**ПРОЩЕНИЕ**

**"Прощаю, благославляю и с любовью отпускаю от себя"**



Что такое любовь? Бог! А как мы видим Бога, в какой форме? Во многих формах. Но самая красивая форма Бога — это Его Божественное прощение. Прощение является неотъемлемой частью Божественной Любви, поэтому мы все уже изначально прощены Богом.  
  
Прощение — это дар, полученный нами навечно. Это не то, что может прийти к нам или что можно у нас отобрать. Он всегда при нас, и это единственный дар, который нам понадобится, чтобы выйти за пределы жизни, наполненной болью и страданием.   
Прощение действует в этом мире, но оно не от мира сего. Прощение — от Духа, и не может забыть о своём происхождении. Не имеет значения, сколько раз этот дар был принят или дан, — он неистощим. Ведь прощение готово открыться каждому греху или чувству греха.   
Мы не можем понять беспредельности этого подарка, потому что не принимаем его во всех областях своей жизни. Мы не принимаем его во всех ситуациях. Когда мы это сделаем, то поймём, что нет места, куда бы он не мог проникнуть. Нет ситуации, в которой этот дар нельзя было бы дать и получить.   
Прощение — дар, на который не нужно ничем отвечать. И поэтому оно дар, который можно преподносить и получать, не испытывая чувства вины.   
Бог наделил нас даром прощения. Этот дар всегда с нами, куда бы мы ни направились.   
  
Возможно, вы сейчас думаете: "Прости других: легко сказать! Я и рад бы, да не получается". У нас есть сотни причин и оправданий тому, что мы не в силах простить. Но это неправда. Правда заключается в том, что вы не умеете прощать, потому что привыкли не прощать. Вы уже много лет осваивали только мастерство непрощения.   
Дело даже не в том, что нужно учиться прощать - мы обладаем врождённой способностью делать это. Но что происходит?   
Какую бы обиду ни нанёс нам человек - не простим ни за что, навсегда вычеркнем его из своей жизни. Начинается война самолюбий. Почему? Потому что, когда мы не прощаем, укрепляется наше чувство собственной важности. Наше мнение звучит как бы более веско, если мы заявляем: "Как бы там ни было, а я её никогда не прощу! Такое не прощают!"   
Но подлинная проблема - в гордыне. Гордость, самолюбие заставляют нас подливать масла в огонь нанесённой обиды, постоянно напоминать себе, что простить это невозможно! Но давайте подумаем, кто при этом страдает, у кого накапливается всё больше эмоционального яда? Мы терзаем себя тем, что совершили другие, хотя сами не сделали ничего предосудительного.   
Больше того, мы привыкаем страдать лишь для того, чтобы наказать обидчика. Мы ведём себя, как маленькие дети, которые закатывают истерики, хотя на самом деле просто хотят привлечь к себе внимание. Мы причиняем боль себе же, заявляя: "Смотри, что я вытворяю! А всё из-за тебя!" Шутки шутками, но именно так всё и происходит. Во многих случаях мы даже не понимаем, почему так раздраженно реагируем на родителей, друзей, спутника жизни. Мы расстроены, но, если другой человек просит простить его, мы тут же кидаемся в слёзы и повторяем: "О нет, это ты меня прости".   
Найдите внутри себя ребёнка, бьющегося в уголке в истерике. Простите себя за вашу гордость, высокомерие и отпустите их! Забудьте о чувстве собственной важности и просто попросите прощения всех остальных, и вы сами увидите, какие чудесные перемены настанут в вашей жизни.   
Истинное прощение является закономерным итогом напряжённой борьбы, состоящей в том, чтобы научиться принимать вещи такими, какие они есть.   
Прощение является даруемой нам возможностью проявить безусловную любовь и сострадание. Оно преобразует, замещает сотрясающие, отравляющие нас изнутри эмоции гнева, обиды, равно как и их кармическое «эхо».



**ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ** – это наиважнейший элемент процесса прощения.   
Кто простил себе, тот способен прощать и другим. В противном случае прощение превращается в пустое разглагольствование в устах хорошего человека.   
Попросите прощения у своей любви за то, что Вы превратили её в пленницу страха, не позволяли ей вытекать наружу.   
Попросите прощения у тела за то, что не сумели извлечь урока из всех тех случаев, когда к Вам являлась болезнь с повышением температуры и гасила пожар.   
Обвинительные мысли в адрес кого-то или чего-то — это не более чем отражение неприятия себя. Лучше простите себя за нелюбовь к себе.   
Как только Вам покажется, будто что-то не так, простите себя за это. Как только у Вас возникнут мысли об осуждении, простите себя за эти мысли.   
Посмотрите на всё, что Вам не нравится, и простите себя за то, что воспринимали это столь серьёзно.   
Прошлое и будущее переносятся в настоящее. В результате, есть только этот момент и то, как Вы его сейчас видите. И если он видится вам пугающим, значит, взгляд ваш направлен на ваш собственный страх. Если он видится достойным осуждения, значит, Вы смотрите на своё собственное осуждение себя. Но если Вы прощаете свой страх и своё осуждение, то освобождаетесь от них. Вы больше не смотрите сквозь тусклое стекло. Вы спокойно живёте с тем, что есть.   
Создайте акт силы и простите себя за всё, что сделали на протяжении всей своей жизни. А если Вы верите в реинкарнацию, простите себя и за всё то, что, по-вашему, совершили в прошлых жизнях.   
Всё то плохое, что, как Вам кажется, вы сделал другим людям, не более чем форма самонаказания. Вам, а не им, приходится жить с чувством вины. Чем более виноватыми Вы себя чувствуете, тем больше будете калечить себя.   
Когда прощаешь себя, наступает гармония с самим собой, укрепляется любовь к себе. Это и есть высшее прощение - когда наконец-то прощаешь самого себя.   
  
Прощение позволяет освободить наши травмы из плена времени! Там, где нет времени, нет и травм.   
Прощение необходимо для вашего собственного душевного исцеления. Вы прощаете, потому что сострадаете самому себе. Прощение - это проявление любви к себе.   
  
**ПРОЩЕНИЕ** - это освобождение себя и другого человека от негативных энергетических уз. Если вы друг друга простите, то ваши Души сбросят с себя груз кармических привязок, Вы станете свободны друг от друга.   
  
Предоставляю вам несколько примеров, как нужно просить прощения.   
  
1. Люди ссорятся между собой, и это вызывает у Вас плохие чувства.   
- Я прощаю вам, что своей ссорой вы делаете мне плохо.   
- Я прощаю себе, что принял(а) это в себя.   
  
2. Кто-то заболел, Вам тревожно и страшно.  
- Я прощаю больному, что своей болезнью он причиняет мне боль.   
- Я прощаю себе, что принял(а) ее в себя.   
  
3. Вы заболели.   
- Я прошу прощения у своего тела (органа), что сделал(а) ему плохо.   
- Я люблю свое тело (орган).   
- Я прощаю себе то, что я вобрал(а) в себя это плохое.   
  
4. Кто-то умер.   
- Я прощаю умершему, что своей смертью он причиняет мне боль.   
- Я прощаю себе, что принял(а) боль в себя.  
Так мы освобождаем Душу умершего. Хорошее делаем как себе, так и покойному, так как плачем мы делаем плохо Душе усопшего.   
  
5. Кто-то делает хорошее, и вы это знаете, но вам это не нравится. Вам не нужно сейчас его хорошее. Для искупления вашей кармы сейчас нужно именно то плохое, что у вас есть. Делать все за другого означает делать ему плохо. Нельзя лишать другого жизненного опыта.   
- Я прощаю тебе, что ты своим добрым поступком делаешь мне плохо.   
- Я прощаю себя за то, что принял(а) это в себя.  
Подобная ситуация часто возникает во взаимоотношениях между родителями и детьми. Мировое зло сообщается детям в основном через родителей. Родители же винят общество, школу и т. д. в том, что их ребенок неуравновешенный, плаксивый, склонный к депрессиям. Во всем этом есть крупица истины. И тем не менее душевная травма ребенка начинается дома.   
  
Простите своих матерей за то, что они не сумели дать нам нужного тепла, нежности, любви. Простите своих отцов за то, что они не сумели проявить внутреннюю мужскую решимость и стать своей жене надлежащей опорой. Простите своим матерям и отцам всё до последних мелочей, даже тогда, когда они ушли в мир иной. Вы достойны их. Это и Ваша карма, не только их. Простите своих бабушек и дедушек за то, что они не сумели исполнить свою роль, предписанную им, и тем самым усложнили жизнь себе и своим будущим поколениям.   
  
6. Попросите прощения у своего ребёнка.   
- Я прошу прощения у своего ребёнка за то, что не сумел(а) оберегать и любить его так, как он в том нуждался.   
- И прощаю себе, что всё так произошло. Вы должны ребёнку дать понять, что вы такие какие есть, говорите то, что есть, и ведёте себя в соответствии с тем, что есть. Ребенку не нужна приукрашенная картина мира. Ребенку нужна правда. Прося прощения, мы честны. Хронические болезни бывают у детей, постоянно испытывающих стресс (зачастую синдром страха перед родителями). Никогда не говорите, что ребёнок ваш. Ребенок не Ваш! Его потребности отличаются от Ваших, его жизненный опыт иной.   
  
7. Простить можно и любой орган, любую часть своего тела. Даже позвоночник или отдельный маленький больной участок позвоночника выпрямляется легче, если вы попросите у него прощения.   
- Я прошу прощения у позвоночника за то, что падениями (или трудной работой) причинил(а) ему вред.   
- Я прощаю себя за то, что так произошло.   
Так прерывается негативная связь, которая искривляет ваш позвоночник, и позвонок с удовольствием становится на свое место. Вы дали ему свободу. Позвонок, обладая сознанием, как и любой другой орган или клетка вашего тела, становится на правильное место. Простить можно каждый позвонок в отдельности.   
  
8. Простите своих врагов. Незримая плохая мысль создает невидимого врага, Часто в отношении своего врага у человека появляется плохая мысль и он начинает взвешивать: простить или нет? Логический разум зачастую говорит, что его прощать не следует и даже нельзя, иначе возникнет ощущение безнаказанности и зло лишь возрастет. Так, борец за справедливость на протяжении всей своей жизни носит в душе образ заклятого врага и никак не поймет, отчего сам болеет.  
Помните, каждому снится его собственный Сон. Слова и поступки, причинившие вам боль, были только реакцией того человека на весь хлам, что в его собственном разуме. Он видит сон про ад, вы в его сновидении - герой второго плана. И когда появится такое осознание, когда вы перестанете принимать всё это на свой счёт, сочувствие и понимание непременно помогут вам простить каждого обидчика.  
Не играйте роль жертвы. Это бессмысленная игра, игра зеркал. Тот, кто причиняет нам зло, — всего лишь отражение нашей низкой самооценки или результат нашего чувства вины. Мы породили его присутствие в своём зеркале.  
Чувствуя себя жертвой, мы никогда не поймём, что наша созидательная сила, наша подлинная сущность — это Любовь.  
**Обида** - это скрытая ненависть к обидчику. Не бойтесь, признайтесь себе в своей ненависти и отпустите обидчика. Затаив на него обиду, вы ничем себе не поможете. Наказав его, вы не станете чувствовать себя лучше.  
Отпустите тех, кто нанёс вам ущерб. Помолитесь за них и благословите их. Не удерживайте их при себе мыслями о возмездии, но лишь спокойно отпустите со словами любви и поддержки. И знайте, что, отпуская их, вы освобождаетесь сами.   
  
9. Прощать можно и событиям - травмам, аварии, падению, операции и т. д. Прощать можно также эмоциям - боли, страху, разочарованию, чувству вины, чувству опасности, предчувствию плохого и т. д. Простить можно и самую плохую черту характера.  
Как только вам покажется, будто что-то не так, простите себя за это. Как только у вас возникнут мысли об осуждении, простите себя за эти мысли.  
Посмотрите на всё, что вам не нравится, и простите себя за то, что воспринимали это столь серьёзно.   
  
Если вы прощаете от всей души, то связь освобождается сразу и полностью. Любовь не может существовать рядом с обидой, страхом или чувством вины. Освободитесь от тяжкого груза прошлого в настоящем и тогда вы поймёте, что обрели настоящую истинную свободу.   
Прощая, мы всякий раз уничтожаем какое-нибудь условие, наложенное нами на свою способность любить. Мы всякий раз пробуждаем в себе ещё более глубокую любовь и укрепляем свою способность охватывать ею мир.   
Прощение, идущее от сердца, превращает несчастливое прошлое в счастливое будущее.   
Мы учимся принимать происходящее как подарок не потому, что это приносит нам очки за добрые дела перед Богом, а потому, что это напоминает нам: ничего плохого нет и никогда не было.   
Мы учимся осознавать те моменты, когда начинаем закрываться и отталкивать людей, потому что знаем: быть добрым, восприимчивым и открытым — приятнее.   
Мы ощущаем мрак и ущербность, только когда недовольны ситуацией, сложившейся в данный момент. Если же мы, видя ту или иную ситуацию, испытываем благодарность за принесённый нам урок, то не будем чувствовать недовольство ситуацией.   
Любовь, принятие и прощение способны одухотворить в этой жизни всё.   
  
**Как работает ПРОЩЕНИЕ на физическом уровне?**   
Клетки через Прощение получают новую вибрацию и мыслеформу – мыслеформу ЛЮБВИ. ДУША ГОВОРИТ КЛЕТКАМ: "Вы Любимы!"   
  
Как узнать, простил ли человека по-настоящему? Встреча с ним уже не пробуждает былых чувств. Имя этого человека больше не вызывает бурной эмоциональной реакции. Иначе говоря, прикосновение к ране уже не причиняет боли - это и означает, что ты простил по-настоящему. Случившееся остаётся в памяти, ты помнишь обо всём, что переживал, но когда рана затянулась, она уже не болит.   
  
**Давайте поблагодарим Бога за Его дар любви и прощения, Его вечную веру в то, что мы найдём дорогу домой**.   
Мы помним, Отче, что Твоя любовь с нами, при любых обстоятельствах, и мы верим, что она будет направлять наши мысли и наши стопы. Во имя Твое мы восславляем наше путешествие здесь и непрестанно молимся, чтобы пришёл конец чувству вины, единственной причине всех страданий. И ради этого мы принимаем преподнесённый Тобою дар. Дар, который мы можем получать или отдавать, не испытывая вины.   
Благодарим тебя, Отче, за дар прощения. Мы распорядимся им мудро. Мы будем пользоваться им при любых обстоятельствах. С ним мы принесём Твой свет во все тёмные закоулки наших душ.

© Пол Феррини – Любовь без условий

**МАТУШКА ЗЕМЛЯ, ПРОСТИ НАС!**

Душа, которая сейчас пребывает в этом мире в плотном физическом теле, бывала здесь уже много раз. В каждой своей жизни человек совершал ошибки, которые не сумел правильно оценить. Его Душа ощущает вину за то, что не сумела правильно усвоить уроки. Душа с укоренившимся чувством вины приходит на Землю снова и снова, чтобы искупить свою вину. Одну вещь выучит, другую - нет. Душа помнит всё и знает всё. И этот груз вины за совершенные ошибки давит на Землю. Душа ощущает, что из-за её ошибок положение на Земле ухудшилось. Следовательно, душа знает, что она причастна к царящему в данный момент хаосу, и у неё возникает страх за судьбу Земли, поскольку по закону причины и следствия она ответственна перед Богом. Каждая Душа несет ответственность за приращение мудрости Всеединства, и если она остановит этот процесс, то последствия окажутся глобальными, затрагивающими конкретно и её саму.   
  
Душа знает, что из-за её ошибок на Земле наступил кризис, её чувство вины вызывает страх перед будущим. Страх разрушает тело человека и препятствует развитию Души. Страх коренится более глубоко - в бездонности человеческой души. Тот, кто прощением снимает с себя страх, может жить в душевном покое.   
  
Каждый человек может попросить прощения у Земли за то, что своей злобой, завистью, страхом, чувством вины, жадностью, местью, недоброжелательностью, обвинениями, злорадством и т. д. изолировал Землю от чистого Космоса. И простить себе, что так сделал. Земля ожидает любви так же, как и каждый из нас.   
  
Земля готова нас простить, она ждёт когда мы у неё попросим прощения, которое освободит человечество от собственных пут.   
  
Напуганный человек воспринимает Землю и происходящие на ней процессы как несправедливость и кошмар. Земля любит человечество, однако вынуждена терпеть людскую негативность. Эту негативность Земля пытается уравновесить всевозможными процессами в недрах, но человек ухитряется опередить её, загрязняя Землю. Накопившаяся негативность уничтожается посредством землетрясений, наводнений, извержения вулканов, ливней т.п. Если бы Земля этого не делала, то разрушилась бы окончательно и погибла.   
  
Каждый, кто хочет быть счастливым, должен помогать Земле, иначе нельзя. Земля ведь наш дом. Если дом не любят, то он разрушается. Каждый, кто приносит в дом плохие мысли, отравляет домашнюю атмосферу, и этот дом может разрушиться. Никто в таком доме не чувствует себя свободно.  
Каждый человек может попросить прощения у Земли за то, что своей злобой, завистью, страхом, чувством вины, жадностью, местью, недоброжелательностью, обвинениями, злорадством и т. д. изолировал Землю от чистого Космоса. И простить себе, что так сделал. Земля ожидает любви так же, как и каждый из нас.   
  
ДРУЗЬЯ, давайте попросим прощения у Земли за то, что своими ошибками причинили ей зло, и простим себя за то, что это совершили.   
  
**МАТУШКА ЗЕМЛЯ, прости НАС за всё плохое!**



**Медитация «Прощение»**

Это одна из самых сильных практик в мире. Нам всегда есть, за что прощать и за что просить прощения. Когда мы прощаем какого-то человека, мы отпускаем его, когда мы просим прощения, освобождаемся сами.  
Эту медитацию прощения можно делать в любом месте и в любое время неограниченное количество раз. Это гигиена души.   
  
Сядьте, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и выдох, и еще раз - глубокий вдох, а с выдохом отпустите всё напряжение в теле, всю тяжесть, покачайтесь на волнах своего дыхания. Вызовите образ человека, с которым вам хотелось бы провести ритуал прощения. Это может быть близкий или дальний родственник, друг, начальник, человек, который обидел вас или которого обидели вы. Представьте, что он стоит напротив вас. Рассмотрите его образ получше: как он выглядит, во что одет, видите ли вы его отчётливо или образ расплывчатый. Что вам хочется сказать ему: «Прости» или «Прощаю»? Первое, что придёт в голову, и будет самым правильным.  
А теперь скажите этому человеку:  
«Прости меня, и я прощаю тебя, и я прощаю себя в отношениях с тобой. И я прощаю и отпускаю все то темное, что было между нами, я прощаю себе все чувства, эмоции, переживания в отношениях с тобой. Я прощаю и отпускаю все, что не является любовью в наших отношениях».  
Представьте, как в ваше тело и в образ этого человека входит фиолетовое пламя.  
«Я прошу фиолетовый огонь очистить все чувства, эмоции в отношениях с тобой, я прошу очистить боль, обиду, зависть, ненависть, ревность – всё то, что не является любовью в наших отношениях. Я прощаю и отпускаю всё это, всё, что мешает моему раскрытию, свободе, любви».  
  
Теперь представьте, как в вашу макушку входят золотой и розовый лучи света и наполняют вас теми качествами, которых вам не хватало в отношениях с этим человеком.  
"Я даю себе столько света, любви, поддержки, свободы, внимания, ценности, сколько мне не хватало в отношениях с тобой по всем родам и воплощениям".  
Позвольте золотому лучу наполнить каждую клеточку вашего тела любовью, светом, теплом. И теперь представьте, как такой же луч света входит в макушку этого человека.  
"Я даю тебе столько света, любви, тепла, прощения, принятия, поддержки, сколько тебе не хватало в отношениях со мной по всем родам и воплощениям".  
Позвольте золотому лучу наполнить тело этого человека любовью, свободой, прощением, светом. Скажите этому человеку:  
«Я благодарю тебя за то, что было между нами, и за то, чего между нами не было, за то, кем ты был для меня, и кем ты для меня не был, и за те уроки любви, которые ты мне дал».  
Мысленно поклонитесь. Теперь сделайте глубокий вдох и с выдохом возвращайтесь в «здесь и сейчас».  
  
**ПРОЩЕНИЕ  
Борис Пастернак**  
Умей прощать, молись за обижающих,  
Зло побеждай святым лучом добра,  
Иди без колебанья в стан прощающих,  
Пока горит Голгофова заря.  
  
Учись прощать, когда душа обижена,  
И сердце, словно чаша горьких слез,  
И кажется, что доброта вся выжжена,  
Ты вспоми, как прощал людей Христос.  
  
Умей прощать. Прощенье - это сила.  
А месть бессилья признак роковой.  
И камни непрощения в могилу,  
Мой друг и брат, не уноси с собой!  
  
Учись прощать, естественно, как дышишь,  
Как воду пьешь и ешь насущный хлеб,  
Ведь Бог тогда твои молитвы слышит,  
Когда в тебе горит прощенья свет.  
  
Умей прощать. Прощать не только словом  
Но всей душой, всей сущностью своей.  
Прощение рождается любовью,  
В борениях молитвенных ночей.  
  
Учись прощать. В прощенье радость скрыта,  
Великодушье лечит, как бальзам.  
Кровь на Кресте за всех была пролита,  
Умей прощать, чтоб ты прощен был сам.

**МОЛИТВЫ О ПРОЩЕНИИ**

**Тропарь, глас 4-й**   
Союзом любве апостолы Твоя связавый, Христе, и нас Твоих верных рабов к Себе тем крепко связав, творити заповеди Твоя и друг друга любити нелицемерно сотвори, молитвами Богородицы, Едине Человеколюбче.   
  
**Кондак, глас 5-й**   
Пламенем любве распали к Тебе сердца наша, Христе Боже, да тою разжигаеми, сердцем, мыслию же и душею, и всею крепостию нашею возлюбим Тя, и искренняго своего яко себе, и повеления Твоя храняще славим Тя, всех благ Дателя.   
  
**О ненавидящих и обидящих нас.Тропарь, глас 4-й**   
О распенших Тя моливыйся, любодушне Господи, и рабом Твоим о вразех молитися повелевый, ненавидящих и обидящих нас прости, и от всякаго зла и лукавства к братолюбному и добродетельному настави жительству, смиренно мольбу Тебе приносим; да в согласном единомыслии славим Тя, Единаго Человеколюбца.   
  
**Кондак, глас 5-й**   
Якоже первомученик Твой Стефан о убивающих его моляше Тя, Господи, и мы припадающе молим, ненавидящих всех и обидящих нас прости, во еже ни единому от них нас ради погибнути, но всем спастися благодатию Твоею, Боже всещедрый.

**ОСВОБОДИ СВОЮ БОЛЬ**

В нашем мире всё больше увеличивается число людей, которые используют метафизические знания. Западные врачи теперь верят и понимают, что существует непосредственная связь между душой и телом человека, сторонники же восточной медицины знали об этой связи всегда. На сегодняшний день даже ортодоксальная медицина признаёт, что, по меньшей мере, 75% всех болезней являются психосоматическими («психо» - «то, что идёт от души», «сома» - «то, что имеет физические причины»), то есть имеют как физические, так и эмоциональные или ментальные причины.

Мы знаем многие космические законы и один из них - закон Причины и Следствия, управляющий физической, ментальной, психической, космической и духовной сферами.

Наше тело, наш друг, который нам может подсказать о проблемах, которых мы и не догадываемся. Главными причинами заболеваний являются наши отрицательные эмоции - **страх** и **чувство вины.** Эти эмоции оказывают негативное влияние на здоровье и жизнь человека. Страхи в основном произрастают из нашего подсознания и идут из прошлого. Они могли быть заложены нам родителями и психологическими травмами. В результате работы этих программ, мы видим своё настоящее в чёрных красках. Ведь прошлое, заполненное страхом, вызывает аналогичное будущее. Мысль материальна и так происходит, что человек создаёт в своём воображении образ, неосознанно подпитывая его своими мыслями и поступками, что в конце концов заставляет этот образ материализоваться. Чем чаще человек поддаётся эмоции страха, тем больше увеличивается вероятность того, что с ним в итоге происходит именно то, чего он боялся.

Именно страх в ряде случаев заставляет нас принимать неправильные решения. Если мы чего-то боимся, если мы не уверены в своих силах, то мы притягиваем страхом к себе ситуации, которые нам ярко подтвердят наши подозрения. Подобное всегда притягивает подобное – это тоже закон Космоса.

**Осознайте и признайте свои страхи**, ведь это поможет вам понять, какая эмоция страха влияет на вашу жизнь.   
Вот несколько наглядных примеров, как страх влияет на здоровье:

**Проблемы с кожей**указывают, на то, что человек придаёт огромное значение, мнению других о себе.   
**Эпилептический припадок**- это переживание и освобождение от прежде подавляемых сил и агрессии.   
**Головные боли** указывают на слишком большое напряжение.   
**Мигрень**служит знаком сопротивления потоку жизни. Мигрень возникает в результате конфликта между естественными инстинктами человека и его разумом.   
**Слепота** - экстремальная форма нежелания видеть. Это манифестация слепоты в сознании. Слепой будет вынужден направить свой взгляд вовнутрь.   
**Близорукость**всегда является показателем сильной субъективности. Ты рассматриваешь все вокруг только сквозь собственные очки.   
**Глухим** становится лишь тот, кто уже давно глух к своему внутреннему голосу.   
**Ларингит** понуждает тебя отказаться от коммуникации и выяснения отношений. Причиной может быть страх наткнуться на сопротивление в случае, если ты выскажешь открыто свое мнение.   
**Бронхит**указывает на актуальный конфликт, досаду или напряженность в семейных отношениях или в ближайшем окружении.   
При**инфаркте**разряжается огромное количество агрессивной, не выплеснутой наружу энергии.   
**Высокое кровяное давление**возникает, если ты в течение долгого времени не претворяешь свои эмоции и мысли в действия. Ты живешь постоянно на грани конфликта, однако не можешь его разрешить и поэтому находишься под постоянным, не отпускающим давлением и т. д, список можно продолжать до бесконечности...

Мы не в состоянии отрешиться от болезненного и переполненного чувством вины прошлого. **Избавление от прошлого означает отказ от осуждения всех (и самих себя), прощением всех обид и восприятие окружающих такими, какие они есть**. Осуждая их, мы осуждаем дело Бога, мы осуждаем самого Бога. Любовь не может сосуществовать вместе со страхом или чувством вины. Чувство вины - одна из самых сильных наших эмоций. Боль любого вида свидетельствует нам об этом. Боль - это наказание за вину. Чтобы измениться в лучшую сторону и стать добрее, нам нужно научиться, чувствуя боль, понимать её знаки и принимая отпускать. Необходимо учитывать то, чтоБог испытания даёт нам лишь те, с которыми мы в силах справиться.

Своими мыслями и убеждениями мы провоцируем болезни и негативные события. **Осознавайте свои страхи, обиды, прощайте себя и других. Быть самим собой - путь к здоровью и процветанию**.

Имейте ввиду - вы ведь совершенны такие, какие вы есть здесь и сейчас, и Вселенная лишь отражает, то, что находится в нас самих. Каждая ситуация есть опыт – необходимый урок, а люди – учителя, которые наставляют нас без страха проявлять свои способности. И **мы с вами пришли в этот мир, что бы научиться любви - любви к самому себе.**

Внутренний покой может быть достигнут только тогда, когда мы откажемся от требовательности, страха, обид и научимся прощать.

Те кто не умеет прощать уверены в правильности своих представлений об окружающих, в истинности оправданий своего гнева и обвиняющих суждений. Они непреклонны в своей уверенности, что будущее и прошлое одинаковы, что изменить их невозможно. Для них будущее совсем не отличается от прошлого.   
Мир вокруг нас создаётся нашими мыслями и изменяя мысли, мы тем самым меняем причину и следствие. Измени себя и измениться окружающий мир. Прописная и доказанная истина. Наивысшее чувство заботы о себе подсказывает, что Любовь, отдаваемая нами окружающим, усиливает Любовь, направленную на нас самих. Перестаньте обсуждать окружающих и вы поймёте, что это главный путь избавления от страха. Научитесь не осуждать окружающих и вы одновременно научитесь воспринимать и самих себя. Ведь все наши мысли и действия обладают законом бумеранга. Всё, что мы делаем другим и для других, бесспорно, возвращается к нам, хорошее оно или плохое. Чтобы вырасти духовно, необходимо отпустить старое и давно привычное.

А Любовь не может существовать рядом со страхом или чувством вины. **Освободитесь от тяжкого груза прошлого в настоящем и тогда вы поймёте, что обрели настоящую истинную свободу**.

**7. ГОСПОДСТВА**

**Господства** - др.- греч. κυριότητες, лат.dominationes.  
Они творят материальность [Миров Просветления](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/f_a_j_r_nehrtis_gotimna/18-1-0-71) (Файр, Нэртис, Готимна).  
"Эль с помощью Господств творит Астральные изображения Тел". Господства символизируют небесную милость, ниспосылаемую человечеству.  
  
Господства являют нам своё милосердие, они облегчают негативное воздействие негативных эмоций на наши Души.  
  
Господства символизируют небесную милость, ниспосылаемую человечеству. Господства являют нам своё милосердие, они облегчают негативное воздействие негативных эмоций на наши Души. Господства символизируют небесную милость, ниспосылаемую человечеству. Они помогают нам примириться с нашим прошлым опытом и обрести способность прощать. Кроме того, они ниспосылают нам дар мудрости, которая даёт нам возможность с большим пониманием и состраданием относиться к окружающим. Они учат нас, как избежать повторения прошлых ошибок и освободиться от негативных последствий неправильных действий, чтобы в настоящем они не препятствовали реализации наших творческих возможностей.  
  
К Господствам принадлежат Ангелы света и милосердия. Они обращаются к Богу с просьбой простить нам наши прегрешения. В те времена, когда тяжкие испытания сопутствуют жизни целых поколений, когда существование людей полно страданий и ненависти, Господства являют нам своё милосердие, стремясь облегчить негативное воздействие на наши души и защитить их от зла. Их помощь и покровительство способствуют тому, что мы находим в себе силы преодолеть свои былые заблуждения и их последствия, чтобы жить дальше в гармонии.

**АНГЕЛ ПРОЩЕНИЯ**



Этот Ангел держит в руке лилию, символизирующую чистоту, которая нисходит в наши Души благодаря прощению. Мы чувствуем безусловную любовь к другим людям, прощая им обиды или ошибки. Прощение имеет очень глубокий смысл – оно избавляет нас от тягот и горечи прошлого, в результате чего мы получаем возможность жить полной жизнью здесь и сейчас.  
  
**НЕБЕСНЫЕ ФУНКЦИИ**: обучение прощению и примирению с прошлым.  
  
**ЗЕМНОЕ ВЛИЯНИЕ**: он помогает нам научиться прощать других людей, даёт нам возможность очистить душу и стать сильнее, покровительствует стремлению простить и адекватно воспринять прошлое, способствует нашему развитию и процветанию, если мы добровольно следуем завету прощения.  
  
Ангел Прощения побуждает нас по-иному взглянуть на своё прошлое, на всё, что является для нас в нём источником гнева и раздражения. Способность прощать и принимать былые промахи и ошибки – как свои, так и чужие – является признаком зрелой и гармонично развивающейся личности. Постоянно возвращаясь к воспоминаниям о своих неудачах, мы формируем у себя комплекс жертвы и тем самым не оставляем себе шанса измениться и начать жить по-новому.  
  
Прощение не стоит ложно понимать как потворство своим негативным сторонам и терпимое отношение к своим дурным поступкам. Прощение прежде всего имеет большой позитивный смысл для нас самих: оно освобождает нас от возврата к тяжёлым переживаниям и воскрешению обид прошлого. Прощение дарует нам свободу и помогает установить более гармоничные отношения с людьми.  
  
Нам следует прибегать к милосердной помощи этого Ангела в том случае, если мы стремимся смягчить своё сердце и найти в себе силы простить тех, кто причинил нам зло, даже когда задача представляется нам слишком сложной и привычное самоощущение мешает освободиться от прошлого.  
  
Ангел Прощения всегда приходит к нам на помощь, когда мы обращаемся к нему с просьбой избавить нас от воспоминаний о несчастиях и обидах. Его покровительство никогда не оставляет тех, кто настроен добровольно расстаться с негативными аспектами прошлого. Можно также обращаться к нему за поддержкой и тогда, когда мы стараемся разобраться в своих заблуждениях и преодолеть их. В этом случае его влияние обязательно будет способствовать восстановлению душевного равновесия и здоровья и прекращению мучительных переживаний прошлых событий жизни.

**АНГЕЛ МИЛОСЕРДИЯ**

Этот Ангел приносит надежду и помощь тем, кто борется и стремится сохранить в человеческих Душах веру в безграничную Божественную милость.  
  
**НЕБЕСНЫЕ ФУНКЦИИ**: привнесение милосердия в жизнь и сердца людей.  
  
**ЗЕМНОЕ ВЛИЯНИЕ**: он способствует постижению Божественной любви к человеку, даёт нам защиту и указывает путь добра, является посланником и вестником милосердия и сострадания.  
  
Ангел Милосердия являет нам свидетельство любви Господа как неотъемлемую часть нашей духовной жизни. Когда мы, столкнувшись с непреодолимыми трудностями, получаем неожиданную поддержку или находим выход из сложного положения, это означает, что Ангел Милосердия протягивает нам руку помощи. Мы постоянно находимся под его покровительством, дарующим нам Божественное милосердие и любовь.  
  
Какой бы незначительной ни была ситуация, в ней всегда может присутствовать милосердие. Оно может проявиться в форме неожиданного дружеского звонка, когда мы находимся в подавленном состоянии, или деликатной поддержки, когда нам недостаёт уверенности в себе. Милосердие нередко сопровождает нас даже тогда, когда мы не придаём ему никакого значения или вовсе его не замечаем. Часто человек просто теряет этот дар, а с ним вместе и благоприятную возможность, например, изменить свою жизнь к лучшему из-за своей слепоты. Мы проходим мимо человека, способного помочь нам, или закрываем глаза, когда у нас появляется шанс познакомиться с чем-то новым. Только оглядываясь назад, в прошлое, мы начинаем многое видеть в истинном свете и понимать, сколь важную роль сыграло в нашей судьбе то или иное малоприметное событие. Однако если подходить к жизни только с рациональной позиции, то вряд ли возможно будет увидеть эти поворотные судьбоносные моменты и детали и вообще расценить их как дар Ангела Милосердия.  
  
Но понимание того, что наша жизнь складывается так, как мы этого не ожидали, предполагает, что мы неизбежно будем пытаться найти причину или объяснение такому положению дел. Кто-то предпочитает усматривать его во вмешательстве Свыше. И такой взгляд вовсе не означает, что с человека полностью снимается ответственность за то, что он делает или, напротив, не делает, однако не всё в жизни может складываться именно так, как мы рассчитываем, и не всё зависит исключительно от нашей воли.  
  
К Ангелу Милосердия можно обращаться с молитвой о любой помощи, особенно в тех случаях, когда наши собственные силы и возможности влиять на ситуацию ограничены. Здесь нам следует положиться на Божественную Милость и Любовь. Можно обращаться к этому Ангелу с просьбой помочь нам в отношениях с другими, привнести в них больше взаимопонимания и сострадания.

**АНГЕЛ ПРИМИРЕНИЯ**

Помощь этого Ангела приносит нам покой и мудрость, а также дарует силы для продолжения жизненного пути, когда мы сталкиваемся с необходимостью переосмыслить свой прошлый опыт и двигаться дальше.  
  
**НЕБЕСНЫЕ ФУНКЦИИ**: примирение нас с Божественным Светом.  
  
**ЗЕМНОЕ ВЛИЯНИЕ**: он помогает нам освободиться от тяжёлых воспоминаний, последствий душевных травм, мешающих нам восстановить свои силы, способствует тому, чтобы мы вновь смогли включиться в течение жизни, ведёт нас путём, который открывает нашу душу к восприятию добра и Света.  
  
Ангел Примирения является нашим покровителем и помощником в тех ситуациях, когда мы стремимся освободиться от разрушительного давления прошлого. Примиряясь с прошлым, мы избавляемся от скорби, обид и мучительных переживаний, которые преграждают нам путь к счастью, отнимают от нас душевные и физические силы, выводят нас из состояния гармонии и равновесия. Чтобы жить в настоящем, мы так или иначе должны быть свободными от былых неудач и разочарований.  
  
Ангел Примирения помогает нам воспринять всё самое ценное из нашего прошлого опыта и расстаться с тем, что уже отжило своё или имеет негативное воздействие на наше нынешнее состояние.  
  
Он способствует тому, чтобы мы извлекли уроки из содеянного и достигнутого, помогает переосмыслить негативные переживания и даже исцелиться от серьёзных душевных травм.  
  
Этот Ангел помогает нам принять то, что уже свершилось, и правильно оценить свою роль в событиях прошлого, какими бы они ни представлялись нам с нашей субъективной точки зрения. Прошлый опыт способствует нашему духовному развитию, помогает нам высвободить энергию, необходимую для будущих начинаний, и, кроме того, мы навсегда должны оставить свои обиды и претензии, болезненно отзывающиеся в нашем сердце при возвращении к воспоминаниям.  
  
Ни в коем случае не стоит игнорировать или подавлять в себе негативные последствия прошлого опыта. Бессознательное накопление таких крайне тяжёлых эмоций и чувств, как гнев, разочарование, тоска, сожаление, приводит человека к самым плачевным результатам. Можно обращаться за помощью к Ангелу Примирения в тех ситуациях, когда нашей задачей является принятие прошлого таким, каково оно было, и отказ от возвращения к негативным аспектам своего опыта. Мы можем также рассчитывать на его поддержку, когда пытаемся постичь смысл случившегося и научиться правильному поведению в дальнейшем. И в том и в другом случае нам следует стремиться стать мудрее и терпимее.  
  
Ангел Примирения указывает, каким образом нам надлежит действовать в настоящем, с учётом всего того хорошего и дурного, что осталось у нас позади.

**ПРОЩЕНИЕ – ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ**

Вскрыв рану на эмоциональном теле, нужно вымыть из неё всю заразу, весь яд. Как это сделать? Один Великий Учитель ещё два тысячелетия назад предложил нам решение: прощать. Ничто, кроме прощения, не в силах очистить раны от эмоционального яда.  
  
Прощение необходимо для нашего собственного душевного исцеления. Мы прощаем, потому что сострадаем самому себе. Прощение - это проявление любви к себе.  
  
Нужно простить всех, кто причинил нам боль, даже если кажется, что содеянное ими простить невозможно. Простите их не потому, что они заслуживают прощения, но потому, что не хотите больше страдать и терпеть эту боль всякий раз, когда вспоминаете, как с вами обошлись. И не важно, чем именно вас обидели, - простите их, ведь вам не хочется болеть и дальше.  
  
Возьмём, например, разведённую женщину. Представьте, что она была замужем десять лет, а затем поссорилась с мужем из-за какого-то ужасного его проступка. Она развелась и искренне ненавидит бывшего супруга. Даже упоминание его имени вызывает у неё спазмы в животе и тошноту. Эмоциональный яд так силён, что она уже не в силах это терпеть. Ей нужна помощь, и она идёт к психотерапевту. Она говорит: "Мне больно. Всё во мне кипит гневом, ревностью, возмущением. Такое не прощают! Я ненавижу этого человека!"  
  
Психотерапевт отвечает: "Вам нужно выплеснуть эмоции, выговориться, выпустить свой гнев. Дайте волю своему раздражению: возьмите подушку и кусайте её, бейте! Пусть ярость выйдет наружу!" Она идёт и закатывает сама себе истерику, устраивает сознательный взрыв эмоций. Становится легче. Женщина вручает психотерапевту тысячи рублей со словами: "Спасибо, доктор! Мне намного лучше!" На лице у неё впервые за долгое время появляется широкая улыбка.  
  
И вот выходит она из кабинета - и угадайте только, кто проезжает по улице мимо неё? При виде бывшего мужа её ярость разгорается пуще прежнего…  
Взрыв эмоций в данном случае может принести лишь временное облегчение. Да, он помогает избавиться от доли яда, на какое-то время человеку становится лучше, но саму рану этот приём не исцеляет.  
  
Единственный путь исцелить раны - прощение. Той женщине нужно простить бывшего мужа за нанесённую ей обиду.  
Как узнать, простил ли человека по-настоящему? Встреча с ним уже не пробуждает былых чувств. Имя этого человека больше не вызывает бурной эмоциональной реакции. Иначе говоря, прикосновение к ране уже не причиняет боли - это и означает, что ты простил по-настоящему. Конечно, шрам останется; на эмоциональном теле, как и на коже, остаются следы. Случившееся остаётся в памяти, ты помнишь обо всём, что переживал, но ведь, когда рана затянулась, она уже не болит.  
  
Возможно, вы сейчас думаете: "Прости других: легко сказать! Я и рад бы, да не получается". У нас есть сотни причин и оправданий тому, что мы не в силах простить. Но это неправда. Правда заключается в том, что те кто не умеет прощать, потому что привыкли не прощать. Они осваивали только мастерство непрощения.  
  
Было время, когда у нас, детей, прощение было в крови. Прежде чем заразиться душевным недугом не-прощения, мы прощали без каких-либо усилий, это происходило само собой. Обычно мы прощали практически сразу. Посмотрите на играющих вместе детей: вот они поссорились, даже подрались, и один со слезами на глазах бежит к маме: "Мамочка, он меня ударил!" Две мамаши вступают в разговор, быстро перетекающий в громкую сцену, а дети уже через пять минут как ни в чём не бывало играют вместе. А что их мамы? Они возненавидели друг друга до конца жизни!  
  
Дело даже не в том, что нужно учиться прощать - мы обладаем врождённой способностью делать это. Но что происходит? Нас учат совершенно противоположному, и мы неустанно упражняемся в не-прощении. Конечно, со временем мы просто отвыкаем прощать. Какую бы обиду ни нанёс нам человек - не простим ни за что, навсегда вычеркнем его из своей жизни. Начинается война самолюбий. Почему? Потому что, когда мы не прощаем, укрепляется наше чувство собственной важности. Наше мнение звучит как бы более веско, если мы заявляем: "Как бы там ни было, а я её никогда не прощу! Такое не прощают!"  
  
Но подлинная проблема - в гордыне. Гордость, самолюбие заставляют нас подливать масла в огонь нанесённой обиды, постоянно напоминать себе, что простить это невозможно! Но давайте подумаем, кто при этом страдает, у кого накапливается всё больше эмоционального яда? Мы терзаем себя тем, что совершили другие, хотя сами не сделали ничего предосудительного.  
  
Больше того, мы привыкаем страдать лишь для того, чтобы наказать обидчика. Мы ведём себя, как маленькие дети, которые закатывают истерики, хотя на самом деле просто хотят привлечь к себе внимание. Мы причиняем боль себе же, заявляя: "Смотри, что я вытворяю! А всё из-за тебя!" Шутки шутками, но именно так всё и происходит. Во многих случаях мы даже не понимаем, почему так раздраженно реагируем на родителей, друзей, спутника жизни. Мы расстроены, но, если другой человек просит простить его, мы тут же кидаемся в слёзы и повторяем: "О нет, это ты меня прости".  
  
Найдите внутри себя ребёнка, бьющегося в уголке в истерике. Простите себя за вашу гордость, высокомерие и отпустите их! Забудьте о чувстве собственной важности и просто попросите прощения всех остальных, и вы сами увидите, какие чудесные перемены настанут в вашей жизни.  
  
Сначала составьте список всех тех, у кого, по вашему мнению, нужно попросить прощения, а затем извинитесь перед каждым. Если у вас нет времени повидаться с кем-то или возможности позвонить, просите у них прощения в молитвах. Затем составьте список тех, кто обижал вас, - тех, кого вам нужно простить. Начните со своих родителей, братьев и сестёр, детей и супруга, друзей, возлюбленных, кота и собаки, правительства и Бога.  
  
Простите их всех, осознайте: что бы они ни сделали, вы тут ни при чём. Помните, каждому снится его собственный Сон. Слова и поступки, причинившие вам боль, были только реакцией того человека на весь хлам, что в его собственном разуме. Он видит сон про ад, вы в его сновидении - герой второго плана. Вы не виноваты в том, что он сделал. И когда появится такое осознание, когда вы перестанете принимать всё это на свой счёт, сочувствие и понимание непременно помогут вам простить каждого.  
  
Начните с прощения, с практического умения прощать. В первое время будет трудно, но потом войдёт в привычку. Единственный способ вернуть себе способность прощать - делать это на практике. Упражнения, практика - и так до тех пор, пока не сможешь простить самого себя. Рано или поздно понимаешь, что нужно простить самого себя за все раны и весь яд, за все страдания, которые ты причинил себе, создав именно такой сон. И когда прощаешь себя, наступает гармония с самим собой, укрепляется любовь к себе. Это и есть высшее прощение - когда наконец-то прощаешь самого себя.  
  
Создайте акт силы и простите себя за всё, что сделали на протяжении всей своей жизни. А если вы верите в реинкарнацию, простите себя и за всё то, что, по-вашему, совершили в прошлых жизнях. Убеждения о добре и зле вызывают у нас стыд за то, что мы считаем дурным. Мы признаём себя виновными, мы уверены, что заслуживаем наказания, - и караем самих себя. Мы убеждены, что содеянное нами настолько грязно, что требует очищения. А если искренне веришь, то - "Да будет воля Твоя" - это становится совершенно реальным. В этом смысле мы творим свою карму и обязаны расплачиваться за то, что создали своим верованием.  
  
Это в очередной раз показывает, насколько мы могущественны. Однако избавиться от старой кармы просто: достаточно отбросить это представление, отказаться верить в него - и кармы уже нет. Не нужно страдать, не нужно ни за что расплачиваться: делу конец. Если сможешь простить себя, карма просто исчезает. С этого момента жизнь как бы начинается заново. И она становится лёгкой, поскольку прощение - единственный способ очистить эмоциональные раны, единственный путь к их исцелению.

**ДАР ПРОЩЕНИЯ**

Прощение — это дар, полученный навечно. Это не то, что может прийти к нам или что можно у нас отобрать. Он всегда при нас, и это единственный дар, который нам понадобится, чтобы выйти за пределы жизни, наполненной болью и страданием.  
  
Прощение действует в этом мире, но оно не от мира сего. Прощение — от Духа, и не может забыть о своём происхождении. Не имеет значения, сколько раз этот дар был принят или дан, — он неистощим. Ведь прощение готово открыться каждому греху или чувству греха.  
  
Мы не можем понять беспредельности этого подарка, потому что не приняли его во всех областях своей жизни. Мы не приняли его во всех ситуациях. Когда мы это сделаем, то поймём, что нет места, куда бы он не мог проникнуть. Нет ситуации, в которой этот дар нельзя было бы дать и получить.  
  
Прощение — дар, на который не нужно ничем отвечать. И поэтому оно дар, который можно преподносить и получать, не испытывая чувства вины.  
  
Многие из нас не в состоянии постичь ту Вселенскую любовь, что обретается за дверью, которую открывает нам прощение. Будьте такими, какие есть. Стучите! Будьте терпеливы и настойчивы. Будьте готовы рассмотреть любую болезненную и вредную мысль и дать ей пройти. Знайте, что каждая мысль либо освобождает, либо лишает вас свободы, — и выбирайте освобождение. Когда в ваше сердце придёт гармония, дверь откроется. Завеса будет поднята.  
  
Отправляясь в путешествие, мы получили от Бога дар. Бог сказал: «Сын мой, помни, ты можешь изменить решение в любое время». Он не сказал: «Не уходи, сын». Он не сказал: «Сын, ты будешь несчастен, пока не вернёшься ко мне». Он просто сказал: «Помни, ты можешь изменить решение в любое время».  
  
Мы можем изменить решение относительно любой болезненной или осуждающей мысли, пришедшей нам в голову. Мы можем подвергнуть сомнению каждую грустную мысль, заменив её другой, которая освободит нас и наполнит сердце радостью.  
  
Бог не сказал: «Я не позволю моему сыну ошибаться». Он сказал: «Я верю в твоё возвращение и вручаю тебе дар, который приведёт тебя домой».===   
  
Все наши ошибки не беспокоят Бога. Для Него мы всего лишь дети, исследующие свой мир и методом проб и ошибок познающие законы, которые им управляют. Бог не создавал этих законов. Мы сами создали их, когда строили эту детскую площадку. Мы забыли только об одном, и Бог дал нам это в своём благословении. Он сказал: «Куда бы ни завело тебя твоё путешествие, сын мой, помни: ты можешь изменить своё решение в любое время».   
  
Одна Его мысль, полная любви, сделала временным то, что мы сделали бы окончательным. Он сделал иллюзорным то, что мы сделали бы реальным. Мы создали пепел смерти. Он создал крылья феникса. На любую безысходную мысль, которая появляется в нашей голове, Бог дал один ответ: «Помни, сын, ты можешь изменить решение в любое время».   
Подобно Прометею, мы пытались похитить огонь богов. Но Он не наказал нас за это. Он не приковал нас цепями к скале, где мы жили бы вечно и играли бы лишь со стервятниками. Он сказал: «Возьми священный огонь, сын мой, но будь осторожен и помни, что ты можешь изменить решение в любое время».   
  
Библейский миф об Адаме и Еве говорит нам о временах когда люди творили Рай на Земле, когда их сознание не было расколото. Люди выбрали же другой путь – путь расколотого сознания, путь познания добра и зло. Вопреки распространённому мнению, Бог не вынуждал нас грешить и не изгонял из Рая. Он лишь сказал: «Будь осторожен, сын мой. Когда ты съешь этот плод, твоё восприятие мира изменится. Этот сад может вдруг показаться тебе выжженной пустыней, где не растёт ничего. Твоё тело во всей его невинной красоте и целостности может показаться тебе разделённым на части, одни из которых тебе понравятся, а других ты станешь стыдиться. Тебе станет казаться, что твой разум, который сейчас разделяет каждую Мою мысль, посещают мысли, противные Моим. Тебе покажется, что в твоё сознание и жизнь проникли двойственность и чувство отделённости. Всё это и многое другое может произойти, если ты съешь этот крошечный кусочек, но помни, сын мой, ты волен изменить решение в любое время».   
  
Кто-то из нас верит, что нет ничего страшного в том, чтобы сделать ошибку, но от греха их может спасти Кто-то Другой. Некоторые думают, будто должны отказаться от прежнего пути и осознать, что Иисус умер за человеческие грехи. Это, друзья мои, заблуждение.  
Мы привыкли перекладывать на других (в том числе и на Бог) то, что должны сделать сами. Сейчас многие верят, что их спасение зависит от второго пришествия Иисуса. А что, если Он не оправдает наших надежд? Мы опять Его осудим?  
Бывает и такое, когда мы просим прощения, то в ответ слышим: «Бог простит!» Неужели вы думаете, что Бог сидит где-то там на Небесах обиженный на людей и ждёт когда люди попросят у Него прощения? Бог самодостаточен! И если кому-то захочется попросить прощения у Бога, то он это сделает в молитвах, а если же он просит прощения у конкретного человека, то значит ему нужно прощение от этого человека. Говоря – Бог простит, вы тем самым отказываете ближнему в прощении.  
  
Бог не только не наказывает нас за ошибки — они вообще Его не беспокоят. Он знает, что дитя обожжется, прикоснувшись к пламени. Он знает, что яблоко вызовет несварение. Но Он также знает, что ребёнок научится обращаться с огнём осторожно и использовать его, чтобы согреваться и освещать себе путь. И Он знает, что человеческое тело приспособится к кислому вкусу и яблоко пойдёт ему на пользу.   
  
Он знает, что из-за своего решения «познать» мы станем попадать в опасные ситуации, когда нам будет казаться, что счастье зависит от того, как другие обходятся с нами, в ситуации, когда мы забудем, что мы вовсе не беззащитное тело среди безводных и негостеприимных земель.   
Бог знает, что мы забудем о своём происхождении и настанут времена, когда Рай будет для нас не более чем далеким воспоминанием и само его существование покажется спорным. Он знает, что наступит время, когда во многих своих несчастьях мы станем обвинять Его и забудем, что мы сами выбрали «познание».   
Но Бога всё это не беспокоит. Ведь, прежде чем мы безрассудно отправились в своё путешествие, Он сказал: «Подожди, сын мой. Может, мы не скоро встретимся. Пожалуйста, прими от Меня этот скромный дар и храни его в память обо Мне, куда бы ты ни пошёл». Большинство из нас не помнят, что они ответили: «Да, Отче».   
Бог наделил нас даром прощения. Этот дар всегда с нами, куда бы мы ни направились. Если мы не доверяем этому дару, Бог посылает Своего Сына, чтобы напомнить нам о нём. И Его Сын говорит нам, что, если мы хотим сохранить этот дар, мы должны его отдавать. Многие просветленные приходили, подобно Христу, неся это простое напоминание. У всех нас одна и та же цель, ибо Христос — это не личность, а хранитель огня, податель дара и посланник любви. От него исходит свет, потому что он помнил о свете во мраке мира. От него исходит любовь, потому что он принял дар и научился без всяких условий отдавать его всем, кто хочет его получить. Когда научишься видь Христа в своих братьях, то помоги им увидеть его и в тебе. И Свет истины зажжётся во многих сердцах. Множество мужчин и женщин с открытым сердцем и разумом, соберутся вместе, чтобы свидетельствовать рождение Сына Божьего на земле. И многие другие восстанут против Него, не понимая, что Сын Божий — это Они. Но любовь восторжествует!   
Христос протянет руки, возьмёт раненое дитя и утешит его. И дитя это взрастёт в свете Его любви и отодвинет в сторону камень смерти. Все изгнанники вернутся в сердце Бога, и начнут творить Рай на земле.   
  
Давайте же вместе поблагодарим Бога за Его дар любви и прощения, Его вечную веру в то, что мы найдём дорогу домой. Мы помним, Отче, что Твоя любовь с нами, при любых обстоятельствах, и мы верим, что она будет направлять наши мысли и наши стопы. Во имя Твое мы восславляем наше путешествие здесь и непрестанно молимся, чтобы пришёл конец чувству вины, единственной причине всех страданий. И ради этого мы принимаем преподнесённый Тобою дар. Дар, который мы можем получать или отдавать, не испытывая вины. Благодарим тебя, Отче, за дар прощения. Мы распорядимся им мудро. Мы будем пользоваться им при любых обстоятельствах. С ним мы принесём Твой свет во все тёмные закоулки наших душ.

**ПУТЬ ПРОЩЕНИЯ**

Я выбрал путь прощения, потому что только он освобождает полученные травмы из плена времени. Когда нет времени, нет и травм. Освободитесь от прошлого, и у вас не останется обид.  
Рай не приемлет нашего Я, наших планов, наших мечтаний. Рай не поддерживает нашей борьбы за власть, наших занятий и даже нашего процесса прощения. В Раю нет необходимости прощать. «Почему нет?» — спросите вы. Потому что в Раю никто не виноват! В Раю невозможна наша мыльная опера о преступлении и наказании. В нём невозможна мыльная опера о грехе и спасении. В Раю нет ничего, что нужно было бы исправлять.  
  
Вы думаете, что попадёте в Рай, если «будете хорошими»? Но среди нас не найдётся и двух человек, которые бы пришли к единому мнению о том, что значит быть «хорошим». Стоит ли удивляться, что дорога, ведущая в Рай, так извилиста.  
  
Будьте готовы всмотреться в то, что вам хотелось бы осудить. Это самый быстрый способ избавиться от чувства вины.  
Обвинительные мысли о ком-то или о чём-то — это не более чем отражение наших дурных мыслей о себе. Это отражение нашего обвинения себя. Лучше простите себя за своё чувство вины, иначе оно будет и дальше управлять вашей жизнью.   
Перестаньте пытаться превращать иллюзии в реальность. Перестаньте пытаться оправдать своё осуждение. Это только усугубит вашу убеждённость в том, что вы отделены от других.   
Если хотите всё это понять, сделайте процесс прощения своим постоянным занятием. Как только вам покажется, будто что-то не так, простите себя за это. Как только у вас возникнут мысли об осуждении, простите себя за эти мысли.   
Будьте смелыми. Поймите: то, что вас беспокоит, — не что иное, как чувство вины. Посмотрите на всё, что вам не нравится, и простите себя за то, что воспринимали это столь серьёзно.   
Только человек, чувствующий себя виноватым, может принимать, что бы то ни было, всерьёз в вашем безумном мире.   
  
В своём путешествии по жизни тебе нужно простить только одного человека, и этот человек — ты сам. Ты — судья. Ты — жюри присяжных. И ты же — узник. Вот уж совсем не святая троица!  
Всё, что, как вам кажется, вы сделали другим людям, не более чем форма самонаказания. Вам, а не им, приходится жить с чувством вины. Чем более виноватыми вы себя чувствуете, тем больше будете калечить себя. Проецируя вину на другого и наказывая его, вы только добавляете к своей прежней вине новую. Единственный способ выбраться из этого лабиринта страха — прощать.   
  
Простите всё, что вам кажется неправильным, простите себя за то, что вы это осуждали. Смотрите на каждое своё суждение с состраданием к себе и к тому человеку, о котором судите. Не оправдывайте собственных суждений, и вы не превратите свои иллюзии в реальность.  
  
Прошлое и будущее переносятся в настоящее. В результате, есть только этот момент и то, как вы его сейчас видите. И если он видится вам пугающим, значит, взгляд ваш направлен на ваш собственный страх. Если он видится достойным осуждения, значит, вы смотрите на своё собственное осуждение себя. Но если вы прощаете свой страх и своё осуждение, то освобождаетесь от них. Вы больше не смотрите сквозь тусклое стекло. Вы спокойно живёте с тем, что есть.   
  
Единственный путь — прощение, поскольку оно позволяет освободить наши травмы из плена времени! Там, где нет времени, нет и травм.   
Вы заблуждаетесь, будто можете причинить вред другому человеку, а он может причинить вред вам. Такие мысли правят нашим миром. Поэтому мы и пришли сюда, чтобы увидеть все последствия этих убеждений и отказаться от них. Мы сами своими мыслями притягиваем то, что боимся.   
  
Мы видим то, что предпочитаем видеть, потому что любое восприятие — это выбор. И когда мы перестанем придавать выдуманный смысл тому, что видим, наше духовное зрение откроется, и мы увидим мир, свободный от осуждения, мир, сияющий бесконечной красотой. Земные оковы падут, и мы освободимся, чтобы вознестись. Тогда мы узнаем, что нам не обязательно было предпринимать это путешествие ради спасения. Мы могли оставаться дома, ничуть не запятнав свою невинность. Но, не отправившись в это странствие, мы не узнали бы о своей невинности, как знает наш Отец.   
  
Чтобы творить сознательно, надо понимать собственное творение. А чтобы понять его, нужно объединиться с ним через прощение.



**Прощение родителей**

**Советы женщинам**

Для того, чтобы начать прощать обиды, необходимо в первую очередь понять, что обиды причиняют вред только вам и никому более. Ну вы же не враг себе! Вы же не хотите, чтобы только из-за вас самой вы были несчастной, никому не нужной, всеми обиженной, бедной, больной, озлобленной и так далее?  
  
Ещё один момент, из-за которого многие не хотят прощать, это тот факт, что они думают, что прощение подразумевает в дальнейшем обязательное общение с тем человеком, которого прощаешь. Но это глубочайшее заблуждение. Простить - значит отпустить от себя. Простить, это значит очиститься, отпустить всю скверну и весь негатив из себя, из своей души, из своего тела и из своей жизни.  
Прощение — это аналог уборки. Вот вы всё помыли в доме, навели порядок, вас ведь никто не заставляет принести после этого ведро грязи с улицы и высыпать всё на пол, а потом с этим жить.  
  
Простить, это не значит стать лучшими друзьями. Прощаете вы для себя, для своей души, для улучшения своей жизни. Прощаете вы не для того человека, на кого обижаетесь, а для того, чтобы ваша жизнь улучшилась!  
  
После прощения вы перестанете мусолить каждые пять минут мысли о том «Как несправедливо вас обидели. Как жизнь с вами жестоко обошлась. Какой ваш папа плохой человек. И так далее». После прощения вы поймёте то, что не понимаете сейчас. И после прощения в вас наконец-то появятся силы, время, энергия и желание, чтобы заняться наконец-то собой и своей жизнью. После прощения вы начнете думать о себе и о том, как реализовать свои желания и цели.  
  
После прощения возникает такое чувство, словно ты не идёшь, а паришь. Тело становится легким-легким, кажется, что ты тащил на себе горы стопудовой, старой одежды много лет, а теперь вдруг в один момент с тебя всё это старье слетело. И ты идёшь — и тебе легко. Ты словно паришь. Ты чувствуешь лёгкость и силу, энергию и жажду жизни.  
  
После прощения могут уйти некоторые застарелые, якобы хронические болезни. А если вы устали от борьбы с избыточным весом, то после прощения вы удивитесь тому, что начнёте худеть, аппетит уменьшиться и вам больше не захочется кушать столько сладкого, мучного и жареного. В общем всего того, чем раньше вы заедали свои обиды и недовольства.  
  
После прощения у человека в жизни начинают происходить удивительные события. Намного легче сбывается всё то, о чём он до этого мечтал годами. И если раньше с горой обид ему было сложно передвигаться по жизни и реализовывать свои мечты и цели, то теперь, освободившись от обид и недовольств, от претензий и злости, многие мечты и желания исполняются сами собой.  
  
Все это работает и приносит свои результаты. Вот только не каждый из нас может сесть и начать прощать человека, на которого много лет обижался.  
  
Так что для того, чтобы начать прощать, необходимо несколько раз сказать себе, что прощаете вы для себя! Вы прощаете для того, чтобы ВАША жизнь стала лучше. Вы прощаете для того, чтобы обрести счастье и радость в своей жизни. Вы прощаете для того, чтобы улучшились ваши отношения с мужем (мужчиной). Вы прощаете для того, чтобы стать моложе, здоровее, богаче, красивее и успешнее. Ведь отпуская негатив из себя, из своих мыслей и своего тела, из вас уходит всё некрасивое и напускное, и вы словно раскрываетесь. Вы начинаете сиять и светиться изнутри какой-то необычной, неземной красотой и чистотой. И ваша жизнь обретает радость и свет. Вы начинаете жить так, как всегда мечтали и хотели.   
  
Убеждайте себя так до тех пор, пока в один прекрасный момент действительно захотите всё простить и отпустить. И не просто простить, а начать жить по-другому, без обид и ненависти.   
  
Для того, чтобы начать прощать, начните прощать с родителей, а лучше всего с отца.

**Зачем прощать дочери отца?**

На ваши отношения с мужчинами в настоящее время так же сильно влияет ваше отношение с отцом. И не важно, выросли ли вы в полной семье или нет. Именно отношение к отцу закладывает дальнейшее отношение к мужчинам в вашей жизни.  
  
В юном возрасте девочка олицетворяет отца со всеми мужчинами. Во взрослом возрасте, как бы вы ни относились к своему отцу, рано или поздно вы так же начнете относиться и ко всем мужчинам. Если только специально не будете прорабатывать и прощать обиды и недовольства.  
То, что вы испытываете к отцу, создаёт картину ваших отношений с мужчинами в вашей жизни.  
  
После прощения отца улучшаются отношения с мужчинами, плюс к этому женщина/девушка начинает выглядеть и чувствовать себя значительно лучше.  
  
Возьмите лист бумаги и выпишите те обиды, которые помните. Выпишите все негативные мысли и претензии по отношению к своему отцу. Выпишите все неприятные ситуации, негативные мысли, эмоции и чувства, которые испытываете к нему.  
  
После того, как вы будете готовы к прощению, заведите специальный файл на компьютере или тетрадь прощения. Записывайте туда всё то, что вы делаете, какие чувства и реакции при этом возникают, и, конечно же, те результаты и улучшения, которые начнут происходить в вашей жизни уже где-то после недели прощения. Очень хорошо техника прощения описана в книги А. Свияша.  
  
Вы ложитесь, или садитесь (поза лотоса, но кому-то лучше лежать, кому-то нравится прощать сидя на стуле, чтобы была возможность покачиваться из стороны в сторону), полностью расслабляетесь. Главное, чтобы были отключены телефоны и в эти моменты вас бы никто не беспокоил. Если такой возможности нет, говорите, что вы идёте спать, ведь сложно понять, спит человек или занимается прощением.  
После того, как вы полностью расслабили своё тело, обратите особое внимание на мышцы лица. Обычно скулы у человека всегда сжаты. Расслабьте лицо, немного улыбнитесь и разомкните губы. Теперь постарайтесь остановить все мысли, которые проносятся у вас в голове.  
  
Начиная прощать, ваши обиды будут всячески саботировать ваши занятия. Ведь прощая, вы их стираете, т.е. лишаете их жизни. Зато обретаете жизнь свою, счастливую и благополучную.  
Так что ваши обиды постараются всячески вам помешать, придумать кучу отговорок. И стоит вам только расслабиться и немного остановить поток мыслей, как тут же вы «вдруг» вспомните о «неотложном» деле или звонке. Не поддавайтесь, не вскакивайте и не начинайте кому-то названивать или что-то делать. Продолжайте лежать и останавливать мысли. Очень хорошо помогает, если вы начинаете дышать медленно, при этом следите за своим дыханием: вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох...  
Или просто наблюдаете как бы со стороны за мыслями, и при этом не особо на чём-то концентрируясь.   
Через время мыслей будет всё меньше и меньше, ваше дыхание замедлится, а тело расслабится.   
И теперь возьмите какую-нибудь одну обиду из того списка, что вы составили, и начните её вспоминать. Да-да, именно вспоминать и как бы заново перепроживать ту ситуацию, которую вы посчитали несправедливой. Перепроживаете те моменты снова и снова. Перепроживаете их так ярко, как только можете. Выговаривайте внутри себя всё то, что копилось у вас годами и десятилетиями. Представляйте, как вы выговариваете своему отцу всё, что хотели сказать за эти годы.  
Но обратите внимание на своё тело! Вы не должны сами активно участвовать в дискуссии и той ситуации, ваше внутреннее сознание должно быть не вовлеченным, вы должны как бы наблюдать за всем этим со стороны. А ваше тело должно оставаться расслабленным.  
  
Представьте, что ваше тело словно расширилось, оно настолько расширилось, что заняло всю вашу комнату, теперь весь дом и весь город. Оно настолько расширилось и расслабилось, что вы чувствуете, как оно раскрылось и из него словно вытекает та давняя обида и негативная ситуация.   
Вы опять продолжаете с одной стороны перепроживать ту неприятную сцену, а с другой стороны быть независимым наблюдателем и выпускать обиду из своего тела.  
Перепроживая и выпуская обиду из себя (попробуйте понять, где именно в вашем теле сидит обида, обычно это горло или живот, и представьте, что обида из того места выходит), начните произносить следующие слова:   
  
«Папа, я прощаю тебя.  
Я прощаю тебя, папа, за все неприятные моменты, ситуации и обстоятельства.  
Я прощаю тебя и принимаю тебя таким, каким ты был и есть.  
Я принимаю тебя. И я люблю тебя таким, какой ты есть (или был).  
И ты меня прощаешь. Ты прощаешь меня и принимаешь, любишь меня такой, какая я есть и какой я была».  
  
Сразу хочу вам сказать, что подобные слова прощения и любви, скорее всего, вы сможете произнести далеко не в первое занятие на прощение. Возможно, после второго, третьего раза перепроживания. Возможно, что через месяц или два. Это уже детали. Главное, начните прощать. Начните вспоминать те ситуации, которые вам были неприятны и перепроживать их как бы заново, но при этом уже не вовлекайтесь, а оставайтесь сторонним, трезвым наблюдателем, не забывайте расширять и раскрывать свое тело и чувствовать, что обиды и все неприятности вытекают и выходят из вас и из вашего тела.  
  
Можно ещё представить, что сверху на вас струится чистый свет, поток энергии, и он вымывает из вашего тела и из вашей жизни все неприятности, обиды, злобу и недовольства.  
Вы прощаете отца, и у вас на душе становится легко и спокойно. А в вашу жизнь шаг за шагом входят удивительные перемены и чудесные события.  
  
1. Я прощаю всем, кто унижал моего отца у меня на глазах и в сердце, особенно матери, которая, вынашивая, а затем воспитывая меня, принижала моего отца, поскольку не понимала мужской души.  
Негативное воздействие на мужчину со стороны желающей главенства современной женщины велико и разрушительно. Постарайтесь понять своего отца, а не осуждать его.  
У матери, которая нуждается в мужчине лишь для того, чтобы зачать ребёнка, поскольку о мужском поле она имеет своё мнение, по той или иной причине, как правило, негативное, зачастую ребёнок рождается больным. А у матери-одиночки, которая к мужскому полу относится без нетерпимости, ребёнок рождается здоровым.  
  
2. Прощаю себе то, что я всё это допустила и вобрала в себя искажённое представление об отце.  
  
3. Прощаю себе то, что, не зная своего отца по-настоящему, а только зная и оценивая его с внешней стороны, не видела в отце обычного человека с его хорошими и плохими качествами.  
  
4. Прощаю своему отцу то, что он не восстановил сам свой авторитет, что он даже сам себя не знал и не освободился от негативности жизни, лишив меня настоящего отца.  
  
5. Прошу прощения у своего отца за то, что причинила ему боль, за то, что, не понимая истинной цели своей жизни, унижала его. За то, что не видела в нём человека с положительными и отрицательными сторонами, за то, что не сумела сердцем воспринять его хорошее и разумом — плохое и т. д.  
  
Делайте это даже тогда, когда Вашего отца уже нет на свете, или Вы ни разу его не видели. Несмотря ни на что, Ваш отец присутствует в Вас. Вам был нужен именно такой отец и именно его "плохое"! Дух усопшего отца освободится, когда Вы его простите, и тем самым Ваша материальная жизнь получит крылья.  
  
Кто притягивает к себе плохое (а иначе плохое прийти не может), имеет негативный склад мышления, и если Вы простите своему отцу, то тем самым Вы не сделали его плохим, а, наоборот, освободили душу своего отца от тяжести. Вы сделали то, что не сделал для Вас отец, поскольку не умел и поэтому его душа терзалась до сих пор.  
  
Каждый ребёнок нуждается в духовно сильном отце. Отцу следует простить его слабость, слабость отца служит ребёнку уроком, который учит, как стать сильным. Душевно слабый человек по мере накопления стрессов, неурядиц становится наиболее злым. Духовно сильный человек никогда не станет злиться — ему никого не надо устрашать, к нему плохое не липнет. Если отец — духовно слабый человек, то первопричина заключается в его матери, и причина эта усугубляется в нём в ходе жизни со своей женой. Любой отец духовно силён настолько, насколько его любит жена.  
  
Прощать каждую обиду нужно будет до тех пор, пока в один прекрасный момент вы даже не сможете вспомнить, а за что, собственно, обижались-то на отца тогда? А даже если и сможете вспомнить, то у вас останется лишь легкое недоумение «И это всё? А за что обижалась-то?».  
  
После прощения одной обиды, беритесь за вторую, третью, пятую, десятую и так далее.  
Прощайте и прощайте. Прощайте до тех пор, пока ваша душа не запоет. Прощайте до тех пор, пока не почувствуете, что как же вам надоело жить старыми, уже сто лет никому ненужными переживаниями и эмоциями, и как же вам хочется новой жизни, новых событий, новых отношений и счастья в личной жизни!  
  
После того, как простите отца, не забудьте простить и своего мужа. Или тех мужчин, на кого обижались много лет. О прощении мужа можете прочитать статью «Сила прощения. Как стать счастливой, и как сохранить семью».   
Только после того, как вы простите отца и других мужчин, вы будете готовы к формированию нового образа жизни в своём подсознании.  
  
Кстати, если у вас не очень хорошие отношения с вашей матерью, то простите и её. Ну и, конечно, не забудьте про самого главного человека в вашей жизни — про себя любимую!  
  
После того, как начнёте прощать, обязательно делайте записи, в которых будете фиксировать все перемены и чудеса. А эти перемены и чудеса обязательно начнут происходить в вашей жизни чуть ли не каждый день. Как только вы начнете избавляться от негатива, злобы и разочарования, на их места придут радость жизни, любовь, успех и чудеса, о которых вы даже и не подозревали.  
  
Чудеса начнут происходить с вами чуть ли не на каждом шагу. Вы будете удивляться, и где же раньше всё это было? Где раньше были эти открытые, добрые и внимательные люди? Где раньше были все эти удивительные совпадения, интересные и перспективные предложения и где же раньше было ваше счастье в личной жизни? Ведь теперь ваша жизнь будет заполнена всеми этими чудесными событиями каждый день!  
  
**Прощение**  
  
Премудрость мне сказала:   
«Прости всех и прощай,   
Проси у всех прощенья,   
Прощенье принимай,   
И впредь на все обиды  
Внимания не обращай.   
  
Живи ты проще, с миром,   
Со всеми будь в ладу,   
Тогда Душе уж точно  
Не побывать в Аду.   
  
Ступай по жизни смело,   
Берись за все дела,   
Но делай все умело,   
Скобли пол добела.   
  
Тот пол — твоя дорога,   
Потом ты все поймешь,   
Уйдет в пути тревога,   
Коль с правдою идешь.   
  
Тебе подскажет Сердце,   
Где вехи на пути  
Расставить нужно сразу,   
Чтобы другим идти.   
  
Идти, вслед за тобою,   
Коль праведный твой путь,   
Совета взять с собою  
Ты только не забудь.   
  
У всех один Советчик,   
Он спросит с нас сполна,   
А ты один ответчик,   
Как пред землей луна.   
  
У Господа совета  
Не забывай просить,   
Достоин будет Света  
Любой, кто хочет зрить.   
  
Кто не забудет Веру,   
Кто не пройдет Любовь,   
Посеет кто Надежду,   
Тот возвратится Вновь».   
  
© [«Мой новый свет»](http://www.intellectspb.ru/bredov/r2_06.html)