

Тамара Шмидт

Крайон



**Лучшие техники
для обретения Силы**

***Ваши возможности
безграничны!***

Послания Нового Времени

Послания Нового Времени

Тамара Шмидт

**Крайон. Лучшие техники
для обретения Силы. Ваши
возможности безграничны!**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 133.4
ББК 86.42

Шмидт Т.

Крайон. Лучшие техники для обретения Силы. Ваши возможности безграничны! / Т. Шмидт — «Издательство АСТ», 2018 — (Послания Нового Времени)

ISBN 978-5-17-112259-1

Эта книга предназначена для всех, кто ищет себя, свое предназначение и высший смысл бытия, для тех, кто осознал необходимость перемен в своей собственной жизни и на всей планете Земля. Эта книга для тех, кто верит в силу любви и света, в то, что мир разумен и что в нем существует мощный духовный источник, из которого мы можем черпать силу, истину, помощь и защиту. Эта книга для каждого, кто мечтает о более счастливой, благополучной, осмысленной и долгой жизни. Эта книга для вас, если вы хотите впустить в свою жизнь новые возможности, но пока не знаете, как это осуществить на практике. Самые высокие и прекрасные истины могут так и остаться для вас лишь теорией, если вы не найдете способа применить их в своей реальной жизни. Любая истина без практики мертва. Вот почему для всех, кто ищет свои пути в мире и хочет следовать высшим законам мироздания, были разработаны особые практические методики. Они представлены в этой книге.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-112259-1

© Шмидт Т., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Вступление	7
Раздел 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Тамара Шмидт
Крайон. Лучшие техники для обретения
Силы. Ваши возможности безграничны!

© Шмидт Т., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Вступление

Для всех, кто ищет себя, свое предназначение и высший смысл бытия

Вам нужны перемены и новые возможности? Эта книга для вас

Эта книга предназначена для всех, кто осознал необходимость перемен в своей собственной жизни и на всей планете Земля. Эта книга для тех, кто верит в силу любви и света, в то, что мир разумен и что в нем существует мощный духовный источник, из которого мы можем черпать силу, истину, помощь и защиту. Эта книга для каждого, кто мечтает о более счастливой, благополучной, осмысленной и долгой жизни. Эта книга для всех, кто в пути – в поиске себя самого, своего предназначения и высшего смысла бытия.

Эта книга для вас, если вы хотите впустить в свою жизнь новые возможности, но пока не знаете, как это осуществить на практике. Эта книга для вас, если вы хотите узнать больше о сути мироздания и своей роли в нем – а главное, начать исполнять свою высокую миссию, которая, конечно же, у вас есть, как и у каждого человека.

Эта книга для всех, кто хочет впустить в свою жизнь больше радости, творчества, созидания и любви.

Что вы найдете в этой книге

Это книга-практикум. Самые высокие и прекрасные истины могут так и остаться для вас лишь теорией, если вы не найдете способы применять их в своей реальной жизни.

Никому не нужны абстрактные знания, если они ничего не меняют в нас самих и в нашей реальности!

«Что это может значить для меня лично? И что я должен делать, чтобы это помогло мне стать счастливее?» – вот вопросы, актуальные для каждого человека, интересующегося духовными истинами.

Любая истина без практики мертва. Вот почему для всех, кто ищет свои пути в мире и хочет следовать высшим законам мироздания, были разработаны особые практические методики. Они представлены в этой книге.

Эта книга – сборник упражнений, сгруппированных в тематические разделы. С их помощью вы сможете не только понять, но и почувствовать на практике свою Божественную суть, осознать свое высшее Я и вступить в контакт с ним, что, по сути, и означает стать собой настоящим, раскрыть потенциал своего Духа. Вы сможете найти свое высшее предназначение, избавиться от страхов и проблем. Вы научитесь делать для себя только наилучший выбор и получать лучшее из возможного. Вы повысите самооценку, обретете чувство собственного достоинства, что будет заметно не только вам, но и окружающим. Вы убедитесь, что никогда не бываете одиноки. Вы сможете создать для себя дружественный мир, полный поддержки и любви. Вы на практике научитесь исцеляться от болезней, замедлите старение или даже вовсе остановите для себя ход времени.

То, что недавно казалось фантастикой, сейчас стало реальностью, ведь мир изменился, и эти перемены очень значительны. Суть перемен в том, что Земля, люди, человечество выбрали путь к свету, путь к Богу. Божественные энергии прибывают на Землю, трансформируя наш

мир. Мы не всегда это можем заметить невооруженным глазом. Но, когда мы начинаем жить по законам новых энергий, начинаются чудеса.

Кто автор эти упражнений? Можно сказать так: коллективный разум. Это результат сотворчества людей, исследователей и практиков, с высокой духовной сущностью – Крайоном, посланцем Божественной реальности, много лет вдохновляющим своих последователей посланиями, полными света, любви, добра и высоких истин.

Кто такой Крайон

Крайон – это не личность. Человеческому сознанию трудно это осмыслить. Именно потому люди испокон веков наделяли Бога человеческими качествами и даже человеческим обликом.

Крайон – это Божественная энергия. Энергия мыслящая, сознающая, чувствующая, любящая. Это многомерная энергия, а потому можно сказать, что Крайон – это даже не единичная духовная сущность, это множественность. И вместе с тем это единое целое, целостное Божественное сознание.

Стало еще труднее понять? Это не важно. Главное – что мы все можем почувствовать эту величественную энергию. И ощутить исходящую от нее любовь. Адресованную и всему человечеству, и каждому из нас в отдельности.

Крайон пришел к нам, потому что мы задавали вопросы. Когда люди задаются вопросами, Бог находит способ дать им ответы. Крайон пришел, потому что нам нужна была новая актуальная информация. Он не учит нас жить, не навязывает своих советов. Он просто помогает нам вспомнить то, что мы знали, но забыли. Все ответы есть у нас внутри. Потому что по сути своей все мы Божественны.

Все мы, как и Крайон, приходим из общей Божественной семьи. И теперь он предлагает нам вернуться к Источнику. Узнать, как все обстоит на самом деле и какая роль уготована каждому из нас в любящих энергиях мироздания. И эта роль величественна и прекрасна!

Как работать по книге

Вы можете выполнять упражнения в любой последовательности. Вы можете выбрать тот раздел, который вам интересен в данный момент. Вы можете выполнять все упражнения выбранного раздела – а можете выполнять их выборочно. Вы можете начать с конца, с середины или с начала. Вы можете выполнить по одному упражнению каждого раздела, а можете пропускать целые разделы. Действуйте по наитию, по интуиции. Но если вы захотите следовать какому-то логическому принципу в ваших занятиях – это тоже работает.

Иными словами, вы можете обращаться с этой книгой совершенно по-хозяйски. Вы ведь хозяин самому себе и своей жизни. И никто не может диктовать вам свои правила. Здесь действуют только ваши собственные правила.

Вы можете выполнять упражнения ежедневно, а можете раз в неделю. Единственный совет: делайте это осмысленно. Избегайте любого автоматизма. Если какие-то упражнения вам не близки или непонятны – пропускайте их. Выполняйте только те, которые созвучны вам и соответствуют вашим собственным целям. Тогда упражнения станут вашими. Вы выполните их по-своему, и в них проявится ваша собственная индивидуальность и ваша уникальная энергетическая вибрация.

В начале каждого раздела вы найдете напутственные слова. Они помогут вам создать нужный настрой, а также сориентируют в направленности, смысле и содержании представленных в нем упражнений. Читать или не читать – тоже решайте сами. Главное для вас – сфор-

мировать собственное понимание. Возможно, текст, предваряющий каждый раздел, поможет вам в этом.

Не забывайте, что вы наделены свободной волей и являетесь творцом своей реальности. Внутри у вас – Божественная энергия, которая обладает почти неограниченными возможностями. Рассматривайте книгу как рабочий инструмент, который вы можете использовать так, как удобнее вам. Это не свод правил и не строгое руководство к действию. Это рабочие инструменты, которые могут помочь вам в вашем росте и развитии и в каждой жизненной ситуации. И если вы в итоге станете хотя бы немного счастливее – поверьте, вся Вселенная будет ликовать по этому поводу.

Пусть работа по этой книге принесет в вашу жизнь больше творчества, света и радости, а главное – поможет чудесам войти в вашу жизнь.

Раздел 1

В поисках своего истинного Я. Кто мы на самом деле?

Вы Божественны

У вас внутри – Бог. Как и в каждом человеке. Вы можете почувствовать это. Но даже если вы ничего не чувствуете, все равно знайте: у вас внутри – Бог. Это станет началом к пониманию. Вы поставите перед собой задачу – найти Бога в себе. А его можно найти только в себе.

Путь к Богу лежит через ваше сердце. Других путей нет.

Обретя Бога в себе, вы обретете достоинство, самоуважение и силу. Только обретя Бога в себе, вы сможете творить свой мир. Потому что, только обретя Бога, вы обретаете могущество.

Бог – это центр, стержень, на котором держится все. Без Бога – без энергии любви и света, бесконечного добра и милосердия – все рушится. Это не абстрактные понятия. Это реальная сила.

Обрести Бога в себе – значит, установить тесный контакт со своей Божественной сутью, со своим Духом, или высшим Я. И только с этого момента вы становитесь собой настоящим – свободным, сильным, открытым, творческим, позитивным, бесстрашным и бесконечно счастливым. И только с этого момента вы можете принять себя с добром и любовью. Потому что начнете видеть себя глазами Бога – бесконечно любящего и всепрощающего. И под этим взглядом вы преобразите себя и свою жизнь наилучшим для себя образом.

Упражнение

«Я – это...»

Возьмите бумагу, ручку и напишите: «Я – это...» Далее, не особо задумываясь, перечислите все, с чем вы отождествляете себя самого – не только сейчас, но и с чем отождествляли себя на протяжении вашей жизни. Перечисляйте социальные роли, род занятий, качества – все то, о чем вы могли бы сказать: «Это Я».

Перечитайте и подумайте, насколько полно каждое из этих определений отражает вас. Есть ли хоть одно, которое могло бы исчерпать вас полностью? Скорее всего, каждое определение отражает лишь какую-то часть вас. Например, вы написали: «Я – мать, я – жена, я – дочь, я – хозяйка, я – профессионал» и т. д. Каждая из этих ролей может быть для вас важна, но они отражают лишь некоторые грани вашей сущности.

Насколько полно вы реализуетесь в каждой из своих ролей? А что остается нереализованным? Что как будто просится наружу, хочет быть осуществленным, но не знает, как именно это сделать?

Направьте внимание внутрь себя и попробуйте найти ту глубокую часть себя, которая больше, масштабнее, многомернее любой из ваших ролей и даже их всех вместе взятых.

Скажите себе: «Я – это нечто большее, чем мать, дочь, жена (перечислите все названные вами роли)». Попробуйте ощутить это большее. Не нужно давать ему определение. Если вы скажете «Я – Душа» или «Я – Дух», слова могут помешать вам ощутить присутствие в себе этой высокой многомерной сущности. Даже самые высокие слова могут ограничивать нас, если мы произносим их раньше, чем ощущаем смысл.

Не давайте определений, просто почувствуйте в себе некую вечную, глубокую, сияющую часть. Или – не часть, а глубинный источник того, что составляет основу вашего бытия.

Вы можете обрести в этом опору. И все ваши жизненные роли будут удаваться вам лучше, если вы будете искать опору не в них, а в своей глубинной сути.

Упражнение

«Что я чувствую и чего хочу?»

Останьтесь наедине с собой в спокойной обстановке и подумайте о том, как прошел ваш сегодняшний (или вчерашний) день. Чем вы занимались? Делали ли вы то, что вам в самом деле хотелось? Были ли вы в контакте с собой или действовали автоматически? Отражало ли ваше поведение вашу истинную суть? Что вы чувствовали и думали при этом? Можете ли вы сказать, что проживаете свою собственную жизнь, являетесь собой?

Наверняка очень многое вы делаете автоматически, по привычке, по необходимости, и не находитесь при этом в контакте со своим Я. Так происходит у большинства людей. Не стремитесь сразу преодолеть эту привычку. Просто наряду с автоматическим поведением начинайте практиковать осознанное поведение. И прежде всего выясните: интересуетесь ли вы собой, своим самочувствием, уделяете ли внимание тому, что происходит у вас внутри?

Прямо сейчас задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Прислушайтесь к себе, осознайте свое самочувствие – как физическое, так и эмоциональное. Отдавайте себе отчет в том, что это вы и это ваши чувства, именно так вы проявляете себя в физическом мире.

Затем задайте себе вопрос: «Чего я сейчас хочу?» Опять же прислушайтесь к себе, найдите ваши истинные желания. Может, вам хочется немного отдохнуть, расслабиться, помечтать, подвигаться, сменить род занятий, подышать свежим воздухом, посмотреть на что-нибудь красивое. Вы уделяете внимание подобным мимолетным желаниям? А ведь они тоже отражают вашу настоящую суть.

Возьмите в привычку уделять внимание своим чувствам, эмоциям, своему самочувствию, своим желаниям. Интересуйтесь собой! Делайте это с любовью и участием. Найдите возможность радовать себя, делать для себя что-то хорошее каждый день. Следите за тем, насколько ваше поведение отражает вашу суть. Не делайте то, против чего ваша Душа протестует, даже если все вокруг утверждает, что это хорошо и правильно. Так вы будете изо дня в день лучше узнавать себя и приближаться к своей истинной сути.

Упражнение

«Ваше присутствие в мире»

Подойдите к зеркалу и скажите вслух: «Я Есть». Повторите несколько раз. Уверенно ли звучат эти слова? Не возникает ли у вас чувство какой-то неловкости, неуверенности, дискомфорта? Если так, значит, вам еще с трудом дается чувство вашего уверенного присутствия в мире – и присутствия Бога внутри вас. Может быть, вам кажется, что вы недостаточно ценны и значимы? Вспомните, что вы – Божественны, что вы любимы Вселенной, что ваша Божественная семья смотрит на вас с любовью. Обратитесь к вашей Божественной семье, к вашим ангелам, и громко, вслух заявите им о своем существовании: «Я Есть!» Снова повторите эти слова, вкладывая в них осознание своей Божественной сути: «Я Есть!» Еще раз повторите, словно бы заявляя о вашем праве на счастье и на получение прекрасных даров на Земле: «Я Есть!»

Таким образом, вы напоминаете и себе, и Вселенной, о том, что вы – реальные, вы – ценны, вы присутствуете в мире и имеете право на все лучшее в нем.

Если хотите, можете повторять эту формулу каждый день, и особенно перед сном и по пробуждении. Стремитесь, чтобы эти слова не расплылись вовне, а словно бы проникали внутрь вас, в ваше внутренне пространство, формируя у вас чувство устойчивости, уверенности и опору на ваш внутренний духовный стержень.

Упражнение

«Ваше Божественное сияние»

В спокойной обстановке, оставшись наедине с собой, направьте внимание внутрь себя и представьте, что у вас внутри целый мир. Это прекрасное пространство, залитое приятным мягким светом. Свет переливается и играет разными цветами – какими вам нравится. И где-то в глубине, в высоте или в центре этого пространства вы видите – или скорее ощущаете – источник всего этого света. Он похож на ярко-белую сияющую звезду. Потoki ярко-белого света от нее, трансформируясь и играя, создают разноцветное сияющее пространство вокруг вас.

Не забывайте, что это ваше внутреннее пространство. Это ваш внутренний свет, излучаемый вашим внутренним источником.

Скажите себе, что это Божественный источник. Выше и чище этого света нет ничего. Он связывает вас воедино с Богом.

Поблагодарите Бога за то, что Он создал вас, даровал вам этот свет и наделил своим могуществом Творца.

Упражнение

«Ваша бессмертная суть»

Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя, в ваш внутренний космос. Представьте, что вы выходите в другое измерение, где оказываетесь в разноцветных сияющих потоках света. Вы словно в коконе внутри этих потоков. Это многомерный кокон Божественной любви. В нем вы чувствуете себя под защитой, никакие внешние воздействия, и вообще ничто, что происходит снаружи, не может вас коснуться.

Представьте, что погружаетесь все глубже в ваш внутренний космос – и это то же самое, что погружение в себя, в свою внутреннюю суть. И еще это погружение в пространство любви – потому что ваше Божественное Я составляют энергии любви. В какой-то момент вы почувствуете, что оказались в зоне тишины, мира, глубокого покоя. Это и есть соединение с вашим многомерным Я, с вашей Божественной сутью. Время там как будто остановилось. Вы можете представить, что время идет мимо вас, никак вас не затрагивая. Вы же остаетесь в состоянии глубокой внутренней неподвижности. Внешний мир тоже остался снаружи, он словно проходит мимо, никак вас не затрагивая. Вы соединились с вечностью.

В этот момент вы соединяетесь с вечной, бессмертной частью себя и можете ощутить себя вечным, бессмертным существом, которое пребывает в Божественной любви и для которого все материальное перестает казаться значимым.

Хотя бы время от времени погружайтесь в многомерность и напоминайте себе о своей истинной, вечной и бессмертной сути.

Упражнение

«Ваша внутренняя опора»

Направьте внимание внутрь себя. Если покажется, что там пустота, мысленно погрузитесь еще глубже. Представьте, что погружаетесь в бездонный покой. Вы почувствуете внутри себя огромное пространство, космос – и это живой, одушевленный космос, наполненный сознанием. Это Божественное сознание – сознание вашего Божественного Я, любящее и принимающее. Чем глубже вы погружаетесь, тем больше покоя ощущаете. Уходят все беспокойства и тревоги внешнего мира. Вы – в глубине, вы внутри, недостижимы для всего, что происходит снаружи.

Но при этом вы не отключаетесь от внешнего мира. Вы можете его наблюдать. Из состояния внутреннего покоя вы можете заметить и понять даже больше, чем обычно, так как волны беспокойства и тревоги больше не мешают вам быть беспристрастным наблюдателем.

Скажите мысленно: «Я Есть». Повторите несколько раз. Затем скажите то же самое вслух. Есть ли у вас ощущение, что вы действительно есть? Вы присутствуете здесь и сейчас в своем теле. Вы чувствуете Я как опору. Повторите еще несколько раз вслух и про себя «Я Есть», чтобы закрепить это ощущение присутствия.

Теперь представьте, что ваше Я, прочно укоренившееся у вас внутри, в вашем теле и в вашем внутреннем космосе, – это абсолютно спокойный и неподвижный наблюдатель. Что бы ни происходило снаружи – ничто не выведет его из состояния покоя и неподвижности.

Сначала прислушайтесь к звукам, которые вы слышите. Они отвлекают ваше внимание? Есть ли у вас чувство, что они словно тянут вас за собой, ваше сознание движется вместе с этими звуками, вы следите за ними, ваше внимание словно бы тянется за ними? Если да, мысленно погрузитесь еще глубже и укоренитесь прочнее в своем Я. Сосредоточьте внимание на своей глубине.

Теперь представьте, что вы – как скала, которая неподвижна и самодостаточна. Что бы ни происходило, что бы ни двигалось вокруг, она не тянется следом, не отвлекается на внешние раздражители. Представьте, что все звуки текут мимо вас, а вы остаетесь неподвижны, не тянетесь следом, просто наблюдаете, как они возникают и исчезают.

Тренируйте это ощущение неподвижного наблюдателя, внимание которого не тянется за внешними раздражителями, хотя он замечает и отслеживает их. Но основное его внимание остается сосредоточенным на собственном Я.

Теперь представьте, что рядом с вами проезжает электричка и вы отслеживаете ее движение и звуки, но внутренне остаетесь так же неподвижны. А если бы рядом взлетел реактивный самолет или грянул гром? Могли бы вы сохранить спокойствие и внутреннюю неподвижность?

Тренируйте такое спокойствие не только в комфортных условиях наедине с собой, но и везде, где бы вы ни находились. Отслеживайте, в каких ситуациях вам удастся сохранять состояние спокойного наблюдателя, а в каких – нет. В каких случаях мир словно «захватывает» вас, поглощает все ваше внимание, утягивает за собой? Эти ситуации – ваши главные уроки. Именно в них вам нужно особенно укреплять свое внутреннее Я и тренировать сосредоточенность на нем.

Заметьте, внутренняя неподвижность не означает внешнего бездействия. Вы можете пребывать в состоянии внутреннего покоя своего Божественного Я, что бы вы ни делали. Это поможет вам даже лучше справляться с обычными делами. А в разных сложных и даже экс-

тремальных ситуациях вы сможете действовать наиболее эффективно, тратя минимум энергии и совершая самые точные и правильные действия, не поддаваясь суете, нервозности и беспокойству.

Упражнение

«Дух крепче алмаза»

В спокойной обстановке наедине с собой закройте глаза и скажите: «Я Есть!» Повторите несколько раз. Представьте, что с этими словами в вас вливается Божественный свет. Это ярко-белое алмазное сияние. Вы начинаете сиять изнутри, будто превращаетесь в алмаз.

Представьте этот прочный сияющий драгоценный камень. Ощутите его силу и крепость. Представьте, что эти сила и крепость становятся вашими. Вы ощущаете себя так, будто у вас есть внутренняя опора – это прочная алмазная опора. Представьте, что ваш позвоночник сияет алмазным сиянием и становится мощным стержнем, опираясь на который, вы ощущаете свою силу. Представьте, что каждая ваша клетка светится алмазным светом. Представьте себе свой алмазный центр – на уровне солнечного сплетения, талии или живота, как вам представляется более удобным и естественным. Представьте, что вы смотрите на мир из этого центра и алмазный свет сияет в ваших глазах.

Так вы ощутите силу вашего внутреннего Я и алмазную крепость вашего Духа.

Вспоминайте о ней чаще, а особенно тогда, когда вам требуется мобилизовать свои внутренние силы.

Упражнение

«Это Я!»

Направьте внимание внутрь себя и попробуйте определить: чем вы наполнены изнутри – своим собственным Духом, Божественным светом, чувством, что это – вы, или нет? Или вам кажется, что вы находитесь где-то в другом месте, только не внутри себя?

Мы не можем расцвести и реализоваться, если нас нет внутри нас самих. Если мы изнутри наполнены чем угодно, но не собой.

Направьте внимание внутрь себя и почувствуйте свой Божественный центр. Скажите: «Это Я!» Повторите несколько раз. Ощутите свет, которым наполняется все ваше существо. Затем обратитесь к своим клеткам. Скажите им: «Это Я!» Представьте, как каждая клетка наполняется изнутри светом вашего Божественного Я. Объясните клеткам, что они – это вы. Что вы как Божественное существо присутствуете в каждой клетке.

Ощутите это присутствие вашего Божественного Я в вашем теле и каждой клетке. Тренируйтесь воспроизводить это ощущение как можно чаще, чтобы оно стало привычным для вас.

Упражнение

«Найдите то прекрасное, что есть у вас внутри»

Направьте внимание внутрь себя, соединитесь с вашим Божественным Я. Лучше это сделать в спокойной обстановке, в тишине, а может даже в затемненном помещении, чтобы вам не мешали сигналы внешнего мира. Представьте, что внешний мир отступил куда-то в сторону от вас, стал размытым, блеклым, едва ощутимым. Там, во вне, нет энергии, нет силы. Вся сила и энергия сосредоточена сейчас внутри вас. Здесь ваша подлинная реальность, ваша настоящая жизнь.

Прислушайтесь к себе, вчувствуйтесь в свое внутреннее Я, погрузитесь в него как можно глубже. Задайте себе вопрос: «Я – какой?» Вам могут прийти неожиданные ответы. Вы можете открыть в себе что-то новое, о чем и не подозревали. Например, обнаружить, что внутри вас живет очень творческое, жизнерадостное, любознательное существо – внутренний ребенок, который любит играть, познавать мир и удивляться всему на свете.

Поприветствуйте то новое, что вы узнали о себе, отнеситесь к нему с любовью. Если же появятся мысли о всяких недостатках и ваших темных сторонах, примите и это с любовью. Скажите себе, что это не главное в вас. Это не отражает вашей сути. Это только какой-то поверхностный слой. Главное же находится глубже – там, где любовь и свет Божественности.

Растворите светом и любовью этот поверхностный слой, скажите, что вы принимаете и этот опыт, вы проходите через него и идете дальше. Добирайтесь до той глубины, где вы встретите свет и любовь, и открывайте свою красоту, свои высокие вибрации, свое творческое созидательное начало, свои самые прекрасные качества, которые обязательно у вас присутствуют.

Затем представьте, что все прекрасное внутри вас, что вы открыли, набирает силу, вступает в рост, и начинает проявляться вовне. Оно проявляется в том, как вы двигаетесь, улыбаетесь, в вашей осанке, походке, в вашем взгляде, в каждом вашем действии. Начните двигаться или что-то делать, представляя, что действие рождается изнутри, из вашей Божественной глубины – подобно тому, как цветок рождается из семени, берет силу из земли и расцветает, движимый этими внутренними потоками энергии.

Запомните это ощущение. Во всех жизненных ситуациях стремитесь проявлять себя изнутри наружу, а не наоборот.

Упражнение

«Осознание своей Божественной ценности»

Останьтесь в спокойной обстановке наедине с собой. Сделайте глубокий вдох, выдохните, направьте внимание внутрь себя и скажите себе: «Я Божественен по своей сути, как и все люди. Значит, я бесценен, как и все люди».

Прочувствуйте эти слова. Если нужно, повторите их несколько раз, пока они не зазвучат убедительно для вас.

Направьте энергию любви в адрес своей Божественной сути. Ощутите себя на волнах любви Бога. Почувствуйте, как вы любите свое Божественное Я и как оно направляет любовь вам в ответ.

Соединитесь со своей Божественной сутью и представьте, что смотрите на себя и на мир глазами Бога. Мысленно просмотрите всю свою жизнь и проверьте, как вы относились к себе в детстве, в юности, в зрелом возрасте – вплоть до настоящего момента. Если вы не ценили себя – представьте, что возвращаетесь в тот момент вашей жизни и говорите себе от лица Бога: «Ты ошибаешься! Окружающие тебя люди тоже ошибаются! На самом деле ты бесценен, так как ты Божественен. Твоя суть – ангельская. Ты вечен, ты бессмертен и ты бесценен».

Таким образом мысленно вернитесь во все ваши возраста, когда вы считали себя недостаточно ценным или ставили себя ниже других людей.

Затем поблагодарите за уроки тех людей, которые так или иначе внушали вам, что вы не имеете цены, или относились к вам так, будто вы – никто. Скажите себе: «Это нужно было, чтобы я вспомнил свою истинную суть и свою истинную ценность, не зависящую от мнения этих людей. Я вспомнил, теперь я знаю, Кто Я Есть, а значит, я усвоил этот урок, он пошел мне впрок, и я с благодарностью и прощением отпускаю этих людей от себя».

Затем представьте, что вы в окружении вашей Божественной семьи. Это ангелы и самые любящие души. Это действительно семья – продолжение вас. Те, кто знает и понимает вас так, как только вы сами знаете и понимаете себя. И здесь все вас бескорыстно и бесконечно любят. В этой любви можно не сомневаться. Можно не бояться, что в вас разочаруются, что вас разлюбят – такого не произойдет никогда. Эта любовь ни от чего не зависит и ничего от вас не требует – это и есть настоящая безусловная Божественная любовь. Вы окружены заботой, вниманием и любовью, вы всем своим существом ощущаете, что любимы и достойны любви.

Сохраните это ощущение и возвращайтесь к нему каждый раз, когда почувствуете упадок сил, неуверенность в себе или станете объектом чьего-то непонимания, осуждения.

Упражнение

«Ваши надежные корни»

Практикуйте день ото дня глубокую сосредоточенность на своем внутреннем Я. В спокойной обстановке закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, направьте внимание внутрь себя. Представьте, что у вас внутри целая Вселенная, заполненная светом. И вы можете укорениться в этом сиянии. Направьте внимание как можно глубже и сохраняйте сосредоточенность внутри себя. Представьте, что внешний мир отдаляется. Он все дальше, дальше и вот уже так далеко, что его как будто и нет. Уходит все, что вас беспокоило, тревожило. Ваше внимание больше этому не принадлежит. Скажите себе, что все принадлежащее внешнему миру не так важно, как эти мгновения наедине с собой, как встреча с собой настоящим. Потому что ваше Божественное Я – это самая большая ваша ценность, и это то, чему нужно уделять внимание в первую очередь.

Когда вы научитесь сосредоточенности на самой главной своей ценности – внешние ценности начнут сами притягиваться к вам. Ведь ваша внутренняя сосредоточенность – это сосредоточенность энергии внутри вас. Эта энергия обладает магнитными свойствами. Она притягивает к себе аналогичные энергии. Если же вы не сосредоточены на своем истинном Я, то притягивать что-либо вам просто нечем.

Делайте вдохи и выдохи и мысленно наращивайте эту энергию внутри себя и концентрируйте ее. Представляйте, что ваша сосредоточенность укореняет вас в Божественных энергиях вашей внутренней Вселенной.

Теперь представьте, как, не теряя этой внутренней сосредоточенности, вы можете совершенно спокойно наблюдать все происходящее снаружи. Вы вовсе не замыкаетесь в себе, не отрываетесь от действительности – совсем наоборот: поскольку вы прочно укоренены в Боже-

ственности, вы чувствуете себя спокойно, защищенно, расслабленно, а значит, можете без страха взаимодействовать с внешним миром. Вы не напряжены, а значит, воспринимаете все даже яснее, чем обычно. Тренируйтесь смотреть на мир и общаться с ним «изнутри», из своей Божественности. Учитесь точно так же общаться с людьми – чтобы большая часть вашего внимания была сосредоточена внутри. Представьте, что вы как корабль, который находится на поверхности, но при этом мощные якоря удерживают его. Таким образом вы не позволите ни людям, ни обстоятельствам вывести вас из себя, сбить с толку, растратить зря свою силу и энергию.

Упражнение

«Пребывание в центре»

Закройте глаза, направьте внимание внутрь себя, укоренитесь в своем Божественном Я. Сделайте вдох и представьте, как с этим вдохом у вас внутри появляется мощный энергетический столб. Можете представить его как сильный поток света. Вдыхайте глубже и одновременно усиливайте свою сосредоточенность. Представьте, что этот столб света – ваша опора. Это мощная световая колонна, которая уходит в бесконечность вверх и вниз. Благодаря ей вы уверенно стоите на ногах, хорошо заземлены и вместе с тем своим сознанием можете охватывать всю Божественную Вселенную.

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.