

ТАМАРА ШМИДТ

# Крайон

## 85 ВАЖНЕЙШИХ ПРАКТИК ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ СИЛЫ, СВЕТА, ЗАЩИТЫ, ЛЮБВИ



Крайон. Жемчужины мудрости

Тамара Шмидт

**Крайон. 85 важнейших  
практик для обретения Силы,  
Света, Защиты и Любви**

«АСТ»

2014

## **Шмидт Т.**

Крайон. 85 важнейших практик для обретения Силы, Света, Защиты и Любви / Т. Шмидт — «АСТ», 2014 — (Крайон. Жемчужины мудрости)

Все мы хотим быть здоровыми и счастливыми, жить благополучно и радостно, решать все свои проблемы, достигать целей, получать то, что нам необходимо, реализовывать свои таланты и способности, и чувствовать удовлетворение от жизни. Но получают все желаемое только те, к кому приходит необходимая мудрость, позволяющая осознать, что наши желания и устремления осуществимы лишь тогда, когда мы находим в себе мощный духовный источник силы, помощи, защиты и любви. Эта книга – особенная. Основное ее содержание составляют подсказанные Крайоном и вдохновленные им медитативные упражнения. Это самые действенные из всех упражнений, созданных в сотворчестве с Крайоном. Они помогут вам в обретении и раскрытии собственной Божественной сути, в продвижении по пути к свету и любви, в самореализации, проявлении своего истинного «Я», в избавлении от кармических пут, страхов и любого диссонанса, в исцелении от болезней, в исполнении желаний и достижении целей. Это настоящий кладезь практических инструментов самопомощи буквально на каждый день и каждую жизненную ситуацию. Каждый читатель обязательно найдет здесь то, что нужно именно ему.

© Шмидт Т., 2014

© АСТ, 2014

## Содержание

Вступление. если мы хотим жить счастливо!	6
Медитативные упражнения для осознания своей Божественности, обретения связи с Духом, восстановления своей духовной природы	8
Объятия ангела	9
Единство земных и небесных энергий	11
Вы есть любовь	12
Путешествие Духа	13
Жизнь глазама Духа	15
Ваш золотой пьедестал	17
Медитативные упражнения для обретения Божественной помощи и защиты	18
Взгляд любящих ангельских глаз	19
Обретение Божественной защиты	20
Пребывание в пространстве защищенности	21
Точка абсолютного покоя	22
Медитативные упражнения для обретения силы и энергии, настройки энергетической системы	23
Поток Божественных энергий	24
Дыхательное упражнение для настройки энергетической системы	25
Шары света: настройка системы чакр	27
Танцующее пламя	29
Купание в радужном свете	31
Медитативные упражнения для устранения негативных эмоций и диссонансных энергий	33
Освобождение от диссонансных энергий, источником которых вы вольно или невольно стали	34
Трансформация энергии осуждения	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

## **Тамара Шмидт**

# **Крайон. 85 важнейших практик для обретения Силы, Света, Защиты и Любви**

Замечательно построенная книга – легко найти практику по той теме, которая актуальна для меня в данный момент, и проработать любую проблему!  
*Андрей В., предприниматель*

Медитативные практики – это, пожалуй, то, что мне больше всего нравилось всегда в книгах Крайона. Именно эти упражнения позволяют мне во всей полноте ощутить единение с Божественным Духом, получить ответ на любой вопрос и избавление от стресса. И сейчас я с наслаждением открываю эту книгу, выбираю практику, и погружаюсь в мир Любви и света!  
*И.К.*

Новая книга от Крайона – это всегда подарок. Один из самых дорогих подарков, какой только может получить человек. И эта книга не стала исключением: каждое слово в ней – на вес золота, каждая мысль – бесценна...  
*Инга Д.*

Купила книгу в подарок сестре – она часто уезжает в командировки и сетовала раньше, что не может взять с собой свои любимые книги Крайона, которые так помогают ей в трудную минуту. Теперь у нее всегда есть при себе книга с лучшими медитациями и посланиями Божественного духа.  
*Ангелина*

Я уже несколько лет читаю книги Тамары Шмидт, и они помогают мне менять свою жизнь в лучшую сторону. Однако я все время чувствовал, что некоторые мысли при чтении как будто ускользают от меня и я никак не могу их ухватить. Эта книга расставила все по местам – такая высокая концентрация Божественной энергии просто не могла не оказать влияние на мой Дух. Наконец-то я понял то, что до сих пор никак не мог осознать...  
*Константин Е.*

## **Вступление. если мы хотим жить счастливо!**

Все мы хотим быть здоровыми и счастливыми, жить благополучно и радостно, решать все свои проблемы, достигать целей, получать то, что нам необходимо, реализовывать свои таланты и способности и чувствовать удовлетворение от жизни. Но получают все желаемое только те, к кому приходит необходимая мудрость, позволяющая осознать:

**наши желания и устремления осуществимы лишь тогда, когда мы находим в себе мощный духовный источник силы, помощи, защиты и любви.**

Без силы Духа никто из нас не способен стать по-настоящему сильным и счастливым! Без осознания своей Божественности, без подключения к Божественному источнику любви и света мы остаемся слабыми и беспомощными, мы не можем жить полноценно и счастливо, да и сама жизнь теряет смысл...

Мы можем долго блуждать в потемках в поисках этого смысла, мы можем мучиться и страдать, не видя света, но – сколько бы времени ни ушло у нас на такие бесплодные мытарства – у каждого из нас всегда остается шанс открыть в себе Божественный свет, найти в своей душе ниточку, связывающую с Богом. И тогда жизнь меняется! И тогда открываются скрытые прежде дары! И тогда Дух, связь с которым мы ощутили хотя бы намеком, открывает нам свои силы и приходит на помощь! И тогда становится возможным все то, о чем мы только мечтали!

Но, конечно, жизнь не превращается в праздник одномоментно. Обретя связь с Духом, мы становимся на путь – путь, ведущий к самому себе и к Богу. На этом пути нам надо исправить в себе и в своей жизни то, что было нарушено во время долгого пребывания во тьме. Иногда это бывает не просто. Но если мы на пути к свету – этот путь прекрасен несмотря ни на что.

И с тех пор как мы встаем на этот путь, мы никогда не остаемся одинокими. Нам помогает наша Божественная семья, нам помогают Божественные силы света, нам помогают наши ангельские наставники. Они всегда с нами, они любят нас такими, какие мы есть, и не ставят никаких условий.

**Светлый дух по имени Крайон со своей огромной свитой сияющих Божественных существ пришел к нам, чтобы помочь людям открыть свой собственный свет, свет своей Божественности. Он пришел к тем, кто готов к этому и жаждет этой помощи. Он пришел к нам с вами.**

В течение нескольких лет я принимала послания Крайона, выступая в роли посредника между ним и людьми. Но это не было пассивным приемом информации. Это было именно сотворчество, сотрудничество. Крайон отвечал на наши вопросы. Крайон говорил именно о том, о чем нам необходимо было узнать. Крайон подсказывал идеи практических упражнений, медитаций, визуализаций, аффирмаций, которые позволяют лучше проникнуть в суть его посланий и успешно применить полученные от него знания в нашей повседневной жизни.

Эта книга – особенная. Основное ее содержание составляют подсказанные Крайоном и вдохновленные им медитативные упражнения. Это самые действенные из всех упражнений, созданных в сотворчестве с Крайоном. Все они представлены в виде четырнадцати тематических блоков, каждый из которых предварен коротким посланием Крайона на соответствующую тему.

Медитативные упражнения, которые вы найдете в книге, помогут вам в обретении и раскрытии собственной Божественной сути, в продвижении по пути к свету и любви, в самореализации, проявлении своего истинного «Я», в избавлении от кармических пут, страхов и любого

диссонанса, в исцелении от болезней, в исполнении желаний и достижении целей. Это настоящий клад практических инструментов самопомощи буквально на каждый день и каждую жизненную ситуацию. Каждый читатель обязательно найдет здесь то, что нужно именно ему.

*«Дорогие, ваш путь к свету нелегок, и мы знаем это, – так обращается Крайон к вам, читателям этой книги. – Но помощь всегда рядом, и вы тоже должны знать это и помнить об этом всегда. Вы сильны и могущественны, но порой вам необходимо напоминать об этом, чтобы вы могли обрести свою силу на практике. Вам необходимы практические инструменты, позволяющие вам не только знать о своей Божественности, но проявлять ее в вашей земной жизни. Пожалуйста, воспользуйтесь этими инструментами, которые вы найдете в книге. В них вы обретете свет и любовь Духа. В них вы почерпнете силу. С ними вы будете двигаться к просветлению гораздо более быстрыми темпами. С ними вы никогда не будете больше одинокими и несчастными. Вам не нужно больше страдать, дорогие, потому что вы прекрасные ангелы на прекрасном пути к Богу! И вы безмерно любимы, дорогие. Потому мы с вами, и потому так счастливы помогать вам».*

Упражнения, которые вы найдете в книге, можно выполнять в любой последовательности, в зависимости от того, какие проблемы вас волнуют и какие цели вы перед собой ставите. Можете начинать с любого тематического блока, с любого места книги. Не спешите, не старайтесь практиковать все и сразу. Выполняйте не более двух-трех упражнений в день. Более конкретные указания будут даны в тексте упражнений. Но это просто рекомендации, а вовсе не какие-то строгие правила.

Помните, что мы сами являемся творцами. Подойдите к упражнениям творчески. Выполняйте их, исходя из собственного самочувствия и подсказок интуиции, из собственных желаний и потребностей. Нет никаких строгих правил, что-то предписывающих и запрещающих, в том, что касается выполнения упражнений.

**Помните, что вы – свободный творец, и следуйте лишь правилам, которые сами поставите себе.**

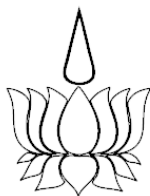
Вы можете сами решить, сколько раз и на протяжении какого времени выполнять каждое упражнение. Сверяйтесь по своим ощущениям: если упражнение дает положительный эффект – продолжайте, если нет – возможно, вам надо подобрать что-то более подходящее для себя из этой книги, тем более что выбор достаточно велик. Доверяйте себе и своей Божественности, своему свободному Духу, и он подскажет вам наилучшие подходы и способы выполнения данных в книге упражнений.

Пусть работа по этой книге будет не скучной обязанностью, а прекрасным творческим занятием, наполненным радостью и светом, множеством чудесных открытий и наслаждением жизнью.

Света и любви вам, и нескончаемой радости бытия.

*Автор*

## **Медитативные упражнения для осознания своей Божественности, обретения связи с Духом, восстановления своей духовной природы**



Крайон: «Каждый из вас – сияющий ангел, временно притворившийся человеком».

Дорогие, я хочу вновь и вновь напоминать вам о том, кто вы есть на самом деле. Вновь и вновь я призываю вас: вспомните! Прилагайте усилия, чтобы вспомнить, делайте это изо дня в день, со всем возможным упорством. И не только вспомнить, но главное – ощутить, почувствовать себя тем, кто вы есть. Каждый из вас – сияющий ангел. Каждый из вас несет внутри себя Бога. Откройте свою Божественность! Задайтесь целью понять и почувствовать: как это – быть Божественным. И если для вас это все еще тайна и загадка – изъясняйте намерение разгадать ее. Не отступайте – но и не слишком старайтесь, ибо ваша земная жизнь – игра. Будьте легкими, воздушными, будьте как Дух, ибо вы и есть Дух, хоть и облачившийся временно в биологическую оболочку.

Вы – Дух, совершающий увлекательное путешествие по Земле. Вы – ангел, играющий в игру под названием Жизнь. Это сложная многомерная игра, но это игра. Станьте тем, кто играет. Станьте светом и любовью. Почувствуйте свою Божественность – и ваша жизнь преобразится. Она наполнится любовью, светом, и счастьем, и станет увлекательным приключением, в котором можно получить много радости и много полезного опыта. И для этого надо только вспомнить о том, что вы Божественны, и всем своим существом принять свою Божественность.



## Объятия ангела

Это упражнение вы можете выполнять тогда, когда захотите – в любое время, когда почувствуете необходимость в поддержке и любви.

Останьтесь наедине с собой. Закройте глаза, если хотите.

Представьте, что прекрасные существа Света, прекрасные ангелы стоят за вашей спиной, оберегая, охраняя вас и направляя на вас свою чистую Божественную любовь. Любовь безусловную, любовь всепрощающую, любовь милосердную.

Они великолепные, большие, сильные, сияющие. Они стоят за вашей спиной и простирают над вами руки, или крылья, или просто окутывают вас светом. Вы чувствуете их безмерную доброту и сострадание к вам. Почувствуйте себя тем, кто защищен этими энергиями, этими ангелами, этими прекрасными существами, которые есть ваши небесные отец и мать. Почувствуйте себя в их объятиях. Почувствуйте себя в безопасности под их защитой. Почувствуйте себя достойными их безусловной любви – потому что вы достойны ее, какими бы вы ни были и что бы вы ни делали.

Теперь представьте себе, что к ним присоединяется еще один ангел, столь же прекрасный и величественный. Он встает рядом с ними за вашей спиной, и ваши Божественные отец и мать отступают чуть назад, отдавая ему первенство. Вы чувствуете его любовь, его силу, его защиту, его сострадание и доброту к вам.

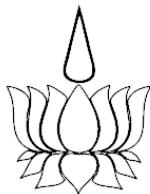
Этот ангел – вы сами. Это вы в вашей Божественной ипостаси. Этот ангел – то, что вы есть на самом деле.

Мысленно соединитесь с этим ангелом. Станьте им. Смотрите его глазами на себя в физической оболочке, на свое тело. Увидьте, что это тело – именно такое, каким оно задумывалось изначально. Что это тело идеально подходит для прохождения на Земле именно тех уроков, которые следует пройти. Увидьте, что это тело сейчас находится в идеально подходящем для этой встречи возрасте. Что это прекрасный возраст для просветления и воссоединения с Божественным. Благословите это тело и направьте ему энергии исцеления. Представьте, как вы окутываете светом любви себя – человека. Направьте себе – человеку потоки света и любви.

Снова представьте, что вы – человек, находящийся в объятиях ангела. Вы тот, кто принимает любовь и свет от него. Почувствуйте себя в потоках света. Почувствуйте, как воспламеняется и наполняется энергией каждая клетка вашего существа, потому что пробуждается Божественность, закодированная в вашей ДНК. Вы наполняетесь любовью и светом. Вы обретаете Божественность.

Вы только что постигли на практике двойственность своего существа. Двойственность – это то, что свойственно всем людям, проходящим свои уроки на Земле в биологической оболочке. В Божественных измерениях двойственности нет. Но пока мы живем на Земле, мы являемся одновременно и людьми, и существами Света, ангелами. Встреча этих двух ипостасей означает воссоединение с Божественностью. В вашей земной жизни вы можете смотреть на мир и глазами человека, и глазами ангела. Не забывайте хотя бы несколько раз в течение дня вспоминать, что за вашей спиной – ваша Божественная ипостась. Получайте любовь от этого величественного ангела. Смотрите на мир и на себя его глазами. Тогда вы начнете легче

проходить ваши жизненные уроки, и всегда будете излучать любовь и достоинство, которые станут вашими постоянными атрибутами.



## Единство земных и небесных энергий

Это упражнение поможет вам лучше ощутить свою Духовную природу.

Сядьте в удобную позу, плотно упритесь стопами в пол. Представьте, что они притянуты магнитом. Закройте глаза. Делайте глубокие вдохи и выдохи, на вдохе представляя, что вы вдыхаете потоки света, а на выдохе – что вы выдыхаете ваши страхи, тревоги, беспокойные мысли в виде серого тумана. Когда вы сможете представить, что и вдыхаете, и выдыхаете потоки света, значит, вы очистили ваш разум.

Теперь представьте, что вы растете, увеличиваетесь в размерах. Пространство вокруг вас будто растворяется, исчезают стены и прочие преграды. Вы дорастаете до потолка и растете все выше. Вот вы уже достаете головой до облаков. Вы чувствуете, как становитесь единым целым со всем миром. Вы – часть мира, как капля является частью океана. Но при этом океан сливается с каждой каплей, и в капле отражается весь океан. Поэтому не только вы – часть мира, но и мир – часть вас. Вы растете дальше, и вот уже вокруг вас космос со звездами. Он и вокруг, и внутри вас, потому что вы – часть этого космоса, и вместе с тем вмещаете его в себе.

Почувствуйте, как вы растворяетесь в космосе и становитесь им, при этом сохраняя свое сознание человека. Вы становитесь очеловеченным, одухотворенным космосом.

Представьте себе, что вы вдыхаете и выдыхаете потоки звездного света. Почувствуйте, как все ваше тело наполняется звездным светом. Вы дышите не только через нос, но как будто всем телом сразу. Вы и впитываете, и излучаете звездный свет.

Сохраняя ощущение звездного света в своем теле, представьте, как постепенно уменьшаетесь и снова возвращаетесь туда, где вы находитесь. Ощутите свои стопы, плотно «примагниченные» к полу. Сосредоточьтесь на потоках звездного света внутри вас. Мысленно пошлите поток через стопы в землю, и представьте, что этот поток дошел до самых недр Земли. Это – ваша благодарность Земле и вместе с тем ваш дар ей – вы принесли на Землю еще частичку высоких вибраций – звездных энергий.

Затем мысленно через макушку головы направьте поток энергии вверх, как можно выше. Это ваша благодарность Вселенной и вместе с тем признание вашего родства с небесной, звездной семьей.

Вы – двуединое существо, земное и небесное одновременно. Запомните состояние, когда вы крепко стоите на земле, и вместе с тем вмещаете в себя весь космос. Это и есть обычное состояние существа двойственной природы – ангела в человеческом облике, каковым вы являетесь.



## **Вы есть любовь**

Это упражнение поможет вам стать центром собственной Вселенной и обрести источник любви внутри себя.

Найдите время для уединения, примите удобную расслабленную позу. Зажгите свечу и некоторое время смотрите на пламя. Так вы успокоите мысли.

Погасите свечу и закройте глаза. Перед закрытыми глазами вы увидите «отпечаток» пламени. Скажите себе «Я есмь свет». И мысленно поместите этот отпечаток пламени в середине своей груди. Представьте себе, что яркий теплый огонек горит внутри вас. Но это уже не то реальное пламя, на которое вы смотрели. Это словно источник света – ярко-белого, теплого, но не обжигающего. Представьте себе пятно, или шарик такого света. Он играет, искрится, и словно обладает собственным сознанием. Это живой, одушевленный свет.

Скажите себе: «Я есмь любовь». Представьте, что мягкий свет от источника плавно распространяется по вашему телу. Вы ощущаете, как он нежно окутывает вас. Вы ощущаете, как приятное тепло разливается по телу, как расслабляется и словно начинает свободнее дышать каждая клетка вашего организма. Вы чувствуете, что очень любимы. Вы любимы Богом, Вселенной. Весь мир смотрит на вас с любовью.

Мысленно направьте теплый поток света и любви из своего источника в области груди всему миру, планете, людям. Почувствуйте, как ответный поток устремился вам навстречу. Почувствуйте, как энергия любви вливается в вас.

Вы можете излучать любовь – и принимать ее. Это ощущается физически как движение энергии. Когда вы способны излучать и принимать любовь – вы можете наладить самые благоприятные отношения с другими людьми и притянуть в свою жизнь тех людей, которые вам необходимы, кто может любить вас и понимать наилучшим образом.

## Путешествие Духа

Сначала прочитайте текст упражнения один или два раза, или больше, если хотите, а затем отложите ненадолго книгу, чтобы выполнить его.

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных продолжительных выдохов: плавно вдыхайте до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся воздухом, а затем выдыхайте, просто позволяя воздуху медленно выходить – не выдувая его с усилием. Мысленно обратитесь в вашему Божественному «Я» с просьбой окутать вас ярко-белым сиянием. Представьте, что вы оказались внутри кокона сияющей, сверкающей и искрящейся белой энергии. Попросите ваших ангелов и небесных наставников помочь вам удерживать и укреплять эту защиту.

Обратите ваш внутренний взор в область сердца. Представьте, что у вас в груди плавно разливается мягкий золотистый свет. Вы входите в этот свет – и как бы растворяетесь в нем. Вы оказываетесь внутри этого залитого золотистым сиянием пространства – в другом измерении реальности.

Представьте, что перед вами от горизонта до горизонта расстилается огромный прекрасный мир, залитый золотистым солнечным светом. Вы видите цветущие сады, великолепные храмы, зеленые леса, горные вершины, прозрачные озера, море с золотистыми пляжами. Вы можете представить все, что хотите – все, что вам особенно нравится. Это ваш мир, и вы можете устроить его по своему желанию.

Вы находитесь сейчас в центре этого мира, но можете перемещаться по нему так, как вы хотите. Для вас нет преград, нет расстояний. Вы можете летать. Вы можете плавать под водой. Вы можете, если захотите, вырасти до размеров горы, а можете уменьшиться до размеров божьей коровки. Вы можете даже превращаться в самых разных существ – в птиц, бабочек, животных, а может, в эльфов и гномов. Вам достаточно для этого лишь изъяснить соответствующее желание – больше никаких усилий делать не нужно.

В этом мире вы являетесь бессмертным существом. Вы неуязвимы – никто и ничто не может вам причинить никакого вреда.

Представьте, что вы легко взлетаете и безо всяких усилий парите над вашим прекрасным миром. Сверху вы видите, что ваш мир богато населен: в лесах обитают звери и птицы, на обильных зеленых пастбищах пасутся стада коров, овец – а может, даже других, фантастических, никогда не виданных животных. Вы твердо знаете, что все существа, обитающие в этом мире, дружелюбно настроены и относятся к вам с любовью. Этот мир абсолютно безопасен. Здесь нет места злу и страху. Таких понятий просто не существует. Все вокруг пронизано любовью, светом, добром.

Вы летите и любуетесь сверху прекрасным миром – цветущими садами и лугами, морями и горами, пастбищами, реками, озерами, а может, дворцами и храмами (по своему усмотрению вы можете заполнить мир любыми прекрасными вещами, можете и решить, от чего вам отказаться, что вам не нужно в этом мире). В полете к вам присоединяются птицы, и вы ненадолго тоже превращаетесь в птицу, чтобы присоединиться к стае. Вы разговариваете с птицами, и они отвечают вам. Вы шлете друг другу приветствия и благословения, полные любви и добра. Затем вы снова возвращаете себе свой облик, и летите дальше. Если захотите, вы можете превратиться в сияющее,

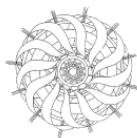
светящееся существо Света – ангела, и путешествовать дальше в этом облике, а можете остаться в человеческой оболочке.

Вы можете лететь в горы, и присесть отдохнуть на вершине, чтобы вдохнуть прекрасный чистый горный воздух, и собрать букет великолепных горных эдельвейсов. Вы можете лететь к морю, чтобы поплавать там с дельфинами. Вы можете отправиться в прекрасный сад, чтобы погулять там среди ароматных цветущих растений, а может, превратиться в бабочку и порхать с цветка на цветок. Вы можете делать все, что хотите – ведь это ваш мир, и ваши возможности в нем неограниченны! Есть только одно ограничение: в этот мир не может войти ничто негативное и деструктивное. Если у вас появится хоть одна негативная мысль, вы просто сразу же окажетесь вне этого мира, вернувшись в свою обычную реальность. Не бойтесь, это вам ничем не грозит. Вы сможете пытаться вернуться и удержаться в вашем прекрасном мире снова и снова, столько раз, сколько вам понадобится, чтобы начать чувствовать там себя хорошо и комфортно, как дома.

Это упражнение очень хорошо напоминает нам о нашей истинной сути. Мы, как Божественные существа, созданы из энергии, а для энергии нет никаких преград. Преграды есть для нас лишь в материальном мире, куда мы согласились отправиться во временное путешествие, облачившись в биологическую оболочку. Но в нашем настоящем, небесном доме мы являем собой чистую энергию, которая может менять свою форму по одному лишь нашему желанию. Мы действительно можем творить миры, мы можем и летать, и превращаться в разные существа, и даже дышать под водой, потому что энергия может приобретать любые свойства, а управляется энергия нашим намерением.

Вспомнив свою истинную суть и ощутив безграничную свободу существа, являющегося чистой энергией, мы восстанавливаем свои силы и обретаем гораздо больше могущества и в нашей земной жизни. А главное – мы возвращаемся в состояние покоя, гармонии, побеждаем свои страхи и обретаем ровное стабильное эмоциональное состояние, которое позволит нам легко и быстро пройти необходимые перемены и справиться со всеми своими земными задачами.

Вы можете выполнять это упражнение так часто, как захотите. Можете по своему желанию варьировать его от раза к разу, представляя себе разные грани своего мира и путешествуя то по воде, то по воздуху, встречаясь с самыми разными дружественными существами, и т. д. Ваше воображение, находясь в тесной связи с вашим Божественным «Я», подскажет вам самые разные варианты путешествий по вашему небесному дому.



## Жизнь глазами Духа

Пелена забвения то и дело заставляет нас забывать как о нашей Божественной сути, так и об истинном смысле нашего пребывания на Земле. Этот смысл – серьезная работа по принесению в земной мир света и любви Бога, и еще – игра, призванная доставить удовольствие Духу. Причем серьезной для Духа является только работа с энергиями (трансформация низкочастотных земных энергий в высокочастотные энергии любви и света Бога). А вот все перипетии человеческой жизни с точки зрения Духа не являются серьезными, а представляют собой лишь игру, призванную доставить удовольствие, а также способствующую выполнению основной задачи – трансформировать энергии. Если мы забываем о том, что это – игра, то начинаем мучиться и страдать вместо того, чтобы получать удовольствие, к тому же отвлекаемся от нашей основной цели и задачи – трансформации энергий.

Выход в том, чтобы постоянно приучать себя к восприятию мира и происходящего вокруг так, как это видит Дух. Только тогда мы начнем видеть истинную суть всех земных событий, и научимся трансформировать эти события, трансформируя участвующие в их создании энергии. Тогда мир, став объектом игры, окажется подвластен нам. И нам не придется больше мучиться и страдать из-за внешних событий – мы просто научимся менять их силой Духа, силой любви и света Бога.

Но для этого мы должны как минимум не забывать о том, что являемся Духом и наделены возможностями Духа. Поскольку окружающий мир буквально каждый миг заставляет нас об этом забывать, то нам необходимо напоминать себе об этом как можно чаще, и не только напоминать, но превращать в привычку настрой на игру, на трансформацию энергий, на то, чтобы видеть мир глазами Духа.

Для этой цели и предназначено данное упражнение, которое вы можете выполнять в любое время, в любой обстановке, и так часто, как вам хочется.

Представьте, что за вашей спиной – прекрасное существо света, ваш Дух. Можете представить его как белоснежного ангела с крыльями, или в любом другом приятном для вас облике. Представьте, что он больше вас, выше вас ростом, и от него исходит энергия любви, тепла и заботы.

Представьте, что Дух – это часть вас, ваша Божественная часть, которая всегда с вами. Между вами существует самое близкое родство, которое только можно себе представить. И вместе с тем Дух – это та часть вас, которая связывает вас воедино с Богом.

Представьте, что Дух мягко кладет ладони вам на плечи, и вы еще сильнее ощущаете его тепло и любовь. Вы чувствуете себя необыкновенно комфортно и защищенно в объятиях Духа.

Мысленно обратитесь к Духу с просьбой показать вам, как воспринимается мир его глазами. Представьте, что центр вашего восприятия переместился назад и вверх. Вы отстранились от себя как от человека и стали единым целым с Духом. Теперь вы видите мир таким, каким его видит Дух.

Помните, что для Духа, живущего в вечности и бесконечности, путешествие на Землю воспринимается как один яркий миг. И он хочет как можно больше узнать, понять, впитать в себя за этот миг. Вспомните, как вы были туристом в какой-нибудь новой для себя стране. Срок вашего путешествия был ограничен, и вы старались увидеть как можно больше, получить как можно больше впечатлений. Примерно так чувствует себя Дух на Земле.

Для Духа все в новинку, он всему радуется и удивляется. Представьте, что вы как человек проводите экскурсию для Духа по земному миру, и при этом смотрите на все глазами Духа. Удивляйтесь, радуйтесь, восхищайтесь вместе с ним. Вы почувствуете, что начали замечать каждую из мелочей, на которые не обращали внимания, потому что для Духа все значимо, важно и ценно.

Теперь представьте, что вы показываете Духу какую-то ситуацию в вашей жизни, которая кажется вам сложной, неразрешимой, или кризисной. Представьте, что вы смотрите на эту ситуацию глазами Духа. Представьте, что Дух, образно говоря, потирает руки, и говорит: «Ого, вот это задачка! Ну и игра нам предстоит! Сыграем?»

Продолжая смотреть на ситуацию глазами Духа, представьте, какие ходы в этой игре вам может предложить Дух. Дух всегда предлагает лишь те ходы, которые направлены на верный выигрыш. Преисполнитесь энтузиазмом, созидательным настроением и верой в выигрыш – все это и есть настрой Духа. Выразите свое доверие Духу и веру в то, что он ведет вас к победе.

Действуйте так, как подсказывает Дух, не теряя способности смотреть на мир его глазами.





## Ваш золотой пьедестал

Это упражнение поможет вам воплотить на практике призыв Духа поставить себя на первое место в своей жизни. Поставить себя на первое место – не значит стать эгоистом, безразличным к другим людям. Ведь в данном случае мы ставим на первое место не свое эго, а свою Божественность. Поставить себя на первое место в Божественном смысле – это значит, взять ответственность за свою жизнь на себя, стать хозяином своей жизни, перестать быть жертвой обстоятельств. Это значит отдать приоритет потребностям и задачам своего Духа. Это значит, стать собой и жить так, как предназначено для вас Богом. Когда мы ставим себя на первое место в Божественном смысле – это идет во благо не только нам самим, но и другим людям.

Останьтесь наедине с собой, примите любую удобную расслабленную позу, закройте глаза. Представьте, что вы видите перед собой золотой пьедестал. Он предназначен для вас. Вы – тот, кто должен взойти на него и по праву занять центральное место в своей жизни.

Как вам кажется, этот пьедестал свободен или занят кем-то другим? Он может быть занят только теми, кого вы сами поставили туда, предоставив им первое и главное место в вашей жизни, а себе оставив второстепенные роли. Кого вы возвели на пьедестал, а сами сиротливо ютитесь у его подножия? Как бы ни были вам близки и дороги эти люди – но у каждого из них своя жизнь, и у каждого из них есть свой собственный пьедестал, и они должны занимать центральное, первое и главное место в своих жизнях, но не в вашей.

Вы не должны переставать их любить. Но в своей жизни первое место вы должны предоставить себе и только себе.

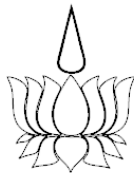
Скажите себе: «Этот пьедестал предназначен для меня и только для меня. Он дан мне Богом, он предназначен для моего Божественного "Я". Я по праву занимаю место на этом золотом пьедестале, чтобы реализовать себя как Дух, чтобы построить свою жизнь так, как нужно мне, как это соответствует моим высшим интересам».

Представьте, что вы мягко просите освободить предназначенное вам место тех людей, которых вы сами возвели на свой пьедестал. И когда он становится свободным, торжественно занимаете место на нем. И тут же происходит ваше преображение – вы соединяетесь со своим Божественным «Я», вы становитесь величественным существом света, ангелом, вы преисполняетесь любви и силы, вы светитесь, и все ваше существо словно поет прекрасную песню, восславляющую жизнь, радость, вашу Божественность.



Повторяйте эту медитацию так часто, как захотите, и вы почувствуете, что обретаете Божественное достоинство и возвращаете принадлежащее вам по праву центральное место в вашей собственной жизни.

## Медитативные упражнения для обретения Божественной помощи и защиты



Крайон: «Божественная защита всегда с вами – вам нужно только востребовать ее».

Дорогие, позвольте напомнить вам: вы находитесь в абсолютной безопасности. Всегда, везде, что бы ни происходило – вы защищены, вы неуязвимы, вам ничто не может повредить, с вами не может произойти ничего плохого. Вы как Дух вечны и бессмертны. Все, что происходит с вами как с человеком – это игра, это иллюзия.

Вы сами выбрали оказаться в пространстве этой игры, чтобы испытать в нем Божественные энергии, носителем которых вы являетесь. Пока вы не отождествляете себя с Духом – вы не чувствуете себя защищенным, вы не чувствуете себя в безопасности. Но при этом вы остаетесь могущественным, в том смысле, что творите свою реальность своими мыслями, намерениями, убеждениями и установками. И если вы считаете, что жить опасно – ваша жизнь становится опасной. Если вы считаете, что жизнь полна беспокойств – она наполняется беспокойствами. Если вы считаете себя незащищенными – ваша защита рушится.

Дорогие, все зависит только от вас! Окружающая вас реальность подвластна вам. Она выполняет ваши команды – сознательные или бессознательные. Если вы предпочитаете забыть о том, что вы вечны, бессмертны, что вам ничто не грозит – ваша жизнь будет преподносить вам сюрпризы, которые, вероятно, не будут вас радовать. Но вы можете все изменить. Для этого вам нужно вспомнить о том, что вы защищены. А главное – вам нужно востребовать эту защиту. Вам нужно проявить волю и выразить намерение, чтобы ваша жизнь проходила под Божественной защитой.

И тогда вы станете неуязвимы не только как Дух, но и как человек. И тогда ваша жизнь будет спокойной и комфортной настолько, насколько вы этого захотите. Все в ваших руках, дорогие. И помните, что ваша Божественная семья всегда рядом, и всегда готова предоставить вам помощь и защиту, по первому вашему зову.

## **Взгляд любящих ангельских глаз**

Это упражнение поможет вам усилить вашу связь с ангелами. Оно же и поддержит в трудную минуту.

Останьтесь наедине с собой. Закройте глаза. Если есть мрачные, тревожные мысли – отгоните их. Скажите себе, что сейчас вы можете позволить уделить немного времени только хорошим мыслям.

Представьте себе, что где-то недалеко от вас, может быть, в соседней комнате, есть тот, кто вас очень любит – именно такой любовью, которую вам хотелось бы получать. Это ваше второе «Я», которое все о вас знает и очень хорошо вас понимает. Он любит и принимает вас таким, какой вы есть. Он знает все о ваших проблемах и недостатках, и никогда вас не осуждает, а только искренне сопереживает вам и всегда готов помочь. Это тот, от кого вы получаете только бескорыстное тепло, любовь и заботу.

Вы чувствуете на себе взгляд этих любящих глаз. В них – покой, тепло и понимание. Вы чувствуете себя очень спокойно и комфортно, когда на вас смотрят эти глаза. Вы чувствуете, что их взгляд одобряет вас, и смотрит на вас с восхищением. Уходят все тревоги, вы расслабляетесь, вам хочется улыбнуться.

Поблагодарите обладателя этих невидимых глаз за то добро и любовь, которые они излучают. И знайте, что эти глаза всегда смотрят на вас только с любовью и одобрением – что бы ни происходило в вашей жизни.



Вам могло показаться, что эти глаза были только в вашем воображении. Но при этом вы явственно ощутили изменение своего состояния, потому что чувство любви, тепла и добра, направленное на вас, было очень реально, не так ли? Все дело в том, что это была не игра воображения. Вы почувствовали энергию ангела. За его теплом и любовью вы можете обратиться в любой момент, когда вам это нужно. Ваши ангелы всегда с вами и всегда откликнутся.

## Обретение Божественной защиты

Это упражнение можно выполнять без ограничений, в любое время и в любом месте.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и размеренно, чтобы расслабиться и отогнать посторонние мысли. Сосредоточьте внимание на области сердца и соединитесь со своим Божественным центром.

Мысленно обратитесь к Создателю с просьбой поместить вас в поток Божественного сияния. Представьте, что вы внутри потока, который струится сверху, из бесконечности, и уходит глубоко в землю. Это переливающийся, сияющий белый свет. Теперь мысленно обратитесь к клеткам своего организма с просьбой принять этот Божественный свет и с его помощью активировать свою собственную Божественную природу. Представьте, что вы наблюдаете, как свет проникает в клетки, и они вспыхивают белым сияющим светом. Теперь вы охвачены светом и снаружи, и внутри. Вы соединили свою человеческую природу и Божественную природу.

В ваших глазах тоже горит Божественный свет. Представьте, что ваша Божественная природа смотрит на мир вашими глазами. Мысленно направьте этот свет вашим близким, вашим друзьям, знакомым, а затем тому, кого вы считаете недругом или недоброжелателем. Вы заметите, что и ему можете пожелать добра, и что его отношение к вам больше никак на вас не влияет. Вы видите в нем такое же Божественное существо, как и вы сами, а значит, больше не судите за его поведение, даже если оно далеко от совершенства или, с вашей точки зрения, противоречит Божественным законам.



Научитесь сохранять это состояние сначала наедине с собой, а затем вы сможете сохранять его и в общении с другими людьми, и, как следствие, быть неуязвимым.

## Пребывание в пространстве защищенности

Вы в любой момент можете оказаться в безопасном, защищенном, комфортном для вас пространстве – для этого только нужно выразить соответствующее намерение и визуализировать мир покоя и комфорта, который создает для вас ваша Божественная семья.

Останьтесь наедине с собой, примите любую удобную позу, закройте глаза. Представьте, что за вашей спиной стоит золотой ангел с белоснежными крыльями. Он похож на вас, но только больше и выше вашего человеческого тела. Это и есть вы в вашем Божественном проявлении. Вы чувствуете тепло и любовь, которые он направляет вам. Вы чувствуете себя защищенным, вам хорошо и комфортно.

Представьте, что рядом с вами другие ангелы – это ваша Божественная семья. Вы вместе с ними окружены бело-золотым сиянием. Вы в пространстве защиты, безопасности, тепла и любви.

Скажите себе: «Все хорошо. Все идет как надо. Все идет по плану. Божественная защита со мной. Ангельская защита со мной. Меня ведут и направляют. Все под контролем. Все в порядке».

Это упражнение можно выполнять перед тем, как заснуть. Оно устраняет беспокойство и тревогу, улучшает сон, приводит вас в состояние умиротворения и внутреннего покоя, которое поможет вам действовать эффективнее и принимать верные решения в любой ситуации.



## Точка абсолютного покоя

Это упражнение подходит для каждодневного выполнения в любое удобное для вас время.

Останьтесь ненадолго наедине с собой. Закройте глаза, если хотите. Направьте внимание на область сердца. Не напрягаясь, легко и очень мягко проникните воображаемым лучом внимания вглубь своего существа. Помните, что внимание – это энергия, а для энергии нет никаких преград. Она легко и свободно проходит сквозь плотную материю, даже «не замечая» ее. Поэтому, следуя за лучом внимания, вы сразу же окажетесь в другом измерении – внутреннем пространстве вашего Я.

Вы найдете там точку абсолютного покоя. Это точка, которой не касается ничего, происходящее во внешнем мире. Соединитесь мысленно с этой точкой. Скажите себе: «Я возвращаюсь в любовь и свет». Повторите это, если хотите, несколько раз.

Немного помолчите, прислушиваясь к этой внутренней точке покоя. Вы почувствуете, как проникаетесь покоем и умиротворением.

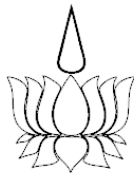
Оставаясь в этой точке покоя, представьте себе, что ваше тело наполнено сиянием. Вы можете визуализировать искристое и сверкающее серебристое либо золотистое сияние – как вам больше нравится. Представьте себе, что это не просто сияние, а поток энергии любви. Он успокаивает и умиротворяет, наполняя вас изнутри мягкостью и нежностью, заставляя ваши глаза светиться теплым светом. Представьте себе, что это сияние буквально пронизывает ваше тело изнутри, и при этом окружает вас и снаружи.

Оставайтесь в этом состоянии. Прислушивайтесь к своим ощущениям. Вы можете почувствовать, что спокойны, умиротворены, самодостаточны и защищены.

Вы в любое время можете возвращать себе это состояние, какие бы внешние обстоятельства ни пытались вас из него выбить.



## **Медитативные упражнения для обретения силы и энергии, настройки энергетической системы**



Крайон: «Все есть свет, и каждый из вас – свет Божественности».

Дорогие, каждый из вас не только тело, но и поток энергии. Вы это знаете? Так же как элементарная частица является и волной, и частицей одновременно – так же и каждый из вас. Ваша энергетическая, волновая, световая природа – это ваша суть. Тело, которое только кажется плотным, дано вам во временное пользование. А ваша истинная суть – суть потока энергии – это то, чем вы являлись, являетесь и будете являться всегда и везде, это то, что никогда не исчезает и исчезнуть не может.

Пока вы живете в трехмерном материальном мире и испытываете иллюзии плотности, вам трудно представить это. И все же каждый из вас может вспомнить свою истинную суть и ощутить себя потоком, волной, светом. Вы можете помочь себе обрести больше энергии, стать более проточными, принять в себя больше любви и света Бога. Таким образом вы будете восстанавливать свою Божественность. Таким образом вы будете возвращаться к своей истинной природе. Таким образом вы значительно улучшите и качество вашей земной жизни.

Материальный, трехмерный мир пластичен, он подвластен вашей воле, он зависит от того, что именно вы делаете с энергиями, которые пропускаете через себя. Станьте чистым, светлым, проточным Божественным потоком! И вы увидите, как начнут исчезать и ваши проблемы со здоровьем, и те неприятности и трудности, от которых вы, может быть, страдали. Все зависит от состояния удерживаемой вами и пропускаемой вами энергии. Помните об этом – и открывайтесь чистому свету Божественности, впускайте его в себя, становитесь им. В этом ваша задача на Земле.

## Поток Божественных энергий

Это упражнение поможет вам научиться пропускать через себя Божественные энергии, и постепенно довести этот процесс до автоматизма. Сначала прочитайте текст упражнения, затем отложите книгу и выполните его.

Начинать тренироваться лучше стоя (впоследствии можно будет выполнять это упражнение в любой позе). Закройте или чуть прикройте глаза, спину держите прямой, плечи расправьте, отведите назад и опустите. Ноги можно поставить на ширине плеч и колени чуть согнуть для устойчивости.

Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Со вдохом представьте, что прямо над вашей головой вспыхивает яркий белый шар энергии. С выдохом представьте, как энергия из этого шара тонкой струйкой вливается в вашу макушку и течет вдоль позвоночника вниз, доходя до копчика.

Снова сделайте глубокий вдох и со вдохом представьте, как на уровне копчика вспыхивает яркий белый шар энергии. Продолжая вдыхать, мысленно тяните тонкую струйку этой энергии вдоль позвоночника вверх, до шара, который вы визуализировали у себя над головой.

Когда энергия вернется в этот верхний шар и круг замкнется, представьте, что оба шара вспыхнули еще ярче, и из них обоих одновременно навстречу друг другу устремились два уже более мощных потока энергии. Одновременно из верхнего шара поток энергии хлынул вверх, в бесконечность, а из нижнего шара – вниз, к центру Земли.

Теперь это уже не струйки, а именно потоки, и движутся они довольно быстро. Визуализируйте, как, встретившись на уровне сердца, энергии этих потоков смешиваются и начинают плавно распространяться, заполняя ваше тело во всех направлениях, а затем выходя за пределы тела и образуя вокруг вас энергетический кокон. При этом не теряйте ощущения одновременного течения потоков вверх и вниз.

Скажите себе: «Я – поток Божественной энергии. Я принимаю – и отдаю. Энергии сильны и проточны. Поток не иссякает никогда».

Немного глубоко подышите и открывайте глаза.

Вы можете выполнять это упражнение так часто, как хотите, до тех пор, пока не начнете ощущать движение потоков в любой момент по одному своему желанию.





## **Дыхательное упражнение для настройки энергетической системы**

Дыхание – один из самых простых и при этом универсальных способов настройки своей энергетической системы. Ведь именно при помощи дыхания мы приводим энергии в движение и наполняем себя ими – это происходит и на физическом плане, и на тонких планах. Крайон одобрил это упражнение, сделав некоторые подсказки, согласно которым мы используем символ восьмерки, или знака бесконечности, который позволяет соединить воедино энергии земные и небесные, связав нашу Божественную и человеческую природу.

Кроме того, исследования показали, что в обычной жизни мы дышим недостаточно полноценно – вернее, полноценно для нашей физической природы, но неполноценно для других, более высоких уровней своей энергетики. Чтобы собрать воедино «потерянные» нами высшие части себя, недостаточно просто вдыхать и выдыхать носом или ртом. Для этого нам надо пропускать энергию выше, тогда она будет соединять нас с Божественными планами. Поэтому в данном упражнении центром дыхания является не нос, а точка в центре головы, на уровне межбровья – шестая чакра, или «третий глаз».

Сначала прочитайте текст упражнения, затем приступайте к его выполнению.

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя (для начала предпочтительнее стоя – так вы получите более четкие ощущения движения энергии). Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов, дыша как обычно. Затем мысленно направьте взгляд в центр головы и сосредоточьтесь на точке внутри головы на уровне бровей. Представьте, что вы смотрите на мир не глазами, а из этой точки.

Сделайте плавный вдох через нос, а на выдохе представляйте, что из этой точки словно забил маленький фонтанчик, или родник, только это не вода, а белая флюоресцирующая энергия. На следующем вдохе представляйте, что вы направляете энергию из этого источника тонкой струйкой, похожей на флюоресцирующую трубку, внутри головы, вдоль задней ее поверхности, вверх, затем выводите над головой и направляете как можно выше вверх.

Начиная выдыхать, представляйте, как вы закругляете эту трубку, рисуя верхнюю окружность восьмерки, проводите через макушку снова внутрь головы, доводите до точки, из которой вы начинали движение, в этой точке замыкаете окружность и дальше ведете линию вниз, рисуя восьмерку, вдоль задней поверхности головы, затем вдоль позвоночника, выводите через копчик, и направляете вниз, как можно глубже в землю – так глубоко, насколько хватит вашего выдоха.

Затем, начиная вдыхать, закругляете вашу «трубку» в земле и ведете вверх, выводите на поверхность в стопы, затем ведите вверх внутри тела вдоль передней его поверхности, закругляйте к точке пересечения внутри головы, снова ведите вверх, рисуя восьмерку, и т. д.

«Нарисуйте» таким образом две-три восьмерки, каждый раз стараясь продлевать их как можно выше вверх и как можно глубже в землю. После этого подышите немного как обычно и откройте глаза.

Вы можете выполнять это упражнение несколько раз в день, увеличивая число восьмерок до любого удобного вам количества.



## Шары света: настройка системы чакр

Имейте в виду: чакры нужно настраивать одну за другой без перерыва. То есть нельзя настроить сегодня одну чакру, а остальные отложить на потом. Мы гармоничны только тогда, когда все чакры у нас раскрыты одинаково и равномерно. Когда будете визуализировать шары света, старайтесь, чтобы они получались у вас одинакового размера.

Вы можете настраивать чакры начиная с первой и заканчивая седьмой – а можно и наоборот, начиная с седьмой и заканчивая первой. Прислушивайтесь к своим ощущениям – они должны быть комфортными.

Данное упражнение – один из вариантов настройки чакр. Особенно оно подходит для начинающих, потому что является простым в исполнении, и при этом еще оказывает очищающее и оздоравливающее воздействие.

Сначала, как обычно, прочитайте текст, затем приступайте к упражнению.

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Продолжая дышать так же, на вдохе представьте, что над вашей головой находится шар яркой, сияющей белой энергии. На выдохе представляйте, что вы избавляетесь от всего негативного, а на вдохе – что шар спускается ниже к вашей макушке и цвет его плавно меняется на фиолетовый с золотистыми искорками. На выдохе снова мысленно очищайте свое тело от негативной энергии, а на вдохе представляйте, как энергия из шара струится в ваше тело.

Когда удастся достаточно четко представить себе этот шар, представьте, что вы на вдохе мысленно спускаете его до уровня середины лба (так, что ваша голова оказывается внутри шара). При этом его цвет плавно меняется на насыщенный синий с золотыми искрами. Выдыхая, представляйте, что освобождаетесь от негативной энергии, а вдыхая – что ваше тело наполняется этой энергией цвета индиго.

Затем мысленно опустите шар до уровня основания горла, и представьте, что он окрашивается в яркий голубой цвет с золотистыми искрами. Выдыхайте негативную энергию, вдыхайте энергию шара.

Затем опустите шар на уровень сердца. Здесь он приобретает яркий золотисто-зеленый цвет. Продолжайте при помощи дыхания очищаться от всего негативного и вдыхать энергию шара.

Точно так же проведите шар до уровня солнечного сплетения, где он становится золотисто-желтым, затем до уровня низа живота, где он становится розовато-оранжевым с золотистым блеском, затем до уровня копчика, где он становится ярким золотисто-красным. Не забывайте на выдохе очищать энергии, на вдохе впитывать в себя энергии шара. Затем представьте, как шар выходит из вашего тела через основание позвоночника и снова становится чисто белым. Мысленно отправьте его прямо в недра Земли.

Еще немного глубоко подышите, и открывайте глаза.

Это упражнение вы можете выполнять ежедневно по одному или два раза в день. Эффект настройки чакр будет сильнее, если вы, визуализируя шар, меняющий цвет, каждый раз будете про себя произносить эмоционально-ментальную настройку для соответствующей чакры.



## Танцующее пламя

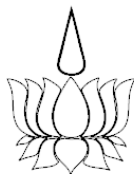
Наш духовный рост – это не что иное, как освобождение, раскрепощение, самораскрытие и обретение свой подлинной сущности. Можно назвать это вселенским прекрасным танцем энергий – и в самом деле, мы просыпаемся от спячки, и начинаем являть себя миру во всем своем великолепии. Наши энергии оживают, преображаются в Божественном свете и движутся в прекрасном танце, которым мы наслаждаемся сами и дарим наслаждение другим. Ощутить себя прекрасным танцующим пламенем, и тем самым скорректировать свою энергетическую структуру поможет это упражнение. Как всегда, сначала прочитайте его текст, и, если у вас есть возможность, сразу выполните упражнение.

Встаньте прямо, вытяните руки над головой и плавно покачайте ими из стороны в сторону, представляя, что вы – язычок пламени. Но пламя это не обжигающее – оно холодное и очень красивое, переливающееся разными цветами. Дышите ровно и размеренно, продолжая плавные колышущиеся движения, и представляйте, как с каждым дыханием вы меняете цвет своего пламени. Вы можете выбирать любые цвета, которые вам нравятся – кроме черного, серого, коричневого и других темных оттенков. Следите, чтобы это были яркие, насыщенные цвета, чтобы они сияли, переливались, флюоресцировали. Если вам кажется, что какой-то свет слишком тусклый – сделайте его как можно чище и ярче. Вы можете представить себе даже пламя всех цветов радуги.

Затем мысленно сделайте пламя бело-золотистым, потом просто белым. Представьте, как оно колышется, сияет, движется и переливается. Улыбнитесь и мысленно наполните пламя энергией любви. Почувствуйте, как оно от этого разгорелось ярче, сильнее. Представьте, что вы при помощи движений вашего тела стараетесь сделать это пламя еще сильнее, выше, шире. Представьте, что ваше пламя резко вспыхивает, и миллионы искр рассыпается вокруг. Затем представьте, что пламя охватывает всю комнату, весь дом, весь город, страну, планету... И вот уже вы – центр пылающей ровным белым пламенем Вселенной. Скажите мысленно или вслух: «Да будет Свет!» Повторите три раза.

Представьте, что это пламя подхватили миллионы людей во всем мире. Они вместе с вами включились в прекрасный танец энергий, преображающий всех людей, всю Землю, весь мир, всю Вселенную... Представьте, что вы уменьшаете свое собственное пламя, но вся Земля и вся Вселенная остаются охваченными этим танцующим Божественным пламенем. Позвольте вашему телу делать любые движения, которые отражают яркий свет вашего пламени. Когда почувствуете, что достаточно, остановитесь, опустите руки, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и отдохните, если необходимо.

Это упражнение – прекрасное средство против апатии, упадка сил, плохого настроения. Оно дает заряд радости и бодрости. Кстати, если у вас нет физической возможности выполнить это упражнение там, где вы находитесь – выполняйте его мысленно. Это тоже дает очень хороший эффект.



## Купание в радужном свете

Это упражнение поможет вам улучшить свое состояние на всех уровнях, привести к гармонии свои энергии и к тому же научиться управлять своим энергетическим потоком.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Направьте внимание внутрь, сосредоточившись на области сердца. Мысленно соединитесь со своим Божественным центром, представляя его как золотое сияние на уровне груди.

Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем представьте, что вы оказались в центре обширного пространства, залитого светом. Вы видите себя в бескрайнем поле, над которым раскинулась полная дуга радуги. Она ярче и больше, чем это обычно бывает в реальном мире. Вы легко взмываете вверх и оказываетесь прямо внутри радуги, в красном ее слое.

Представьте, как вы плаваете, купаетесь в волнах красного цвета. Вы ныряете в эти прозрачные, невесомые волны, и глубоко дышите, вдыхая и выдыхая энергии красного цвета. Вы чувствуете, как все ваше тело наполняется красным сиянием. Каждая клетка светится энергиями красного. Вы чувствуете бодрость, радость, прилив сил.

Представьте, что, будто выныривая из глубины, вы оказываетесь в следующем слое – оранжевом. Это яркий, чистый цвет с едва уловимым розовым оттенком. Оранжевое сияние окутывает вас, вы плаваете в нем, ныряете в его глубину, и дышите этим оранжевым светом. Все ваше тело наполняется оранжевыми энергиями, и вы чувствуете себя помолодевшим и посвежевшим.

Словно выныривая вверх, вы оказываетесь в желтом слое радуги, и снова плаваете, ныряете, дышите желтой энергией, позволяя ей наполнить все ваше тело. Вместе с лучезарно-желтым сиянием в ваше тело входит ощущения счастья. Вы словно плаваете в теплых волнах и излучаете теплоту.

Снова поднимайтесь вверх, и вы окажетесь в зеленом слое радуги. Это прозрачный светло-зеленый свет, в котором вы плаваете, который вы вдыхаете и выдыхаете, позволяя ему проникать в каждую клетку тела. Вы чувствуете, как успокаиваетесь, от вас уходят все стрессы и напряжения, и вы настраиваетесь на умиротворенный лад. Вместе с этим ваше тело начинает исцеляться от всех болезней и недугов.

Ныряя вверх, вы оказываетесь в небесно-голубом слое. Ныряя и плавая здесь, вы вдыхаете и выдыхаете эти чистые прозрачные энергии, и чувствуете легкость, свободу во всем теле. Вы открыты навстречу миру, вы уверены в себе, вам хочется резвиться, петь, смеяться – делайте это!

Затем, словно выныривая, окажитесь в волнах густого синего цвета (индиго). Почувствуйте, как, вдыхая и выдыхая его, вы настраиваетесь на какую-то очень тонкую струну внутри вас. Вас окружает покой и тишина, ваш разум работает как никогда ясно, и вы, словно прислушиваясь к окружающему миру, начинаете слышать едва различимые вибрации, звуки, отдаленные голоса... Сама Вселенная вступает в диалог с вами.

Вынырнув в фиолетовый слой, наслаждайтесь и здесь плаванием в его волнах. Дышите, вдыхая и выдыхая фиолетовое сияние. Почувствуйте, как растворяется внутри вас все остатки дискомфорта, уходят все негативные эмоции и соответствующие им диссонансные энергии. Вы ощущаете себя

единым со всей Вселенной и со своим Божественным началом. Вы – часть Божественного целого, что наполняет вас блаженством до каждой клетки вашего тела.

Представьте, что вы снова выныриваете вверх, и оказываетесь наверху радуги, на самой вершине ее дуги, и вас окружает со всех сторон чистое белое сияние, сквозь которое пробиваются золотые солнечные лучи. Вдыхайте и выдыхайте это золотисто-белое сияние. Вы можете представить, что прогуливаетесь по радуге, и прямо по ней спускаетесь на землю. А если вам так будет удобнее, можете представить себе, что легко подпрыгиваете и мягко, плавно парите в воздухе, будто под парашютом, медленно опускаясь на землю.

Почувствуйте твердый пол под своими ногами. Ощутите свое тело. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

Вы можете выполнять это упражнение так часто, как захотите (не более одного раза в день). Лучшее время для выполнения – утро или первая половина дня. Перед сном выполнять не рекомендуется, потому что упражнение тонизирует, наполняет энергией, что может помешать сну.





## **Медитативные упражнения для устранения негативных эмоций и диссонансных энергий**

Крайон: «Нет такой энергии, которую вы не могли бы трансформировать в любовь и свет».

Дорогие, вы мастера энергии. Вы помните об этом? Вы пришли на Землю, чтобы трансформировать энергии. Суть этой трансформации – повышение вибраций. Энергии высочайших вибраций – это свет и любовь Бога. Все, что обладает более низкими вибрациями, должно быть обращено в свет и любовь. И вы делаете это!

В вашем мире еще много низкочастотных, диссонансных энергий, которые вы называете негативом. Негатив – не самое подходящее слово, но мы его употребляем за неимением лучшего в вашем языке. Хотя скорее нужно было бы говорить о низкочастотных, или грубых энергиях. К ним относится все то, что разрушает вас – это энергии, противоположные любви.

Пока вы на Земле, вы не можете полностью оградить себя от их воздействия. Вы сами становитесь источником таких энергий, или подвергаетесь их воздействию извне. Таковы условия вашего земного путешествия, которые вы добровольно приняли. Но вы приняли их не для того, чтобы страдать от этих энергий. Вы приняли их, чтобы трансформировать эти энергии.

Дорогие, энергия любого качества может быть трансформирована в свет и любовь. Исключений нет. Даже самая низкочастотная энергия, даже то, что вы называете негативом, или тьмой, может стать светом и любовью. Но для этого нужно, чтобы вы проявили свое мастерство. Для этого нужно ваше намерение, для этого нужна ваша любовь. Любовь – это волшебный инструмент, преображающий в любовь все, к чему прикасается. И вы можете сделать это. Вы можете вспомнить о том, что любовь – это ваша истинная суть. Что любовь и свет – сила, могущественнее которой нет в мире. Что никакой негатив и никакая тьма не может сохраняться там, где есть любовь и свет.

Не бойтесь диссонансных энергий, дорогие! Не бойтесь того, что вы называете тьмой и негативом – даже если сами невольно становитесь их источником. Просто относитесь к этому осознанно – контролируйте такие энергии и трансформируйте их. И в вашей жизни не останется ничего, что могло бы причинить вред вам или другим.

## **Освобождение от диссонансных энергий, источником которых вы вольно или невольно стали**

Диссонансные чувства – такие как обида, раздражение, гнев, чувство ущербности, униженности и т. д., иногда возникают у нас помимо нашей воли настолько мгновенно, что мы не успеваем их проконтролировать. Это естественно, потому что в земных условиях мало кому из нас удастся вообще никогда не испытывать негативных эмоций. Этого не могли избежать даже те люди, которых мы называем святыми. И не нужно себя корить за это.

Вопрос не в том, чтобы не допускать таких эмоций, а в том, чтобы вовремя нейтрализовать связанные с ними диссонансные энергии. В этом, собственно, и есть задача мастера энергии – трансформировать все то, что может принести вред, нейтрализовать, а еще лучше – обратить в любовь и свет. Делая это постоянно, вы входите в режим непричинения вреда ни себе, ни другим, так как устраняете причины возможного вреда – диссонансные энергии – еще до того, как они приведут к нежелательным последствиям.

Это упражнение желательно всегда, когда вы чувствуете, что вольно или невольно стали источником диссонансных энергий.

Останьтесь наедине с собой. Если хотите, закройте глаза. Направьте внимание внутрь себя, мысленно соединитесь со своим Божественным центром. Представьте себе, что там, в глубине вашего внутреннего пространства, в вашем Божественном центре есть сияющий источник света. Или вы можете представить это как чистейшей воды кристалл, бриллиант. Этот источник света способен нейтрализовать те диссонансные энергии, которые вы испускаете.

Теперь вспоминайте те дискомфортные ситуации, какие были у вас в течение дня, и те чувства, которые вы испытывали. Не бойтесь вновь прикоснуться к этим чувствам. Затем направьте на них свет из Божественного источника. Или вы можете мысленно поместить эти чувства в ваш Божественный источник света, и наблюдать, как они растворяются, исчезают, трансформируясь в свет.

Затем представьте себе, что вы находитесь в объятиях прекрасного белоснежного ангела, сияющего существа из Света. Этот ангел – ваша Божественная ипостась. Он стоит за вашей спиной и обнимает вас, окутывая Божественным светом.

Посмотрите на себя – человека – глазами этого ангела. Посмотрите его глазами на ситуацию, вызывающую у вас наибольший дискомфорт. Мысленно окутайте светом эту ситуацию. Увидьте мысленным взором, как она оказывается заключена в светящейся сфере, в которой растворяются и трансформируются все диссонансные энергии.

Снова мысленно вернитесь в свою человеческую ипостась. Поблагодарите ваше Божественное «Я» за помощь в нейтрализации диссонансных энергий.

Можно выполнять упражнение ежевечерне, даже если вам кажется, что испущенные вами диссонансные энергии в этот день были очень незначительны. Не пренебрегайте этим, ведь даже незначительный дисбаланс склонен разрастаться в большие проблемы, если мы вовремя его не убираем. Не ждите проблем – каждый вечер просматривайте мысленно все ситуации, случившиеся в течение дня, и наполняйте их энергиями любви и света.

## **Трансформация энергии осуждения**

Именно привычка осуждать себя и других становится главной причиной диссонансных энергий, приводящих к множеству проблем в нашей жизни. Очень важно вовремя распознать и трансформировать эти энергии, чему и поможет данное упражнение. Выполнять его можно ежедневно в любое удобное для вас время. Оно отточит ваши ощущения, научит распознавать диссонансные энергии и эффективно работать с ними.

Останьтесь наедине с собой. Если хотите, закройте глаза. Направьте внимание внутрь себя. Определите точку в глубине груди, в промежутке между солнечным сплетением и областью сердца. Представьте себе, что ваше внутреннее пространство – это другое измерение, область, где вы встречаетесь с Божественной частью себя. Соединитесь со своим Божественным центром. Затем сформируйте намерение отыскать и трансформировать диссонансные энергии, воздействующие на вас.

Вспомните о том, не было ли чьих-то осуждений в ваш адрес, которые оставили у вас неприятные ощущения и эмоции. Вспомните также, не осуждали ли вы кого-то. А может, вы осуждали сами себя, и от того теперь тоже чувствуете себя некомфортно? Определите, в какой области вашего тела (скорее, вашего внутреннего пространства) дислоцируется этот дискомфорт. Направьте туда поток света и любви из вашего Божественного центра. Одновременно поблагодарите за урок тех людей, с которыми связаны эти диссонансные энергии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.