениями привести в порядок свое физическое тело. Прилежно учась, можно существенно развить интеллект, стать умнее и образованнее. Точно так же можно работать со своей душой.

Споры о том, что такое душа, ведутся много веков, и до сих пор согласия нет. Споры продолжаются и будут продолжаться, пока существует человечество. Однако даже абсолютные материалисты признают, что человек – это нечто большее, чем совокупность физического тела и разума. Вот это «большее» можно назвать как угодно, но мы будем пользоваться привычным для большинства термином «душа». Душа – это та частица, которая как капля воды несет в себе информацию обо всем океане. В нашей душе «зашифрована» информация обо всем мире, о Вселенной.

Рождаясь, наша душа получает тело и проживает человеческий опыт, участь и развиваясь, чтобы снова слиться со Вселенной, или с Богом.

**Человек – душа, сотворенная и существующая в единстве с другими душами и составляющая Вселенную (мироздание, Божественный мир), получившая тело и разум для получения нового опыта и развития.**

Опыт – результат исследования нового, и невозможно пройти путь познания, ни разу не ошибившись. Каждый человек совершает ошибки, но не каждый учится на них, – и эта ошибка уже фатальна. Заболевания души неизбежно приводят к болезням физического тела. Нет, это не наказание. Даже закон кармы большинство истолковывают неверно: дело в том, что болезни – это не наказание, ровно как не может быть наказанием ожог на руке, если вы по своей воле сунете ее в огонь: карма и болезни – это проявления причинно-следственной связи, пронизывающие всю Вселенную, и об этом речь пойдет немного позже.

Запомните!

Мироздание, Вселенная, Бог не наказывают вас за ошибки, насылая на вашу голову неприятности и болезни, вы сами притягиваете их, не желая чуть глубже заглянуть в себя и устранить причину появления в жизни неприятных ситуаций и болезней.

Вселенная нейтральна, но в ней должен быть соблюден баланс энергий. Не хотите упасть в воду? Не раскачивайте лодку, в которой сидите.

Любой человек, обладая телом, разумом, душой, одновременно прибывает и в физическом и духовном мире.

Метод Абсолютного Прощения позволяет понять причину – исходную причину – жизненных проблем, устранить ее и гармонизировать энергетические колебания души, а значит – принести гармонию в повседневную жизнь.

Обладая свободной волей, мы в силах использовать любую, даже травмирующую ситуацию для исцеления, восстановления баланса и улучшения своей жизни. Если мы не используем такой шанс: лелеем свою обиду или злимся, будучи уверенными в своей правоте, или переживая, но ничего не предпринимая для того, чтобы понять высший замысел, то такие травмирующие ситуации повторяются вновь и вновь. Вот откуда знаменитое: «Снова на те же грабли». Абсолютное Прощение – самый оптимальный способ прекратить эти танцы на граблях.

**Повторю еще раз: каждый из нас – частица общего океана – мироздания, Вселенной, Божественного мира. Каждый из нас одновременно и учитель, и ученик тех, кто его окружает. Постарайтесь помнить об этом в своей повседневной жизни!**

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Задача:** почувствовать свою связь с духовным миром.

**Для выполнения задания необходимо:**

- примерно полчаса свободного времени;
- помещение, где вы можете остаться в одиночестве. В комнате должно быть свежо, но не холодно;
- одежда, не стесняющая дыхание;
- телефон и прочую технику на время занятия выключить;
- прочитать описание упражнения перед тем, как приступить к выполнению.

Примите любую удобную для вас позу сидя или лежа. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Дышите медленно, размеренно, на счет раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.

Представьте идеальное место для отдыха: это может быть реальное место, где вы когда-то были и там почувствовали невероятный покой и умиротворение, слияние с миром. А может быть – это место вам только снилось. Неважно, существует ли оно в реальности и как выглядит: берег моря, лесная поляна или, может быть, крыша небоскреба. Дайте волю своему подсознанию, не пытайтесь представить «правильное» место.

Вы снова там. Вам хорошо и спокойно. Оглянитесь и насладитесь открывающимся вам видом, ощущением полного покоя и слиянием с миром.

Теперь сделайте шаг назад ИЗ своего тела. Вы видите себя со спины: вы стоите на месте, но вместе с тем смотрите на себя со стороны.

Вы видите, как ваше тело наполняется светом, который заливает все вокруг. Вы наблюдаете, как все, что окружает вас, становится вашим продолжением, вы – часть этого прекрасного места, вы – продолжение этой красоты точно так же, как она – продолжение вас.

Ваши возможности безграничны: вы можете коснуться рукой неба, звезды ложатся в вашу ладонь, солнце становится ярче, горы – ближе. Вы можете взлететь, можете парить над землей, а можете нырнуть в глубь океана.

Сделайте медленный вдох и выдох. Прислушайтесь – окружающий мир дышит с вами в унисон. Вдох-выдох. На вдохе вы получили энергию от мира, на выдохе – отдали ему свою. Этот энергообмен не прекращается ни на секунду. Вдох-выдох.

Переместите внимание на свое тело: оно окружено сияющей, переливающейся дымкой. Посмотрите – какие цвета составляют ее? Насколько радуются глаза, глядя на это сияние? Если вас что-то не устраивает в увиденной картине, поправьте ее, просто представив, как она меняется.

Представьте, как дымка, обволакивающая ваше тело, расширяется и постепенно вмещает в себя весь мир.

Замрите (дыхание не задерживать!). Вы – весь мир, мир – это вы.

Вдох – медленный выдох.

Сделайте шаг вперед, слейтесь со своим телом.

Почувствуйте свое физическое тело.

Почувствуйте, как вы возвращаетесь в реальность. Не торопитесь открывать глаза. Ощутите наполненность и сопричастность миру.

На выдохе откройте глаза.

\* \* \* \* \*

*Упражнение можно выполнять в тех местах, которые ощущаются вами как места силы: там, где вам хорошо и спокойно. В этом случае не закрывайте глаза.*

## Глава 2. Сколько у тебя тел?

### Эффект матрешки

Итак, возьмем за основу, что любой из нас одновременно находится в двух мирах: привычном физическом, где информация получается посредством пяти чувств: осязания, зрения, слуха, обоняния и вкуса, и духовном мире, в который мы верим, но который не можем оценить с помощью привычных для нас инструментов.

Не только сам человек, но даже его тень и фотография, предметы, которыми он пользовался, имеют ауру – тонкую энергетическую оболочку, которая состоит из нескольких слоев – тонких тел.

**Именно ауру вы могли видеть вокруг своего тела, выполняя практическое задание к предыдущему параграфу.**

Представьте себе матрешку: самая маленькая из «сестер» – аналогия нашего физического тела, которая «прячется» в эфирное тело. Следующий слой – астральное (эмоциональное) тело, потом – ментальное и, наконец, казуальное тело.

Считается, что в момент смерти тонкие тела отделяются от физического тела и переходят к другому воплощению. Когда мы спим, тонкие тела странствуют, и мы видим во сне как раз такие путешествия, однако они не теряют связь с физическим телом, а вот глубокий обморок – это сродни маленькой смерти, когда тонкие тела временно отделяются от физического тела и сознания, оставляя лишь тонкий канал, поддерживающий необходимый минимум энергии для жизнедеятельности.

В обычной жизни, бодрствуя, мы не замечаем работу тонких тел: наши мышцы слишком напряжены для этого, а наш ум слишком скептически настроен и спешит все придать сомнению и проанализировать досконально, иногда блокируя даже божественные озарения. Но все же незримая работа идет: каждое из перечисленных тонких тел имеет свою задачу, а все наши идеи, мысли и представления, на самом деле, являются результатом их деятельности.

Тонкие тела невозможно четко разграничить: это не фиксированная структура наподобие физического тела. И хотя тонкие тела изображают графически повторяющими физическое тело, на самом деле это не совсем так. Тонкие тела перетекают друг в друга. Сейчас существует ряд методик, позволяющих оценить здоровье тонких тел: какие-то из них показывают реальное положение дел, какие-то – чистой воды шарлатанство. Но доказано, что можно оценить частоту колебаний тонких тел и по ним диагностировать проблемы в энергетике.

#### **Эфирное тело, или Энергетическая Матрица человека**

Наше тело постоянно обновляется, проходит время, и мы меняемся – иногда это заметно, а иногда нет, но факт остается фактом – наше тело постоянно обновляется. Эфирное тело – это своеобразная память о том, кто мы есть – начиная с особенностей внешности и заканчивая нашими привязанностями, страхами и привычками. Безусловно, лучше, чтобы эфирное тело хранило как можно больше хороших «воспоминаний».

***Метод Абсолютного Прощения позволяет убрать старые обиды, разрешить застарелые противоречия. На уровне эфирного тела это можно сравнить с уборкой захламленного чулана.***

### **Астральное тело (другое название – Эмоциональное тело)**

Это область чувств, эмоций. Хорошо сформированное астральное тело позволяет легко овладеть различными профессиями и занятиями. Подавление и вытеснение эмоций приводит к возникновению зажимов в физическом теле, что в свою очередь ведет к тем или иным болезням.

*Наибольший удар по свободному току энергии наносят гнев и обида, как раз на освобождение от этих эмоций и будет направлена наша работа.*

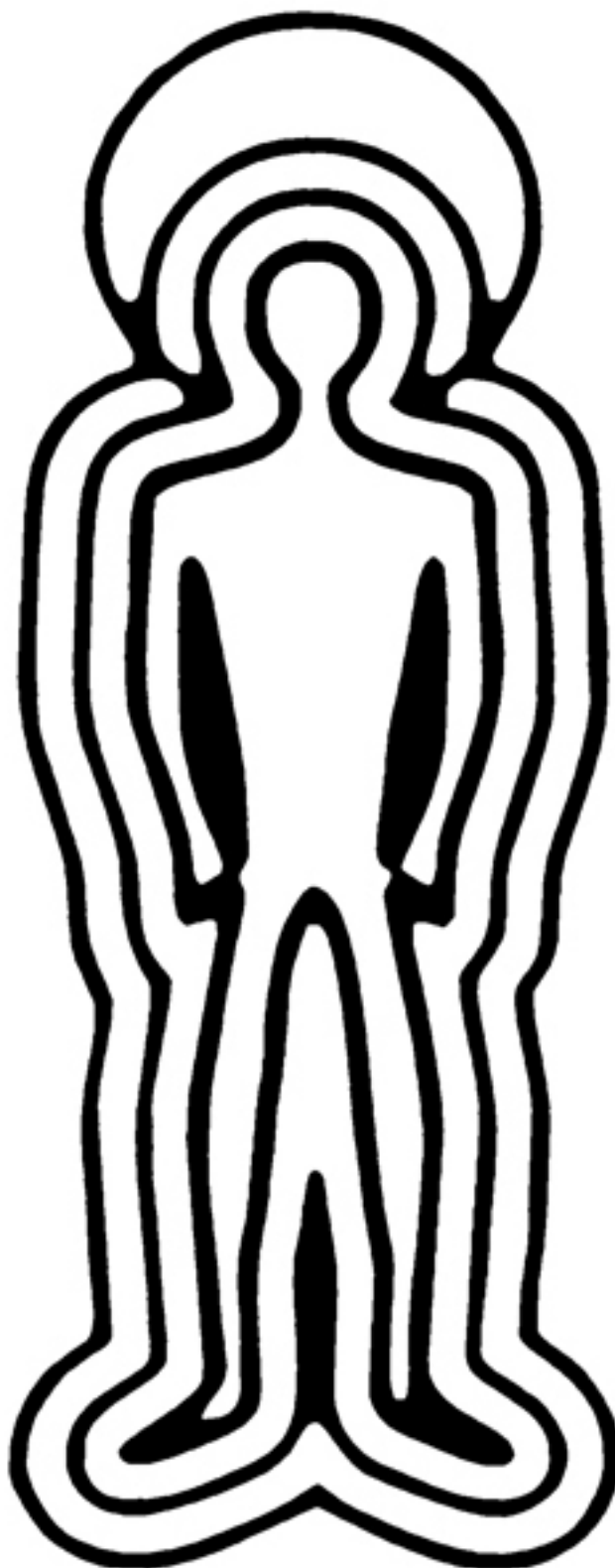
### **Ментальное тело**

Питательная среда для ментального тела – энергия мыслей. Ментальное тело в ответе за нашу память, логику, конкретное мышление и т. д. Материалистам привычнее думать, что мышление и другие умственные процессы происходят исключительно в мозге, но все чаще и чаще получает доказательство теория, что разум, на самом деле, распространяется за пределы мозга и даже тела.

Как каждый человек – это часть целого: каждый из нас является носителем всей информации о Вселенной, точно так же любая клетка нашего тела вмещает в себя информацию обо всем теле. Мировой кинематограф пестрит историями о пациентах, которым пересадили чужой орган: сердце, печень или даже роговицу глаза. В фильмах эти люди начинают чувствовать то, что чувствовал когда-то донор, видеть странные вещи и переживать «чужие» эмоции. И все эти фильмы имеют под собой реальную основу: зафиксировано несколько случаев, когда люди, перенесшие трансплантацию органов, действительно начинали вспоминать то, что помнить не могли. Как это происходит? Вероятно, каждая клетка нашего тела несет информацию обо всем опыте, который мы переживаем.

*Мы влияем на мысли, мысли влияют на нашу жизнь. В итоге то, что мы думаем и как думаем, определяем то, как мы живем. Вы хотите жить лучше? Поменяйте свое мышление, а методика Абсолютного прощения поможет вам в этом.*

### **Каузальное тело, или интуитивное поле**



Каждый может припомнить несколько случаев, когда интуиция его выручала, приводила к успеху или оберегала от несчастий. Это проявление высшего «Я», которое связывает нас с Духовным миром (или коллективным бессознательным). Каждый из нас подключен к этому миру, но далеко не каждый признает и уж тем более ощущает эту связь: именно озарения, вспышки интуитивного знания и есть демонстрация этой связи.

*Это самый высокий уровень, на котором происходит познание сути. Мы не ставим себе задачу развить интуицию (это возможно, но это тема для отдельной книги). Для нас важно помнить, что мы все подключены к Духовному миру, мы все – части целого.*

## Чакры

Как было сказано, измерить и увидеть тонкие тела трудно, но оценить, насколько свободно течет наша энергия, вполне возможно. Адепты многих восточных учений, например йоги, оценивают здоровье человека по тому, насколько свободно циркулирует энергия по чакрам.

В переводе с санскрита слово «чакра» означает «колесо, круг», это своеобразный «орган» энергетической анатомии человека, представляющий собой сгущение внутренней энергии.

Активизация тех или иных чувств, личностные качества, характер на Востоке принято связывать с особенностью работы чакр. И возникновение болезней – тоже: любая болезнь физического тела – следствие нарушения циркуляции энергии, проходящей через чакры. Поэтому лечение физического тела приводит к изменению симптомов, к временному улучшению, но крайне редко – к полному восстановлению здоровья. А вот работа с чакрами как раз позволяет вернуть здоровье, но только при условии, что энергия, питающая физическое тело, будет течь свободно, а это возможно, как было сказано ранее, только при освобождении себя от застарелых обид и от привычных негативных реакций на происходящее в вашей жизни, и вот почему.

Чакры проводят и распределяют энергию по разным частям тела, являясь посредниками взаимодействия физического тела с тонкими телами. Энергия, о которой идет речь, это не абстрактное нечто: наши мысли, а точнее даже образ мыслей, жизненная философия, отношение к людям, к событиям в жизни – все это формирует энергию, которая течет по тонким телам.

Нарушение деятельности конкретной чакры приводит к тому, что определенная область тела получает меньше энергии, что и приводит к болезни. Недоразвитая, слабая система чакр – достучаться до тонких тел непросто, а значит, теряется самое важное – связь с Духовным миром.

Каждая из восьми чакр соответствует определенному нервному сплетению, расположенному в той же части тела, традиционно каждую из чакр связывают с определенным цветом и звуком.

Чакры расположены вдоль позвоночного столба от промежности до макушки головы в следующем порядке:



Первая чакра (**Муладхара**) отвечает за жизненную силу человека. Страх в первую очередь блокирует именно эту чакру.

Вторая чакра (**Свадхистана**) отвечает за творческую реализацию и удовлетворение потребностей. Ее блокирует чувство вины.

Третья чакра (**Манипура**) – это энергетический центр нашего организма, который отвечает за силу нашего намерения. Эту чакру может заблокировать разочарование и стыд.

#### **Архетип жертвы сокрыт в этих первых трех чакрах.**

Четвертая чакра (**Анахата**) – сердечная чакра, участвует во всех процессах жизни человека. Ее блокирует скорбь. Блокировка этой чакры очень часто является причиной сердечных болезней. Разблокировать эту чакру тяжело, но возможно, и метод Абсолютного Прощения помогает в этой ситуации очень хорошо.

Пятая чакра (**Вишудха**) отвечает за работу обмена веществ и за коммуникацию. Блокирует эту чакру ложь, в том числе ложь самому себе. Трудность работы с этой чакрой в том, что ложь, подобно вирусу, заразила все общество. Очень сложно найти того, кто не врет. В первую очередь требуется перестать врать себе, это позволит начать разблокировку пятой чакры.

Шестая чакра (**Аджна**) – так называемый «третий глаз», настраивает тело на контакт с подсознанием и отвечает за духовную волю. Блокировка происходит, если человек предпочи-

тает жить иллюзиями, отказывается смотреть на мир открыто. К этому состоянию относятся и завышенные амбиции, и «звездная болезнь».

Седьмая чакра (**Сахасрара**) расположена над головой, и считается, что она отвечает за соединение с космической энергией. Если вы имеете слишком много земных привязанностей (если материальное вам дороже духовного), то у вас заблокируется седьмая чакра. Для ее разблокировки важно научиться отделять любовь от привязанности.

Блокировка чакр, слабая энергетика выражается в первую очередь апатией и общим недомоганием, снижением интереса ко всем областям жизни, появлением симптомов, которые медицина объяснить не может. Если махнуть на это состояние рукой, то через какое-то время физическое тело отреагирует полноценной болезнью, лечить которую – все равно что лечить симптомы, не затрагивая причину. Чтобы помочь излечению, требуется работа с энергией.

Это тема для отдельной книги, сейчас скажу, что профилактика здоровья должна включать в себя и самодиагностику энергетики тела (это не сложно). Если же вы уже болеете и хотите продиагностировать свое энергетическое состояние, гармонизировать работу чакр, обратитесь к проверенному специалисту.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Задача:** научиться видеть проявление неправильной циркуляции энергии на тонких планах.

#### **Для выполнения задания необходимо:**

- воздержаться от приема пищи и алкогольных напитков в течение дня;
- выбрать место и время для занятия таким образом, чтобы никто и ничто не отвлекало вас примерно 20–40 минут;
- не перенапрягаться – физически и морально – в день, когда планируется выполнения упражнения;
- телефон и прочую технику на время занятия выключить;
- прочитать описание упражнения, перед тем как приступить к выполнению;
- обеспечить опору рядом с собой: лучше всего – устойчивый стул с высокой спинкой.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Потянитесь вверх, до напряжения суставов, выдохните и расслабьтесь, опустив руки вниз.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании: дышите в привычном темпе, спокойно, размеренно.

Перенесите свое внимание на ноги: напрягите мышцы стоп, щиколоток, голеней. Напряжение должно усиливаться постепенно и достичь до максимально терпимого: должны появиться болезненные, но терпимые ощущения. Сразу после появления таких ощущений РЕЗКО расслабьте мышцы. При необходимости обопритесь на стул.

Сосчитайте медленно до пяти. В норме за это время неприятные ощущения должны полностью уйти, если это не так – отметьте для себя место, в котором они остались.

Сделайте небольшую паузу, не меняя положения тела. Сосредоточьте внимание на дыхании.

Теперь протестируйте, постепенно усиливая напряжение до максимума, все тело по восходящей: бедра, живот, спина, грудной отдел, руки, шея. Тестируя шею, прислушивайтесь, как реагирует голова – не появились ли новые симптомы, не усилились имеющиеся?

В последнюю очередь напрягите лоб, сведя брови. Досчитайте до 10, расслабьтесь, обратите внимание, остались ли неприятные ощущения более 5 секунд, или/и отдают ли они в другие области – височную или затылочную.

Если все мышцы хорошо реагируют на напряжение и быстро приходят в себя, то энергетическая система ваших тонких тел на данный момент в норме. Но помните, что любое напряжение имеет свойство накапливаться, и проводить подобный тест следует регулярно.

Если же вы отметили, что в некоторых частях тело явно присутствуют блоки, то это сигнал к тому, что блоки есть и на тонких планах, а значит, не стоит откладывать дальнейшую работу!

\* \* \* \* \*

*Предложенное упражнение – это первичная самодиагностика, для более точного описания состояния тонких тел и чакр, при желании, обратитесь к специалисту.*

## Здоровье

Олеся пришла на мои занятия за компанию с подругой, сразу огорошив всех заявлением: «А я все равно ни на что не гожусь! Стоит найти хорошую работу или начать встречаться с интересным мужчиной, так сразу заболеваю. Да так серьезно, и все время – что-нибудь новенькое. Так что перебиваюсь случайными заработками, семьи нет, решили со скуки попробовать на курсы какие сходить, если снова не лягу».

Случай Олеси, при всей уникальности, очень хорошо показывает взаимосвязь нашего здоровья со всеми областями жизни: у каждого из нас бывало, что болезнь заставляет нас бросить нелюбимую работу, кардинально изменить свою жизнь, болезнь «вымывает» ненужные связи. Но бывает и иначе. Олеся, поняв и применив на практике метод Абсолютного Прощения, поняла, что стоит за ее частыми болезнями.

Старший брат Олеси, очень значимая для нее фигура, в подростковом возрасте отдался от сестры, что совпало с ее увлечением мальчиком и переходом в новую школу. Олеся злилась на брата, но винила и себя, считая, что если бы в ее жизни не было перемен, то и отношения с братом остались бы такими близкими. Но когда Олеся заболела, на время показалось, что все вернулось: любви всех близких, в том числе брата, было с лихвой... Олеся давно выросла, но так и несет в себе комплекс вины и обиду на брата, раз за разом запуская психосоматические реакции...

Метод Абсолютного Прощения направлен на то, чтобы сделать жизнь человека лучше. Это касается ВСЕХ сфер жизни.

Естественно, у каждого из нас свои ошибки и свои уроки, свои неприятности и свои мечты. О чем точно мечтает каждый – о здоровье. Надеюсь, что из предыдущих глав стало ясно – метод Абсолютного Прощения позволит избавиться и от болезней. Поговорим об этом отдельно, поскольку болезнь – это одно из наиболее типичных проявлений неосознаваемых нами застарелых проблем.

Как формируется болезнь? Лууле Виилма, Колин Типпинг, Луиза Хей и множество других людей, посвятивших свою жизнь выявлению истинных причин болезней, считают, что начало любого недуга лежит не в физическом состоянии тела. Причина – в ином.

Гнев и его подавление, обида и чувство вины, осуждение себя или других – эти эмоции приводят к возникновению **энергетических блоков**. Блок препятствует току энергии. Чем их больше, тем хуже по энергетическим каналам течет жизненная сила: чем сильнее засорены каналы, тем выше вероятность возникновения болезни. Если блоки не убрать, то возможен летальный исход.

## **Метод Абсолютного Прощения позволяет прочистить энергетические каналы, высвободить жизненную энергию и направить ее на достижение своих целей.**

Блоки, которые впоследствии приводят к болезням, возникают в тонких телах. До возникновения первых симптомов может быть еще далеко, но червоточина уже есть. Наши мысли и наши эмоции – это энергия. Что происходит с энергией, если не давать ей выхода? Перегородите поток чистой воды, и что вы увидите через какое-то время? Болото!

Подавляемые негативные эмоции и мысли засоряют наши тонкие тела, но пока процессы идут на тонком плане, исправить ситуацию намного проще, чем после того, как эмоция, превратившись в частицу (а эмоции, по мнению некоторых физиков (!), это конденсированные частицы энергии), отложится между молекулами физического тела. Если пустить процесс на самотек, то такие частицы однажды могут стать раковой опухолью...

Такие специалисты, как, например, остеопаты, натуропаты или гомеопаты, могут назначить лечение еще до того, как болезнь проявит себя, но лучшая профилактика – очищение тонких тел своими силами. Это вполне возможно.

Если вы внимательно прочитали параграф, то без труда ответите на вопрос – как именно Абсолютное Прощение может предотвратить возникновение болезней: Абсолютное Прощение устраняет саму причину возникновения блоков на тонких телах, а значит, и проявление этих блоков в виде болезни. Конечно, я только за здоровый образ жизни: разумный подход к пище, двигательная активность, отказ от вредных привычек точно не будут лишними, но надеяться только на них – это все равно что вместо ремонта дома красить гниющие стены! Делая зарядку для мышц, не забывайте держать в тонусе тонкие тела!

Очень часто после рассказа о причинах болезней задается вопрос о **страдающих от тяжелых недугов детях**.

Эта тема требует очень осторожного подхода, но сейчас я напомним, что до определенного времени, примерно до 12 лет (единого мнения о возрастных границах нет), ребенок находится в энергетическом поле родителей. Состояние ребенка очень точно и быстро меняется в зависимости от того, как меняют себя его родители, от того, какой урок должны пережить его родители. Нельзя воспринимать ребенка в отрыве от его папы, мамы и даже более дальних родственников. С другой стороны, каждая душа приходит в мир со своей задачей, и то, что нам представляется трагедией, если посмотреть с точки зрения путешествия бессмертной души, трагедией не является.

Болезнь ребенка, особенно тяжелая или неизлечимая, – серьезное испытание, и очень часто при возможности стоит прибегнуть к помощи профессионалов-психологов.

Другой вопрос, который мне часто задают, касается **вредных привычек**. Можно быть сколько угодно просветленным, но выпивка и курение приведут к болезням (точно так же, как ожорство и прочие вредные привычки). Мой ответ прост: вредные привычки – это тоже болезни, просто проявленные чуть иначе. Как показывает практика, человеку, который использует в своей жизни метод Абсолютного Прощения, намного проще и легче бросить любую вредную привычку. Ведь так часто все эти эрзацы удовольствия – попытка заткнуть дыры в душе, которые Абсолютное Прощение затягивает без следа.

## **Лечить или не лечить?**

В чем принципиальное отличие между банальной простудой и серьезным недугом?

Прежде чем проявиться в виде физической болезни, энергетическая структура болезни возникает на тонком плане. И если таким болезням, как грипп, требуется совсем немного вре-

мени, чтобы проявиться, то энергия рака копится на тонком плане не один год. Надеяться в этом случае на моментальное, быстрое восстановление, используя метод Абсолютного Прощения, нельзя.

**Напомню еще раз: метод Абсолютного Прощения рассчитан на преобразование всей жизни и на постоянное применение!**

Согласно некоторым исследованиям, уровень сознания человека влияет на скорость изменения на уровне тела. То есть перемены быстрее происходят в тех областях, на которые человек обращает больше внимания. Помните: где внимание, там и энергия!

Сознание жертвы, гнев, обида, страх – по-настоящему избавиться от этих эмоций, чтобы прекратить питать болезнь, – сложно. Привычка мыслить определенным образом устойчива больше, чем привычка курить. Очень часто мы реагируем на событие, даже не осознавая своих эмоций! Поэтому не каждый человек способен быстро перестроить сознание, поменять привычные реакции. На энергетическом уровне можно сказать, что намного сложнее очистить для тока энергии высшие чакры.

Таким образом, оптимальным решением, на мой взгляд, представляется комбинация привычных, традиционных средств, которые позволят выиграть у болезни так необходимое для исцеления время, медитаций или молитв, очищающих энергетические каналы и улучшающих состояние тонких планов, и, конечно же, метод Абсолютного Прощения, который устранит причину возникновения болезни.

При диагностировании у вас любой болезни обязательно обратитесь за помощью к врачу традиционной медицины: это не исключает использование других методов и позволяет получить дополнительное время для устранения причины болезни!

Вспомните историю Олеси: не лечить ее недуги было бы ошибкой. В ее толстой истории болезни есть, в том числе, несколько переломов, вряд ли кто-то будет утверждать, что накладывать гипс не стоит. Но лечение всех Олесиных болячек носило локальный характер. Проходило время, и Олеся снова болела, каждый раз чем-то новым и порой экзотическим. Только работа с собой, прощение – себя и близких, которые «недолюбили», остановило этот порочный круг. Сейчас Олеся уверена, что она очень везучая: вместо множества неприятных, но излечимых болячек она вполне могла бы заболеть чем-то более серьезным...

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Задача:** диагностика энергетических сбоев на тонких планах.

**Для выполнения задания необходимо:**

- воздержаться от приема пищи и алкогольных напитков в течение дня;
- выбрать место и время для занятия таким образом, чтобы никто и ничто не отвлекало вас примерно 20–40 минут;
- не перенапрягаться – физически и морально – в день, когда планируется выполнение упражнения;
- телефон и прочую технику на время занятия выключить;
- прочитать описание упражнения, перед тем как приступить к выполнению.

Примите удобную позу: вы можете сидеть или лежать. Расслабьтесь. Сосредоточьтесь на дыхании, замедлите его, насколько возможно. Закройте глаза.

Вам хорошо и спокойно, посторонние мысли не беспокоят вас. Вы видите себя словно со стороны. Смотрите на себя с пониманием и полным принятием, как смотрели бы на самого любимого человека в жизни. Не оценивайте, не осуждайте. Только принятие и любовь.

Вы видите, что ваше тело окружает проницаемая, изменчивая, сияющая оболочка. Она может быть любого цвета, где-то лнуть к телу, а где-то возвышаться над ним. Эта оболочка – ваши тонкие планы. Смотрите на них, отмечая, где есть «провалы», где цвет ауры неприятен глазу, где – по вашим ощущениям – есть нарушения. Не вините себя за это! Просто отметьте, что это есть.

Поблагодарите мироздание или Бога за то, что у вас есть возможность изменить свое восприятие происходящих событий и этим повлиять на самочувствие, состояние организма на всех планах.

Выразите готовность меняться, сказав любые слова, например: «Божественный Дух, я вижу свое несовершенство и принимаю его, я принимаю свое прошлое и свои ошибки. Я готов извлечь уроки из происшедшего и стать лучше. Спасибо за эту возможность!»

Представьте, что туда, где энергия была заблокирована или плохо циркулировала («дыры» в ауре, темный, неприятный цвет каких-либо участков), льется яркий, очищающий свет Божественной любви. Ваши раны, в том числе, врачуются.

Вам становится спокойнее, ваше самочувствие улучшается.

Побудьте в состоянии покоя столько, сколько хотите. Медленно откройте глаза. Не торопитесь вставать.

\* \* \* \* \*

*Эта практика действует наподобие обезболивающей таблетки, но без побочных эффектов. Однако очень важно помнить, что для того, чтобы энергия всегда циркулировала хорошо и не было блоков, требуется работа с первопричиной их возникновения. Это упражнение выполняет в большей степени диагностическую функцию.*

## Глава 3. Причины и следствие

### Кружево судьбы

Процессы, происходящие в физическом мире, описывают законы, которые большинство из нас помнят (или благополучно забывают) со школы. Один из них – закон действия и противодействия. Любое действие вызывает противодействие. Ребенку может показаться, что круги на воде возникли сами по себе, но взрослый объяснит, что круги – следствие, а причина – брошенный камень. Это справедливо и относительно любых физических процессов, и в отношении наших мыслей:

**Привычка мыслить определенным образом, ожидание определенного развития событий формируют реальность, которая нас окружает!**

Есть известное выражение: «Где внимание – там энергия», в упрощенном варианте это выглядит так: молитва или медитация позволяет осознанно творить реальность, но чаще всего мы «творим» реальность неосознанно и, что греха таить, как попало. Когда мы «загораемся», то заряжаем свою мысль энергией настолько сильной, что она может значительно повлиять на реальность вокруг. Печаль в том, что мы заряжаем своей энергией чаще негативные мысли, чем позитивные.

Мы намного интенсивнее беспокоимся, переживаем, боимся и тревожимся, чем мечтаем и медитируем. Мы намного чаще ожидаем от мира подвоха, чем чудес или подарков. Стоит ли после этого удивляться, что неприятности происходят чаще, чем воплощаются мечты?

Одиночные мысли влияют на реальность меньше и слабее, чем **убеждения**. Какие убеждения составляют основу вашей жизни? Как вы формируете свою реальность?

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Задача:** понять, чего вы ожидаете от реальности на самом деле.

**Для выполнения задания необходимо:**

- накануне и в день выполнения упражнения воздержаться от алкогольных напитков. Не перенапрягаться в течение дня;
- выбрать место и время для занятия таким образом, чтобы никто и ничто не отвлекало вас примерно 15–40 минут и чтобы вам было удобно делать записи;
- телефон и прочую технику на время занятия выключить;
- прочитать описание упражнения перед тем, как приступить к выполнению;
- приготовить заранее удобный блокнот или тетрадь, ручку.

Устройтесь с максимальным удобством, постарайтесь не отвлекаться на посторонние мысли.

Расслабьтесь, позвольте мыслям течь спокойно, не подстегивайте их.

Подумайте о своей жизни, вспомните сегодняшний день и двигайтесь по реке времени вспять. Записывайте то, что приходит на ум, достаточно, чтобы это были только прилагатель-

ные, – сейчас нет необходимости соотносить их с конкретной сферой вашей жизни, потому что вы и ваша жизнь – неделимы.

Пишите столько, сколько хочется. Не заставляйте себя выполнить некую норму, пусть слов будет мало, но они будут действительно характеризовать вашу и только вашу жизнь.

Когда слова иссякнут и вы почувствуете опустошенность, закончите писать, отложите ручку, закройте глаза. Дышите, восстанавливая при необходимости дыхание.

Посмотрите на свои записи так, будто их сделал другой человек. Составьте мысленно портрет этого человека. Что он ждет от своей жизни?

Выделите негативные определения, посмотрите, насколько их больше или меньше позитивных.

Перед вами те мысли, которые формируют вашу жизнь. Отметьте среди негативных те, с которыми вы не можете и не желаете расстаться сейчас. При дальнейшей работе просматривайте этот список: наверняка после прочтения книги многие установки изменятся сами собой.

\* \* \* \* \*

***Обязательно сохраните список и выполняйте это упражнения регулярно, по мере прочтения книги – вы увидите, насколько сильно изменились вы сами, и как меняется ваша жизнь.***

Понимание, что реальность – отражение наших ожиданий, очень важно!

Вы находитесь в центре реальности, которую создаете сами. Это означает, что вы можете изменять мир вокруг вас, сознательно выбирать убеждения, меняя негативные установки на позитивные. Это дает нам в руки отличный инструмент для изменения своей жизни, и это – отличная новость.

Но есть новость и лучше!

## **Сценарии и роли**

Если вы сделали приведенное выше упражнение, то более-менее точно представляете, каким образом вы до сегодняшнего дня формировали реальность вокруг себя. Не спешите винить себя (или других), просто примите это как факт: ваша реальность сейчас такая, какая есть. Подумайте, что вы хотите изменить, и... просто сдайтесь.

## **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.