

# Содержание

[Предисловие. Исцеляющее странствие](#)

[Введение](#)

## [Часть I. Основы](#)

[Глава 1. Введение в Хроники Акаши](#)

[Глава 2. Священные Раны](#)

[Глава 3. Как читать Хроники Акаши](#)

## [Часть II. Наши Священные Раны как Место Силы в наших отношениях с самими собой](#)

[Введение](#)

[Глава 4. Осознание Себя](#)

[Глава 5. Приятие Себя: духовная практика безусловной любви к себе](#)

[Глава 6. Подобающие Действия](#)

[Глава 7. Выбор](#)

## [Часть III. Наши Священные Раны как путь к миру в наших связях с другими](#)

[Введение](#)

[Глава 8. От негодования к прощению: переход](#)

[Глава 9. Свобода от ограничивающих паттернов: от порабощения к свободе и совершенствованию](#)

## [Часть IV. Наши Священные Раны как платформа для Вознесения и Трансформации: работа с Матрицей Вознесения](#)

[Введение](#)

[Глава 10. Благодарность](#)

[Глава 11. Благодать](#)

[Глава 12. Великодушие](#)

[Глава 13. Активация Матрицы Вознесения](#)

[Послесловие](#)

[Об авторе](#)

[Благодарности](#)

Посвящается Лизе и Майклу, самым близким мне спутникам.  
Люблю вас обоих.

*Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты  
со мною...*

*Так, благость и милость [Твоя] да сопровождают меня во все дни жизни моей.*

Псалом 22

## ПРЕДИСЛОВИЕ



### Исцеляющее странствие

В своей первой книге, «Как читать Хроники Акаши»<sup>1</sup>, я описала тот извилистый путь, который вел меня к *Хроникам*. Начался же он с пылкой молитвы. Как это может быть, — взывала я к Богу, — что моя глубоко совершенная жизнь — успешная учеба, хорошая работа, замечательная квартира — делает меня глубоко несчастной? Ответ на молитву пришел практически сразу, но я и подумать не могла, что он будет именно таким. Неожиданно для себя я погрузилась в состояние абсолютного безмолвия. А затем, хоть я и не помышляла ни о чем подобном, мне открылось единство бытия. Благодаря этому глубочайшему опыту я постигла нерушимую связь между собой и всем сущим во Вселенной — как зримым, так и незримым. Впервые за много лет я перестала чувствовать себя несчастной — ощущение, определявшее прежде всю мою внутреннюю жизнь.

Теперь я точно *знала*, что Бог существует. Более того, я чувствовала, что Бог меня знает, любит и *принимает* такой, какая я есть. Опыт этот длился лишь несколько мгновений, но для меня он стал истинным откровением.

Всё очень быстро кончилось, однако краткий проблеск Божественного подвиг меня на дальнейшие поиски. Я жаждала повторения опыта, ибо чувствовала, что он способен исцелить меня от глубочайших эмоциональных ран, доставлявших мне неизмеримые страдания. Сначала я искала Бога в таких традиционных местах, как церкви и храмы. Затем погрузилась в архетипический символизм таро. Наконец в один прекрасный день я оказалась — скажем прямо, без особой на то охоты — в шаманском кругу с его неумолчным барабанным боем. И тут, невзирая на весь мой скепсис, я погрузилась в транс —

фактически, была перенесена в иное измерение. После этого я с головой окунулась в учение и практики шаманизма. Но лишь после того, как мне открылись *Хроники Акаши*, я поняла, что наконец-то вернулась домой: в обитель своей души и своего Истинного «Я».

Вот так завершилась моя личная история в предыдущей книге. Я дополнила ее кратким описанием того, как мне довелось стать наставником в *Хрониках Акаши* и в каком направлении развивалась моя система обучения. Однако многое тогда осталось недосказанным. И теперь я решила поделиться с вами новыми фактами из моей личной истории, ибо она напрямую связана с той практикой, которую вы намерены освоить. На самом деле, программа исцеления с помощью *Хроник Акаши* возникла благодаря моему собственному целительному странствию.

А началось оно в тот самый момент, когда я впервые открыла для себя *Хроники*. Ранее мне доводилось слышать, как другие описывали свое знакомство с *Хрониками Акаши*. Стоит ли говорить, что я была заинтригована: мне хотелось познать все на личном опыте.

И вот я сижу в комнате вместе с другими учениками. Я внимаю указаниям наставника, пытаюсь в то же время представить, на что это может быть похоже: открыть свои собственные *Хроники* (при условии, конечно, что я вообще справлюсь с этой задачей). На тот момент у меня успело сложиться впечатление, что *Хроники Акаши* представляют собой необычайно сложный эзотерический оракул. Мне казалось, первое же соприкосновение с ними должно стать для меня настоящим откровением. Я готовила себя к хаотическому всплеску неизведанных феноменов и ощущений. Не исключено, что все это будет сопровождаться электрическим потрескиванием и всполохами света. А может, я услышу громовой глас, вещающий потусторонние истины.

Неожиданно слова наставника словно бы отдалились. Внешняя реальность отошла на второй план, и я услышала свой внутренний голос: своего внутреннего учителя. Затихла

болтовня разума, замерла круговерть эмоций. И в этой абсолютной тишине ко мне пришло ощущение покоя, просветления, безопасности и любви. Волна облегчения накрыла меня с головой. За ней пришла еще одна и еще... пока я не была окончательно переполнена.

В тот момент я со всей отчетливостью поняла, что наконец-то нашла свой духовный путь.



Итак, мне стала ясна очередная стадия моего духовного развития. Я нашла способ, позволяющий поддерживать постоянный контакт с тем неисчерпаемым источником, которому предстояло отныне направлять всю мою духовную практику. Вдохновляемая этой мыслью, я вступила на путь самоисцеления. В течение следующих шестнадцати лет я усердно работала со своими *Хрониками*, поэтапно справляясь с застарелыми проблемами и культивируя собственное развитие.

Хотя я потратила немало времени на поиски в других местах и других системах, этот опыт пробудил во мне множество надежд. Я чувствовала, что нашла наконец путь, который выведет меня из духовной пустыни и позволит достичь глубочайшего исцеления. И это было как нельзя кстати. Дело в том, что я отчаянно нуждалась в помощи. Мне требовалось найти способ, который помог бы побороть страх и раздражение. Я слишком сильно зависела от поддержки и одобрения окружающих, и с этим тоже нужно было как-то справиться. Лишь достигнув духовной зрелости и обретя таким образом почву под ногами, я могла — без ущерба для собственной целостности — открыться другим людям. Наконец, мне требовалось установить надежную связь с Источником Божественной Энергии, чтобы жить затем в полной гармонии с собой и окружающим миром.

Лишь обретя это качество духовной стойкости, я могла с уверенностью двигаться по жизни. Я могла везде и во всем оставаться собой, успешно справляясь с большими и малыми

трудностями. И *Хроники Акаши*, казалось, готовы были предоставить мне все это. Надо сказать, что чем дольше я работала с ними, тем быстрее сбывались мои ожидания. Над какой бы проблемой я ни трудилась, мои *Хроники* ни разу не подвели меня.

Я не собиралась создавать универсальную систему исцеления. На самом деле у меня была только одна цель: исцелиться самой. Однако попутно — поначалу я даже не обратила на это внимания — мне открылась *полноценная лечебная программа*.

Каждый раз это было что-то новое: полезные идеи, упражнения для регулярных занятий, различные виды «домашних заданий» или указания насчет подходящих действий. Понемногу, фрагмент за фрагментом, у меня складывалась двухступенчатая система, направленная на усвоение и последующую реализацию усвоенного. И только узрев большую часть головоломки, я поняла наконец, с чем имею дело. Это действительно была полноценная система, возникшая благодаря моей работе с *Хрониками*. Она содействовала моему собственному выздоровлению; да и другие — в этом я ничуть не сомневалась — могли извлечь из нее немалую пользу.

Но это понимание пришло не сразу. Работая с *Хрониками*, я концентрировалась исключительно на себе: на своих трудностях, своих переживаниях, своей боли и своих же поисках *практических* решений.

В моей жизни не было недостатка в различных — весьма интенсивных — формах духовного опыта, и поначалу мне казался странным тот акцент, который делался в *Хрониках* на практической мудрости. Однако полезные идеи, предложения и стратегии были именно тем, что требовалось мне в моей повседневной жизни. Что толку от духовных истин, если их невозможно применить на практике? Вот это и стало для меня главным ориентиром: указания, полученные из *Хроник*, должны *работать*. Руководство должно быть заслуживающим доверия. Мне важно было знать, что я могу положиться на него при

любых обстоятельствах. Каждый полученный мною элемент, каждая идея и каждое прозрение призваны были внести нечто существенное в мое исцеляющее странствие.

Поначалу я применяла указания *Хроник* просто потому, что они казались мне верными. И лишь спустя некоторое время я осознала: это именно то, что мне требуется. Всякий раз, используя на практике усвоенные рекомендации, я начинала чувствовать себя намного лучше. Новые идеи вели к разумным, обоснованным действиям, которые влекли за собой неизменно положительные результаты. Я вновь и вновь замечала это как на примере мелочей, так и на примере по-настоящему серьезных проблем. Вкладывая в повседневную жизнь мудрость Божественного, извлеченную мною из *Хроник Акаши*, я сделала важный шаг в направлении духовной зрелости.

Это был настоящий круговорот открытий. Поначалу я концентрировалась преимущественно на том методе, который позволял мне достичь *Хроник* ([описанная в третьей главе Путеводная Молитва для Проникновения в Сердце Хроник Акаши](#)). Но по мере того, как у меня налаживались отношения с моей духовной основой, фокус внимания смещался на те прозрения и указания, которые открывал для меня подобный доступ.

Чтобы вы могли понять, как могут проявляться в повседневной жизни рекомендации *Хроник*, я готова познакомить вас с ситуацией, которая оказала исцеляющее воздействие не только на меня саму, но и на отношения с близкими мне людьми.

Мой отец умирал медленной, мучительной смертью, и все мы были бессильны помочь ему в этих страданиях. В целительном пространстве *Хроник* я находила облегчение от скорби и беспокойства, которые стали моими постоянными спутниками в то нелегкое время. Одно только это было для меня величайшим утешением.

Однако я продолжала тревожиться. Всё внутри меня завязалось в тугие узелки: мне казалось: уж я-то знаю, как должны реагировать на ситуацию мои братья и сестры — как в плане ухода за отцом, так и в отношении собственных эмоций

(а узелков там было великое множество, ибо я — вторая из восьми детей!). Уверенность в собственной правоте побуждала меня всячески направлять и контролировать их действия. Как вы, должно быть, догадываетесь, подобное поведение не всегда находило радушный прием.

*Хроники* помогли мне найти иной подход к проблеме. Благодаря им я поняла, что каждый из моих братьев и сестер по-своему реагировал на смерть отца: для каждого это был его индивидуальный опыт. Это значило, мои наставления оказались не просто неуместными — в конце концов, я понятия не имела, какое поведение будет для моих родственников оптимальным, — но и абсолютно ненужными. Я пришла к пониманию того, что каждого из нас связывала с отцом своя индивидуальная ниточка и что с моей стороны было грубым и оскорбительным навязывать свое мнение другим.

Для меня это стало не самым приятным откровением. Да и кому захочется узнать, что он ведет себя грубо и неуместно? Однако осознание это изменило ход моих мыслей. Всякий раз, когда мне хотелось наставить своих родственников «на путь истинный», я уходила работать с *Хрониками*. И постепенно мне удалось избавиться от страхов, питавших это неуместное желание. Я прониклась верой в то, что каждый из моих братьев и сестер в состоянии позаботиться о себе. Стоило мне принести эту проблему в сферу *Хроник*, и узелки в моем сознании слегка ослабли. Далее они начали развязываться все быстрее и быстрее, пока наконец не исчезли полностью, уступив место покою и умиротворению.

Это бесценное открытие — осознание того, что каждый из моих родственников вправе по-своему реагировать на смерть нашего отца, — навсегда останется в моей жизни. Оно внесло существенный вклад в обретение мною духовной зрелости.



Из этого примера становится ясным, что работа с *Хрониками Акаши* — притом что они являются истинным кладезем исцеления — не всегда носит легкий и приятный характер. Особенно это касалось первой моей стадии знакомства с ними. Приступив к исследованию *Хроник*, я двигалась практически вслепую: собственных наработок у меня не было, а помощь извне рассчитывать не приходилось.

Да, мне встречались замечательные люди, которые поддерживали меня в исследовании тех или иных вопросов, однако весь путь мне пришлось пройти самой — от начала и до конца. Никто не мог сказать, чем все обернется в итоге. Я брела практически в потемках, ориентируясь лишь на свой внутренний свет: главное, чтобы его хватило для следующего шага.

Но постепенно я наладила прочную связь с Божественным Присутствием внутри — этой сокровищницей мудрости, — и жизнь моя утратила качество вечной борьбы. Благодаря регулярному опыту я научилась доверять этой части своей личности. Систематически обращаясь к своей внутренней сущности за советом и рекомендациями, я активно применяла их на практике, а затем внимательно наблюдала за результатами. Путем проб и ошибок я научилась распознавать присутствие Божественного и доверять его мудрости. Еще я узнала, что именно это доверие лежит в основе той целительной силы, которой обладают *Хроники Акаши*.

Но история моя на этом не заканчивается. День за днем она наполняет новым смыслом мою необыкновенную обыкновенную жизнь. По мере развития моей целительной программы мне удалось сделать множество открытий. И самым важным из них было то, что Божественное Присутствие реально. В мире есть сила, превосходящая меня во всех отношениях, и сила эта находится как во мне, так и вне меня. Осознанный контакт с ней качественно изменил мою повседневную жизнь, а также отношения с родственниками, друзьями и собственным

«Я». В свою очередь, это ценное знание я обрела — весьма неожиданно — благодаря исследованию *Хроник Акаши*.

На сегодняшний день моя связь с сияющим *Светом Акаши*, с пульсом самой Жизни, с Божественной Реальностью прочна, как никогда. Я знаю, что *Свет* этот был со мной всегда: во сне и наяву, в радостях и трудностях, в моменты боли и удовольствий. Он сопровождал меня в неудачах и в исполнении желаний. Это живая сила, несущая мне исцеление. Мое осознание Божественного постоянно возрастает благодаря работе с *Хрониками*. Я знаю, оно будет усиливаться и в дальнейшем, если только я не прекращу эту плодотворную практику. Я бы хотела — говорю это от чистого сердца, — чтобы и вы соприкоснулись с той живительной силой, которую несут нам *Хроники Акаши*. И потому я с радостью готова открыть вам все секреты своей системы исцеления.

## Введение

**Я** искренне рада, что вы нашли свой путь к этой книге. Уже одно то, что вам удалось добраться сюда, способно многое поведать о вас самих и вашем местонахождении на карте жизненного пути. Нечто внутри вас — не иначе как ваша душа — ясно просигналило вам о том, что пришло время завершать свой поиск. Вы уже близки к тому, чтобы стать той личностью, которой вы всегда хотели быть, и жить той жизнью, которая вам по душе.

Если душа говорит «пора», значит, и в самом деле пора. Вам вполне достанет мудрости и способностей, чтобы прислушаться к голосу своего Сокровенного «Я», равно как и здравого смысла, чтобы действовать в соответствии с этим импульсом. Великолепное начало!

Вы держите в своих руках путеводитель, отличающийся практичностью и эффективностью — а вдобавок еще и простотой. Это истинное подспорье всем, кто следует путем духовного исцеления. Меня он избавил от опустошающего чувства изоляции, направив в сторону осознанных отношений с Божественным Присутствием. Стоит отметить, что эта целительная практика носит весьма специфический характер. Как указано в заголовке, мы будем работать с *Хрониками Акаши*, используя свои эмоциональные раны как средство познания собственного «Я» и раскрытия своего духовного совершенства.

Этот подход выработался у меня на протяжении тех шестнадцати лет, что я пыталась приблизиться к самой себе — стать более настоящей — и всецело наслаждаться отношениями с другими людьми. Я искала способы, которые позволили бы мне улучшить эту жизнь, не оказавшись в то же время погруженной в хаос повседневной действительности. Та целительная программа, что сформировалась у меня за эти годы, как нельзя лучше отвечала моим потребностям. Следуя избранным путем, я понемногу уверилась в том, что жизнь —

это благо. В результате мне удалось отбросить устаревшие привычки и сформировать новую, более совершенную модель поведения. Я обнаружила способ, который позволил мне осуществить заветное желание и избавиться от иллюзии контроля. Я покорилась целительному дыханию жизни, позволив этой благой силе преобразовать все измерения моего бытия.

Этот путь радикальных изменений открылся мне после того, как я начала использовать *Хроники Акаши* в качестве развивающей духовной практики. Следуя полученным там рекомендациям, я обнаружила, что мои эмоциональные раны — настоящее препятствие на пути познания себя и окружающих — стали тем средством, с помощью которого я научилась радоваться жизни. Больше всего меня поразило как раз то, что именно *благодаря* трудностям, а не вопреки им я в полной мере смогла ощутить Божественное Присутствие. Ничто в нашем мире — для меня это теперь очевидно — не в состоянии уничтожить пылающую во мне искру Божественного сознания. Нет такой силы, что могла бы оборвать мою связь с Богом или самим бытием. Опираясь на это знание, я смогла создать такую жизнь, которая позволяет мне выразить самую суть моей личности.

С помощью курсов, семинаров и индивидуальных занятий я помогла изучить этот метод сотням других людей. И я могу засвидетельствовать, что каждый, кто всерьез подходит к занятиям, обретает долгожданное исцеление. Некоторые истории носили поистине драматический характер и были связаны с кардинальным изменением доселе неблагоприятных обстоятельств. В других случаях перемены носили не столь явный характер, однако и они влекли за собой повышение самооценки и укрепление здоровья, а также улучшение отношений с близкими людьми. Всякий, кто вступает на этот путь с твердым намерением и открытым сознанием, испытывает позитивные изменения: серьезные неприятности уходят в прошлое, а жизнь обретает более радостный оттенок. Исключений здесь не бывает.

Секрет успеха состоит в том, чтобы взглянуть с точки зрения духовного развития на источник наших бед и несчастий: те эмоциональные раны, от которых страдает практически каждый человек. Появляются они в раннем детстве, а затем терзают нас болью всю оставшуюся жизнь. Работа с *Хрониками Акаши* позволяет нам изменить свое отношение к этим ранам. Исследуя их в *Свете Акаши*, мы начинаем понимать: вся та боль, которую мы испытали, — весь вред, причиненный нашим эго и другими людьми, — это великолепная возможность для преображения, прямой путь, выводящий нас на просторы Божественной Реальности. Вы и сами очень скоро убедитесь в этом. Раны, получаемые нами на земном плане, таят в себе высший смысл. Человеческий опыт — это тигель, переплавляясь в котором мы становимся идентичны тому Божественному Началу, что лежит в основе нашего существа.

Если ваше внимание привлекла эта книга, шансы на то, что вы уже искали исцеления в других местах, весьма велики. Вы тратили свое время, деньги и энергию, рассчитывая избавиться себя от ощущения дискомфорта — будь то физического, ментального или эмоционального (или обладающего всеми этими качествами). Знания, почерпнутые вами из этого процесса, почти наверняка принесли вам определенную пользу, однако не были, по сути своей, преобразующими: чувство дискомфорта — острого или менее заметного — все-таки осталось. И дело не в том, что вы не проявили достаточно усердия или не заслуживаете избавления от боли и страданий. Тем более, никому и в голову не придет обвинять вас в привычке засорять свою жизнь всевозможными трудностями. Просто в поисках нужного решения вы достигли границ своих человеческих способностей. В свою очередь, качественная трансформация предполагает свободу от каких-либо ограничений. И потому каждый, кто желает достичь здесь успеха, должен обратиться к сфере духовного с ее неизмеримыми возможностями.

Духовное исцеление отличается от всех прочих модификаций тем, что происходит непосредственно из

укрепления нашей связи с Божественным. Чтобы достичь этого, необходимо для начала установить — а затем осознанно развивать — отношения с нашим Внутренним «Я», этой гранью человеческой души. Душа ни на миг не забывает о своей Божественной Природе, а Внутреннее «Я» служит мостом между нами и Божественным.

В результате страданий нам может казаться, что мы потеряли связь с глубочайшей частью себя, а значит, и со своей душой. Но не имеет значения, как далеко мы, как нам кажется, можем быть от своей души, — фактически, мы продолжаем оставаться с ней в неразрывном единстве. Несмотря ни на что, душа остается нашим бесконечным источником исцеления. Следовательно, задача наша состоит в том, чтобы убрать искажающие фильтры устаревших мыслей и чувств. Будучи прямым порождением ментальных и эмоциональных ран, они препятствуют сближению с Внутренним «Я», а значит, и с Божественным. Этот принцип лежит в основе всей нашей работы с *Хрониками*. И хотя работа эта протекает в сфере духовной реальности, носит она исключительно практический характер.

Проясняя для себя собственные трудности, обретая иное видение проблем и концентрируясь на фактическом их разрешении, мы переносим эту работу в свою повседневную жизнь. Мы заново знакомимся с подлинной основой своего существа — с глубочайшим Внутренним «Я».

В этом процессе исцеления мы понимаем, что нам отведена важная роль: принять на себя ответственность за свое благополучие и сделать все возможное, чтобы избавить себя от душевных и физических недугов. Остается лишь то, с чем мы не в состоянии справиться сами. Вот эту часть мы и передаем в ведение Божественного. Данный метод направляет нас в безопасное место внутри, где мы встречаемся с этой силой преображающего добра. Здесь нам предстоит осознать совершенство своей души и воссоединиться со своей Божественной Природой. Когда это происходит, мы обнаруживаем, что стали именно теми, кем всегда хотели быть,

и можем отныне жить той жизнью, о которой раньше только мечтали.

## **Предпосылки для исцеления Хрониками Акаши**

Существует лишь два условия, предваряющих подобное исцеление. Во-первых, мы должны признать, что старые методы не в состоянии справиться с нашими проблемами. Хотим мы того или нет, но все предыдущие попытки оказались безрезультатны. Во-вторых, мы должны чувствовать — пусть и не очень ясно поначалу, — что нет ничего страшного в том, чтобы избавиться от старых способов и обратиться к новым, ибо в мире существует целительная сила, многократно превосходящая наши способности.

Как вам еще предстоит убедиться, красота *Хроник Акаши* в том, что данная сфера предполагает абсолютную безопасность использования. Таким образом, способ нашего знакомства с Божественным носит исключительно реальный и к тому же весьма эффективный характер.

## **Три компонента нашего исцеляющего путешествия**

Наше исцеляющее странствие разделено на три основные части. Первая фаза: **наши Священные Раны как Место Силы в наших отношениях с самими собой**. На этом этапе мы изучаем разрушительные проблемы неприятия себя и самоотвержения с точки зрения следующих моментов: ***Осознание Себя, Приятие Себя, Подобающие Действия и Выбор***. Исследуя эту стадию исцеляющего процесса, мы находим способы оставаться самими собой в любых жизненных обстоятельствах и не терять бодрости духа даже в самые трудные времена. Обнаружив раны, которые препятствуют нашему контакту со своим Внутренним «Я», мы,

фактически, находим двери, открывающие нам доступ в его глубины.

Далее мы исследуем **наши Священные Раны как пути к миру в наших связях с другими**. Это на редкость вдохновляющий этап нашего странствия. Мы получаем возможность выйти за рамки негативного отношения к людям, заменив его приятием и прощением. Но прежде необходимо установить, что именно заставляет нас осуждать окружающих. Разобравшись в этом вопросе, мы можем приступить к ликвидации ограничивающих нас убеждений. Это ловушка схематичного мышления, распознав которую мы в состоянии обрести свободу и независимость. Мы учимся понимать, что трудности, на первый взгляд препятствующие нашим отношениям с окружающими, являются в действительности тем путем, который выводит нас на новый уровень взаимопонимания.

Наконец, мы достигаем стадии, на которой **наши Священные Раны становятся платформой для Трансформации и Вознесения**. Работа на первых двух стадиях уже ведет к позитивным изменениям: мы становимся более устойчивыми и уравновешенными, что позволяет нам лучше отразить свое Истинное «Я».

Но это еще не все. Мы — безграничные сущности, пребывающие в вечном поиске. В духовной работе всегда есть нечто большее, следующий уровень и следующая ступень. На третьем этапе своего исцеляющего странствия мы учимся устанавливать осознанную связь с теми глубинными структурами, которые содействуют обновлению всей нашей жизни. Благодаря им наше существование выходит за рамки человеческих условностей, что избавляет нас от эмоциональных шрамов и ран. Я познакомлю вас с Матрицей Вознесения, в контексте которой вы сможете осуществить переход на новый уровень осознания — а значит, и слияния с Божественным. Среди элементов этой Матрицы можно выделить Благодарность, Благодать и Великодушие. Мы научимся активизировать эти качества в нашей повседневной жизни, что

позволит нам существовать в вечном потоке вознесения. Мы научимся тому, как проживать нашу ординарную жизнь в контексте экстраординарного бытия.

## Подготовка к путешествию

Чтобы поддержать вас в этом трехступенчатом процессе, я хотела бы предложить вам несколько способов подхода к работе. Используйте лишь те мои предложения, которые покажутся вам наиболее полезными, и не обращайтесь внимания на остальные.

Возможно, вам захочется прочесть для начала сразу все три раздела ([часть 2](#), [часть 3](#) и [часть 4](#)), чтобы получить общее впечатление от работы, прежде чем начать выполнение упражнений. Не исключено, что какие-то разделы сразу же привлекут ваше внимание, тогда как другие оставят практически равнодушными. Это вполне естественно, и в каждом таком случае имеет смысл полагаться на собственную интуицию. Неплохо было бы завести специальные ручку и блокнот, чтобы записывать туда те мысли, которые будут приходить к вам в ходе работы с *Хрониками*.

В каждой из трех частей я предлагаю вам идеи и обсуждаю возможности их применения в повседневной жизни, а также вопросы для размышления о принятии вами *Хроник Акаши*. Работайте с этими вопросами и указаниями в удобном для вас темпе, внимательно наблюдая за тем, куда они вас приведут. Экспериментируйте, экспериментируйте, экспериментируйте, чтобы увидеть, как наилучшим образом взаимодействовать с ними для вашего собственного роста.

Прежде всего вы научитесь подключаться к *Хроникам* с помощью *Путеводной Молитвы для Проникновения в Сердце Хроник Акаши*. Если вы уже знакомы с этим процессом, имеет смысл освежить его в памяти. Новичкам будут предложены базовые инструкции, необходимые для успешного открытия *Хроник* и последующей работы с ними. Тем, кто желает детально исследовать этот вопрос, я бы порекомендовала свою книгу «Как

читать *Хроники Акаши*»<sup>2</sup>. Я знаю, что некоторые любят копать как можно глубже — и это замечательно. Однако не стоит считать это необходимой предпосылкой для использования *Путеводной Молитвы*. Для успешного начала вполне достаточно приведенных здесь инструкций.

Прежде чем вы приступите к работе с *Хрониками*, я предложила бы вам потратить несколько минут на размышления о трудностях и проблемах, которые сопровождали вас всю сознательную жизнь. Сколько бы вы ни пытались избавиться от них — десять, двадцать, а то и тридцать лет, — они по-прежнему продолжают отравлять вам существование. Впрочем, ничто не мешает начать с самого запущенного: обратиться к тем мучительным формам опыта, которые настолько болезненны для вас, что вы стараетесь вспоминать о них как можно реже.

Я понимаю, что упражнения эти не назовешь легкими: все мы привыкли обходить стороной свои раны и мало кто отваживается взглянуть на них повнимательнее. Но вы сможете сделать это в расчете на грядущую поддержку: ту мудрость и утешение, которые вам суждено обрести в своих *Хрониках Акаши*. Вы можете доверять мне, поскольку я уже неоднократно совершала это путешествие. Свою книгу я написала с одной-единственной целью: осветить путь тем, кто пойдет вслед за мной.

Я знаю, каково это: жить с оскорбленными чувствами и теми ужасными шрамами, что образовались вокруг наших ран. Я знаю, насколько мучительно оказаться в заложниках у тех привычек, что определяют наши отношения с окружающими. А все эти неудачные попытки измениться! Стоит ли говорить, какой урон наносят они нашему самоуважению. И мне известно, каково это — смотреть, как все наши недостатки оборачиваются против нас же самих.

Только потому, что я испытала все это на себе и смогла в итоге найти выход из ситуации, я и делюсь сейчас с вами