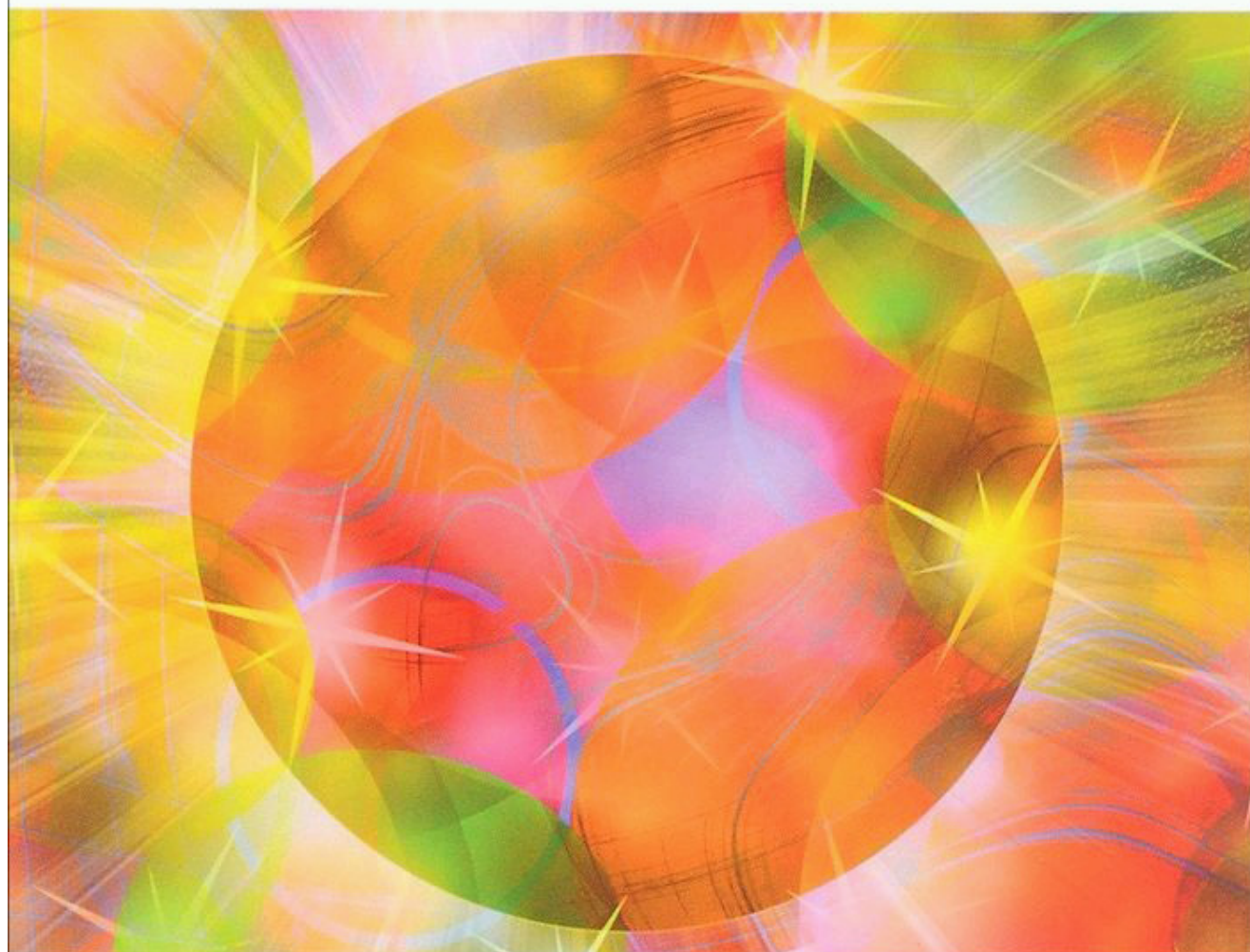


ИРИНА УСМАНОВА



СЕКРЕТЫ ПОВЫШЕНИЯ ВИБРАЦИЙ

УЗНАЙ ВСЕ ТАЙНЫ
И ПОЛУЧИ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ

ОСНОВЫ МНОГОМЕРНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Ирина Усманова

**Секреты повышения вибраций.
Основы многомерного
моделирования. Узнай все
тайны и получи то, что хочешь**

«Центрполиграф»

2018

УДК 159.923.2
ББК 88.6

Усманова И. А.

Секреты повышения вибраций. Основы многомерного моделирования. Узнай все тайны и получи то, что хочешь / И. А. Усманова — «Центрполиграф», 2018

ISBN 978-5-227-07667-0

Эта книга – естественное продолжение двух предыдущих работ автора. В ней открываются секреты ментального моделирования для управления своей реальностью. Здесь представлена глубокая, конструктивная, адекватная и оригинальная Система Саморазвития, Самопознания и повышения вибраций сознания для тех, кто готов выйти за пределы ограничений ума, за пределы стандартных социальных шаблонов жизненного успеха, для тех, кто хочет вспомнить себя Настоящего и раскрыть созидательную Силу Души! Каждый, кого интересуют конкретные результаты в области душевного и физического здоровья, семейного счастья, профессиональной и творческой реализации, как в духовной сфере, так и в материальной, может освоить новейший многомерный подход к моделированию жизни, основанный на квантовых многомерных вибрационных стратегиях. Текст «заряжен» высокочастотными вибрациями и активизирует состояния чистого расширенного восприятия, включает Силу Открытого Сердца и творческий потенциал Души для жизнетворчества, для осознания своего Пути в новом эволюционном цикле планеты Земля!

УДК 159.923.2
ББК 88.6

ISBN 978-5-227-07667-0

© Усманова И. А., 2018

© Центрполиграф, 2018

Содержание

Вступление	8
Глава 1	13
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Азимовна Усманова

Секреты повышения вибраций. Основы многомерного моделирования. Узнай все тайны и получи то, что хочешь

© Усманова И. А., текст, 2018

© «Центрполиграф», 2018

«Благо-Дарю Творца за то, что многие вразумленья в моей жизни пришли ко мне благодаря удивительному человеку – *Ирине Усмановой*. Первое знакомство с ней состоялось через её книгу „*Мастерская Перехода*“, которая сразу стала созвучна моей Душе и уже сама по себе действовала как высокая вибрация Любви, вдохновляла на свет, творчество!

Когда вышла вторая книга *Ирины Азимовны* „*Простой путь к счастливой жизни. Дневник Души на планете Земля*“, я уже писала свою – „*ПроСветление*“. И опять – резонанс мыслей, чувств, слов, образов! А вскоре произошла для меня и знаковая встреча с автором этих книг! Новое осознание ранее непонятных явлений и реакций на различные события позволило взглянуть на происходящее как на благо, проходить уроки своей жизни более осмысленно, легче, с любовью, а простые творческие практики научили управлять своими эмоциями.

Ирина Усманова дала мне поддержку, как творческому человеку, помогла разобраться в личных ситуациях и выйти на решение вопросов. Многогранная помощь *Ирины Азимовны* может быть сравнима с веером, который был до этого полузакрыт, а теперь раскрылся. Появившиеся новые возможности, ресурсы, потенциал принесли ещё больше счастья, гармонии, удовлетворения в мою жизнь.

Новое осознание и творческие практики я успешно применяю в своей личной жизни и в творчестве. Общение с *Ириной Азимовной* послужило толчком для написания моей книги „*Педагогика озарения*“ и новых стихов.

Одно из стихотворений „*Частота Любви*“ я посвящаю прекрасному человеку, опытнейшему психологу, красивой женщине, профессиональному тренеру *Ирине Азимовне Усмановой* с Любовью и Благодарностью!»

Частота любви

Выхожу на частоту Любви,
Растворяю страхи в ярком свете.
Радостью Душа моя звенит,
Излучая эхо на планете.

Выхожу на частоту Любви,
Растворяю гнев приливом счастья.
Трепетно Душа благодарит
Гениальность Божьего участия.

Выхожу на частоту Любви
Я из всех придуманных страданий.
И Душа Творца благодарит
За такие вспышки осознаний.

Выхожу на частоту Любви
Я открыто, честно, ясно, просто.
И плывут навстречу корабли
Мне с ответами на все вопросы.

Выхожу на частоту Любви
Я через принятие событий,
Вижу с ликованием впереди
Многогранность солнечных открытий.

Расправляет Сила Света крылья,
Открываю Божие дары
И благодарю за изобилие,
За реальность частоты Любви!

*Марина Черненко, педагог новой эпохи, автор метода
«Педагогика Озарения»*

Вступление

Дорогой читатель, единомышленник, ты мог бы сам написать эту книгу, потому что все ответы и все знания есть в твоей Душе. Как будто 1000 ключей от 1000 дверей, в Душе находится вся Истина о жизни. Когда узнаёшь **ГЛАВНЫЕ ОТВЕТЫ на ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ**, ты синхронизируешься с Потокom Чистого Света и начинаешь просто наслаждаться жизнью, такую, как она есть! Ответы от Души просветляют сознание, выводят за пределы социальных и интеллектуальных шаблонов, ты узнаёшь себя Настоящего, снимаешь все ограничения ума, и тайные знания становятся твоей повседневной жизненной практикой. Любовь Сердца и Мудрость Разума встречаются и объединяются в прекрасный многомерный узор твоей священной Истины для радостной, счастливой, творческой и богатой жизни.

Пусть человек, что видит только тени
Из прошлого, из полузабытья,
На миг проснётся от своих видений
И скажет миру: «Здравствуй, это я!»

Александра Милованцева

– Как была написана эта книга?

В какой-то момент моей просветительской и психологической работы мне стало очевидно, что многие вопросы от участников повторяются из семинара в семинар, что на индивидуальных консультациях люди рассказывают об одних и тех же ошибках, заблуждениях, ставят перед собой одни и те же задачи, кстати, очень похожие на те, что были и у меня в начале моего духовного пути.

Осознав, что пробуждающиеся люди имеют некоторые общие тенденции развития, делают некоторые общие ошибки, идут похожими тропами в своих поисках истины, я стала записывать ответы, обобщать конкретные подсказки и выводы. Когда многие повторяющиеся моменты обрели внутри меня более широкое концептуальное толкование, выстроились и структурировались, я стала их записывать. Потом их просили почитать мои ученики, потом они передавали их друг другу, и я поняла, что пора писать третью книгу. И вот она перед вами!

Здесь есть истины в ответах, волшебные секреты и древние тайны, которые подаются в простой и актуальной форме. Стоит открыть эту книгу, узнать кое-что о повышении вибраций, которое ведёт к просветлению сознания, и – вот он, Путь к радости и наслаждению своей жизнью, к самопознанию и духовному сотворчеству, к самореализации, к счастью, к свободному творчеству! Надеюсь, что информация и энергетика этой книги, а также тот Поток Души, в котором она писалась, будут вам созвучны, интересны, полезны и послужат во благо!

– Кому может быть интересна эта книга?

- тем, кто ищет простые ответы на непростые вопросы;
- тем, кто готов посмотреть честно и открыто на свою жизнь, кто готов взять на себя ответственность за всё, что ему удалось или не удалось;
- тем, кто устал жаловаться и искать виноватых и понял, что за общепринятыми видимыми причинами происходящего стоят невидимые (духовные) законы, принципы, которые управляют миром;
- тем, кто хочет выйти за пределы ограничений ума, восстановить связь с Душой, со своей Божественной Сутью и научиться доверять себе Настоящему;

• тем, кто готов встретиться со своей внутренней Истиной, со своим Светом, стать Автором своего жизненного сценария, Мастером Жизни, открыть Любовь своего Сердца и жить в радости, двигаясь с интересом и удовольствием по своему жизненному Пути.

Эта книга совершенно не нужна тем, кто хочет оставаться «жертвой», жалеть себя, искать недостатки в других, обвинять обстоятельства и перекладывать ответственность на кого-то другого. Короче, эта книга ПРОТИВОПОКАЗАНА ТЕМ, кто остаётся в детской, инфантильной позиции, ищет «спасателя» или «волшебную таблетку», которые за него решат все его проблемы. Она не поможет тем, кто не хочет или боится посмотреть «правде в глаза», боится узнать себя без масок и иллюзий, боится взрослеть и действовать не по шаблону.

Если вы устали от жизни и привыкли к своим страданиям, отказались от своей мечты, и просто хотите чуть-чуть «ослабить хватку», то БЕРЕГИТЕСЬ! Вдруг эта книга увлечёт вас в водоворот необратимых изменений, ибо её тексты созданы на высокочастотных вибрациях созидательного уровня. Читая, вы получите настройки и незаметно для себя можете увлечься её волшебной Силой. И развернётесь лицом к себе, к своей Душе, и вспомните те задачи и мечты, которые привлекали вас давно, ещё в юности, когда, не найдя ответа и решения, вы с грустью отложили их в сторону.

А может быть, пора вспомнить себя? И вернуться к себе истинному? Этот **Путь к себе начинается с полного тотального принятия себя**, своих особенностей, своих качеств, своей уникальности. Сюда относится и полное принятие своей Тени (тех проявлений, которые мы обычно отвергаем в себе), это позволит включить ваш **ПОЛНЫЙ ИСТИННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**. И вы легко сможете применить все рекомендации и настройки, которые я даю здесь в полной мере, чтобы сквозь уровень тяжёлых негативных вибраций выйти в резонанс с энергиями Созидания, Любви, Свободы, Мудрости, Творчества, Красоты и Света.

Вы здесь получите ответы: ведь если есть вопрос, то есть ответ, таков закон! Возможно, вы вспомните сейчас особые ситуации в жизни, когда вы усиленно искали ответы на вопросы, которые казались в тот момент главными, определяющими. В такие минуты часто возникает глубокая уверенность в том, что ответ поможет разобраться в истинном смысле происходящего, осветит путь, поможет принять важное решение. Иногда это даже не решение о конкретных действиях, а внутреннее состояние поиска Истины, поиска опоры внутри себя, поиска путей выхода за пределы ограничений стандартных вариантов действий. **Мы как будто чувствуем, что есть что-то ещё, кроме обычного шаблона «как всё и как всегда»!**

Это предчувствие какого-то важного инсайта, подсказки, догадки, поиск озарения, которое вот-вот случится и развернёт «корабль жизни» в нужном направлении. **А главное – откроет и распакует тот жизненный ресурс, который пока спит внутри нас, пробудит наш скрытый творческий потенциал и переведёт нас в следующий этап нашей многомерной эволюции в соответствии с задачами нашей Души!**

Сама я про себя чётко знаю: всегда, когда я узнаю новые духовные истины, читаю просветляющие книги, учусь у мудрецов, я руководствуюсь принципом, который служит моему росту. Звучит он так:

Я узнаю чужое знание лишь для того, чтоб вспомнилось своё!

Этот принцип позволяет мне с уважением и благодарностью принять знания и позиции других авторов и учителей, расширить и раскрыть своё понимание, оставшись самой собой, и в то же время быть свободной для обновления. Так **создаются условия для пробуждения моей собственной уникальной Истины, выбираются те методы и рекомендации, которые подходят именно мне, именно сейчас, на данном этапе моего развития.**

И я рекомендую этот созидательный принцип также и вам. Тогда не придётся спорить, кто прав, тогда вы сможете выбрать и воспринять из любых книг и учений то, что **сработает для вашего пробуждения, для вашей инициации. Вы выберете лишь то, к чему сейчас**

готовы и предрасположены, что не повредит вам, а **благоприятно подведёт к следующему шагу**. Этот принцип будет способствовать лёгкости в усвоении нового, вы перестанете сравнивать разных авторов и напрягаться в освоении методик, это позволит снять внутренние споры и конфликты между различными подходами и концепциями, а также поможет возрастанию вашей осознанности.

– Кто задавал эти вопросы?

Некоторые вопросы взяты из писем читателей, другие прозвучали на семинарах, тренингах, встречах, консультациях. Они приходили от разных людей, часть из них хотели решить свои проблемы, другие имели желание развиваться, третьи давно хотели разобраться в своей жизни, в общечеловеческих и планетарных процессах, в тенденциях планетарного квантового перехода.

Более 13 лет во время работы с людьми по их запросам я наблюдала процессы трансформации сознания, я сопровождала процесс индивидуальной работы, я собирала опыт многих участников. Я менялась и училась сама, понимая, какие безценные драгоценности доверили мне люди: свои переживания, свои состояния, свою боль, свои надежды и мечты. Во мне происходил мой личный эволюционный процесс, глубокое осознание задач моей Души, открывались новые видения, новые подходы и методы, новые творческие решения. На основании их рождались более совершенные методы и практики в новых энергиях, которые я с Любовью отдавала людям для решения их жизненных задач.

«На семинаре у Ирины Усмановой впервые. Впечатления самые радостные. Главное – Ирина делится СВОИМ опытом Жизни на высоких вибрациях, на вибрациях Сердца. При этом рядом с Сердцем замечен тренированный Ум, который, как хорошо обученная собака, подаёт голос и лапу, ложится и садится по команде. Короче говоря, служит! Выполняет своё предназначение и не пытается командовать хозяйкой. Приятная и радостная картина.

Понравилась простота и чёткость „картинки“ Мироустройства, конкретика работы с аудиторией. Никакой воды и „лирических отступлений“. Всё по делу, всё в тему. Говорим только о своём наболевшем, в 10 % – не скатываемся, а общие рассуждения – дома на кухне или в саду на лавочке. Сильные и понятные практики. Понятные – наверное, ключевое слово семинара, так как Ирина Азимовна знает много и излагает точно. Как и что по такому-то поводу говорят христиане, как эзотерики, как мистики, как психологи. Никаких противоречий не остаётся, а понятное – оно простое и доступное. Усваивается глубоко и надолго и быстрее превращается в личный опыт. Именно о необходимости личного опыта Жизни по Сердцу, Жизни в Чистоте и Свете и говорилось больше всего на семинаре. Спасибо Мастеру».

Алексей Ш. Отзыв о семинаре «Повышение вибраций» в исполнении Ирины Усмановой

– Как получены эти ответы?

Ответы взяты не из книг, не из логических построений ума, не от других людей. Ответы получены в особом состоянии сознания, в **Диалогах с Душой**, в процессе общения, контакта с **Изначальным Светом Души**, который питает Суть и жизнь внутреннего мира. Часть вопросов задавала я сама в процессе моего самопознания, в процессе творчества и написания этой книги. Некоторые ответы приходили в «поток» сознания как «белые» стихи, они построены особым образом, не так, как я обычно выражаюсь. Они передают особое энергетическое состо-

яние, запускают частоты личностной трансформации, очищают и повышают вибрации, пробуждают Душу, Внутреннего Мудреца, активируют внутренний Свет.

Я включила в текст книги стихи и отзывы некоторых читателей и участников семинаров, которые они присылали мне. Эти стихи и слова откликнулись в моей Душе, они передают особые внутренние озарения участников, личные осознания и постижения, настраивают на живое и тёплое настроение, приглашают к доверительному общению!

– Что даёт информация, полученная от Души?

Информация от Души, от Высшего «Я» в хорошем смысле «улучшает» нас, повышает наши частоты, несёт новое качество жизни, пробуждает осознанность, сдвигая «точку сборки» сознания от привычных шаблонов в новую позицию, которая изменяет восприятие известного, изменяет восприятие себя и окружающего мира. Как будто шторку кто-то отодвинул на окне, и всё осветилось новым смыслом: больше ясности, больше осознанности, больше правды и истины, больше энергии.

Ответы приходят изнутри, от Высших аспектов, это и есть частичка Пробуждения и Просветления, тогда сознание распахивается во всю ширь огромного Мироздания, и ты начинаешь видеть изнанку мира, которая прекрасна. Это невозможное волшебное **ИНТЕРВЬЮ с ДУШОЙ**, даёт ответы, которые хотят знать все! Представь, что прямо сейчас ты наедине со своей Душой, и ты вступаешь с ней в сокровенный диалог! И всё меняется...

Уже как прежде быть не может,
я открываю двери в Волшебство.
В Душе есть изобилие всего,
к чему стремится Сердце человека.
Вибрации Души чисты, светлы, блаженны
и исцеляют боль, что Сердце накопило.
Божественная Благодать Души прекрасна.
Душа ведь знает все ответы:
зачем пришёл, с кем будет мир, с кем ссора,
где ты найдёшь себя, где потеряешь Путь,
как только от ума ты станешь принимать решения.
Душа ведь видит все мгновенья,
где ты споткнуться можешь, заблудиться.
Подсказки нам она всегда даёт
и чувства наши уважает.
А Ум лишь только логикой живёт.
Ум правоту свою лишь утверждает,
для этого и знания несёт.
Чем больше знаний он имеет,
тем больше прав он забирает.
Непогрешим и догматичен Ум,
в своей иллюзии он пребывает
и абсолютной правоты во всём.
Ум создаёт нам ощущение силы,
неуязвимости, контроля жизни.
Поэтому мы знания копим
для подтверждения правоты своей и власти
и ложную уверенность свою лелеем.
А боль Души, эмоции печали, гнева,

вины, стыда, обиды, злости,
мы отвергаем, в Тень мы загоняем
и тайно в подсознании храним,
не открываясь ни себе, ни миру.
Ведь знания и логика ума
без чувственной волны от Сердца
пусты и лишены живой поддержки.
И человек «закрыт» для мира и для Бога.
А также для счастливых, тёплых отношений.
Душа и Сердце Путь другой нам открывают —
Путь чувств, интуитивных знаний и доверья,
Путь красоты, и радости, и вдохновенья!
Так, правое и левое, сливаясь в чувство-знание,
Нам открывают тайны Мироздания!
Дают нам Мир увидеть в Истине его!
И, лишь открывшись всей Душой свободной,
объединяем логику мышленья,
интуитивное познание, озарение
и чувственные побуждения.
Тут наша «умность» отступает перед Светом,
перед доверием Душе и Богу!
Тогда приходят все ответы,
высвечивая нам Дорогу!

Глава 1

Единство с миром и желания

– Мне нравится образ «Единство с Миром», но я не всегда ощущаю это состояние. Я читал о влиянии социального эгрегора («матрицы»), который создаёт тревожное ощущение отделённости. Для чего «матрица» так старается запугать нас, держать в искусственном стрессе?

Дело в том, что когда человек в радости, самодостаточности, в открытом светлом состоянии Единства с Миром, в высоких вибрациях счастья, он способен управлять с тонкого плана и трансформировать материальную энергию. **Нас держат в неведении, в отделённости от Источника Жизни, в «колесе сансары», в кармическом сценарии, в искусственно поддерживаемом стрессе, чтобы эта творческая созидательная способность не работала.** Пока мы чувствуем себя «несчастливыми грешными потомками обезьян, изгнанными из рая», мы в страхе и вине, наш творческий потенциал перекрыт, у нас нет свободы реализации велений и желаний Души, мы не умеем управлять своей ментальной энергией и, как следствие, не можем быть свободными, творческими и счастливыми.

Матрица социума «кормит» нас иллюзиями, ложными значимостями, подсовывая ложные цели. Например, такая **иллюзия**: сначала получи что-то материальное – деньги, муж, работа, поездка, – а потом почувствуешь радость и счастье. **Это подмена причин следствиями**, ложь, которая разворачивает внимание к материальным проявлениям и ставит их во главу угла всей жизни, делая человека зависимым от частот плотного физического трёхмерного диапазона.

Истинный закон материализации таков: **ВЫСОКОЧАСТОТНЫЕ ВИБРАЦИОННЫЕ ОБРАЗЫ И СОСТОЯНИЯ РАДОСТИ, ЛЁГКОСТИ, СЧАСТЬЯ, УВЕРЕННОСТИ, ВДОХНОВЕНИЯ, ТВОРЧЕСКОГО ПОДЪЁМА** порождают, притягивают, материализуют событийный, предметный, материальный план.

Когда мы в радости, в высокой осознанности, мы управляем миром и событиями нашей жизни, когда без радости, в унынии или в страхе, то внешний мир «берёт нас в оборот» и обстоятельства диктует. «Матрица» поддерживает искусственно созданный стресс, делает людей запуганными, слабыми, зависимыми, чтобы переключить их внимание и скрыто управлять ими, ведь «матрице» не нужны свободные и творческие люди.

Но время нашего неведения закончилось, мы в Переходе и «тайное становится явным», и я (и многие другие) открыто говорю о повышении вибраций, о «пробуждении» сознания, о переходе в мерность пятую.

Поэтому так много материалов тайных сейчас открылось, и многие сейчас «проснулись» и стали вспоминать свои Божественные корни. И многие сейчас стремятся жизнь свою творить в вибрациях Любви и Осознания, хотят сценарий жизни сами свой писать и Авторами Книги Жизни стать!

Высокие частоты сознания имеют волшебное свойство включать и мудрость, и интуицию, прямое знание Души, которое безошибочно выводит на свой Путь и распаковывает творческий потенциал согласно задачам Души. А это значит, что Мечты легко исполнятся на радость Миру!

– Я иногда чувствую какое-то уныние, как будто что-то потеряла, что-то ускользает. Мысли навязчивые и внутренняя усталость, как будто заболела, может быть, энергии не хватает?

Такие состояния случаются, и люди ещё описывают их так: странное чувство потерянности, отделённости от мира, усталости. Ничто не радует, всё серое, какое-то застывшее. Как будто завис в картинке, которая не меняется.

Все описанные «симптомы» могут быть признаком перекрытых **каналов связи с Миром, отключения от Единства**. У разных людей причины этого явления могут быть разные. Возможно, в подсознании слишком много негативных низкочастотных программ, возможно, перекрыта энергия жизни, заблокированы энергетические меридианы, во внутреннем мире накопилось слишком много напряжения и эмоциональной боли.

Возможно также, обострился конкретный урок, а человеку не хватает осознанности разобратся с его причинами и проработать. Поэтому есть чувство остановки жизни. Такое состояние также является **индикатором недоступности нужных в данный момент ресурсов**: психических, энергетических, интеллектуальных. Что делать, как вернуться к жизни? Ответ покажется вам слишком простым, но это один из самых доступных, лёгких, творческих (и парадоксальных!) способов повысить свои вибрации!

Вы можете увидеть Красоту!

Да, да, не смейтесь! Когда мы видим Красоту, восхищаемся миром, радуемся всему происходящему, благодарим, тогда мы через **восприятие красоты Душой** (не умом и логикой) возвращаемся в Единство, частоты возвышаются, нам открываются наши Высшие Аспекты, а это потрясающие состояния!

Восстанавливается связь с жизненными Потоками, чакры освобождаются и открываются, энергия приходит свободно, организм настраивается на высокие частоты, как следствие, эмоциональное и физическое состояние меняется, как будто бы окно, через которое мы видим мир, становится кристально чистым.

Преобладают мысли положительной направленности, Душу охватывает осознание вечной Красоты нашего Мира, преображается, очищается и настраивается восприятие жизни как Божественной Красоты! Мы излучаем волны Любви, которые резонируют с окружающей реальностью на более чистых энергиях, синхронизируя нас с высокочастотными Световыми Энергиями. Наша созидательная способность растёт, событийный ряд становится более благополучным и радостным, и мы естественным и гармоничным образом реализуем наивысший вариант нашего жизненного сценария!

Когда мы в Любви, мы с Богом, а Он с нами!

Как только перестаём радоваться, перестаём любоваться жизнью, ищем недостатки, становимся слишком умными, логичными, критичными, частоты уплотняются, тяжелеют, мы выпадаем из Любви. Мы отрезаем себя от безграничного Источника Энергии Жизни, отрезаем от Духовной Вертикали, переключаемся в горизонтальные взаимодействия с окружающим миром, что влечёт перерасход запаса жизненных сил и жизнь по чужим сценариям и программам.

Когда мы в Уме, мы отсоединены от Бога, от Источника Сущего, стараемся всегда быть правильными, всегда быть правыми, всех использовать в своих интересах, то есть мы в потребительской позиции, мы отключены от Изобилия Вселенной. В состоянии «отделённости» мы теряем энергию, теряем здоровье, теряем радость, мы истощены, мы усталые, мы болеем.

Болезнь – это признак нехватки энергии жизни.

В разных сферах жизни эта нехватка проявляется по-разному: в сфере здоровья – как болезнь, в сфере отношений – как конфликт или кризис отношений, в сфере творчества – как

застой идей или невозможность их реализации, в сфере материальных благ – как потери денег, нехватка средств, упадок бизнеса.

И действительно, мы что-то потеряли! Что же? Потеряли детскую жизнерадостность, открытость миру, готовность играть, бежать, прыгать, плакать, громко смеяться, кричать, **выражать свои чистые чувства и эмоции свободно и без страха, что о нас подумают и как мы выглядим со стороны. Мы перестали любоваться Красотою и Мудростью Мира, мы отрезали сами себя от чистых энергий жизни!**

Вернитесь к самому себе, начните восторгаться жизнью, из Сердца, из Души, ведь там всегда светло! Ведь это только Ум всегда расчёт имеет, всегда он точно знает, как должно быть, как правильно себя вести должны все люди, всё контролирует всегда. Поэтому и нет тепла в общении таком, там холодно, неинтересно, скучно, мы чувствуем, что так энергию у нас крадут.

Вернуться можем мы к душевному общению, мы – дети Света, а не темноты! Внутри у нас живёт Любовь, и чистые глаза Души всегда стремятся к Свету! Мы можем радоваться каждый день и любоваться жизнью просто так! Ведь каждый миг прекрасен, и он бывает только раз! Ведь это – время нашей жизни, оно СВЕРХЦЕННО и ВЕЛИКОЛЕПНО!

И в ситуации любой сокрыта Красота, и там всегда для нас подарок. Его увидеть можно лишь Душой и насладиться Красотой, открывшись миру, с чистыми глазами! Тогда энергии всегда у нас фонтан, в объятиях Единства пребываем и радуемся Миру, Богу благодарны за то, что Он прекрасный Мир создал!

Тот, кто всё это придумал!

(Монолог маленькой девочки)

Я проснулась на рассвете и подумала: «Вот небо!
Кто придумал это небо, и зарю, и облака?»
Я на землю посмотрела. «Кто придумал эту землю?
Вот на ней цветы и травы, лес, тропинка и река».

Посмотрела я на руки. «Кто придумал эти ручки,
Эти пальчики, что могут шить, лепить и рисовать?
Кто придумал эту кошку, эту бабочку и птичку?
Как у них всё гармонично, просто глаз не оторвать!

Кто же всё это придумал, этот свет и эти звуки,
Это маленькое сердце, что стучит в моей груди?
Нет! Не маленькое сердце, ведь оно в себя вмещает
Это небо, эту землю, солнце, тёплые дожди!

Тот, кто всё это придумал, всё придумывал с Любовью,
Он хотел, чтобы с Любовью мы входили в эту жизнь!
Я хочу тебя увидеть, тот, кто всё это придумал,
И обнять тебя хочу я, на мгновение покажись!»

И в ответ качнулась ветка, ветерок щеки коснулся,
Зайчик солнечный ладошку нежно мне пощекотал,
На плечо вспорхнула птичка, сердце радостно забилося!

И тогда я догадалась – это Он меня обнял!

Наташа Подхватилина

У меня слёзы в глазах и на сердце тепло! У вас, наверное, тоже сердце откликнулось! Вот так ребёнок ощущает Красоту и Бога! Не просто так по-умному сказать, тут смысл всей жизни отразился. Ребёнок чисто видит мир, ребёнок в состоянии озаренья! Прочувствовал Единство с Миром, с Богом, и как легко он может это передать. Простыми фразами он говорит о Сути Мироздания, и о своём Единстве с Миром, о нежности, о красоте и чистоте, о свойстве знать, творить Любовь проснувшейся Душой!

– Почему так много говорят о том, что нужно выйти из Ума, начать жить по Душе?

Эти рекомендации много значат для пробуждающихся людей, которые выбрали Путь осознанности и духовного развития. Об этом так много говорят потому, что конструкция (механизм) личностного Ума ограничивает рост нашей осознанности, блокирует нашу Силу, перекрывает творческий потенциал.

Каким образом Ум это делает? Через привычный шаблон мышления (которому соответствуют проторенные нейронные пути) – во всём ищет плохое, неправильное, неприличное, страшное, недостаточное. Ум хочет, чтобы все были правильные и всё было правильно (с его точки зрения). Ум критикует других, ищет недостатки, указывает, что не так, и тем самым ворует энергию у других людей, потребительство.

Главная позиция Эго-Ума – что все ему должны, поэтому он переделывает, навязывает, подавляет, поучает, тыкает в недостатки, осуждает, обвиняет себя и других. Манипулирует, обманывает, оправдывает себя, самоутверждается за счёт своих побед над другими, не прощает ошибок, преследует, хвастается, жалуется, завидует, контролирует, защищается и нападает.

Ум часто становится препятствием на пути пробуждения интуиции, образного, нерационального восприятия мира. Если человек пребывает во власти своего ума всегда, то жизненной энергии становится всё меньше, поэтому такой человек часто чувствует себя переутомлённым, затем виноватым, затем ищет других виноватых, чтобы отнять у них энергию, отнять радость, спокойствие, счастье, выбить почву под ногами, напугать, принизить, отвергнуть, отчитать.

В Эго-Уме живёт невроз и психоз, интуиция задавлена, поэтому «умные» люди всегда бегают по кругу в одних и тех же рассуждениях и заблуждениях. «Умность» уныла, скучна и холодна, потребляет и ничего не даёт взамен, воюет и отнимает, навязывает и подавляет знаниями, догмами, стереотипами, шаблонами, тем самым разрушает мир вокруг и внутри себя.

Такой человек пытается грубо исправлять Божественное творение, вместо того чтобы благодарить, радоваться и бережно относиться ко всему Сущему. Он заиклен на своих желаниях и планах, всё контролирует, болезненно воспринимает любые непредвиденные обстоятельства, любое непредсказуемое поведение других людей. Эгоистический Ум хочет, чтобы всё происходило по его планам, чтобы все его желания исполнялись, а ведь желания ума происходят из недостаточности. В другом варианте Ум побуждает человека подстраиваться, отказываться от своих чувств, терпеть, жертвовать, быть добреньким, удобным, чтобы заслужить любовь, внимание, хорошее отношение. И всё время хотеть того, что есть у других, ибо жадность Эго-Ума – одно из его главных свойств.

Если живём из Души, то всегда много энергии, мы тёплые, открытые, радостные, мы видим красоту. Мы не привязываемся к правильности, предсказуемости, мы открыты новизне! Чем больше восторгаемся, чем больше красоты видим, тем больше у нас энергии!

Способность любоваться, смотреть доброжелательными, добрыми глазами на всё, начиная с себя, прощать себя и других – Божественное свойство нашей Души! Бог благоволит нам, когда мы радуемся, любимся Его Творением, благодарим и доверяем, в Душевной Чистоте мы пребываем!

– Так что же, теперь ничего не хотеть? Отказаться от желаний?

Зачем же отказаться? Нужно научиться отличать желания и цели, навязанные социумом нашему Эго-Уму, и желания Сердца и Души, согласованные с задачами нашего воплощения. Просто, честно и спокойно осознать, что часто мы хотим того, что лучше, удобнее, престижнее, нужнее с точки зрения нашего Эго-Ума. А жизнь даёт нам то, что **нужно нам для нашей эволюции сознания, для роста, для развития Души, и это принцип на Земле!**

Желания Ума нас занижают, берут нас в плен иллюзий и обманов, желания Души нас возвышают, к развитию ведут, к свободе, к осознанию! А наша человеческая Эго-Личность всегда «из головы» нам строит цели, поэтому в зацепы попадаем, и циклимся на них, и залипаем. Наш Ум по большей части недоволен нами, он критикует то, что есть у нас, он хочет больше, лучше и богаче, вкуснее, круче и престижней. И боремся, и тратим силы, и строим «замки на песке», как белка, «бегаем по кругу», и тратим силы, время жизни на ложные чужие цели. Вот тут-то жизнь нас и проучит, за что мы зацепились, то и отберёт.

И что же с этим делать? Путь простой.

- Пойдёмте в суть, вибрации поднимем за счёт принятия того, что мы уже имеем!
- Вы можете принять с Любовью захотеть всё то, что есть уже у вас!
- Благодарить за то, что жизнь уже дала!
- При этом знать желание Души и чувствовать его как предпочтение (а не как хотенье)!
- Заранее принять любые варианты, которые для роста нам придут!

В чём смысл такого развивающего подхода? Дело в том, что конкретное желание (хотелка) – это только единственный вариант Будущего, который понятен, удобен и приятен для нашего Эго-Ума. Остальные варианты наш Ум даже не хочет рассматривать, он их априори отвергает («не дай Бог!»). А ведь учёба происходит не только на лёгких и приятных задачках (хотя такое тоже возможно), очень часто нам достаются задания со звёздочкой (*). Тем более что прошлые «проваленные экзамены» нужно пересдавать, полностью взяв ответственность за свои желания, за пути и способы их достижения (по уму, по обстоятельствам, по совести, по Душе).

Спросите, при чём тут непройденные уроки из прошлого? А при том, что многие желания являются не истинными, а как бы замещающими, продиктованными ранее прожитыми стрессами, негативными переживаниями, **то есть носят функцию компенсации, самоутверждения, самореабилитации, а не служат росту и развитию.**

Исполнение этих желаний нужно лишь для восполнения ранее образовавшейся недостаточности. Дело в том, что «спящие» люди настроены на борьбу, на преодоление для достижения желаемого. Такие желания могут исполняться (всё возможно), но исполнение их имеет свою цену, то есть происходит за счёт от качки энергии из других сфер жизни (здоровье, отношения, деньги и т. д.) или же за счёт забирая ния энергии из Будущего. Тогда исполнение их не даёт толчка для движения по жизни, наоборот, тормозит, вредит, ибо смещает внимание на внешние формальные моменты, уводя от внутреннего смысла. Исполнение таких желаний ведёт к деградации, **поэтому будьте аккуратны со своими желаниями!** Для пробуждённых людей **желания – хороший тренажёр осознанности!**

• Осознающие себя люди знают, что **желания исполняются по принципу готовности впускать желаемые блага (желаемые события).**

• Этот принцип позволяет **тестировать свою принимающую систему**, сканировать свои внутренние ограничения и сомнения в изобилии Вселенной.

• **Исполнение желаний реализуется через снятие ограничений в сознании, открытость, готовность и благодарное принятие.**

Остановить движение мыслей.
Затаиться, почувствовать, а после осознать,
Что нет того, к чему хочу стремиться.
Есть только то, что я хочу принять.

Елена Трунова

Глава 2

О духовном развитии, о принятии, о свободе

– Часто чувствую состояние несвободы, я как бы скован изнутри. Как стать свободным? Как жить вне ограничений?

Такое состояние, как вы описали, характерно для человека с сильной программой контроля (Внутренний Контролёр). У контролирующего человека постоянно присутствует внутреннее напряжение, он не расслаблен, так как всё нужно держать под контролем, это состояние его защитной нормы. Вот только это напряжение порождает состояние несвободы, скованности, ограниченности, создаёт смутное ощущение, что жизнь может быть другой, что вроде всё сделано правильно, а радости нет. Это мучительное и навязчивое присутствие напряжённости сидит в теле, создаёт мышечные зажимы, даже искажает осанку.

– Откуда взялся этот Контролёр?

Из детства. Из детских травм ненужности и недооценённости. Из страха быть слабым, уязвимым, проигравшим, ненужным, нелюбимым, отверженным и отторгнутым, от чувства несправедливости. Возможно, родители вели себя непредсказуемо, могли гневаться, срываться на ребёнка, могли выставлять непонятные для сознания ребёнка требования, молчать подолгу, демонстрируя своё недовольство. Могли жёстко контролировать его поведение, требуя неукоснительного соблюдения внутрисемейных норм.

Тогда ребёнок вынужден был, защищаясь и приспособливаясь, постоянно следить за собой, становиться удобным, закрывать своё сердце. И чтобы не вызвать очередную вспышку гнева или унижений, вынужден был запретить себе быть самим собой. У ребёнка сформировалась подсознательная программа Внутреннего Контроля, которая защищает, даёт внутреннюю силу, власть, уверенность в своей правоте, повышает самооценку, следит, чтобы всё было предсказуемым, проверяемым, стабильно управляемым ценой закомплексованности, подавления эмоционально-чувственной сферы.

Эта программа управляет решениями и реакциями уже взрослого человека и кажется, на первый взгляд, вполне конструктивной. Часто такое внутреннее состояние толкает людей на духовное развитие, на путь самосовершенствования, в оздоровительные практики, в позитивную психологию и т. п.

– И что же в этом плохого? И при чём тут свобода?

Ничего плохого в этом нет. Всё дело в том, что такие Эго-мотивы искажают восприятие себя, и часто вместо роста и развития человек впадает в самообман. Он думает, что развивается, на самом же деле ищет уважения, значимости, славы, власти, силы, чтобы восполнить накопившуюся с детства внутреннюю пустоту, холод, отчуждённость, недостаток любви к себе, неуверенность в своей ценности. Иногда это сопровождается раздуванием своего Эго, эйфорией от якобы «духовных» достижений.

Стараясь быть позитивным, положительным, духовным, человек начинает подавлять свои негативные проявления, контролировать себя, вот тут-то Внутренний Контролёр включается по полной программе. Это может проявляться как «комплекс отличника», сверхтребовательность, самокритика, самоедство, обвинение себя, недовольство собой, постоянное побуждение себя действовать, стараться соответствовать правилам, быть позитивным, контролировать и запрещать себе негативные эмоции и проявления. В итоге вместо просветления он получает подавление и внутреннее напряжение. Такая вот иллюзия движения, запрет на истинные проявления, решение – не быть самим собой.

Внутренний Контролёр радостно загоняет человека теперь в уже новые, но по-прежнему чужие рамки «позитивности» через боязнь не соответствовать заявленному «высокодуховному» образу. Подавлены тогда вина, сомнения и прочие «неподобающие» проявления – агрессия к себе растёт. И Контролёр свирепствует сильнее и требует быть правильным, духовным, прощающим и добрым. И человек совсем не замечает, что Контролёр на самом деле вытворяет. И честно он в ловушку попадает, в ловушку **несвободы, нелюбви, в иллюзию движения по Пути**. И незаметно для себя – всё больше жизни от ума, и напряжение всё растёт, и в теле болевой синдром – уже не шепчет, а кричит. Эмоции хотят пробиться, хотя бы как-то проявиться: не тут-то было – сквозь кордоны, запреты, самоподавление, они до тела лишь смогли добраться и аутоагрессию включить, чтоб о себе хоть как-то заявить! Болезнью!

А Внутренний Контролёр всё больше находит недостатков в себе, в других и заставляет их исправлять силой и авторитетом своей власти. И чем сильнее Контролёр, тем сильнее страхи и тревоги, категоричность, фанатизм. Сильней привязки к прошлому, к традициям и к догмам. Будучи внутренне несвободным, человек закомплексован сам и других вокруг себя подгибает под свою систему, навязывает им свою программу жизни, тем самым лишая их Свободы Выбора и Свободы Воли.

Осознанный отказ от Внутреннего Контроля позволяет открыть своё Сердце – это Путь к Свободе! Это новая высокочастотная настройка, новая программа для подсознания, возвращающая в целостное состояние, синхронизирующая сознание человека с его Высшими Аспектами. Она может быть, например, такая:

«Я осознанно и ответственно волеизъявляю, что отказываюсь от контроля в пользу свободы, я снимаю ограничения шаблонов и предписаний. Я дарю свободу себе и другим людям. Я выбираю вместе с контролем отпустить все убеждения и установки моего Ума, которые привязывали меня к вибрациям напряжения, запрета и самоподавления. Из моего тела, из моей энергосистемы, из психики, из сознания уходит напряжение. Я покидаю программу выживания. Жизнь вне программы контроля позволяет мне быть собою Настоящим, освобождает мою энергию действия, интуицию, даёт доступ к Душе, к моему Высшему „Я“, возвращает меня в мою Целостность, позволяет быть самым собой, восстанавливает моё состояние Единства с Миром!»

Спасибо Тебе, Господи, за то, что я живой,
Что улыбаюсь, двигаюсь, киваю головой,
И плачу безнадежно, и отчаянно боюсь,
И яростно упорствую, и радостно смеюсь.

Я ныне жизнь сам творю; видать, уже пора
Понять, что Сила – в Радости. И выдать на-гора
Всё лучшее, что страхов позамели пески,
И завалило мусором унынья и тоски.

В себе я ключик чувствую. Он Радостью звенит.
Он мягче пуха мягкого. Он твёрже, чем гранит.
И волны этой радости исходят от меня
Покоем, смехом, шутками играя и звеня.

И коль водичка мутная из ключика течёт,
То не в кого мне пальцем ткнуть, потребовав отчёт...

Пусть испытаний часть в пути я вынес не любя,
Ответственность за жизнь свою я принял на себя.

Спасибо Тебе, Господи, за жизнь, какая есть,
Где можешь сам ты скукаться, а можешь сам –
расцвести...
Как ныне я помыслю, так и сложится в веках.
Мне ведомо, что жизнь моя – теперь в моих руках!

Николай ТЭСС

– Почему так трудно принять (по-честному), а не на словах другого человека, его поведение? Да и себя тоже трудно принять в полной мере. Головой я принимаю всё про разрушающее действие обид, страхов, раздражения, вины, я с этим согласна. Но вопреки этому пониманию я часто спонтанно реагирую именно так, негативно! Потом недовольна собой, ругаю себя, кое-как успокаиваюсь и говорю себе, что буду лучше следить за собой и контролировать своё эмоциональное состояние. Потом всё повторяется, почему так происходит?

Дело в том, что **принятие (или состояние баланса)** существует и проявляется на нескольких уровнях. Вы освоили принятие на ментальном, мысленном уровне («головой понимаю»), а вот на эмоциональном и на энергетическом уровнях у вас нет принятия, здесь свободной сбалансированной энергии не хватает. Недостаточно высокочастотной энергии спокойствия, великодушия, мудрости, поэтому вы как бы «спускаетесь» ниже, в более тяжёлые эмоциональные частоты: обиду, страх, вину, раздражение и т. д. Как электрон перескакивает на более высокую оболочку при получении энергии и на более низкую – при энергопотере (помните из школьного курса?).

Если вы в эти моменты обратите внимание на тело, то его реакции тоже негативные, это неприятные ощущения: давит, сжимает грудь, горло, трудно дышать, «в глазах темнеет» и т. д. Эти ощущения говорят о том, что и на уровне тела нет принятия, тело в стрессе.

По такой же схеме происходят ситуации, когда вы головой принимаете разные правильные и позитивные решения: о здоровье, о зарядке, о практиках. Когда вы об этом думаете, у вас внутри полное согласие и энтузиазм. Но вот наступает утро, или понедельник, или «тот самый день», и вы обнаруживаете, что вам лень рано вставать, лень делать зарядку, лень делать упражнения, не хватает времени на практики, возникают неотложные бытовые дела. Знакомая картина? В чём же причина?

Не хватает энергии. Идея принята на уровне ума, но не может быть реализована на уровне тела, так как не хватает свободной энергии, поэтому возникает блокировка – «самосаботаж». И тело вам об этом сообщает непреодолимым состоянием, которое мы часто называем ленью и ругаем себя за это. Так вот ругать себя в таких ситуациях нет смысла, ваше тело вас спасает, сохраняет вам здоровье и жизнь. Подсказывает, что нужно поискать заблокированные запасы энергии, открыть внутренние ресурсы. А вот как это сделать, где взять энергию и силы для изменения своей жизни – об этом все мои книги. Все предлагаемые практики и медитации высвобождают энергию, повышают вибрационный уровень. И также этим мы занимаемся на наших семинарах, на тренингах, на индивидуальных занятиях. У нас есть целостная система работы на всех уровнях: тела, ума, эмоций, Души, Высшего «Я». И если для вас это актуально, то приглашаю к нам на занятия (информация в конце книги). А вот пример такой работы:

«Здравствуйте, Ирина!!!

Благодарю вас за то, что вы есть на свете! Я была у вас на семинаре „Мечты сбываются“ в Санкт-Петербурге. Я хотела бы с вами поделиться

впечатлениями о моей жизни после этих чудесных и волшебных дней в моей жизни! Я вам безмерно Благодарна! Такое ощущение, что вы будто частичку своей Души вложили в меня и привели к свету! Это необыкновенное состояние спокойствия и принятия.

После семинара я очень долго смеялась над собой и своим зеркалом – миром, это было занятно. Я эту технику до сих пор использую, но уже автоматически, и скорость с каждым разом всё увеличивается, что скоро приведёт к мгновенному результату освобождения. ☺ Теперь это кажется таким естественным: видеть в других отношение к себе самой, отношение к миру, как будто я видела это всегда, только не осознавала и не брала во внимание. Единственное – иногда бывают случаи, что программку уловила, а проработать её не могу, и тогда я понимаю, что в этой области у меня мало знаний, а сложившийся стереотип сложился по каким-то своим причинам. В таких случаях я просто принимаю, полагаясь на то, что всему своё время.

Вы знаете, меня не узнают близкие, говорят, я стала другим человеком, а я и сама рада этому перевоплощению, этой трансформации, я так себе сейчас нравлюсь, пришло какое-то глубокое понимание вещей!

А ещё я захотела быть здоровой и чистой как на физическом уровне, так и на духовном, я увлеклась раздельным питанием, стараюсь кушать полезную и живую пищу, пью талую воду и т. п. Мне стало жить интересней, сама жизнь наполнилась смыслом и осознанностью, а больше всего я рада тому, что жизнь только начинается в этом ключе!

Ирина, вы написали в вашей книге автограф, для меня слова: „Ольга – имя для особой женщины, верь в себя!“, меня аж до сих пор трогают эти слова. Я на тот момент подумала: „Да, я вроде верю в себя“. Когда я начала изучать женские энергии и их смысл на планете, у меня вспыхнули эти слова, и пришло осознание того, что я начинаю верить в себя как в женщину, как в мать, как в дочь... и я так счастлива! Благодарю! Благодарю! Благодарю, я Вас, Ирина!

Всё в этом мире не случайно и я благодарна Вселенной, что я умею усваивать информацию и превращать её в практику. С каждым днём моя вера в себя всё увеличивается и увеличивается. ☺ Я СЧАСТЛИВА!

Знаете, многое очень произошло за эти полгода, я другая, и я такая классная, так приятно любить и уважать себя. ☺ Я от всего сердца вам желаю наивысшего и истинного счастья, оставаться здоровой и божественно прекрасной женщиной, излучающей свет и гармонию. ☺ БЛАГОДАРИЮ ВАС!!!

У меня так изменился сын, он стал добрее ко мне, стал глубже понимать, видя мой здоровый образ жизни, и сам потянулся к нему, это здорово, мы вам благодарны, Ирина! Ваш путь светлый и божественный, я очень рада, что познакомилась с вами! Хочу, чтобы Вы знали – Ваш Путь окрылил мой Путь, окрылил сына Путь, Ваш Путь наполнил нашу жизнь жизнью...

Да и, кстати, я вдруг начала писать стихи, никогда бы не подумала, что у меня есть талант такого рода.

Хотим мы Вас благодарить,
Любовью Вас вознаградить,
За то тепло, что в сердце Вашем.
За радость, счастье и обмен,
Несущий сладость перемен.
За ту любовь, гармонию и свет,

Который окрыляет нас вовек.
Мы любим Вас, и мы гордимся,
Что есть такие учителя,
Благодаря которым свет пронзился
До самой глубины Творца!

Ваша последовательница Ольга! Мир Вам!»

– **Духовный человек, духовное развитие. Эти громкие слова звучат для меня довольно абстрактно. А как это конкретно проявляется в повседневной жизни?**

Конечно, сейчас это такие громкие красивые и даже «модные» слова: «духовный путь», «моё предназначение», «миссия», «духовное развитие». Что на самом деле скрывается за этими ёмкими словами? Вокруг этих понятий сейчас много спекуляций: под видом «духовного» развития многие люди просто сбегают от своей ответственности в отношениях, в материальной и профессиональной сфере. Часто так называемая «духовность» противопоставляется «материальности», и подразумевается, что это несовместимые вещи.

Давайте же разберёмся, о чём идёт речь. Все вы уже знаете, что наш Мир – это Мир Энергий, и энергии распределяются по частотам (это волны разной длины). Все частоты имеют волновые характеристики, имеют свои конкретные свойства и при взаимодействии (резонансе) с ними определённым образом воздействуют на человека через его энергосистему, через его тонкие тела. Нас обычно интересуют частотные диапазоны:

- низкий, тяжёлый, разрушительный (зона выживания, где много проблем);
- средний (жизнь полосатая, как зебра, средняя проблематичность);
- лёгкий, высокий, созидательный. Разум соединяется с Сердцем, чувства проявлены.

Жизнь осознанная, по Душе, вместо проблем – задачи, которые решаются легко, волшебным – это уже начинает проявляться многомерность.

Духовное развитие происходит в процессе выхода сознания человека в более высокие частоты, в процессе повышения его вибраций, то есть преобладающие частоты его психики, полевой структуры, ментальности и эмоциональности относятся к созидательному диапазону.

Как происходит расширение сознания? Как человек повышает свои вибрации? В повседневной жизни – через мысли, убеждения, эмоциональные переживания, основные мировоззренческие установки, систему Ценностей, чувства, внутренние состояния, отношение к себе, к людям, к миру.

Человек излучает волны (частоты) и коммуницирует, взаимодействует с соответствующими вибрационными уровнями в коллективном поле человечества и планеты по **ЗАКОНУ ВИБРАЦИОННОГО РЕЗОНАНСА**, который гласит: «что излучаю, то и получаю».

Такие осознанные и ответственные люди **проживают свою жизнь ПО ЗАДАЧАМ СВОЕЙ ДУШИ, а не чужую, по чужому сценарию, навязанному извне!** Они руководствуются своими ценностями, а не навязанными идеалами социума, семьи, своей общественной или культурной группы. Руководствуются своими жизненными выборами и решениями, а не родительскими или социальными, и поэтому качество их жизни совершенно другое, их внутреннее состояние – самодостаточное, счастливое, творческое.

Каждый шаг в этом направлении часто проживается как **мини-пробуждение**, как состояние **мини-просветленья** – это признаки перехода в более высокую осознанность, в более высокие частоты. Оно сопровождается **открытием сердечного центра**. Ум отступает, чув-

ства пробуждаются от атрофии и спячки, энергии много, мир становится более ярким, живым, интересным. Вот одно из описаний такого процесса:

«Иногда возникает состояние, как будто заново знакомишься с миром, с простыми живыми вещами: цветок, птичка, солнце встало, новый день начался, машина проехала, ребёнок смеётся. На всё смотришь новыми глазами, всё радует и излучает жизнь. Время меняется, всё получается, везде как будто двери открыты. Словами не описать это волшебное состояние, в то же время никакой эйфории нет, скорее тихий восторг. В Душе – безпричинная благодарность (до слёз), люди все такие разные, и это тоже радует и умиляет, что люди разные. Сама себе кажусь тоже новой: вроде бы та же, всё знакомо, и в то же время появилась новая Я на фоне прежней. Это очень нравится, наполнение жизнью какое-то очень непривычное, уверенность глубинная, что всё могу, что хочу красоты, мира.

Пришло знание (не теоретическое), что мир гармоничен, и эта гармония во всём, во всех людях, везде гармония. Как будто какая-то вуаль сдвинулась, и истинная красота и жизнь открылась, и она прекрасна, аж „дух захватывает“. Возникает ощущение бесконечности жизни и времени, именно не знание от ума, а ощущение изнутри. Если отпустить мысль и чувства, возникает реальная уверенность, что можно мысленно побывать на звёздах, планетах. Ходишь, живёшь. Привыкаешь к этому новому миру, к себе новой, к этой многомерности в трёхмерном физическом мире. А потом через некоторое время ещё минипробуждение, ещё шаг, ещё шаг, Душа ведёт!»

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.