



АЛЕКСАНДРА АБРАХАМ

СЕРИЯ "ЖИЗНЬ С МАГИЕЙ"

КНИГА ПЕРВАЯ

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАП И МАМ



12+

Annotation

В этом практическом руководстве содержатся мощные и простые техники исцеления через медитацию, с помощью которых вы сможете улучшить состояние здоровья своего ребёнка, а попутно и своё собственное. Даже если вы никогда не практиковали ничего подобного, и не имеете опыта медитации – у вас получится. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

- [Александра Абрахам](#)
 -
 - [О чём эта книга:](#)
 - [Предупреждение!](#)
 - [Вступление.](#)
 - [Вход в базовый настрой для работы с практиками целения.](#)
 - [Медитация Силы.](#)
 - [Практика «белый свет».](#)
 - [Переписываем больные зоны на здоровые.](#)
 - [Практика «Ручки».](#)
 - [Сдвигаем мир.](#)
 - [Сила осознания.](#)
-

Александра Абрахам

Если заболел ребёнок. Руководство для пап и мам

Серия «Жизнь с магией»
Книга первая.

*Солнышко, мою первую книгу посвящаю тебе,
в благодарность за всё.*

О чём эта книга:

Любой человек может уверенно разделить свой мир на «внутренний» и «внешний». К внутреннему миру мы отнесём мысли и чувства, а к внешнему – все предметы и события, что находятся за пределами тела.

Принято считать, что если с внутренним миром мы худо-бедно можем управиться, то мир внешний существует автономно. Всё в нём как будто бы происходит по воле случая, и связи между событиями внешнего мира и внутренним состоянием нет никакой.

Магия начинается с того, чтобы признать единство «внутреннего» и «внешнего». Ключами к тому, чтобы действительно соединить обе части воспринимаемого мира воедино, научиться осознанно воздействовать на «внешнее» через «внутреннее» – являются особые состояния сознания, определённые *настройки* и *образы*.

В этом практическом руководстве даны мощные целительные техники. Даже если вы никогда не практиковали ничего подобного, и не имеете опыта медитации – используя описанные настройки и образы, вы сможете улучшить состояние здоровья своего ребёнка и своё собственное.

Предупреждение!

Пожалуйста, прочтите и примите к сведению:

Описанные в этой книге техники просты и эффективны. Но, пожалуйста, не отказывайтесь от квалифицированной медицинской помощи на основании того, что теперь вы их знаете, практикуете и получаете результат.

Если ваши близкие уже находятся в лечебном учреждении или проходят курс лечения – действуйте параллельно с назначениями врача.

Если вашему ребёнку скоро предстоит операция – не спешите отказаться от неё, а постарайтесь сделать так, чтобы в назначенный день хирургическое вмешательство не потребовалось из-за улучшения состояния больного. Или сведите к минимуму период восстановления, побочные эффекты и устраните возможность рецидива болезни.

А потом скромно улыбайтесь, когда лечащий врач будет провожать вас из больницы со словами: «Бывают же чудеса!»

Прошу поверить мне и запомнить: все методы целения, описанные здесь, подходят только для лечения ваших собственных детей или, в крайнем случае – ближайших кровных родственников. Ощувив в себе силу исцелять, пожалуйста, сдержите порыв и не бросайтесь лечить таким же образом всех подряд. Ни бесплатно, ни за деньги. Это опасно для здоровья вашего и пациентов. Целителю необходимо гораздо больше знаний, умений и опыта, чем вы почерпнёте из этой книги, даже если собственного ребёнка вам удалось вернуть с того света.

Вступление.

Эта книга задумана мной как скорая помощь в экстренной ситуации, как практическое пособие, которое можно быстро применить. Поэтому теории и объяснений здесь будет минимум, всю теорию я оставила для других своих книг.

Как правило, если в семье серьёзно заболел ребёнок, родители мечутся между церквями и «бабками», готовые ухватиться за любую возможную помощь. Церковнослужители в таких случаях скажут родителям: «Молитва матери о ребёнке – самое верное средство». Только редко кто из них не потрудится объяснить, почему это так.

Поймите вот что: если человеку по каким-то причинам надо умереть – он умирает сразу. Быстро и порой внезапно. Если же человека мучает болезнь – какой бы тяжёлой и безнадёжной она не казалась, это не приговор, а намёк от мироздания хорошенько подумать над своей жизнью. Любая болезнь означает необходимость задуматься и что-то изменить. Задуматься о том, что именно человек приносит в мир своими мыслями, желаниями, поступками. И исцелить свои мысли, изменить действия.

Если же болеет ребёнок – это призыв для его родителей исцелить их собственную боль. Разобраться со своим страданием, чтобы не приходилось страдать ребёнку.

Дети устроены так, что через безусловную любовь к своим родителям – они берут на себя и все установки сознаний своих мам и пап, в том числе разрушительные. Дети наследуют все программы, которыми живут их родители. Поэтому то «яблочко от яблони не далеко катится».

Любя своих родителей, дети инстинктивно стремятся помочь им, снять с них какую-то часть груза. Это происходит неосознанно, так работают их искренние детские чувства. В итоге – дети болеют за нас,

разделяя наши взрослые разрушительные программы. Они болеют для нас, взрослых, чтобы помочь нам заметить то, от чего мы упорно отворачиваемся.

Дети болеют не по воле Бога, не по воле злых сил, и не по воле случая. Они болеют, давая шанс родителям прозреть и изменить то, что нужно изменить. Любая детская болезнь – всегда имеет больше потенциала к выздоровлению, чем к смерти, понимаете? Осталось только использовать этот потенциал. И родители – именно те люди, которым проще всего изменить ситуацию к лучшему.

Вход в базовый настрой для работы с практиками целения.

Напомню: магия как метод осознанного взаимодействия с реальностью начинается с двух **ключей** – *состояния* и *образы*. Перед началом любой из практик, необходимо войти в рабочее состояние сознания. Это такой **настрой** вашего *внутреннего мира*, при котором манипуляции с образами будут эффективны, то есть будут приводить к задуманному результату во *внешнем мире*.

Желание помочь своему ребёнку, своеобразная мотивация стрессом – помогут вам войти в рабочее состояние сознания, так как не бывает магии без осознанного стремления, без чётко выраженного намерения. Но всё же, сохранив намерение помочь, важно укротить внутренние бури. Остановить панику, отбросить страх, отчаяние или уныние.

Перед тем, как начать любую целительную практику, найдите время на «перезагрузку». Это важно. Что бы ни творилось в вашей голове и в сердце – скажите этому СТОП.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и осознайте себя здесь и сейчас.

Почувствуйте своё тело от макушки до пяток.

Ощутите, как бьётся ваше сердце.

Остановитесь.

Остановите мир. Дыхание. Мысли.

Станьте самым моментом, растворитесь в нём.

Выдох.

Дышите, наблюдая своё дыхание.

Подумайте о бесконечности Вселенной, о непостижимом океане времени, в котором бесследно растворяется время вашей жизни.

Мир был до вашего рождения – и продолжится после.

Миллиарды людей живут, не подозревая о вас.

Однажды придёт смерть – и все ваши заботы исчезнут, и в бескрайней Вселенной от этого почти ничего не изменится.

Но сейчас – вы полны жизни, вы Есть.

Вы полноправная, важная часть мироздания, и прямо в этот момент – вся бесконечная Вселенная заключена внутри вашего восприятия.

Подумайте осознанно, остро понимая каждую мысль:

Я есть. Я осознаю. Я могу действовать.

Здесь и сейчас, я могу изменить всё так, как считаю правильным.

Остановка. Осознание момента. Чувство единения с Миром.

Решите, какой результат вы хотите получить, и для чего он вам нужен.

Теперь время действовать.

«Перезагрузка» нужна для того, чтобы сконцентрировать внимание в настоящем моменте и выйти в состояние гармоничной уверенности, которое можно описать примерно так:

Я знаю, какой результат я хочу получить от своих действий.

Я знаю, зачем мне нужен этот результат.

У меня есть чёткое намерение действовать и достичь своей цели.

Если у вас есть свои наработанные способы для расслабления и концентрации – используйте их. Привычная медитация, любимая музыка, какие-то личные ритуалы, помогающие вам «собраться» – используйте всё, что работает для вас.

Вход в базовый настрой целителя открывает нам доступ к глубинным Силам нашего мира. Если мы хотим кого-то исцелить – нас интересует Сила Жизни. Продолжаем вход в базовый настрой для работы медитацией силы.

Медитация Силы.

Сконцентрируйтесь, потянитесь мысленно через пространство и призовите Источник Жизни. Не столь важно, как он выглядит в вашем воображении – это может быть шар света, сияющий цветок, поток текущий через всю Вселенную, божественный образ или что угодно другое. Важно, чтобы вы сердцем ощутили это как источник всего живого, существующего в мироздании.

Ощутите, что всё сущее – произошло и питается из этого Источника. Всё живёт благодаря этой силе, которая творит и поддерживает жизнь, и средоточие этой силы, её начало – и есть Источник Жизни.

Представьте, что Источник Жизни приблизился к вам, и раскройте ему на встречу своё сердце. Представьте как всё, что в вашем понимании означает жизнь – яркий свет, тёплые лучи солнца, зелень растений, журчание чистой воды, радость и детский смех, запахи весны, шум моря, потоки тёплого ветра или что-то другое, своё – потоками Силы течёт из Источника Жизни к вам в сердце, наполняет его до краёв теплом, восторгом, радостью... и переполненное сердце раскрывается как цветок.

Сила жизни из сердца-цветка растекается вокруг, окутывает тело и наполняет собой пространство. В то же время, из Источника Жизни продолжает прибывать свет и жизнь, прямо в сердце.

Появляется глубокое чувство поддержки от мира. Стены, разделяющие внутреннее и внешнее, исчезают. Сила, идущая от Источника Жизни, становится вашей Силой. Это состояние слияния с миром, чувство Поддержки и мощная Сила жизни, свободно текущая сквозь вас, и есть **базовый настрой целителя**.

Медитацию Силы жизни вы можете использовать для себя самого в любое время. Это прекрасный способ улучшить здоровье и набраться

сил.

Каждый раз перед работой с ребёнком, вы можете уделить несколько минут себе, дать энергии наполнить вас и исцелить то, что необходимо. Это в любом случае будет происходить в процессе практики – проводя Силу жизни на ребёнка, вы наполняетесь ей сами, и всё «кривое» в вас постепенно выравнивается и расцветёт.

Практика «белый свет».

Образ белого света, сутью которого является Сила жизни – основной образ, который вы будете использовать для целения ребёнка. Если у вас высокая чувствительность и развито образное мышление, вы можете заметить, что иногда в белый свет добавляются оттенки голубого, зелёного, розового или золотистого – зависит от каждого конкретного случая. Позвольте этому случаться, не заостряя внимания – главное, чтобы вы понимали суть силы, наполняющей поток света: это Сила жизни.

При любом недомогании ребёнка, если видно, что болезнь на подходе – можно использовать эту практику. Это универсальная поддержка сил для предотвращения болезни, а также средство восстановить здоровье уже заболевшего ребёнка – не важно, насколько тяжела болезнь.

Используя образ белого света, можно добавить жизненных сил своим родителям и близким. Я знакома с людьми, которые с помощью этого образа помогали быть родным в добром здравии многие годы. Но эта книга посвящена детям, поэтому касаться общих моментов целительных практик я не буду.

Работа с ребёнком происходит следующим образом:

Войдите в базовый настрой.

Представьте, что из вашего живота, *примерно* из области в районе пупка, выходит светящийся шнур, сплетённый из энергии белого цвета. Этот шнур соединяет вас и вашего ребёнка. Подумайте о нём, как о своеобразной «серебряной нити», по которой течёт энергия жизни. Рассмотрите его внутренним взором, ощутите его в пространстве, почувствуйте его реальность.

Я использую слово «шнур», потому что на моем внутреннем экране это выглядит как свитый из нескольких волокон толстый упругий шнурок, но возможно, в вашем представлении это будет поток

энергии, или ручей Силы, или некий канал, по которому течёт энергия. Используйте свой образ, естественно возникший в сознании.

Направьте максимум внимания на этот «шнур», мысленно сделайте его толще и плотнее, а затем начинайте наполнять Силой жизни, той самой, которая вливалась в вас из Источника Жизни во время предварительной медитации-настройки.

Представляйте и ощущайте, как беря начало из Источника, через ваше тело перетекает по «шнур» энергия жизни и здоровья – мощная, белая и сияющая. Максимально сконцентрируйтесь на процессе. Направляйте поток Силы через шнур ребёнку, представляйте, как Сила начинает заполнять собой его тело.

Наблюдайте, как белый свет заливает изнутри каждую клеточку детского тела, создайте внутри себя намерение, что этот свет, эта энергия, несут вашему ребёнку здоровье и жизнь.

Сила в виде белого света постепенно заполняет всё тело ребёнка, растворяя и вытесняя за пределы тела болезнь – всё разрушительное, испорченное, неправильное.

Возможно, вы увидите очаги, где локализована болезнь, как тёмные пятна, мутные образы или как-то ещё. Мягко, но настойчиво, работая светом, вытесняйте эти структуры прочь, далеко за пределы тела ребёнка.

Подключите дыхание: с каждым вдохом представляйте, как ваше тело наполняется белым светом, который вы вдыхаете из пространства – а с выдохом направляйте этот свет ребёнку через серебряный «шнур».

Думайте о том, что этот белый свет – всемогущая, бесконечная, вездесущая Сила, живой поток из того самого Источника, породившего все миры и всех существ, в них живущих. Это мощная Сила радости и любви, которой создано и живёт все в мироздании.

Мысленно удерживайте поток, соединяющий вас, и наблюдайте за процессом. Проверьте ещё раз, чтобы в теле не осталось тёмных, незаполненных пространств. Если увидите такие – уделите им больше внимания и усильте своё намерение, добавляйте потоки Силы в эти места, пока не почувствуете, что достаточно.

Когда всё физическое тело ребёнка наполнится светом – продолжайте практику и позвольте белому свету выйти за пределы тела ребёнка, окружить его сияющим облаком, неким защитным коконом. Продолжайте некоторое время наполнять этот кокон Силой, вливая в него энергию здоровья и жизни.

Мысленно сформулируйте намерение разбудить резервы детского организма. Подумайте о том, как влитая из Источника Сила пробуждает собственные силы ребёнка, и вместе эти энергии исправляют всё неправильное, чинят сломанное, создают новое и здоровое.

Сейчас вы работаете не только с текущим моментом времени, но и с будущим. Вы устраняете искажения, которые могли в будущем перейти с тонкого плана на физический. Таким образом, вы корректируете информацию и не допускаете проявления болезни в дальнейшем.

В процессе работы, может возникнуть желание как-то дополнить практику: захочется добавить к белому другой цвет, использовать ещё какие-то образы. Слушайте свой внутренний голос. Если вы ощущаете, что эти желания исходят из Источника жизни и помогут – делайте так, как вам подсказывает интуиция.

Продолжайте делать практику до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно. Её можно повторить в любой момент, по необходимости.

Если ситуация тяжёлая, и вы чувствуете, что Силы потребуется много – сформируйте намерение и дайте мысленную команду серебряному «шнурку» держать связь и продолжать наполнять ребёнка

энергией в фоновом режиме, даже после того, как вы закончите медитацию.

Среди ежедневных забот на краю сознания удерживайте мысль о том, что «шнур» на месте и по нему постоянно течёт энергия. Следите, чтобы «шнур» оставался толстым, гладким и наполненным, проверяйте его иногда мысленно.

Периодически входите в практику полностью, то есть отодвигайте другие заботы и делайте её максимально осознанно. Можно лежать в это время рядом с ребёнком, а можно находиться за много километров – значения не имеет.

Вы можете заметить, что даже во время сна продолжаете фиксировать вниманием серебряный шнур, продолжаете передавать по нему жизненную силу и помогаете ребёнку выздоравливать.

Дополнительно:

Поймите на самом глубоком уровне, что магия это совсем не ритуалы с разноцветными свечами или танцы с бубном.

Волшебник – это человек, который заметил вселенную у себя внутри и обнаружил, что это та же вселенная, которую он привык наблюдать снаружи.

Человек становится волшебником, когда признаёт свою силу, свободу и ответственность. Становится магом – если решается раскрыть в себе свет и способность творить. С этого начинается настоящее волшебство.

Во время практик игнорируйте посторонние мысли и сомнения. Держите в уме ваше намерение и помните, что вы делаете и для чего.

Я не скажу ничего нового, если напомним: что тренируется – то развивается, а то, чем не пользуются – атрофируется. Нетренированные мышцы быстро устают и болят. Нетренированные

мозги тоже устают, и тоже болят – но по-своему. Если нет привычки к медитации или особой концентрации внимания, может появиться специфическая усталость или «откат» после практики: мысли теряют чёткость, начнёт клонить в сон. Это нормально. Проще всего – вздремнуть, закончив практику. Со временем мозг «накачает мышцы» и уставать уже не будет.

Переписываем больные зоны на здоровые.

Эта практика продолжает и дополняет практику «белый свет». Но теперь вам придётся стать специалистом в анатомии своего ребёнка.

Зная диагноз, надо хорошо изучить строение тех органов, в которых присутствуют проблемы. Хорошо бы узнать у врача или прочитать в специальной литературе: каким образом, в каком порядке и что должно восстановиться, чтобы наступило полное выздоровление.

Для этой практики вам надо знать:

Где расположены и как выглядят проблемные зоны – и как они должны выглядеть в здоровом состоянии. Где то место, которое болит? Как оно выглядит сейчас? Как оно выглядит в здоровом состоянии?

Если это какое-то комплексное заболевание – что должно происходить в организме при излечении, и в каком порядке. Восстанавливаются ткани? Что-то происходит на клеточном уровне? Какие процессы исправляются?

Процесс лечения и восстановления происходит так:

Войдите в базовый настрой.

Черпая из Источника и пропуская через себя, направьте Силу жизни в виде белого света в тело ребёнка. Действуйте так, как в практике «белый свет».

Наполнив некоторым количеством Силы всё тело ребёнка, дальше начните направлять поток Силы в конкретное место, то, которому в первую очередь требуется внимание.

Представляя проблемное место, начните заливать его белым светом, мысленно меняя изображение больного органа на здоровое.

Чётко формулируйте в голове намерение для своего действия и проговаривайте его, вкладывая максимум Силы и любви.

Вы можете проговаривать намерение вслух если это удобно, или мысленно — главное хорошо представлять желаемый результат. Например, представляя, как восстанавливаются ткани почки, мысленно можно проговаривать: «работа правой почки восстанавливается, почка очищается, почка полностью здорова, почка работает идеально, чистая энергия свободно и правильно течёт сквозь почку...»

Используйте различные формулировки, утверждающие выздоровление. Всё, что приходит в голову.

Вы проговариваете намерение, наполняете его Силой жизни, передаёте поток Силы, наполненной намерением, ребёнку — и мысленно наблюдаете, как процесс исцеления воплощается в теле, как больные клетки тела становятся здоровыми, как ткани изменяют вид, на здоровые.

Уделите внимание каждой части процесса выздоровления, замените визуально все больные ткани здоровыми. Основным в процессе продолжает являться ваше намерение видеть ребёнка живым и здоровым, черпайте Силу из Источника Жизни, наполняйтесь ей сами и передавайте ребёнку.

Во время практики мысленно говорите с ребёнком, объясняйте ему, что сейчас должно сделать его тело, чтобы выздороветь. Объясняйте образами, дополняя их словами.

Даже если ребёнок без сознания, в коме, и кажется, что он никак не воспринимает окружающее — это не так. Та часть человека, в которой находится искра его жизненной силы — всегда бодрствует, до неё всегда можно дотянуться мыслью.

Транслируйте образы, ощущения и эмоции. Постарайтесь передать ребёнку, что ему надо сделать, покажите, что в результате всё будет хорошо, придёт здоровье, радость и любовь.

Практика «Ручки».

В этой практике используем образ, знакомый многим практикующим целителям. Как образ белого света и многие другие – этот образ встроен в коллективное бессознательное как ключ к целительным силам.

Войдите в базовый настрой целителя.

Мысленно обратись к той силе, которая для вас олицетворяет Высшую Справедливость, могущество, свет, любовь и сострадание, помощь, Божественность, Абсолют. К той силе, которая *может* и *желает* вам помочь в вашей ситуации. Как вы называете эту Силу в своём сердце – ваш выбор. Вы можете обратиться к Будде Медицины, Иисусу, вознесённым учителям, ангелам...а можете никак не персонализировать Силу – но понимать, что это та самая высшая Сила, которая обратила на вас своё внимание и пришла, чтобы помочь.

Представьте визуальный образ этой Силы, ощутите её присутствие здесь и сейчас и попросите у неё помощи. Попросите её помочь в исцелении вашего ребёнка – а также помочь понять и пройти уроки, которые вам приходится проходить в результате существующих жизненных обстоятельств.

Ощувив присутствие этой Силы рядом – станьте её проводником в этом мире. Ощутите, что благодаря вашей просьбе и вашему намерению – эта Сила проявилась здесь, в вашем пространстве.

Представьте как образ, в который для вас воплотилась Сила, простирает свои руки над ребёнком. Эти руки светятся тёплым золотистым светом и изливают на ребёнка потоки исцеления.

Возможно, вы увидите, что в одну ладонь из детского тела вытягивается что-то болезненное и тёмное – а из другой руки изливается и наполняет тело целительный свет.

Своим вниманием удерживайте эти «ручки» над ребёнком – пока практика будет течь свободно и естественно. Не старайтесь продлевать её силой, лучше повторить позже ещё раз. Поблагодарите Силу за помощь и отпустите её.

Сдвигаем мир.

Это самая индивидуальная практика, и самая трудноописуемая. Здесь все зависит от вашей Картины Мира – то есть от того, как вы описываете для себя этот мир, как он устроен с вашей точки зрения.

Каждому, кто хочет стать настоящим волшебником и успешно заниматься магическими науками – приходится основательно менять свою Картину Мира, дополнять её новыми правилами.

Попробуйте внести в свою привычную Картину Мира несколько новых штрихов.

Подумайте о самой ткани мира, о том, как устроено течение наших жизней. О том, что если нарисовать вашу линию жизни – она не будет прямой. Больше всего графическое изображение вашей жизни будет похоже на разбегающиеся из одного источника ручейки, тропинки или на обширно разветвлённое дерево.

В самом начале жизни – это одна дорожка, как бы ствол дерева. Но очень быстро в жизни человека начинают появляться возможности выбора – как тропинки, где направо пойдёшь – одно, на лево пойдёшь – другое. Приходится раз за разом делать выбор, идти одной из нескольких тропинок. И развилок этих так много, что не сосчитать.

Мы выбираем, более-менее осознанно, более-менее удачно, и так и движемся по жизни, так и получается наш собственный жизненный путь.

Но что происходит с остальными тропинками? Они так и остаются в пространстве. Можно представить их как лежащие на плоскости, бесконечно разбегающиеся дорожки или как ветви у кроны дерева. Неспроста во многих эпосах есть понятие «Древо Жизни».

Все отброшенные вами варианты – продолжают существовать во Вселенной как альтернативные пути вашей жизни. Можно назвать это «пространством вариантов».

Пойдём дальше, и представим всё это пространство вариантов в виде полки в кинотеатре, на которой сложены киноленты. Каждая кинолента – фильм о том альтернативном пути вашей жизни, который вы не выбрали. Там есть фильмы типа «Как бы прошла моя жизнь, если бы я не пошёл в институт», «Какой бы стала моя жизнь, если бы я не соврала тогда» и многие другие.

Можно представить не полку с фильмами, а папку «Моя жизнь» с файлами «вариант 1», «вариант 2» и так далее.

Каким бы странным это не показалось, но все файлы в этой папке, все фильмы на этой полке – равноценны. Включая и тот фильм, который вы сейчас смотрите и называете «Моя жизнь».

Единственная разница в том, что этот фильм вы выбрали и сейчас он у вас перед глазами. Он не является «более настоящим» по отношению к остальным фильмам.

Все ваши альтернативные пути – такие же настоящие как этот. А ваше будущее – такое же множество тропинок, как и прошлое. Так было всегда – просто вы не знали, не думали об этом. Но теперь знаете. И можете сделать осознанный выбор.

Какое кино вы сейчас хотите увидеть? То, где ребёнок жив-здоров, где все близкие счастливы, радостное кино. Вот его и выбираете. Решите, как всё должно быть в вашем «фильме» – и сформулируйте намерение смотреть именно это «кино», жить именно эту жизнь.

Войдите в **базовый настрой**.

Хорошо, с избытком наполните себя Силой. Раскройте своё сердце так, как возможно ещё никогда не раскрывали. Почувствуйте поддержку Силы, почувствуйте своё могущество и лёгкость.

Ощутите пространство вариантов, расстилающееся перед вами – и найдите в нём тот вариант, который вас устроит, который вы хотите видеть, проживать. И найдя эту линию жизни, эту дорожку – устремитесь туда изо всех сил.

Сформулируйте своё Намерение, соберите все внутренние силы и переместитесь в ту вероятность вашей жизни, где всё так, как вы хотите.

Не думайте «Как?» Сокровенное в вас прекрасно знает, как это делается, вы делали это неосознанно тысячи раз. Толкните себя намерением, сдвиньте мир или сдвиньтесь сами – и вы попадёте туда, куда намеревались.

Ощувив, как что-то произошло, что-то изменилось – прислушайтесь к своему сердцу, спросите его «там ли я, куда хотел?» Сердце всегда знает точно, слушайте его. Если ответ «нет» – толкните себя ещё раз. И ещё. Столько раз, сколько потребует. Вы безошибочно поймёте, когда получится. Вы будете **знать** это. Невзирая на логику, мнение вашего ума или других людей.

Можно использовать какие-то образы, чтобы помочь себе переместиться, если так будет легче – но не обязательно. Например, представить, что вы листаете огромную книгу, каждый лист которой это вариант будущего, и вы остановитесь тогда, когда найдёте нужный. Можно помогать себе перемещениями – идти куда-то, чтобы оказаться в другом варианте событий. Можно даже прыгать с табуретки в новую реальность. А можно сидеть неподвижно в кресле. Роль играет сила вашего намерения.

Сила осознания.

Любые наставления или нравоучения – бесполезны. Работа, которую совершает душа человека – личное дело каждого. Я просто перечислю те моменты, которые, на мой взгляд, имеют значение для успешного выхода из ситуаций, которые мы не хотим видеть в своей жизни:

Отсутствие обиды на жизнь и на других людей. Понимание того, что всё происходящее – по той или иной причине необходимо для обучения, роста и развития всех участников.

Признать свою долю ответственности в происходящем – значит поставить себя в позицию, из которой своими же силами и действиями можно всё исправить.

Смирение. Это слово приобрело искажённое значение и наводит на мысли о монахах и аскезе. Но истинное значение смирения – как раз и заключается в том, чтобы признать ситуацию результатом собственных действий, мыслей, ошибок. Так или иначе, даже когда мы не видим связей между причиной и следствием – это именно наш путь привёл нас сюда. Черета наших выборов создала наш мир – а значит, результат справедлив и заслужен.

Принятие и благодарность. Тонкость этого состояния в том, чтобы мысленно склониться перед теми силами, которые вы считаете высшими в этом мире – будь то боги или вселенские законы – и искренне согласиться, спокойно принять любой результат своих действий. Принять, осознавая, что всё, что происходит – правильно, даже если вы не понимаете почему. Принять и быть благодарным за это, нести благодарность в сердце и спокойствие в душе. И одновременно с этим – использовать силу духа и негибаемое намерение для того, чтобы изменить ситуацию так, как вы хотите.

«Меня устроит любой вариант, но лучше вот этот». В этой фразе – все секреты достижения любых целей. После того, как станут действительно понятны предыдущие пункты.

Думать и искать. Если через размышления у вас получится осознать причину болезни вашего ребёнка, увидеть её как отражение собственной небезупречности – прекрасно! Часто одно лишь осознание своих ошибок, понимание «где и в чём я был не прав» кардинально меняет ситуацию к лучшему. Если нет – не беда, однажды все тайное станет явным. Любая работа сознанием, работа, которая заставляет расти душу и развивает осознанность – помогает.

Радуйтесь жизни и любите. Всё. Всех. Начните с себя.

Мои контакты:

Email: sasha.abraham33@gmail.com

FB: [aleksandra.abraham.meditation](https://www.facebook.com/aleksandra.abraham.meditation)