

ЛАЛА ДЕЛИЯ

▶

ПУТЬ  
К ВЫСОКИМ  
ВИБРАЦИЯМ

СИЛА ТВОЕЙ ЭНЕРГИИ:

КНИГА ПРАКТИК

▼

**Лала Делия**  
**Путь к высоким**  
**вибрациям. Сила твоей**  
**энергии: книга практик**  
**Серия «Женские энергии.**  
**Практики и тренинги»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70330633](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70330633)*

*Путь к высоким вибрациям. Сила твоей энергии: книга практик: Эксмо;*

*Москва; 2024*

*ISBN 978-5-04-199633-8*

### **Аннотация**

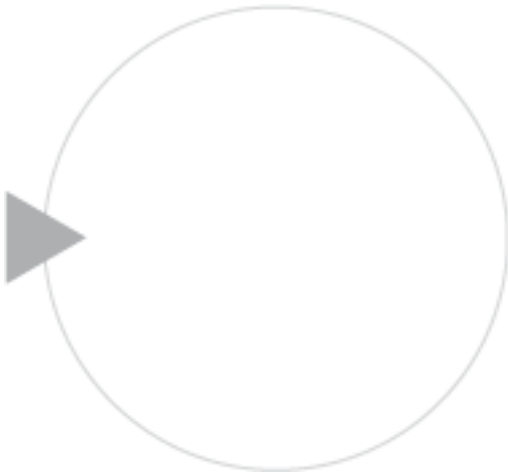
Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы говорите не словами, а вибрациями? Что ваши мысли и чувства – это не что иное как вибрации? Что при помощи вибраций вы можете чувствовать и понимать других людей. Что вибрации – это и есть то, из чего состоит ваша Вселенная. Это то, что внутри и вокруг вас. Вибрации влияют на ваше настроение, состояние здоровья, отношения. Книга Лалы Делии – об этом! Жизненно важная энергия в вас – это вибрации. Энергия вашего тела постоянно циркулирует, вибрирует и на нее влияет абсолютно все. И чем выше и чище ваши вибрации, тем гармоничнее ваше

существование. Что повышает ваш тонус, а что его снижает? Конечно, вибрации! Следуйте уникальным советам и практикам Лалы Делии. Они помогают не просто осознавать свои вибрации и влиять на них, они помогают преобразовать и исцелять жизнь.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

1		8
	Моя история	10
	Конкурирующие миры	13
	Темная ночь души	15
	Перенастройка	18
	С каждым днем к более высоким вибрациям	21
	Конец ознакомительного фрагмента.	23



# Лала Делия

## Путь к высоким вибрациям. Сила твоей энергии: книга практик

*Моим детям, Индии и Азии. Я росла вместе с вами, а вы – со мной. Мы выросли в самых близких друзей. Спасибо за то, что считаете меня «крутой».*

*Милая мама, спасибо за объятия, за еду и за латиноамериканскую музыку, которую ты включала каждый раз, когда я приходила к тебе. Я не могла понять твоего пути до тех пор,*

пока мне не пришлось пройти свой. Теперь я знаю, откуда исходит твоя сила, сострадание и милосердие. Спасибо за наше путешествие. Я преклоняюсь перед тобой за все, что ты сказала и сделала. Отдельное спасибо за домашнюю клубнику в шоколаде, которую ты готовила на каждый праздник. Мне не хватает ее, ведь я так и не рискнула попробовать ту, которую готовят другие. Каждый день я посылаю тебе свою любовь. И я уверена в том, что ты получаешь ее, потому что отправляешь в ответ то же самое множеством самых прекрасных способов. Любимый папа, ты был одним из моих величайших учителей. Спасибо за твою любовь и за то, что не отворачивался от меня даже в самые трудные времена. Спасибо, что ты рядом! Вы с мамой настоящие алхимики.

*И, конечно же, я благодарна всем вам. Спасибо за то, что выбрали эту книгу прямо сейчас и выберете ее в будущем.*

*– Пусть высокие вибрации сопровождают вас каждый день.*

Lalah Delia

VIBRATE HIGHER DAILY

Copyright © 2019 by Lalah Delia.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of  
HarperCollins Publishers

© Чайковская Ксения, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# 1

## Другой способ бытия

*Она вспомнила о том, кем являлась на самом деле, и правила игры сразу же изменились.*

Как можно процветать в мире, который не уважает то, кем и чем мы являемся? Как мы к этому пришли? В мире, который постоянно развивается, расширяется и создает новые и более продвинутые версии, мы по-прежнему не реализовали себя как вид. Мы все еще воюем, испытываем чувство тоски и ищем смысл жизни, ключ к лучшему существованию и высшей цели.

Мы так и не осознали, кто и что мы на самом деле. Мы живем вне гармонии и ниже своего внутреннего высшего потенциала. И мы же превратили нашу планету в мир, который живет ниже собственного потенциала. Именно по этой причине мы наблюдаем весь этот хаос, дисбаланс и беспокойство. Но у меня есть для вас хорошая новость. Дело в том, что мы можем выбрать совершенно иной способ существования. У нас есть все для того, чтобы подняться, выйти за пределы и вернуть себе силу, которая по праву принадлежит нам.

В каждом из нас есть нечто более глубокое помимо расы, этнической принадлежности, пола, класса и внешности.

Речь идет о жизненно важной части – о нашей вибрации. Это энергия всего нашего тела, которая постоянно вибрирует в ответ на коммуникацию между разумом, телом, духом и всем сущим. Независимо от того, где вы родились, каков ваш социальный класс или цвет вашей кожи, вибрация остается неизменной. Мы все ее чувствуем и подвержены ей одинаково. Это нечто универсальное. Мы все ощущаем на себе действие вибраций, и сами являемся вибрациями.

Существует путь более высокого потенциала и силы, который способен преобразить не только нашу реальность, но и нас самих. Мы можем стать сильнее, как только изменим свое отношение ко всему происходящему. Вместо того чтобы постоянно подвергать себя влиянию стресса и негатива, начните жизнь, которая уменьшит их, поможет вам его преодолеть и даже превзойти.

Эта книга была написана для того, чтобы поддержать вас и побудить к расширению образа мышления, жизни и бытия. Другими словами, ее эффект можно сравнить со священным разрушением программы и сознания, с которыми вы жили до сих пор.

Вы начнете двигаться согласно графику, если перерастете того, кем были раньше. Продолжайте в том же духе.

# Моя история

Сегодня я уже не живу в том сознании, к которому привыкла. Раньше я идентифицировала себя как жертву, запутавшуюся, лишённую сил и не имеющую никакой цели. Процесс, о котором я рассказываю в этой книге, изменил всю мою жизнь, а также мое физическое здоровье и даже мою внешность.

Я по-прежнему думаю о своем путешествии и переживаниях, связанных с травмой, отчаянием, домашним насилием, эмоциональной болью, разбитым сердцем, ограниченным мышлением и токсичными отношениями. Но сейчас я делаю это с любовью. Я перестала воспринимать все, что мне пришлось испытать, как приговор. Раньше я ничего не знала о вибрациях. Они были во мне все это время, как и во всех нас, но мне еще предстояло оказаться в том месте, где я могла бы их распознать. Я жила в низких вибрациях и ограниченном мышлении.

Я росла в Лос-Анджелесе, в самом сердце Южного Центра. Это было что-то вроде «зоны боевых действий» в пределах города. Там царила криминогенная обстановка, процветали винные магазины и наркоторговцы. Разбитые мечты, кричащий уличный стиль и красивые люди с нереализованным потенциалом встречались на каждом углу. Все существовало на очень низком вибрационном уровне, начиная

от качества еды и заканчивая качеством образования. У нас не было доступных ресурсов для поддержания здоровья и саморазвития. Все это оказало прямое негативное влияние на культурный тон и общее качество жизни огромного количества людей. В восьмидесятых и девяностых годах прошлого столетия районы южного и центрального Лос-Анджелеса представляли собой новый вид борьбы и вихрь негатива. В это время преступность была на рекордно высоком уровне. Низкие вибрации выдавались за норму, а культура была вовсе отрезана от вибрационного поля. Будучи молодыми людьми, выросшими в такой неблагоприятной среде, мы привыкли создавать связи со сверстниками через боль. Мы постоянно искали друг у друга одобрение.

Я благодарна своему отцу за то, что он, несмотря ни на что, выступал в качестве моего защитника. Он перепробовал множество ролей – был мечтательным предпринимателем, переселенцем из Нью-Мексико и практикующим буддистом. На меня сильно повлияла его способность сохранять позитивный настрой и стремление к счастью в такой среде, как Южный Централ. Что бы ни происходило вокруг, мой отец всегда создавал хорошие вибрации и позитивную атмосферу в нашем доме. Он знал, как превратить его в настоящее убежище.

Мои самые сильные воспоминания о том, какая атмосфера царила в нашем доме, связаны с танцами перед телевизором, которые мы устраивали каждый субботний вечер. Мы

слушали записи 70-х и 80-х годов, смеялись, жгли благовония и испытывали друг к другу чувство самой чистой любви. Он знал, как повысить вибрации и наполнить пространство вокруг нас чем-то светлым и приятным. И сегодня танцы, музыка, смех, благовония и любовь являются одними из основных лекарств для моей души. До сих пор я не нашла лучшего способа вернуться к самой себе.

Мой отец сделал все, что было в его силах, для того, чтобы мы были счастливы. Он использовал свое буддийское мышление и умение радоваться жизни, он научил меня ориентироваться в окружающем мире и преодолевать любые препятствия. Своим глубоким внутренним миром, сострадательным мышлением и страстью к прогрессу отец научил меня подниматься над окружающей средой. Именно благодаря ему сейчас я могу воспринимать любую ситуацию как временное явление. Но даже после того, как мы переехали из Южного Централла, я продолжала ощущать на себе влияние негативных элементов, которые меня окружали.

Тогда я еще не знала, как реагировать на высокие и низкие вибрации. Иногда я не могла определиться и пыталась приспособиться сразу к обеим энергиям. Многим из нас знакомо это напряжение. Мы все в какой-то степени эмпаты, которые не знают, как прислушиваться к своей внутренней силе. Это незнание создает дисбаланс и тормозит наш прогресс.

Наше прошлое – это сила, которая может препятствовать своему концу. Наше будущее – это сила,

которая не хочет, чтобы мы ее прерывали.

## Конкурирующие миры

И вот, с одной стороны, у меня был отец, который готовил меня к жизни с более высоким потенциалом, за пределами городской уличной культуры 80-х и 90-х годов. А с другой стороны, у меня было множество травм. Мой путь к писательству и к работе, которой я занимаюсь сегодня, был полон боли и страданий.

Несмотря на то, что мои родители делали все возможное, чтобы защитить меня, в мою жизнь все равно вошла глубокая боль. Будучи маленькой девочкой, я подверглась сексуальному насилию со стороны доверенного подростка-опекуна. Позже мои родители развелись, и я плохо к этому приспособлялась. Я впала в депрессию и в девять лет заявила матери о том, что хочу умереть. Вдобавок ко всему этому в возрасте пяти лет у меня диагностировали форму эпилепсии, известную как «малый припадок». Каждый раз, когда это случалось в школе, я приходила в себя в окружении смеющихся детей, многие из которых буквально издевались надо мной. Это длилось все время, пока я училась в начальной школе. К счастью, в возрасте двенадцати лет я смогла «перерасти» этот недуг. Надо сказать, что это было одно из самых долгожданных исцелений.

Вдобавок к этим детским травмам я подвергалась словес-

ным оскорблениям со стороны четвертого мужа моей матери. Это был белый мужчина из маленького городка на юге, который любил мою мать – испанку по происхождению, – но мог прекрасно обойтись и без ее детей-метисов. Расовые оскорбления были для него нормой. Во время этого периода мои отношения с матерью ухудшились. Она, несомненно, любила нас, но страдала от собственной глубокой и непроработанной боли, которая затуманивала ее рассудок. Иногда она понимала, насколько оскорбительным было поведение ее мужа, и сильно за это извинялась. Но уже на следующий день она будто забывала обо всем, и оскорбления повторялись снова. Время, которое я проводила с матерью, резко отличалось от безопасной, функциональной и комфортной семейной жизни, которую обеспечивал мне отец. Это был самый яркий пример противостояния высоких вибраций с низкими.

Сделайте паузу для того, чтобы оценить, как далеко вы продвинулись.

Этот опыт привел к тому, что я стала часто впадать в депрессии. Я испытывала регулярные боли в животе, страдала от плохого пищеварения, меня мучало беспокойство, одышка, приступы паники и усталость. К тому же, у меня был значительный дефицит веса. Я получила то, что Джон Брэдшоу в своей книге «Возвращение домой. Как исцелить и поддержать своего внутреннего ребенка» называет «духовной раной». Я не могла понять, почему разрывалась между двумя

мирами, в одном из которых я была на пути духовного прогресса со своим отцом, а в другом – на пути боли и беспокойства вместе с матерью.

Позже точки сошлись, и все обрело смысл. Я пришла к осознанию того, что мое прошлое должно быть именно таким, каким оно было. Сегодня я как никогда целеустремлена и испытываю глубокую страсть к жизни с более высоким потенциалом. И все это стало возможным только из-за суммы моих прошлых переживаний – от травмы и боли до любви, радости и духовности, от финансовой борьбы к богатству. Но мне потребовались годы для того, чтобы это осознать. Если вы хотите выжить, сначала вам придется преодолеть высокие горы.

## **Темная ночь души**

Травмы, полученные в детстве, дали о себе знать, когда мне было немного за двадцать. Это проявилось в моих отношениях, которые обернулись двухлетним кошмаром домашнего насилия. Они продолжались до тех пор, пока я просто не сбежала посреди ночи. Я усвоила неправильную информацию о том, что боль и жестокое обращение являются нормой. Я приняла эти оскорбительные отношения, а это значит, что у меня почти не было чувства собственного достоинства. К тому же последствия этого насилия напрочь лишили меня того немногого, что у меня оставалось. Я была опу-

стошена и попросту не могла избавиться от последствий.

Вырвавшись из этих оскорбительных отношений, я обнаружила, что полностью дезориентирована и лишена каких-либо надежд. Меня посещали мысли о том, чтобы покончить с собой. Я не могла понять, как остановить боль и ее негативные шаблоны. После попытки лишить себя жизни я три дня провела без сознания. Когда я пришла в себя, моей первой реакцией оказался гнев, потому что я все еще была жива и не смогла избежать той боли, которую испытывала. Но через несколько мгновений у меня внутри начало теплиться осознание, которое моментально переключило на себя все мое внимание. Я поняла, что мне удалось избежать трагического конца, который едва не лишил меня жизни. Боль, которая так долго руководила мной и влияла на мою жизнь, не смогла меня победить.

Бог не дает нашей боли сказать последнее слово.

В различных духовных учениях этот опыт встречается под названием «темная ночь души». Этот духовный феномен был придуман испанским поэтом-мистиком, священником Хосе де ла Крус, широко известным как Иоанн Креста. Темная ночь души случается с людьми, чтобы намеренно встряхнуть их, активировать их высшую цель и обратить их жизнь во что-то новое. Будучи духовным практиком и инструктором по вопросам здорового образа жизни, я сталкивалась с этим много раз. Данный феномен представляет собой временный период внутреннего или духовного кризиса,

когда жизнь перестает иметь смысл и становится невыносимой. При этом вы не понимаете, что этот период является временным, особенно когда находитесь в самом его эпицентре.

Оказалось, что мне было предназначено умереть не физически, а духовно. Моя попытка самоубийства повлекла за собой смерть образа жизни, мышления и цикла, которые перестали мне служить. Для других людей темная ночь души может выглядеть иначе. Это может быть более тонкий и менее интенсивный опыт, который будет включать в себя некоторую боль и разочарование, но не жизненную травму или духовный кризис. Каким бы ни был ваш путь, он в любом случае приведет вас к пробуждению.

Мы видим это на примере Сиддхартхи Гаутамы, который позже стал известен миру как Будда. Он пришел к этому благодаря темной ночи своей души. Сиддхартха был принцем, который вел привилегированный и роскошный образ жизни. Ему не пришлось переживать жизненную травму или кризис. Вместо этого он перестал испытывать удовлетворение от своей жизни, что подтолкнуло его к более возвышенному направлению и более духовной цели. Сиддхартха отказался от привилегированной жизни и посвятил себя достижению просветления.

Моя темная ночь души стала началом чего-то нового. Она дала мне понять, что семена, которые были посажены во мне за все эти годы, наконец готовы прорваться сквозь землю и

возвыситься над ней. Семена прорастают только при подходящих условиях, поэтому я нуждалась в новом поддерживающем пути.

Не торопите процесс. Для того, чтобы вернуться к себе, нужно время.

## Перенастройка

Мы всегда можем начать сначала. С каждым днем наши вибрации могут становиться все выше. Мы вправе решать, чему уделять свою энергию и внимание.

Вы могли провести некоторое время в темной ночи своей души, оплакивая смерть любимого человека, страдая от разбитого сердца, потеряв здоровье или утратив чувство безопасности. Но вы также могли услышать зов свыше и почувствовать силу, уводящую вас в сторону от той жизни, которую вы знали раньше. В любом случае, вы всегда можете сделать осознанный шаг от смерти к возрождению и высшему пробуждению.

Боль и страдание открывают нам путь к высшему «я» и к нашей высшей цели. Эти переживания готовят душу к преображению, к более высоким вибрациям и обретению силы.

После того, как я испытала на себе темную ночь своей души, я отправилась на поиски способов преодолеть обстоятельства вместо того, чтобы поддаться им. Большую часть моей жизни занимали депрессия и чувство стыда. Этот опыт

оказался поворотным моментом. Он вдохновил меня на то, чтобы начать жить более осознанно и целеустремленно.

Все началось с изменений моих пищевых привычек. Еда открыла для меня двери в новую жизнь. Вибрационное осознание того, что я ем, перекинулось на энергию, которую я допускала в свое окружение, на то, как я управляла своими мыслями и как относилась к другим и к самой себе. Одно маленькое решение и отправная точка привели к совершенно новому способу существования. Данные области моей жизни всегда были взаимосвязаны, но теперь я начала осознавать это еще больше. Я начала подходить к повседневному выбору и принятию решений более обдуманно.

Вместе с осознанным питанием пришло осознание чего-то большего. Каждую среду я начала посещать бесплатную вечернюю группу поддержки для людей, переживших различные формы жестокого обращения. Там я научилась отходить от своего эго и старого образа мышления, а также поддаваться необходимым изменениям. Каждый день я со всей ответственностью подходила к принятию решений и тем самым постепенно возвращала себе свою силу и жизнь. Меня сопровождали мои наставники, каждый из которых видел во мне что-то большее, чем я сама могла в себе разглядеть. Я видела жертву, а они – того, кто преодолевал все невзгоды, был истинным учителем и героем собственной жизни.

Моим первым наставником оказался пожилой человек,

которого звали просто доктор Би. Он вошел в мою жизнь по божественному назначению и изменил ее до неузнаваемости. Мы встретились летним днем 2007 года во время дружеской встречи на Whole Foods Market в Лос-Анджелесе. Наши пути впервые пересеклись в переполненном магазине, когда мы случайно наткнулись друг на друга. Он был очень вежлив, мы оба рассмеялись, а потом разошлись.

Пришло время открыться своим возможностям и целям. Даже если вас это пугает, даже если вы сомневаетесь в себе, положитесь на свой путь. Находясь в ловушке страха, вы больше утомитесь и разочаруетесь в себе. Вместо этого двигайтесь вперед к неизвестному, к своим новым возможностям. Отправьтесь за пределы внутренних голосов, которые говорят вам о том, что вы не можете подняться выше. Откройтесь новому и лучшему выражению своей жизни.

Минут через десять после этого я в полной растерянности оказалась в одном из отделов с биологически активными добавками. Тогда я была еще новичком в здоровом образе жизни и изо всех сил пыталась выбрать правильный продукт. Это была настоящая борьба, потому что я не имела ни малейшего понятия, что мне было нужно. А затем, словно по божественному расчету, седовласый мужчина, с которым мы столкнулись десятью минутами ранее, прошел мимо меня, уловил замешательство в моей позе и вмешался. Этот акт доброты превратился в долгий разговор, который, как ока-

залось, очень много для меня значил. Знания, которыми со мной поделился этот милый незнакомец, нашли во мне отклик. К концу нашего разговора он сказал: «Ты одна из нас. У тебя есть особенная миссия и высшая сила. Пора вспомнить о том, кто ты».

Я проработала с этим наставником и многими другими более десяти лет. Они поддерживали меня на моем духовном пути и на пути к вибрационному осознанию. Я установила с ними связь, которая впоследствии дала мне возможность обучать других. Эта связь перенастроила меня и мою жизнь на новые вибрации.

## **С каждым днем к более высоким вибрациям**

Перенастройка сформировала меня, и со временем я начала расти, учиться и раскрываться в своем самом подлинном «я». Всю жизнь я тянулась к более целительному, целостному направлению, подобно подсолнухам, которые поворачиваются к солнцу, где бы они ни росли. Я тоже поворачивалась в ту сторону, которая питала меня. С тех пор этот путь стал для меня способом повернуться к солнцу, где бы я ни находилась.

В течение следующего десятилетия мой путь к более глубокому исцелению, преображению и новым открытиям будет лежать через то, что я называю «с каждым днем к более

высоким вибрациям». В этой книге иногда я буду говорить об этом как о «пути».

# 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.