

Тара Спринджет

Тибетские техники ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ



Как использовать
энергию желаний
для обретения
истинного счастья
и любви

софия

Тара Спринджет

Тибетские техники ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ



Как использовать
энергию желаний
для обретения
истинного счастья
и любви

УДК 159.95
ББК 88.2
С74

Перевод с английского Н. Яцюк

Спринджет Тара

С74 Тибетские техники исполнения желаний: Как использовать энергию желаний для обретения истинного счастья и любви / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00414-3

Это не просто очередная книга о позитивном мышлении. Здесь вам предлагаются мощные техники воплощения в жизнь ваших желаний, основанные на принципах тибетского буддизма. Вы научитесь использовать энергию своих желаний одновременно для духовного развития и для исполнения этих желаний.

Речь здесь идет о таком способе исполнения желаний, который позволяет обрести истинное счастье и любовь.

УДК 159.95
ББК 88.2

Advanced Manifesting
Tibetan Buddhist Secrets for Fulfilling Your Dreams
Copyright © 2011 by Tara Springett

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00414-3

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	10
---------------	----

ПЕРВЫЙ ЭТАП НАЙТИ ЖЕЛАНИЕ, КОТОРОЕ ПРИНОСИТ ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ

Основополагающие истины исполнения желаний.....	18
Упражнение «Возьмите штурвал своей жизни в собственные руки».....	19
Что такое реальность?.....	20
Выбор желаний, которые принесут вам истинное счастье.....	22
Преимущества желаний, основанных на бескорыстной любви.....	26
Упражнение «Преимущества бескорыстной любви к людям».....	27
Упражнение «Сочетание личных желаний с бескорыстной любовью к людям».....	31
Попросите свое Высшее Сознание о руководстве.....	32
Упражнение «Мир счастья».....	33
Загадывайте точные, но не конкретные желания.....	35
Желания в отношении других людей.....	36
Не ограничивайтесь только сверхдобродетельными желаниями.....	38
Будьте «нереалистичными» — стремитесь к исполнению самых смелых желаний!.....	40
Закон притяжения.....	40
Стремитесь к исполнению самых смелых желаний!..	42
Избирательное внимание.....	44
Масштабное мышление.....	45

ВТОРОЙ ЭТАП ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ ПОДСОЗНАНИЯ

Упражнение «Точно сформулируйте свое желание» ...	50
Упражнение «Составьте описание своего желания» ...	51
Упражнение «Учитесь на своих неудачах»	56
Упражнение «Найдите своих внутренних саботажников»	59
Упражнение «Определите, есть ли у вас негативные убеждения по поводу своего желания»	61
Упражнение «Заручитесь поддержкой всех своих субличностей в исполнении желания»	62
Упражнение «Избавьтесь от негативных чувств по отношению к другим людям»	63
Создайте картину чувств в своем воображении	64
Упражнение «Создайте картину чувств в своем воображении»	65
Практикуйте избирательное внимание	67
Создайте символы своего желания	68
Упражнение «Создайте коллаж о своем желании»	69
Заявите Вселенной о своем желании	70
Упражнение «Заявите Вселенной о своем желании» ...	71

ТРЕТИЙ ЭТАП ДЕЙСТВИЕ

Наслаждайтесь процессом	74
Отдавайте то, что хотите получить	75
Не делайте это в одиночку	77
Упражнение «Ускорьте процесс исполнения желаний, получив помощь со стороны»	78
Считайте свои потребности столь же важными, как и потребности других людей	81
Руководствуйтесь интуицией и в то же время будьте организованными	83
Советы людям, руководствующимся интуицией	84
Советы более рациональным и организованным людям	85

Ведите себя так, будто вы уверены в исполнении своего желания	88
Относитесь к своим действиям как к возможности чему-то научиться.....	90

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ПОВЫШЕНИЕ ЧАСТОТЫ ВИБРАЦИЙ

Вибрация разума на частоте целевой эмоции.....	93
Полюбите свое желание	96
Желайте другим того же, чего желаете себе	100
Упражнение «Повысьте частоту своих вибраций»	100
Сделайте предложение Вселенной	101
Упражнение «Предложение Вселенной»	104
Самый эффективный способ повышения частоты вибраций	105
Упражнение «Работа с чакрами, направленная на исполнение желаний».....	108

ПЯТЫЙ ЭТАП ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИСТРАСТИЯ

Фазы Инь и Ян процесса исполнения желаний	113
Как войти в фазу Инь процесса исполнения желаний	116
Уступите контроль своему Высшему Сознанию	119
Воспринимайте жизнь как школу любви и счастья.....	120
Упражнение «Полюбите себя».....	122
Переключите внимание на веселье.....	123
Будьте благодарны	125
Упражнение на благодарность	126
Устройте перерыв	127

ШЕСТОЙ ЭТАП ОЖИДАНИЕ

Как справляться с неудачами.....	134
Развивайте безмятежность и спокойствие.....	141

СЕДЬМОЙ ЭТАП УСТРАНЕНИЕ ОСТАВШИХСЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Пассивное принятие негатива	145
Отношения с людьми, которые нас не поддерживают ..	146
Как освободиться от семейных уз.	148
Упражнение «Получите благословение у всей своей семьи»	149
Отпустите ревность и зависть	150
Избавьтесь от обид.	151
Упражнение «Избавьтесь от старых обид»	153
Избавьтесь от жалости к себе.	154
Избавьтесь от чувства вины	155
Избавьтесь от сожаления	156
Избавьтесь от хаоса, суеты и беспорядка.	157

ВОСЬМОЙ ЭТАП СПОСОБНОСТЬ ПРИНЯТЬ ИСПОЛНЕНИЕ ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ

Готовы ли вы принять исполнение желаний?	160
Не соглашайтесь на плохие компромиссы	163
Как отличить хороший компромисс от плохого?	165
Как пережить период первоначальной неопределенности	167
Принимайте решения, руководствуясь головой и сердцем	168
Как принять ситуацию с изменившимися отношениями	170
Насладитесь результатом	171

КАК ПРОИСХОДИТ ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Реальность похожа на сон	173
Наша так называемая реальность не более реальна, чем сон	174
Изначальная основа всего	174
Откуда появилась наша физическая Вселенная?	176

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВСЕЛЕННУЮ СИЛОЙ ВОЛИ

Простой эксперимент, который демонстрирует силу нашего разума	179
Эксперимент.	179
Почему страстное желание — столь серьезное препятствие	181
Упражнение «Выясните, почему страстное желание — это серьезное препятствие на пути исполнения желаний»	182
Может ли Техника исполнения желаний сделать вас всемогущими?	184
Получение помощи от Высшего Сознания	185
Как же все-таки работает Техника исполнения желаний?	188
Об авторе	189
Благодарности	191

ВВЕДЕНИЕ

Лет в тридцать у меня было много разных желаний, но больше всего мне хотелось найти свою родную душу. Начало моей жизни нельзя назвать счастливым — я родилась в семье, в которой и мать, и отец были алкоголиками. Все мое детство было наполнено эмоциональной отверженностью, физическим и вербальным насилием. С первых лет жизни мне приходилось бороться с огромными эмоциональными и психологическими проблемами вроде депрессии, нарушения режима питания, приступов паники, синдрома навязчивых состояний, социофобии и созависимости. Однако на протяжении многих лет худшей из всех моих проблем было мучительное одиночество.

Я чувствовала себя одинокой на работе; одиночество не покидало меня и вечером, когда я возвращалась домой. Я чувствовала себя одинокой, встречаясь с друзьями, потому что знала: эта встреча скоро закончится. Мне было одиноко по выходным, когда мои подруги проводили время со своими парнями. Одиночество особенно остро ощущалось на Рождество, когда другие уезжали домой, чтобы побыть вместе со своими семьями, тогда как мои отношения с родителями были испорчены навсегда. Я испытывала одиночество и со своими друзьями, которые по той или иной причине не были готовы к серьезным отношениям. Разве это можно было назвать счастливой жизнью!

Но в моей жизни все-таки возник один светлый луч — я стала на путь буддизма. С годами этот светлый луч превратился в целый поток сияющих лучей, который помог мне преодолеть все мои проблемы. За это время я стала психотерапевтом и, чтобы оказывать помощь своим кли-

ентам, объединила свои знания психологии с духовным опытом. Буддизм — это не аскетическая религия, как считают многие. На самом деле буддизм — это нечто совершенно другое.

Тибетский буддизм — это приятие всех желаний и использование энергии этих желаний одновременно для духовного развития и для исполнения желаний.

Многие считают, что можно заниматься только чем-то одним — либо духовным развитием, либо осуществлением желаний. Однако тибетский буддизм позволяет преодолеть этот парадокс и использовать энергию желаний для духовного развития. Исполнение желаний таким способом принесет нам все, к чему мы стремимся, поскольку мы в то же время укрепляем свою любовь и сострадание. В этом и есть суть того метода, который представлен в этой книге и которому научили меня мои буддийские учителя.

Но работает ли этот метод? Что же, судите сами. Вот моя история.

Я всегда мечтала о том, чтобы найти спутника жизни, с которым я была бы счастлива во всех отношениях — эмоциональном, интеллектуальном и духовном. Разумеется, мне нужна была полная самоотдача и взаимопонимание с этим человеком. Когда я рассказывала об этой мечте своим многочисленным замужним и незамужним подругам, они в один голос твердили, что это просто нереально — ведь мне не так уж мало лет и все «достойные» мужчины уже заняты.

Несмотря на пессимизм своих подруг, я прибавляла все больше деталей к своей мечте. В частности, я мечтала также о прекрасном доме. Сам по себе этот дом был для меня не так уж важен — он был скорее фоном для развития отношений с моим будущим мужем. В своих мечтах я видела этот дом таким: балкон, выложенный белой плиткой; большие французские окна, которые выходят на парк с прекрасным газоном и темной зеленью

хвойных деревьев. В то время я жила в Германии, где собственные дома были далеко не у всех. Большинство людей жили в городских квартирах — я не была знакома в этой стране ни с одним человеком, у которого был бы свой дом. Так что моя мечта иметь собственный дом тоже была не слишком реалистичной.

Но я продолжала мечтать. Я представляла себе свой дом возле живописного озера, окруженного небольшими холмами, — это тоже было невозможно в том месте, где я жила в то время. Согласно принятым в Германии правилам жилищного строительства, строить дома возле озер запрещено, поскольку эта территория отведена под общественные места отдыха.

У меня была еще одна мечта: я хотела стать учителем по буддийским медитациям и параллельно работать психотерапевтом, занимаясь проведением сеансов психотерапии и медитации на дому. Эта мечта тоже была в то время совершенно недостижимой для меня: в Германии технике медитаций могут обучать только буддийские монахи или монахини, поэтому у меня не было никакой возможности работать в этой сфере. Желание работать в качестве независимого психотерапевта тоже было далеким от реальности, поскольку этим нельзя было заниматься на жизнь.

Следовательно, единственным «реалистичным» элементом моей визуализации был поиск спутника жизни — все остальные желания казались неосуществимыми. Тем не менее, последовав совету своих буддийских учителей, на протяжении четырех с лишним лет я каждый день медитировала на исполнение этих желаний.

Затем однажды летом я отправилась в Англию, чтобы принять участие в буддийском ретрите. Там я встретила своего будущего мужа — мы полюбили друг друга с первого взгляда. Вскоре стало понятно, что мне легче переехать к нему в Англию, поскольку я разговариваю на его родном языке, а он на моем — нет. Мой будущий

муж начал искать дом, в котором мы могли бы жить, но я никогда не рассказывала ему о том, что мечтаю об уютном доме у озера.

Когда несколько месяцев спустя я приехала к своему другу, он показал мне дом, который хотел купить. Я была потрясена — это был именно тот дом, который я рисовала в своем воображении на протяжении всех этих лет! Там были и выложенный белой плиткой балкон, и французские окна с видом на парк, и красивый газон, и хвойные деревья. Рядом с домом было даже озеро в окружении живописных холмов. Все было *точно таким*, как я это себе представляла.

Мой будущий муж купил тот дом, и вскоре мы в него переехали. Муж любезно предложил мне попытаться работать в качестве независимого психотерапевта, поскольку в Англии я не могла работать консультантом по вопросам наркозависимости. Разумеется, я с благодарностью приняла это предложение. Кроме того, я начала проводить тренинги по буддийской медитации — в Англии люди благосклонно относятся к тому, что этим может заниматься непрофессионал. Так практически одновременно осуществились все мои «нереалистичные» мечты.

Была ли я счастлива со своим мужем во всех отношениях? После пятнадцати лет супружеской жизни я с радостью могу сообщить вам свой ответ на этот вопрос: да.

После такого удивительного исполнения желаний мое представление о том, что такое реальность, полностью изменилось. Я на собственном опыте убедилась, что мы способны притягивать в свою жизнь желаемое, поскольку даже сами желания — это уже большой шаг на пути к преодолению всех трудностей.

Однако вы, возможно, думаете: «*Что ж, это замечательная история. Но разве это не очередная книга об исполнении желаний и позитивном мышлении? Я уже про-*

читал несколько таких книг — в них говорится примерно одно и то же. Но мне лично они ничего не дают».

Нет, это не просто очередная книга о позитивном мышлении.

Эта книга основана на истинном буддийском учении, с которым нас познакомил живущий в Гималаях народ, давший миру больше просветленных людей, чем все остальные народы планеты вместе взятые. Многие люди из всех сил стремятся добиться исполнения материальных желаний, но, даже если это происходит, вскоре они осознают, что по-прежнему не испытывают удовлетворенности собственной жизнью. Если вы обратите внимание на то, какая движущая сила лежит в основе любой цели, вы поймете, что в конечном счете все цели сводятся к одному и тому же — поиску любви и счастья.

В этой книге речь идет о таком способе исполнения желаний, который позволяет обрести истинное счастье и любовь одновременно.

Более того, *Техника исполнения желаний*, представленная в данной книге, позволила получить желаемый результат не только мне самой. Будучи психотерапевтом и буддийским учителем, я имею возможность работать со многими людьми, так что я каждый день вижу: эти буддийские учения приносят результат. Я рада сообщить вам, что многие из моих клиентов и учеников осуществили свои самые заветные мечты посредством тех методов, которые представлены в данной книге. А ведь это были мечты, которые они безрезультатно пытались осуществить на протяжении многих лет, — например, завести ребенка, сменить род занятий, организовать успешный бизнес, найти спутника жизни, а также многие другие прекрасные цели.

Я занимаюсь техникой исполнения желаний вот уже на протяжении двадцати пяти лет и могу честно сказать вам: все то хорошее, что есть в моей жизни, произошло

только благодаря применению *Техники исполнения желаний*, изложенной в этой книге.

Мне удалось осуществить свои мечты, связанные с такими аспектами моей жизни, как супружество, рождение сына, работа, здоровье, дом, эмоциональное благополучие, духовное развитие и даже внешность. Сейчас мое несчастливое детство и ранняя юность — это не более чем далекое воспоминание, которое не оказывает на меня никакого эмоционального воздействия. Я поддерживаю спокойные отношения со своими близкими, хотя почти не вижу с ними. Я счастлива жить той жизнью, которую создала собственными руками.

Я искренне верю в то, что у всех нас есть волшебная жемчужина исполнения желаний, с помощью которой мы можем осуществлять свои мечты. Если вы хотите узнать, как пользоваться своей собственной жемчужиной, читайте дальше...

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ ПОДСОЗНАНИЯ

А теперь давайте займемся серьезными вещами! Если Первый этап состоял в том, чтобы извлечь жемчужину исполнения желаний из шкатулки, на Втором этапе вы научитесь использовать силу этой жемчужины, чтобы творить чудеса.

Вы можете загадывать столько желаний за один раз, сколько хотите, но я рекомендую вам выбрать одно желание, на котором вам нужно сосредоточить свое внимание в первую очередь. Это и есть ваше так называемое «заветное желание». Если вы выполнили все, что требовалось на первом этапе, ваше заветное желание будет выглядеть так:

- Вы посоветовались со своим Высшим Сознанием и убедились в том, что ваше желание исходит из глубины души, а также что это именно то, чего вы действительно хотите.
- Это самая высокая и самая смелая цель, которую вы только можете себе представить.
- Вы соединили свое личное желание с бескорыстной любовью к людям, чтобы исполнение этого желания пошло на пользу всем.
- Вы точно сформулировали свое желание, избегая при этом излишней конкретики («Я хочу получить работу в хорошей компании» вместо «Я хочу получить вот эту конкретную работу именно в этой конкретной компании»).

- Ваше желание вызывает у вас чувство приятного возбуждения и радости.

На следующем этапе вам предстоит сделать свое желание еще более точным. Почему это так важно? Процесс исполнения желаний в какой-то мере напоминает процесс заказа товаров по каталогу «Товары почтой». (На самом деле, процесс исполнения желаний настолько похож на заказ товаров почтой, что в это трудно поверить.) Заказывая товар по каталогу, мы не стали бы просто звонить дружелюбно настроенному продавцу и говорить: «Пожалуйста, пришлите мне брюки». Велика вероятность, что в таком случае мы получили бы брюки неподходящего размера, цвета и фасона. Следовательно, точно так же, как и в случае заказа товаров по каталогу, мы должны сообщить Вселенной, чего именно мы хотим. Вселенная даст нам в точности то, о чем мы просим, поэтому мы потратили бы напрасно много времени и сил, давая ей расплывчатые инструкции, а затем отвергая то, что мы получили в итоге.

Кстати, *Техника исполнения желаний* — это даже лучше, чем каталог «Товары почтой», ведь она может дать нам нечто гораздо большее. По каталогу мы можем заказать пару брюк определенного размера, цвета, фасона и т. д. Но мы не можем заказать по нему одежду, которая идеально подходила бы нам, делала бы более стройной фигуру и вызывала бы у нас самые приятные ощущения. А вот *Техника исполнения желаний* может дать нам все это.

Когда мы «заказываем» свои желания, нам необходимо точно сформулировать, какие чувства мы хотим испытать после того, как желание исполнится. Так мы сможем получить нечто гораздо более важное, чем все остальное, — любовь и счастье, к которым мы стремимся.

Следующее упражнение поможет вам разобраться в том, как можно достичь счастья, к которому вы стремитесь.

ЗАЯВИТЕ ВСЕЛЕННОЙ О СВОЕМ ЖЕЛАНИИ

То, что делают символы на уровне подсознания, слова выражают на уровне сознания. Слова — это недостающее звено между визуализацией и материальным планом. Это означает, что, как только мы сформировали сильные идеи и образы, произнесенное слово становится тем последним фактором, который форсирует исполнение наших желаний.

Чтобы успешно воспользоваться потенциалом слов, они должны обладать определенной силой, и произносить их нужно с уверенностью и убежденностью. Кроме того, мы должны позаботиться о выполнении всех своих обещаний. Если мы хотим придать особую силу своим словам, мы не можем позволить себе нарушать собственные обещания или демонстрировать любые другие признаки ненадежности. Каждое обещание, которое мы сдержали, и каждая ситуация, в которой на наши слова можно было положиться, придают все больший вес и нам самим, и нашей способности осуществить свои желания.

Еще одна сфера, в которой мы должны контролировать качество своих слов, — то, как мы говорим о своих проблемах. Лично я люблю пожаловаться, когда что-то идет не так, как мне того хотелось бы, ведь выпустить пар — это так приятно. Однако мы должны осознавать, что нельзя заходить в этом слишком далеко. Когда я была моложе, я всегда жаловалась: «Я никогда не получаю то, что мне нужно». Это хороший пример того, как *не следует* говорить о своих проблемах, поскольку тем самым мы можем придать исполнению желаний негативный оттенок. Я начала получать то, что мне нужно, только тогда, когда прекратила так говорить. Кроме того, я нашла настоящего спутника жизни только после того, как перестала плохо отзываться о мужчинах.

Слова обладают огромной силой: они могут причинить нам боль, которая не слабее физической, и в равной степени могут сделать нас счастливее, чем многие материальные вещи. Когда, как было сказано выше, все наше существо поддерживает наше желание, мы можем заявить о нем Вселенной.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЯВИТЕ ВСЕЛЕННОЙ
О СВОЕМ ЖЕЛАНИИ»

**Выполняется один раз или так часто, как пожелаете*

- Сделайте так, чтобы ваше заявление Вселенной стало особым событием. Вы можете устроить маленькую торжественную церемонию со свечами, фимиамом и молитвами или пойти в какое-то особенное место — например, на вершину холма.
- Когда наступит особый момент, прочитайте вслух свой список желаний, а также то, как ваше желание принесет пользу другим людям.
- Затем убежденно и авторитетно произнесите в адрес своего Высшего Сознания и всей Вселенной такие слова:

Высшее Сознание, я соединяюсь с тобой как с самой мощной позитивной силой во Вселенной. Я заявляю, что все это или нечто еще лучше легко воплощается в жизнь ради моего высшего блага и высшего блага всех живых существ. Я без труда совершаю в себе самом и в своей среде все те изменения, которые необходимы для достижения моей цели. Я полностью открыт тому, чтобы принять все эти чудесные дары и насладиться ими.

- Подумайте и прочувствуйте, как ваше заявление проникает в каждый уголок Вселенной. Вы должны знать, что это заявление услышат все, кто может вам помочь и кому ваше желание принесет пользу, и это привлечет желаемое в вашу жизнь.

ПОВЫШЕНИЕ ЧАСТОТЫ ВИБРАЦИЙ

Представьте себе, что Вселенная *обязана* дать нам прекрасную жизнь. Разве это не ужасная мысль? Мы просто сходили бы с ума, думая обо всем том, что прошло мимо нас в этой жизни, обо всех разочарованиях и несправедливостях, которые происходили с нами, *не смотря на то*, что Вселенная *обязана* дать нам прекрасную жизнь. «Почему происходит так, — негодовали бы мы, — что у всех есть то, чего нет у меня? Почему меня лишили причитающегося мне куска пирога, который с таким удовольствием поглощают все остальные?»

Слава Богу, *утверждение, что Вселенная обязана дать нам прекрасную жизнь, не соответствует истине*. Какое это облегчение — знать, что на самом деле она вообще ничем нам не обязана. Мы — не беспомощные жертвы, находящиеся во власти непредсказуемого и несправедливого Бога, который щедро одаривает некоторых своих детей, в то же время жестоко обделяя остальных.

Осознанное применение *Техники исполнения желаний* основано на понимании, что *мы сами* — *хозяева своей судьбы*, что влечет за собой ответственность за использование этой возможности.

К сожалению, многие из нас перестают понимать это и им кажется, что мы — беспомощные жертвы. Я не хочу обвинять таких людей — я сама часто так поступаю. Думаю, так делают все, ведь это одно из типичных человеческих качеств — обвинять других в своих несчастьях. Однако если мы хотим исполнить свои самые

смелые желания, мы должны научиться брать на себя ответственность за свою судьбу.

Давайте проанализируем, что мы уже усвоили на данный момент. На Первом этапе мы нашли свое заветное желание и, объединив его с альтруистической мотивацией, получили гарантию того, что его исполнение сделает нас счастливыми. На Втором этапе мы устранили очаги скрытого сопротивления, глубоко укоренившиеся в нашем подсознании, и начали притягивать в свою жизнь желаемое, сфокусировавшись на своей мечте. Затем на Третьем этапе мы начали работать над осуществлением своего желания — организованно, но в то же время прислушиваясь к своей интуиции. Что еще мы можем сделать? Существует такая вещь, как *повышение частоты вибраций*, — и ниже я объясню вам, почему это так важно.

ВИБРАЦИЯ РАЗУМА НА ЧАСТОТЕ ЦЕЛЕВОЙ ЭМОЦИИ

На самом деле мы и наши желания (еще не исполненные) — не обособленные друг от друга объекты, поскольку и то и другое берет свое начало в самой глубинной области Вселенной, где рождается все сущее. На глубинном уровне мы все едины; мы особенно сильно чувствуем это в моменты глубокого удовлетворения — например, когда влюбляемся или восхищаемся красотой природы.

Мы должны использовать эту ценную информацию в процессе исполнения мечты, чтобы не отделять себя от своего еще не исполненного желания. Если мы считаем, что будем поистине счастливы, зачав ребенка, но находимся в подавленном состоянии, поскольку этого еще не произошло, — у нас серьезная проблема. Чувствуя себя несчастными от того, что наше желание еще не исполнилось, мы отделяем себя от той радости,

которую хотим испытать, когда оно исполнится. Так мы лишаем Вселенную возможности одарить нас этим прекрасным ребенком, поскольку весь наш разум находится в прямом противоречии с нашим желанием. Однако, как было сказано в описании Второго этапа, чем больше мы поддерживаем вибрацию своего разума на частоте *целевой эмоции* (того самого чувства, которое мы хотим испытывать в случае исполнения желания), тем легче нам будет осуществить свое желание.

Позвольте мне сформулировать это немного проще: как зерно лучше всего прорастает в плодородной почве, так и желания лучше всего осуществляются умом, наполненным мыслями о счастье. Чтобы зачать ребенка, не обойтись без яйцеклетки и спермы, но в конечном счете именно от состояния нашего ума зависит исполнение самых сокровенных желаний.

Как правило, людям кажется, что, как только их мечта осуществится, это сделает их счастливыми. Однако на самом деле все происходит как раз наоборот. Сначала мы должны привести свой ум в позитивное состояние — только при этом условии могут осуществиться наши самые заветные желания.

Поддерживать вибрацию своего ума на частоте *целевой эмоции* — это значит уже сейчас испытывать такое счастье и удовлетворение, как будто желание уже исполнилось.

Повышение частоты вибраций означает повышение внутреннего настроя до уровня, где он будет равноценен счастью, которое вы хотите испытывать в случае исполнения своего желания. Если ваш ум сможет сделать эти прекрасные чувства устойчивыми, он сможет также обеспечить реализацию соответствующего желания на материальном плане.

Буддизм учит, что манифестация желаний — это и есть духовный путь. И хотя этот метод ориентирован на исполнение наших личных желаний, на самом деле он открывает перед нами возможность развития, выхо-

дящего далеко за рамки получения желаемого. Эта техника подразумевает, что мы должны использовать свой драгоценный камень исполнения желаний. Сделав это, мы влюбляемся в него и осознаем, что эта жемчужина сама по себе дает нам все то, к чему мы всегда так сильно стремились.

Наша жемчужина исполнения желаний — это сущность нашего разума, и, открыв для себя ее любовь и мудрость, мы сможем осуществить все свои желания, а заодно получим еще и то, что не способно дать нам ни одно земное желание. Постигнув истинную природу своего ума, мы сможем обрести безусловное счастье. Четвертый этап процесса исполнения желаний — это первый шаг в этом направлении. Но как можно быть счастливым, даже если наше желание еще не исполнилось?

Нам просто нужно представить себе, что бы мы почувствовали, если бы наше желание исполнилось, и сфокусироваться на этой эмоции как можно сильнее.

Некоторым людям совсем не трудно сделать это, поскольку они уже достигли определенного уровня благополучия. Но для других это все равно что взбираться на гору, пользуясь лишь одной ногой.

В качестве инструмента достижения столь важной *целевой эмоциональной вибрации* многие книги по самопомощи рекомендуют использовать аффирмации. Однако я не являюсь сторонником этого метода. Ничто не может быстрее спровоцировать внутреннее сопротивление, чем попытки изменить себя посредством произнесения фраз, *в которые мы в глубине души не верим*. Все наши субличности объединятся и выступят против нас, если мы попытаемся управлять своим умом посредством аффирмаций, к которым мы не готовы.

Повышение частоты вибраций — задача гораздо более легкая, чем кажется на первый взгляд. В следующих нескольких разделах я объясню вам три эффективных способа формирования ощущения любви и счастья.

УПРАЖНЕНИЕ НА БЛАГОДАРНОСТЬ

**Выполняется ежедневно, если нам свойственно сильное пристрастие*

- Прежде всего подумайте обо всем хорошем, что есть в вашей жизни, в том числе о том, что вы обычно принимаете как должное, — например, что вы живете в свободной стране или что вы можете ходить. Произнесите вслух слова *«Я благодарен ...»* и прибавьте одну из этих положительных вещей. Затем удерживайте внимание на своей благодарности до тех пор, пока у вас в душе не появится приятное ощущение.
- Как только вы почувствуете настоящую благодарность, скажите себе *«Я благодарен за то, что ...»* и прибавьте первое, что приходит вам в голову. Это не обязательно должно быть что-то положительное; это может быть и то, что вызывает у вас неприятные чувства. (*«Я благодарю своего партнера за то, что вчера он вел себя со мной ужасно ...»*)
- Затем закончите свое предложение словами *«потому что»* и назовите истинную причину своей благодарности. (*«Я благодарю своего партнера за то, что вчера он вел себя со мной ужасно, потому что это заставляет меня принять решение, стоит ли нам оставаться вместе».*)
- Повторите весь этот процесс от пяти до десяти раз. Несколько раз произнесите слова *«Я благодарен за то, что ...»*, прибавляя к ним первую мысль, которая приходит вам в голову (будь то позитивная или негативная мысль), и найдите истинную причину для своей благодарности.
- Выполняйте это упражнение постоянно до тех пор, пока это не войдет в привычку.