



*Tara Springett*

# THE FIVE-MINUTE MIRACLE



Discover the Personal Healing Symbols  
that Will Solve Your Problems

*Тара Спринджет*

ЧУДО  
за  
МИНУТ



Исцеление при помощи  
Высшего Сознания

УДК 159.95  
ББК 88.2  
С74

*Перевод с английского М. Королева*

## **Спринджет Тара**

С74 Чудо за пять минут: Исцеление при помощи Высшего Сознания / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-906749-74-1

Исцеление при помощи Высшего Сознания основано на принципах тибетского буддизма, но сама техника нова и уникальна. Это краткий и несложный метод, которому можно научиться буквально за считанные минуты.

Сущность исцеления при помощи Высшего Сознания довольно проста: необходимо установить контакт с нашим Высшим «Я» — той частью нашего существа, которая своей любовью и мудростью превосходит наше повседневное сознание.

Книга Тары Спринджет предоставляет все необходимые для этого инструменты — пошаговые инструкции, истории успеха и упражнения, — чтобы как можно быстрее помочь свершиться чуду вашего исцеления.

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 978-5-906749-74-1 © ООО Книжное издательство «София», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|                |   |
|----------------|---|
| Отзывы .....   | 8 |
| Введение ..... | 9 |

### 1. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА СИМВОЛОВ

|  |    |
|--|----|
| Глава 1. Метод для каждого .....                                     | 16 |
| Исцеление других людей .....   | 17 |
| Исцеление физического тела .....                                     | 19 |
| Как помочь людям преодолевать трудности .....                        | 20 |
| Глава 2. Открытие исцеления при помощи<br>Высшего Сознания .....     | 25 |
| Глава 3. Как работает исцеление при помощи<br>Высшего Сознания ..... | 28 |
| Модель личности .....  | 28 |
| Наше Высшее Сознание .....   | 30 |
| Так что же можно сказать о нашем<br>Высшем Сознании? .....           | 31 |
| Бессознательный ум .....   | 32 |
| Как работают целительные символы .....                               | 35 |
| Исцеление при помощи Высшего Сознания<br>и позитивное мышление ..... | 37 |
| Целительная сила любви .....   | 39 |
| Целительная сила расслабления .....                                  | 43 |
| Целительная сила правильного дыхания .....                           | 44 |
| Целительная сила визуализации коконов любви ..                       | 45 |
| Целительная сила цвета .....   | 47 |
| Целительная сила улыбки .....  | 47 |
| Устранение негативных эмоций .....                                   | 49 |

### 2. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ВЫСШЕГО СОЗНАНИЯ

|   |    |
|---|----|
| Глава 4. Как определить проблему .....        | 54 |
| Точное определение отрицательных эмоций ..... | 54 |
| Связь между телом и умом .....                | 58 |
| Правильное определение нашей проблемы .....   | 60 |

|   |     |
|---|-----|
| Глава 5. Измерение нашего страдания.....                      | 63  |
| Глава 6. Расслабление тела и ума.....                         | 68  |
| Глава 7. Установление связи с Высшим Сознанием ..             | 74  |
| Глава 8. Изучение нашего жизненного пути .....                | 79  |
| Получение ответов от Высшего Сознания .....                   | 80  |
| Образы жизненного пути .....                                  | 82  |
| Глава 9. Как попросить целительный символ .....               | 90  |
| Как выбрать правильный символ .....                           | 92  |
| Важность яркого цвета .....                                   | 94  |
| Преодоление трудностей .....                                  | 95  |
| Глава 10. Работа с целительным символом .....                 | 99  |
| Наше духовное сердце .....                                    | 100 |
| Распространение цвета нашего символа .....                    | 102 |
| Успокаивающее дыхание .....                                   | 104 |
| Любовь к самому себе .....                                    | 106 |
| Развитие любви к себе .....                                   | 107 |
| Посылание любви другим .....                                  | 110 |
| Избавление от эмоционального напряжения<br>в нашем теле ..... | 115 |
| Преодоление депрессии с улыбкой .....                         | 119 |
| Дополнительные рекомендации .....                             | 121 |

### 3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА

|  |     |
|--|-----|
| Глава 11. Формальная и свободная практика .....            | 124 |
| Регулярная формальная практика .....                       | 124 |
| Свободная работа с символом .....                          | 125 |
| Избавление от навязчивых негативных мыслей ..              | 126 |
| Не меняйте свой целительный символ .....                   | 128 |
| Работайте активно над решением проблемы .....              | 130 |
| Насреддин и наводнение .....                               | 130 |
| Привлечение других форм помощи .....                       | 131 |
| Преодоление эмоциональных проблем .....                    | 132 |
| Глава 12. Оценка результатов .....                         | 137 |
| Оценка страдания с помощью шкалы .....                     | 137 |
| Обращение к нашему жизненному пути .....                   | 138 |
| Осознание собственных успехов .....                        | 140 |
| Глава 13. Работа со сложными проблемами .....              | 143 |
| Для каждой новой проблемы требуется другой<br>символ ..... | 145 |

|  |     |
|--|-----|
| Как справляться с возвращающимися проблемами . . . . .                               | 146 |
| Сколько времени на это потребуется? . . . . .  | 146 |
| Глава 14. Принятие решений при помощи визуализации жизненного пути . . . . .         | 148 |
| Глава 15. Поддержка благосостояния в нашей жизни . . . . .                           | 152 |
| Стандартные символы . . . . .  | 153 |
| Улучшение наших отношений . . . . .  | 153 |
| Очищение и гармонизация наших чакр . . . . .   | 154 |
| Экспериментирование с исцелением с помощью Высшего Сознания . . . . .                | 156 |
| Глава 16. Самый главный целительный символ . . . . .                                 | 159 |
| Глава 17. Как осуществлять свои мечты . . . . .                                      | 162 |
| Альтруистическая любовь . . . . .  | 163 |
| Освобождение от чувства вины и обиды . . . . .                                       | 165 |
| Как визуализировать . . . . .  | 166 |
| Техника претворения в жизнь той или иной мечты: определение вашего желания . . . . . | 167 |
| Визуализация своего желания . . . . .  | 167 |
| Глава 18. Исцеление других людей . . . . .   | 172 |
| Совместные занятия . . . . .   | 174 |
| Помощь другим людям с их ведома . . . . .  | 175 |
| Помощь другим людям без их ведома . . . . .  | 176 |
| Глава 19. Передача знаний об этом методе исцеления . . . . .                         | 179 |
| Краткий обзор исцеления при помощи Высшего Сознания . . . . .                        | 182 |
| Подготовка . . . . .   | 182 |
| Расслабление . . . . .   | 182 |
| Встреча с Высшим Сознанием . . . . .   | 183 |
| Изучение вашего жизненного пути . . . . .  | 184 |
| Как просить о целительном символе . . . . .  | 185 |
| Работа с целительным символом . . . . .  | 185 |
| Повседневная жизнь . . . . .   | 187 |
| Благодарности . . . . .  | 188 |
| Об авторе . . . . .  | 189 |

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ



Я всегда нахожусь в непрерывном поиске мощных трансформирующих инструментов. Поэтому я так радуюсь этой книге. Уже начала пользоваться прочитанной информацией и собираюсь порекомендовать эту книгу очень многим своим знакомым!

*Эм Джей Райан,  
автор книги «Adaptability»*

Книга «Чудо за пять минут» настолько же действенная, насколько легка в восприятии. Сделайте подарок себе и своим любимым и купите ее прямо сейчас.

*Филип Х. Фридман, д-р философии,  
директор Фонда Благополучия  
и автор книг «Creating Well-Being»  
и «The Forgiveness Solution»*

Такой простой способ помочь людям вспомнить, как жить из глубины их Высшего Сознания. Я попробовала, и это действительно работает.

*Джейн Нильсен,  
автор книги «Serenity»*



## ВВЕДЕНИЕ



В 1997 году со мной произошел случай, который навсегда изменил мою жизнь. Мы с моим учителем сидели в комнате для духовной практики, и я пыталась слушать его. Мне не удавалось сосредоточиться, потому что в душе я боролась с болезненным чувством печали, которое не отпускало меня годами. Как и раньше, я молилась о помощи, и — о чудо! — на этот раз *моя молитва была услышана*. Внезапно в моем уме «всплыл» метод, описанный в данной книге, — причем так отчетливо, что мне показалось, будто я читала о нем где-то и теперь просто вспомнила. В последующие недели и месяцы я с успехом использовала данный метод для избавления от грусти и других негативных состояний.

Затем я познакомилась с этим методом свою семью и друзей, а потом и своих клиентов. Тщательно наблюдая за их прогрессом, я просила оценивать его по соответствующей шкале. Результаты оказались потрясающими.

**Я работала со многими сотнями людей и почти каждый человек, который использовал этот метод, добился значительного успеха в решении различных проблем в течение нескольких дней или недель.** Более того, многие люди рассказывали мне о том, что они достигли чудесных результатов, просто изучив метод, описанный в данной книге. Важно и то, что достигнутые улучшения не были кратковременными. Исцеление при помощи Высшего Сознания, по-видимому, способно решать личные проблемы людей без долгого анализа и необходимости заново переживать травмы прошлого.

Когда я вспоминаю то, что происходило со мной раньше, у меня создается впечатление, что сама жизнь

вела меня к тому, что произошло потом, — она подготовила мне к «получению» этого метода, его совершенствованию и распространению.

Тринадцать лет назад я узнала о тибетском буддизме и поспешила погрузиться в его изучение. Я чувствовала себя, словно потерявшийся ребенок, который наконец нашел свою маму и бежит ей навстречу. После первого посещения буддистского центра я медитировала каждый день не менее часа. Почти все свои отпуска я посвящала участию в медитационных ретритах под руководством опытных и знающих учителей, которые помогали мне своими наставлениями.

С годами во мне развилась глубокая мотивация: я хотела благодаря собственным усилиям обрести счастье, любовь, мудрость, чтобы потом помогать другим людям. Спустя несколько лет после того, как я начала медитировать, я стала работать консультантом и психотерапевтом, чтобы осуществить свое желание приносить людям пользу. Я закончила несколько долгосрочных программ обучения консультантов, получила соответствующую квалификацию и была уверена, что моя способность помогать другим людям значительно возросла. Однако, проработав психотерапевтом пару лет, я поняла, что хочу найти более эффективный способ помогать своим пациентам, то есть **метод, который всегда обеспечит положительные результаты и будет таким простым, что каждый сможет самостоятельно использовать его себе во благо.** Также мне хотелось, чтобы такой метод помогал людям осознать вечную истину: подлинное счастье можно обрести только через пробуждение любящего сердца.

Когда я узнала об *исцелении при помощи Высшего Сознания*, я и представления не имела о том, что это и есть тот идеальный метод, который я искала. Только после того, как один человек за другим добивались положительных результатов благодаря этому методу, я посте-

пенно убедилась, что мне было даровано настоящее сокровище.

Сущность исцеления при помощи Высшего Сознания довольно проста: необходимо установить контакт с нашим Высшим Сознанием — той частью нашего ума, которая своей любовью и мудростью превосходит наше повседневное сознание. Если мы пойдем по духовному пути, мы можем решить воспринимать наше Высшее Сознание в качестве центральной оси нашей религии или традиции. Чтобы извлекать пользу исцеления при помощи Высшего Сознания, нам не нужно становиться религиозными или высокодуховными. Сущность нашего Высшего Сознания — альтруистическая любовь: форма любви, которая доступна каждому человеку независимо от степени его духовности.

Исцеление с помощью Высшего Сознания поможет нам общаться с нашим Высшим Сознанием и позволит его мудрости и любви решить наши проблемы.

Мы получим эту помощь посредством использования *символов*. Эти символы — если их регулярно визуализировать в течение всего лишь четырех минут в день — проявят изумительную трансформирующую силу, способную глубоко проникнуть в наш бессознательный ум и привести там все в должный порядок. Нам даже не нужно знать все сложные и запутанные причины нашей проблемы, потому что в ходе исцеления при помощи Высшего Сознания все внимание сосредоточивается на ее решении.

Подобная практика совершенно безопасна, и мы буквально за считанные дни или недели можем значительно уменьшить наше страдание почти от любого типа проблем. Вам может показаться, что я преувеличиваю, но это правда. Результаты, которых добилась Элен, — хороший пример, раскрывающий иногда просто поразительную трансформирующую силу исцеления при помощи Высшего Сознания.

## Элен

Элен почти всю свою жизнь страдала от депрессии, социофобии и низкой самооценки. В течение пятнадцати лет она неоднократно обращалась к психотерапевтам, ходила на различные консультации и занятия групп самопомощи. К моменту нашей встречи ее депрессия уменьшилась, но Элен все равно ужасно страдала от социофобии и низкой самооценки. Я попросила ее оценить свои страдания по шкале от 0 до 10 (0 означает полное отсутствие какого-либо страдания; 10 — абсолютное отчаяние). Элен дала оценку 7. Это означало, что каждый день она испытывала сильное и болезненное беспокойство в самых разных ситуациях.

Элен согласилась попробовать исцеление при помощи Высшего Сознания, и я подсказала ей, как войти в расслабленное состояние. Она представила свое Высшее Сознание в форме прекрасного яркого света, и в качестве целительного символа Высшее Сознание явило ей пурпурный драгоценный камень. Затем я побудила Элен визуализировать этот символ в сердце и с каждым выдохом направлять с любовью хорошие качества этого символа сначала себе, а потом людям, которых она боялась. К сожалению, Элен не испытывала большого оптимизма. — Я не ожидаю мгновенных результатов, — серьезным тоном заметила она.

— Хорошо, — ответила я. — Просто попробуй.

Через две недели мы с Элен говорили по телефону.

— Уровень беспокойства у меня снизился с 7 до 1, — сообщила она, но данный результат еще не произвел на нее большого впечатления. — Я определенно чувствую себя лучше, — сказала она мне, — но не верю, что это символ так помог мне. Наверное, все дело в том, что сейчас праздники.

— Попробуй позаниматься еще две недели, — ответила я, улыбаясь в душе. Я сама когда-то реагировала так же, как Элен. Иногда результаты исцеления при помощи Высшего Сознания настолько хороши, что в них трудно поверить.

Спустя две недели Элен пришла ко мне в кабинет.

— Тара, — сказала она, — уровень моего беспокойства снизился до нуля. Никогда за всю жизнь мне не удавалось добиться

ся такого. Праздники закончились, и к тому же у меня разгорелся спор с врачом моей дочери. Обычно после подобных случаев я чувствовала себя совершенно разбитой, но сейчас все иначе. Я сердита на врача, но довольна собой.

У Элен и дальше все было хорошо. Иногда ее старые страхи снова пытаются одержать над ней верх, но чтобы быстро вернуть себе положительный душевный настрой, ей достаточно вспомнить свой *целительный символ*.



Исцеление при помощи Высшего Сознания основано на принципах тибетского буддизма, но сама техника нова и уникальна. Ее может использовать любой, кто вдохновится ею, и она не помешает какой-либо другой религиозной или духовной практике. Это краткий и несложный метод, которому можно научиться буквально за считанные минуты. Вот как он работает:

1. Определите свою проблему — такое-то чувство (эмоция) причиняет мне страдания в связи с такой-то проблемой — и оцените силу своей эмоции по шкале от 1 до 10. После того как вы две недели позанимаетесь исцелением при помощи Высшего Сознания, проверьте, насколько уменьшится это число.
2. Расслабьтесь и визуализируйте свое Высшее Сознание в форме, которая вам приятна, — например, в качестве центрального образа религии, которую вы исповедуете, ангельского существа или просто в виде мерцающего любящего света.
3. Попросите у своего Высшего Сознания *целительный символ* для преодоления беспокоящей вас проблемы. Благодаря технике, описанной в данной книге, в вашем уме возникнет прекрасный яркий *символ*.
4. Визуализируйте полученный *символ* в своем сердце и с каждым выдохом представляйте, как исходящий от него нежный и приносящий радость свет полностью окружает вас. Свет вашего целительного символа бу-

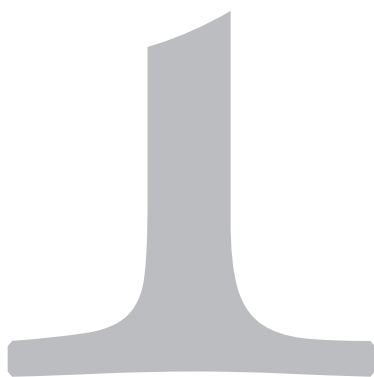
дет потом направляться ко всем людям, имеющим отношение к вашей проблеме, и они тоже окажутся окруженными коконом нежного, несущего радость света. Эти коконы света могут соприкасаться, но не должны сливаться.

Попутно ослабляйте напряжение, которое вызывает у вас негативная эмоция. Практикуйте подобным образом по две минуты каждый день, а также всякий раз, когда у вас возникает негативное чувство.

И хотя исцеление при помощи Высшего Сознания является очень простым методом, оно часто помогает добиваться значительных улучшений в решении даже самых серьезных проблем. Я работала с пациентами, которые подвергались в детстве сексуальным домогательствам, и с людьми, подвергшимися изнасилованию или насилию во взрослой жизни. Я работала с теми, кто всю жизнь страдал от приступов паники, различных видов зависимости, клинической депрессии, приступов гнева, хронической боли и изнуряющей усталости. Я давала рекомендации многим парам, находящимся на грани развода, отчаявшимся родителям, а также детям, страдающим от многих проблем. К моей радости, они *все* — исключений почти не было — добились поразительных и стабильных улучшений за несколько дней или недель, используя метод исцеления при помощи Высшего Сознания.



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА  
СИМВОЛОВ



## Глава 1

# МЕТОД ДЛЯ КАЖДОГО



Изначально исцеление при помощи Высшего Сознания разрабатывалось в качестве метода трансперсональной психотерапии для решения эмоциональных проблем или преодоления трудностей, связанных со взаимоотношениями с другими людьми. Однако выяснилось, что этот метод в равной степени хорошо помогает в избавлении от тех или иных зависимостей, финансовых проблем, физической боли, духовных блокировок и усталости.

Вот некоторые проблемы, которые вы можете решить благодаря исцелению при помощи Высшего Сознания:

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Тревога                          | Депрессия   |
| Стресс                           | Грусть  |
| Гнев                             | Фрустрация  |
| Одиночество                      | Тяжелая утрата                                    |
| Тот или иной вид зависимости     | Отчуждение  |
| Неуверенность в себе             | Расстройство пищевого поведения                   |
| Низкая самооценка                | Подверженность влиянию негативных чувств и эмоций |
| Отчаяние                         | Ощущение психологической травмированности         |
| Чувство давления ответственности | Горе и боль                                       |
| Компульсивное поведение          | Чувство вины                                      |
| Проблемы при принятии решений    | Стремление к доминированию и контролю             |
| Шок                              | Проблемы и напряженность в отношениях             |
| Физическая боль                  | Проблемы с весом                                  |



|   |   |
|---|---|
| Истощение   | Усталость                               |
| Сексуальные проблемы  | Отсутствие цели в жизни                 |
| Проблемы с работой<br>и карьерой                            | Замешательство                          |
| Финансовые проблемы   | Проблемы в осуществлении<br>задуманного |
| Энергетические<br>блокировки                                | Психическое<br>доминирование            |
| Застой или замешательство<br>при движении по духовному пути |   |

### *Исцеление других людей*

Многие наши проблемы — если не большинство из них — связаны с другими людьми. У нас могут быть трудности в отношениях с ними, мы можем также чувствовать себя жертвой тех, кто дурно с нами обращался. Исцеление при помощи Высшего Сознания *всегда* оказывает положительное влияние на людей, связанных с нашей проблемой, поскольку в основе данной практики лежит альтруистическая любовь.

Иногда исцеление при помощи Высшего Сознания оказывает глубокое воздействие на этих людей и меняет их так, как мы и представить себе не могли. Однако важно отметить, что это влияние исходит не от нашего ума со всеми его эгоистическими заботами. Оно проистекает от нашего Высшего Сознания, которое всегда действует в высших интересах любого человека, связанного с нашей проблемой. Таким образом, исцеление при помощи Высшего Сознания не только подведет нас к решению нашей проблемы, но и наилучшим и благоприятнейшим образом уменьшит страдания всех связанных с ней людей. Подобное воздействие исцеления при помощи Высшего Сознания можно рассмотреть на следующем примере.

## Сьюзан

Сьюзан была замужем за мужчиной, который регулярно оскорблял ее. Я помогла Сьюзан получить *целительный символ* от Высшего Сознания и показала ей, как при помощи коконов нежного и несущего радость света посылать любовь себе и мужу. Сьюзан мысленно говорила мужу: «Желаю, чтобы ты был счастлив» — и представляла, что если он будет счастлив, то станет по-настоящему любящим мужем. Сначала Сьюзан думала, что решение ее проблемы в браке состоит в том, чтобы стать терпимее к мужу и «научиться больше не обижаться». Однако после того, как она несколько дней позанималась исцелением при помощи Высшего Сознания, она сделала то, о чем никогда раньше и не думала. Она ясно дала мужу понять, что уйдет от него, если он не изменит свое поведение. В то же время она стала гораздо добрее к нему и впервые за последние годы стала ласковой. К ее удивлению и радости, муж перестал грубо разговаривать с ней, и они начали честно говорить о своих чувствах. Спустя еще три недели они возобновили сексуальную жизнь. Эти улучшения оказались стабильными и долговременными.



**Исцеление при помощи Высшего Сознания — прекрасный метод для оказания помощи людям, испытывающим психологическую или физическую боль. Я видела поразительные улучшения, когда родители использовали его, чтобы облегчить страдания своих детей. Вот пример.**

## Филиппа и Имоджен

Семилетняя девочка, которую звали Имоджен, страдала от крайней застенчивости — она так стеснялась, что учителя в школе даже думали, что она глухонемая. Ее мама Филиппа перевела Имоджен в школу, где с детьми работали по системе Монтессори, но ее состояние не улучшилось. Потом Филиппа узнала об исцелении при помощи Высшего Сознания и

стала регулярно посылать своей дочери любовь при помощи целительного символа. К величайшему удивлению Филиппы, стеснительность Имоджен за считанные дни значительно уменьшилась. Имоджен начала играть с другими детьми, чего раньше никогда не делала. В последующие месяцы состояние Имоджен продолжало улучшаться.

### *Исцеление физического тела*

Очевидно, что исцеление при помощи Высшего Сознания не является заменой медицинскому лечению. Однако я видела много случаев, когда такое исцеление значительно улучшало результаты медицинского лечения и, в частности, оказывалось очень эффективным для уменьшения физической боли и хронической усталости. Я обучила этому методу одну из массажисток. Она дала мне длинный список задокументированных случаев, которые показывают положительное влияние исцеления при помощи Высшего Сознания на физическое тело.

#### **Вэл**

Вэл страдала от крайне болезненных менструаций более двадцати лет. Она прошла все возможные виды лечения, но они так и не принесли ожидаемых результатов, и она смирилась с тем, что каждый месяц ей нужно принимать несколько сильных обезболивающих. Услышав об исцелении при помощи Высшего Сознания, она воодушевилась и сразу же решила им заняться. Когда у нее начались очередные месячные, Вэл, к своему изумлению, обнаружила, что привычные болевые ощущения настолько уменьшились, что ей потребовалось лишь одна таблетка обезболивающего. Это послужило дополнительным стимулом, и она продолжила заниматься визуализацией. В последующие месяцы необходимости в обезболивающих у нее вообще не возникало. С тех пор Вэл перестала визуализировать, но болевых ощущений больше не было.

## Как помочь людям преодолевать трудности

Лучшее средство, которое можно предложить, — познакомить людей с эффективным способом самостоятельно решать свои проблемы. Таковым, несомненно, является исцеление при помощи Высшего Сознания. Это метод самопомощи, предназначенный для людей, желающих решать свои проблемы с минимальными затратами денег, времени и усилий. В сущности, этот метод может использовать любой, кто вдохновится им.

Исцеление при помощи Высшего Сознания настолько просто и безопасно, что большинство людей научатся ему по этой книге и смогут заниматься без помощи психотерапевта. За прошедшие годы я получила множество писем с благодарностью от людей, которым помог этот метод. Однако большинство описываемых в данной книге случаев я взяла из собственной практики обучения людей. Непосредственная работа с пациентами давала мне возможность убедиться в том, что они действительно добились улучшений. Вот история мужчины, который самостоятельно воспользовался исцелением при помощи Высшего Сознания.

### Энди

После одной из моих лекций об исцелении при помощи Высшего Сознания подошедший ко мне мужчина сказал, что для избавления от депрессии ему оказалось достаточно прочесть мою книгу и позаниматься описанным в ней упражнением. Энди без труда получил от своего Высшего Сознания *целительный символ* — красный рубин. Для этого ему потребовалось просто расслабиться и обратиться к Высшему Сознанию с соответствующей просьбой. А затем всякий раз, когда у Энди портилось настроение, он визуализировал полученный *символ* в своем сердце и чувствовал, как нежный свет наполняет тело и ум, возвращая утраченную бодрость духа. Ему посте-

пенно становилось все лучше и лучше. На момент моей встречи с ним у него уже полгода не было депрессий.



Использование исцеления при помощи Высшего Сознания не налагает на вас никаких особых требований. Вам не нужно быть духовным или религиозным человеком. Вполне достаточно, если вы просто будете верить в то, что некая часть вашего ума отличается большей любовью и мудростью, чем ваше повседневное «Я». Однако, если вы религиозны или духовны, при использовании данного метода вы можете задействовать свои убеждения, ничего в них не меняя.

Многие беспокоятся о том, что не смогут эффективно визуализировать. К счастью, для данного метода вам необходима лишь простейшая визуализация, доступная каждому. Например, посмотрите на какой-нибудь небольшой предмет перед собой и запомните его во всех подробностях. Затем закройте глаза и попытайтесь мысленно описать его. Если вам это удастся, значит, вы сможете визуализировать в такой степени, которая необходима для эффективного использования исцеления при помощи Высшего Сознания.

При визуализации вам вовсе не обязательно «видеть» все так отчетливо, как будто вы смотрите на экран телевизора. Будет достаточно, если вы представите себе свой символ или просто будете «знать», как он выглядит. Вы также можете нарисовать его и смотреть на рисунок, обходясь вообще без визуализации.

Некоторые боятся, что исцеление при помощи Высшего Сознания может пробудить болезненные воспоминания или вызвать кризис исцеления (состояние человека сначала ухудшается, потом наступает улучшение). К счастью, это совершенно не соответствует действительности.

За все годы использования данного метода я пришла к выводу, что он полностью безопасен — его примене-

ние приносит настоящее удовольствие. Фактически, значительное преимущество данного метода состоит в том, что он *не* вызывает болезненных или мучительных воспоминаний. Исцеление при помощи Высшего Сознания настолько просто, что им могут пользоваться даже дети (начиная с четырех лет и старше), и я регулярно наблюдала поразительные улучшения в их физическом и психологическом благополучии. Этот способ исцеления также могут использовать родители от имени своих детей.

### Томас

Томас — девятилетний сын одной из моих пациенток. Мать научила его простому способу использовать исцеление при помощи Высшего Сознания. Они практиковали с соответствующими символами каждый день. Первый символ Томаса был предназначен для улучшения его отношений с отчимом. Томасу удалось добиться такого успеха, что сам отчим положительно высказался об улучшении своих отношений с Томасом, хотя ничего не знал о выполняемом Томасом упражнении. Потом Томас получил символ для преодоления застенчивости в школе, и скоро его уверенность в своих силах значительно возросла. Мать Томаса сказала мне, что он продолжает использовать этот метод всякий раз при возникновении какой-либо проблемы, и это приносит ему огромную пользу.



К сожалению, не все хотят решать свои проблемы таким быстрым и эффективным способом. За то время, что я обучаю других, я обнаружила, что люди могут очень сильно привязываться к собственным проблемам. Хотя на словах они заявляют, что хотят улучшить свою жизненную ситуацию, на деле они гораздо больше заинтересованы в том, чтобы *убедить меня в невозможности решения их проблем*. Некоторые даже обижаются, когда слышат, что существует метод, который позволит им за короткое время избавиться от проблем без необходимо-

сти погружаться в их глубокое исследование. Реагируют эти люди так, словно у них пытаются отобрать то, что им очень дорого.

Точно так же есть люди, считающие, что для решения проблем им необходимо найти в своем прошлом психологические травмы, которые их вызвали. Если я говорю таким людям, что в этом нет необходимости и что их проблемы можно решить гораздо быстрее, некоторые все равно пытаются упорствовать в своем заблуждении.

Бывали у меня и пациенты, сохранявшие скептический настрой даже после достижения поразительных улучшений с использованием исцеления при помощи Высшего Сознания. К сожалению, рациональная часть ума таких людей не в состоянии принять дар, которым является этот метод, и они отвергают его целительную силу.

Другие испытывают грусть после успешного применения данного метода. Например, Элен (с которой вы познакомились во введении) чуть ли не расстроилась после того, как успешно избавилась от социофобии. Она спросила: «Почему же я потратила столько лет на всю эту терапию, когда добиться нужного результата можно было гораздо более простым способом?» Я не могла ответить на этот вопрос и просто поделилась своим мнением, что исцеление при помощи Высшего Сознания — чудесный дар, которого она не получила раньше.

## *Резюме*

- Исцеление при помощи Высшего Сознания может использоваться для избавления от всех личных проблем.
- Люди, имеющие отношение к вашей проблеме, могут поразительным образом измениться, но эти перемены произойдут не по вашей воле. Они будут вызваны вашим Высшим Сознанием, которое всегда действует

в наивысших интересах любого человека, связанного с вашей проблемой.

- Исцеление при помощи Высшего Сознания очень эффективно для уменьшения физической боли и хронической усталости.
- Исцеление при помощи Высшего Сознания — эффективное средство самопомощи, предназначенное для людей, желающих решать свои проблемы с минимальными затратами времени, денег и энергии.
- Вам не нужно быть религиозным или духовным человеком, чтобы использовать исцеление при помощи Высшего Сознания. Вы можете просто считать Высшее Сознание более любящей и мудрой частью вашего ума, чем ваше повседневное сознание.
- У каждого есть минимальная способность к визуализации, необходимая для эффективного использования исцеления при помощи Высшего Сознания. Вам достаточно подумать о своем символе или просто *знать о его существовании*.
- Исцеление при помощи Высшего Сознания — очень простой метод, совершенно не имеющий побочных эффектов.



*Научно-популярное издание*

**Тара Спринджет**

**ЧУДО ЗА ПЯТЬ МИНУТ**

**Исцеление при помощи  
Высшего Сознания**

Перевод *М. Королев*

Редактор *И. Старых*

Корректоры *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *И. Дерий*

**ООО Книжное издательство «София»**  
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:**  
**Издательство «София»**  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 18.11.2016 г.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.  
Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации  
издательства «София»**  
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: +7(499) 643-43-03  
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

**Мы в соцсетях**

[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)

[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)

instagram: [sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)