



Возрождение

Мэрилин Керро



ВСЕ

Мэрилин Керро

Возрождение

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66624288
Возрождение / Керро М.: Весь; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 978-5-9573-3377-7

Аннотация

Перед вами долгожданная книга Мэрилин Керро!

Вдохновляющая и теплая, она с первых же страниц погружает в волшебный и светлый мир автора. Здесь вы найдете поддержку, утешение и мотивацию для любых задуманных свершений.

Мэри отвечает на очень важные вопросы, которые волнуют каждого человека: как быть счастливым и здоровым, как строить гармоничные отношения с друзьями, родственниками и возлюбленными, как жить в достатке и не быть рабом денег.

В каждой главе даются простые и мощные ритуалы для обретения душевного спокойствия и избавления от страхов, исполнения желаний, поиска любви, финансового благополучия. Их сила подкреплена многолетним практическим опытом Мэрилин и её искренним желанием помогать людям. Вы также научитесь сами подбирать необходимые цвета и минералы для любого магического воздействия.

Эта книга – и советы мудрой наставницы, и задушевный разговор с близкой подругой. Написанная с любовью, она станет мощным подспорьем для вашего духовного возрождения!

Содержание

Предисловие	10
Глава 1	17
Способность быть счастливым	18
Мы в ответе за свою жизнь	28
Самая большая потребность	33
Что такое карма?	35
Жизнь без депрессии	37
Сила прощения	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Мэрилин Керро

Возрождение

Перевод с эстонского *Марии Михайловой*

Фото на обложке *Kiilli Rummel*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by a horizontal line that ends in a small, wavy flourish.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



Предисловие



Предисловие

Жизнь – это приключение, американские горки, взлеты и

падения. Это движущаяся река – нам остается только плыть по ее волнам, в том же темпе. Пути назад нет, даже если иногда ужасно хочется вернуть прошлое. Таков уж закон жизни: только вперед, выживают сильнейшие! Однако на самом деле и вы, и я – все мы подвержены простым человеческим эмоциям.

Чувствительные люди проживают события глубже. Менее восприимчивые легче движутся вперед, зачастую усваивая жизненный опыт лишь поверхностно. Тем не менее не стоит оценивать человека по этому критерию – мы все индивидуальны, это делает мир разнообразным. Нужно лишь найти тех, с кем нам по пути. Как говорится, два сапога пара, нужно только встретить, фигурально выражаясь, тот самый «второй сапог». Жизнь по большей части состоит из эмоций и чувств, которые мы проживаем внутри себя и которые отдаем вовне, другим людям. Реагируя на события и явления, мы транслируем то, что способно созидать, и то, что способно разрушать. Каждая мысль имеет свой энергетический заряд.

Значит ли это, что мы должны более внимательно и осознанно относиться к тому, о чем думаем? Выходит, да. Ежедневно даря себе и близким больше положительных эмоций, мы сможем сами развиваться и помогать развитию тех, кто нас окружает, вы согласны? Сколько таких эмоциональных «подарков» вы успели сделать сегодня, вчера, на прошлой неделе? Интересно, что негативные эмоции мы «выдаем» на-

много быстрее, чем положительные. В семейном или дружеском кругу мы то и дело сетуем, жалуемся, оправдываемся. А теперь подумайте, вдохновляли ли вы кого-то в последнее время? На улице или в общественных местах мы часто подмечаем в других людях не то, что нам могло бы понравиться, а как раз обратное – нелепую прическу, грязную обувь и т. д. А если и замечаем что-то хорошее, то обходим это молчанием, вместо того чтобы сказать человеку, пусть и постороннему, комплимент от чистого сердца. Хотя тем самым можно было бы сделать чей-то день лучше, светлей. Так приятно в ответ на добрые слова видеть удивленные лица и признательные улыбки людей, с кем до этого момента и знакомы не были! К слову сказать, по какой-то причине от незнакомцев люди принимают комплименты охотнее. Но конечно, так же ценно наше умение видеть и признавать хорошее в своих близких.

Давайте начнем с семейного круга, превратим американские горки вашей повседневной жизни в спокойное и приятное путешествие, где вас окружают те, кому действительно есть до вас дело, кто по-настоящему заботится о вас. Помните: делясь положительными эмоциями, в первую очередь вы делаете это для себя. И я это делаю для себя.

Надеюсь, что эта книга поможет вам найти свой путь. Я поделюсь опытом, который получила благодаря множеству встреч с разными людьми. Каждая из встреч, описанных в книге, была особенной и неповторимой, но в то же время

такой типичной... Я собрала эти истории здесь, чтобы дать вам возможность понять человеческую натуру более глубоко, взглянуть изнутри. Они помогут вам, проанализировав свое прошлое, уверенно жить в настоящем и наполниться предвкушением будущего.

Застрывать в прошлом не стоит: ничего нового вы там не найдете. Память о предках, знание своих корней – это важно, но гораздо важнее уметь находиться в настоящем моменте, используя все его возможности, и быть честным с самим собой. Тогда жизнь наполняется гармонией. Тогда мы достигаем глубокого внутреннего удовлетворения. Тогда мы способны осознать свою миссию, а это жизненно важно для каждого человека.

В зоне комфорта человеческая душа не обучается и не растет. Мы не можем рассчитывать на появление новизны, придерживаясь старых привычек. Желание оставить все как есть не поможет ни нам, ни близким, потому что мы влияем на других и своими действиями, и тем более бездействием. Иногда не надо ничего делать, стоит терпеливо дожидаться знаков, тогда мы сможем выбрать, куда идти. Высшие силы знают лучше, они видят то, чего не замечаем мы. Иногда пауза, момент тишины нужны, чтобы более глубоко понять ситуацию. Жизнь должна строиться так, чтобы всегда было место азарту, ожиданию, предвкушению. Эти эмоции позволяют нам находиться здесь и сейчас, чувствовать себя лучше. Когда мы отстраняемся от рутины, наша жизнь становится

легче, осмысленнее, полнее. Нужно преодолеть свои страхи и встать на неизведанный путь. Тогда мы начинаем чувствовать, как пробуждаются тело и разум. Это похоже на зарождение любви, помните это ощущение? Готовы сделать первый шаг?

Меня часто спрашивают, счастлива ли я. Кто или что делает меня счастливой? Что такое счастье? Прекрасный вопрос, но я хочу, чтобы и вы ответили самим себе: вы – счастливы? И что есть счастье именно для вас? Лично я считаю, что дело – в ощущении настоящего момента, счастье именно в нем. Никто не может «сделать» нас счастливыми: ни супруг или партнер, ни дети. Да, время, когда строятся отношения, – волнующее время. Когда дети рождаются, подрастают – это длительный период, наполненный удивительными моментами. Но что делать, когда дети покинули родительское гнездо, а отношения стали более прозаичными? Значит ли это, что счастье ушло? Наши чувства и настроение меняются, гормоны счастья «приходят» и «уходят». Но возникают периоды спокойного созерцания – время, когда мы можем оценить то, что имеем в настоящем.

Счастье – это эмоция, которая овладевает нашей психикой и физическим телом прямо сейчас, в этом моменте. Сидя в кресле и наслаждаясь тишиной и горячим травяным чаем, я размышляю о том, как благодарна за все, что имею. Этот момент удовлетворения и гармонии – мое счастье, то, что я чувствую сегодня и буду чувствовать завтра. Хотя мо-

жет появиться и множество других эмоций, чувств и настроений – это свойственно человеческой природе. Чтобы расти духовно, важно наполнять себя энергией в моменты счастья. Тогда вы преуспеете в своем росте и станете проводником для людей, которые вас окружают.

Человеческая жизнь – одно мгновение, одно движение, один мимолетный взгляд на мир. Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы сможете отставить каждодневные проблемы и спешку и найдете время для себя. При нашем стремительном темпе жизни мы склонны отодвигать свои желания на задний план. Возможно, эта книга поможет вам перестроиться.

Иногда я думаю, что было бы неплохо жить совсем без часов. В нашей нынешней реальности все рассчитано с предельной точностью: визиты к врачу, встречи, поездки, школы, магазины – в любое место нам нужно попасть к определенному времени. Так способны ли мы жить естественно, или часы так и будут диктовать нам заданный ритм? Было бы прекрасно находиться в одном ритме с природой, как это делают другие обитатели Земли.

Я глубоко убеждена, что в нашем мире всего хватает в избытке – и счастья хватит на всех, не нужно стремиться получить все и сразу из страха чего-то не успеть. Просто сделайте сегодня то, чего не делали вчера, шаг за шагом пробуйте менять устоявшийся распорядок жизни. И через некоторое время вы увидите, что маленькие шаги приводят к большим изменениям. Возможно, вскоре у вас получится жить в при-

родном ритме, истинном ритме жизни.

Глава 1

Счастье всегда внутри нас



Глава 1

Способность быть счастливым



Как вы себя чувствуете в отношениях и как вам живется с самим собой? Правда ли, что ваш партнер определяет ваше чувство счастья, или же вы можете наслаждаться жизнью

независимо ни от кого? Я получаю много писем о расставаниях и разводах, где люди пишут о своей неспособности двигаться дальше, не имея пары. Жизнь как будто останавливается, наступает застой. Люди начинают сомневаться и в себе, и в окружающих. Все вокруг кажется страшным, как будто их бросили в омут – глубокий, неизведанный. Жизнь без отношений представляется невозможной, и хочется бесконечно вспоминать моменты, когда они с партнером были вместе, когда все было хорошо.

Многие говорят о том, что, оставшись в одиночестве, они остро переживают боль утраты. После расставания начинают особенно ценить то, что потеряли. Почему? Я называю это зависимостью, а не полноценными отношениями. Две искалеченные души встретились в надежде на то, что партнер снимет боль, избавит от неопределенности или от душевных ран, полученных в течение жизни. Если это так, то ответственность за отношения и ощущение счастья в них полностью перекладывается на другого. Часто даже после расставания такие люди хотят оставаться нужными и следят за жизнью бывшего партнера, желая убедиться, что он не двинулся дальше, что ему тоже плохо и он все еще скучает.

Но это путь в никуда. Отношения, которые будут оставаться постоянными и длительными, основаны на уважении, свободе и сохранении своей личности. Не теряйте себя и свою индивидуальность. Мы привлекаем внимание и влюбляем в себя именно этим. Цените свои потребности и вре-

мя так же, как вы ценили их прежде, до вступления в отношения. Помните: вы сами ответственны за свое чувство счастья. Вы можете выйти из отношений и двигаться дальше, не переставая при этом быть счастливыми. Жизнь полна сюрпризов, иногда нужно некоторое время побыть одному, чтобы снова найти себя. Если нет любви и уважения к себе, никто вам этого не даст. Мантра счастливых отношений должна звучать так: *мне хорошо с тобой, но мне хорошо и одному.*



В начале месяца в первый день растущей луны возьмите бумагу и нарисуйте на ней собственный

символ счастья. Не копируйте когда-либо увиденные символы, а придумайте сами. Какой образ вы себе представили? Что он напоминает: животное, букву, фигуру или же что-то совсем другое? Не ограничивайте свою фантазию, отпустите ее в свободный полет. Не стремитесь рисовать «красиво». Помните: человек не может нарисовать то, чего он никогда не видел (если не видел в этой жизни, то видел в предыдущей). Носите этот символ в кошельке до полнолуния, а затем сожгите, поблагодарив высшие силы за помощь.

Однажды ко мне пришел мужчина лет тридцати. Назовем его Мартином. Он недавно расстался со своей спутницей, с которой был вместе много лет. Как правило, все расставания очень сложны, ведь с легким сердцем таких решений никто не принимает. Какими бы ни были отношения, даже самыми неблагополучными, люди до последнего пытаются их спасти. Обычно это длится до тех пор, пока один из партнеров не сдастся. В то же время никто из нас не вступает в отношения, заранее настраиваясь на финал: ах, да какая разница, все равно мы расстанемся. Люди созданы, чтобы любить и быть любимыми, чувствовать защищенность и уверенность. Это естественно.

Я начала исследовать прошлое Мартина и отметила определенную закономерность, сформировавшуюся еще в детстве и пронесенную им сквозь годы. Когда он был маленьким, у него дома были постоянные разногласия, отец и мать не уделяли ему внимания. Сами родители вкладывали свою

энергию в попытки исправить недостатки друг друга, а мальчик рос и взрослел в одиночестве. Ребенок был беспокойным из-за нездоровой домашней обстановки, но со временем она стала восприниматься им как норма. Клетки нашего тела способны записывать ситуации и привычки – это происходит автоматически. Повзрослев, он не научился справляться с собой, потому что во всех личных отношениях повторялись одни и те же проблемы. Последние отношения длились семь лет, были полноценными, помогали ему расти как мужчине. Что же пошло не так?

Когда мы начинаем совместную жизнь, сначала нам все интересно, нас привлекает чувство новизны. Разговоры часами, секс ночи напролет, как будто мы не можем насытиться друг другом. Это невероятное чувство, которое вызывает у нас другой человек, – как наркотик, от которого невозможно отказаться. Со временем влюбленность исчезает, а на ее месте возникает любовь. Появляются повседневные дела, а в отношениях происходит так называемая «притирка». В состоянии влюбленности, возможно, нас мало что беспокоит. Однако на следующем этапе чаще всего происходит следующее. Живя бок о бок, мы сбрасываем маски и начинаем показывать свое настоящее лицо. Именно это становится критическим моментом.

Мартин не был готов жить в рутине, еще меньше он был готов находиться в спокойных и неконфликтных отношениях. Клетки его тела привыкли быть в состоянии стресса, все-

гда готовыми к бою. Все остальное, присущее нормальным отношениям, вызывало у него дискомфорт. «Не может быть, чтобы все было так прекрасно, я все равно недостаточно хорош, и даже если сейчас все замечательно, скоро все рухнет». Это была его личная комната страха, запрограммированная с раннего детства, отсюда и неспособность быть счастливым.

Когда в доме царят мир и гармония, человек начинает искать проблему там, где ее на самом деле нет, потому что так записано в его программе. Мартин стал возвращаться домой поздно и пьяным, всяческим образом стараясь довести конфликты до обострения. Так случалось потому, что он привык к этому в детстве, это была его своеобразная зона комфорта. Они вдвоем ходили к психологам, но никто не мог точно сказать, в чем причина проблемы, да Мартин и сам не мог ответить, почему он так себя ведет. Разумеется, ведь делал он это неосознанно. Это как дыхание или ходьба – все происходит автоматически. Ведь когда мы идем, то не думаем: «Левой, правой, левой, правой». Это действие закодировано в нас, и с момента первых уверенных шагов мы ходим не задумываясь. Здесь была такая же ситуация.

Теперь же, впервые в жизни по-настоящему осознав свою привычку, мужчина начал заниматься внутренним миром и искоренять деструктивную программу, руководившую им все эти годы. В результате в его личной жизни начались перемены. Конечно, это было нелегко, и я уверена, что большая внутренняя работа идет до сих пор. Все изменения де-

лаются шаг за шагом, результаты мы видим с задержкой. Как же Мартин справлялся с автоматическим включением вредоносной программы поведения? Каждый раз, когда возникало ощущение, что что-то не так, он стал переключаться на другие вещи: начинал писать, рисовать или отпраплялся в спортзал. Также, чтобы избавиться от программы прошлого, пришлось провести большую работу по визуализации. Каждое утро, вставая с постели, он мысленно отпраплялся в детство и там моделировал другое ощущение себя, наполненное вниманием и нежностью любящих родителей. В результате каждодневной визуализации в течение полугода клетки его тела записали новое чувство, которое помогло избавиться от неприятностей прошлого. На сегодняшний день мужчина находится в отношениях, стал отцом двух сыновей. Он может наслаждаться каждым моментом без опасений все испортить.

* * *

На протяжении всей истории человечества люди ищут любовь. Это эмоция, которую нельзя описать словами, – мы можем только почувствовать ее. В жизни мы проходим разные этапы, кто-то покидает нас, от кого-то уходим мы, наши дороги расходятся. Истинный союз двух сердец – это нечто гораздо большее, чем все то, что было до того. Многие из нас не могут его найти, но именно к нему мы отчаянно стремимся.

ся. Иногда мы проходим мимо истинной любви, потому что закрыты от нее – страхом потери, боязнью ошибиться и в результате остаться одному или стать предметом критики со стороны будущего партнера, нежеланием открываться новому, опасениями: «А вдруг я не соответствую требованиям», «А вдруг ничего лучше в моей жизни уже не будет»...

Настоящая любовь на астральном уровне возникает в коронной чакре, и это божественный дар. Отношения же завязываются на уровне корневой чакры – нашей сексуальности. Поэтому, когда отношения не «поднимаются» выше, остаюсь в корневой чакре, это чревато крупными недовольствами, недоверием, избыточным контролем и постоянным чувством, что тебя заперли в клетке. Освобождение от страхов приносит свободу, а вместе с ней приходит и истинная любовь.



Вам понадобятся:

- 2 красные длинные свечи
- 2 тигровых глаза
- 2 любые монеты

Благодаря этому ритуалу вы посылаете другому человеку позитивную энергию. Но имейте в виду, что он направлен не на лечение болезней. Идеальное время для проведения – день рождения вашего избранника.

Ровно в полночь возьмите две свечи, скрутите их между собой и зажгите. Думайте о человеке и мысленно посылайте ему все блага, которые хотите передать.

Дайте свечам сгореть до половины. На следующее утро повторите ритуал, сжигая оставшуюся часть свечей до конца. Один тигровый глаз оставьте себе как «благодателю» и доброжелателю, другой подарите избраннику, которому желаете добра. Так же поступите и с монетами: одну оставьте себе, другую подарите. Свой камень и монету держите при себе в течение трех лунных циклов. На растущей луне третьего месяца закопайте монету и камень под елью и поблагодарите за помощь. Ваш избранник должен распорядиться вашими дарами по своему усмотрению, ему нельзя ничего говорить.

Мы в ответе за свою жизнь



На протяжении многих лет ко мне приходят сотни людей – кто потерял близких, или кто ищет совет по поводу здоровья, личных отношений, любовных переживаний... И главный вопрос, который волнует всех: лежит ли на мне проклятие? Может быть, при просмотре телепередач с участием экстрасенсов и медиумов у людей складывается впечатление, что проклятие – это какое-то обыденное магическое действие, которое можно просто так «взять и наложить». Однако это представление очень далеко от действительности. Для того чтобы создать работающее, действующее проклятие, которое затронет и последующие поколения, нужно быть очень сильным и тонко чувствующим колдуном – да правильный колдун этого просто так делать и не станет. Моя практика показывает, что на сто обратившихся проклятие оказывается у одного-двух человек. Но спрашивают об этом почти все, кто приходит к экстрасенсам.

Почему? Обращаясь ко мне, многие представляют, что я достану волшебную палочку, и все проблемы мгновенно испарятся. В действительности же я – только навигатор, который указывает путь. Перед нами лежит множество дорог, и только от нас самих зависит, что мы выберем и как пройдем свой жизненный путь. От этого меняется и реальность, в которой мы живем. Конечно, большие события можно предвидеть, предугадать, однако есть и много маленьких, но важных шагов, способных изменить будущее, и, чтобы их сделать, требуются сила воли и решимость.

Многие люди приходят ко мне с убеждением, что ничего не нужно делать самим: решение проблем вдруг само упадет с неба через час после нашей встречи. На самом деле результат появится гораздо быстрее, если человек готов что-то и сам предпринять, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Нужно только подумать, что именно. Вместо этого он готов винить во всех неудачах кого угодно: завистливых соседей или неискреннюю подругу с темными намерениями, наложившую проклятие откуда-то издалека. Рассуждая таким образом, человек перекладывает ответственность за свою жизнь на других, и никаких существенных изменений в его жизни не происходит. Если изо дня в день постоянно повторять одно и то же, ходить по кругу – откуда возьмутся изменения?

С того момента, когда мы начинаем признавать собственные ошибки и лень, мешающую что-то менять, начинают-

ся настоящие события, трансформирующие нашу жизнь. Когда люди ко мне приходят, я лишь обращаю их внимание на те слабости, которые необходимо преодолеть, и на определенные вещи, которые нужно изменить. Однако результат во многом зависит от того, готов человек выйти из своей зоны комфорта или нет. Показывать пальцем на ближнего всегда проще – раз мы не можем, пусть они меняются. Если есть желание улучшить собственную жизнь, то прежде всего необходимо с чувством и с толком поразмыслить: какова моя цель? Что она мне даст? Если вы достаточно открыты, в вашей энергетике легко прочтается ответ. Если же вы полны скептицизма, напряжены и закрыты, вы не получите ответ – ни у шамана, ни у медиума, ни на картах Таро.

Биополе, которое нас окружает, защищено, когда мы живем здесь и сейчас, и никто не сможет считать вашу энергетику или причинить вам зло. Когда вы в депрессии или в стрессе, ваша аура ослаблена, и в энергетическое поле легко проникнуть и ослабить его еще больше. При раздорах или в стрессовой ситуации, даже если вы не вовлекаетесь в них, ваше внутреннее состояние меняется – это как полученное на телефон сообщение: вы можете не читать, но вы его все равно уже получили. Вы чувствуете постоянную усталость, появляются головные боли и бессонница. Поэтому рецепт один: нужно жить настоящим, давать волю искренним эмоциям и быть открытым – это не причинит вам вреда, но откроет путь к истинной удаче и любви.

Я уже не раз замечала, что удача и успех приходят к тем людям, которые не требуют и не ждут, что кто-то другой должен обеспечить им все блага. Они ни на что не претендуют и легки в общении, поэтому и окружающие с ними открыты. Если человек внутренне настроен на то, что ему что-то должны, у других людей включается ответная «система безопасности» – они закрываются, и ожидаемого не происходит. Понаблюдайте за собой и за своими близкими: попробуйте помогать им с любовью и готовностью, без ответных требований и просьб, без каких-либо ожиданий. И посмотрите, что будет. Всегда помните: все, что мы делаем, на самом деле мы делаем для себя.

Наши жизненные пути пересекаются с другими, мимо нас проходят люди, которые нас чему-то учат, приносят счастье, слезы, помогают нам расти. Многое остается в нашей памяти, кое-что мы вспоминаем только спустя годы, а о чем-то даже думать не в состоянии или не считаем нужным себе напоминать. Жизнь – явление мистическое, непредсказуемое, где каждый может сыграть значимую роль: и те, кто находятся рядом всю жизнь, и те, кто лишь ненадолго остановились рядом с вами. Многие делают добро, помогая друзьям и близким в те моменты, когда это больше всего нужно. Иногда огромная помощь может заключаться в сущем пустяке: человек просто находится рядом и слушает, даже если одну и ту же «песню» ему поют уже в тысячный раз. Друг, который всегда рядом, ничего от вас при этом не требующий, –

это ваш духовный родственник. Если такой у вас есть, берегите его. Души выбирают свой путь еще до рождения в физическом теле, они могут быть знакомы еще до своего нового воплощения в этом мире. Ваши духовные родственники не будут ждать от вас пользы или денег: они с вами, потому что чувствуют то же, что и вы, – что раньше вы уже встречались. Если вы просили от жизни подарка, то встреча с таким человеком – это как раз он и есть. Однако не используйте такого друга для реализации своих материальных потребностей. Очень легко запутаться и очень трудно потом исправлять ошибки. Не надо торговаться, нужно жить настоящим и любить своих родных и близких. Не требуйте от них помощи, понимания и поддержки – все, что нам необходимо, заложено в нас самих, нужно только найти внутренний источник и наконец-то начать жить.

Что касается проклятий, то они случаются крайне редко. Вероятность быть проклятым куда меньше, чем, например, получить камнем по голове, идя по улице безопасного города. Не позволяйте средствам массовой информации, передачам, журналам и сплетням запугивать вас. Не думайте о плохом – живите, с благодарностью получайте новый опыт, и тогда вы сможете почувствовать мистическое биение жизни внутри себя.

Самая большая потребность



Умеете ли вы внимательно наблюдать? В повседневной жизни мы часто упускаем детали, которые впоследствии оказываются важными, и мысли о том, что мы чего-то не заметили, не сделали, могут долгое время причинять страдания и боль.

Люди, как правило, приходят ко мне за конкретной помощью. Но на самом деле они хотят реализовать свои тайные желания. Им хочется, чтобы кто-то был рядом, подставил плечо, поддержал и сказал: «Ты сильная, ты справишься».

Почему мы не в состоянии заметить желания наших близких именно тогда, когда они отчаянно в нас нуждаются? Я часто вижу: людям больше всего не хватает сердечности, близости, признания. В этом нуждается каждый независимо от дохода и социального статуса. Люди приходят ко мне тогда, когда не чувствуют любви и поддержки. Не желая обре-

менять близких своими проблемами, они молча проживают день за днем. А ведь достаточно одного ласкового слова, улыбки, объятий – это может изменить очень многое. Не нужно бросать все и отправляться на поиски идеала – ведь все, что нам требуется, уже есть вокруг нас. Любовь к себе и своим близким крепче всего в этом мире.

Я встречаю разочарованных людей, которые обожглись на неудачных связях, потеряли близких и не могут найти во всем этом смысл. Жизнь редко идет прямым путем – чаще всего это тропинка сквозь лес с непредсказуемыми поворотами и открытиями, и мы не можем даже предположить, к чему в итоге приведет сегодняшняя безвыходная, как нам кажется, ситуация. Если бы жизнь была полностью предсказуемой, мы могли бы подготовиться к любой неприятности, другими словами, просто избежать ее, не проходить этот путь, не испытывать страха или боли. Зачем напрягаться? Однако имеет ли смысл тогда жить вообще, если мы не готовы выучить ни одного жизненного урока? Жизнь – это море со своими приливами и отливами. В непредсказуемости жизни – ее сложность, но и ее волшебство.

Что такое карма?



К понятию «карма» люди относятся неоднозначно. Многие воспринимают карму как нечто негативное – то, чего следует избегать. Некоторые экстрасенсы и гадалки используют слово «карма», чтобы воздействовать на клиента и нагнать страху, тогда человек начинает плохо соображать и принимает необдуманные решения. К сожалению, на этом строится бизнес: сложными понятиями манипулируют для получения больших денег.

Кармический долг есть у каждой души – у кого-то в меньшей мере, у кого-то в большей – это зависит от поступков в прошлой жизни. Я никогда не встречала человека, у которого были бы выполнены все жизненные задачи на сто процентов.

Часто бывает, что, выбирая свой жизненный путь, мы прислушиваемся к чужому мнению. Однако все, что не сделали в этой жизни, мы должны будем исполнить в следующей.

Таким образом, карма вообще не должна вас пугать. Берите на себя ответственность, слушайте свое сердце. Не нужно надеяться на колдунов и гадалок. Они все равно ничего не смогут у вас «забрать», такие люди – не боги, а всего лишь навигаторы, которые указывают дорогу. Если кто-то предлагает услугу по очистке кармы – это просто легкий способ заработать деньги.

Слово «карма» означает «деяние» и в широком смысле относится к тому, что любое наше действие (осознанное или неосознанное) имеет последствия, и мы за это несем ответственность. Я слышала много историй о том, как люди боятся передать свою карму детям, внукам. По моему представлению, каждый человек отвечает за свои поступки и решения сам, на детях это не сказывается. Было бы наивно и даже опасно полагать, что наши желания и действия определяют жизнь последующих поколений, а карма передается по наследству. К счастью, высшие силы установили иной порядок.

Жизнь без депрессии



Я получаю массу писем по поводу стресса и депрессии, очень многие с этими же вопросами приходят лично. И чем дальше, тем глобальнее становится проблема. Хотя человечество преуспело в техническом совершенствовании, в лечении депрессии оно сделало шаг назад. Таблетки и лекарства не помогут восстановить психическое и эмоциональное здоровье, ведь главная проблема заключается в недостатке жизненной энергии.

У каждого человека в момент рождения есть определенное количество жизненной энергии. У некоторых ее больше, у некоторых – меньше. Это зависит от целей и задач души, пришедшей в этот мир в этом теле. Однако на что и сколько мы тратим отпущенную нам энергию, мы можем и должны контролировать! Каждая мысль, слово, действие имеет энергетическую силу. Например, постоянно переживая, проигрывая в голове события прошлого, мы безжалостно расхо-

дуем и безвозвратно теряем энергию. Мы сливаем ее, вместо того чтобы использовать для своего роста.

Энергия находится в постоянном движении, наши души умеют ее отдавать и принимать, и наши эмоции во многом зависят от того, кем мы себя окружаем. Если присмотреться, для людей с депрессией типичен очень низкий уровень энергии. Ничего удивительного здесь нет. Более чувствительные люди, как правило, подвержены стрессам и депрессии чаще других, потому что они тонко чувствуют эмоции окружающих и часто принимают чужие настроения и заботы на себя, наполняя ими свое энергетическое поле и тем самым растрачивая жизненные силы.

Вот почему я всегда предлагаю внимательно присмотреться к тем, кто вас окружает, – часто именно от них зависит ваша сила и ваша слабость. Следует окружать себя теми, от кого исходит позитивный заряд и поддержка, – это создает большой творческий потенциал, улучшающий как физическое, так и психическое здоровье. Друзья, которые используют вас как психотерапевта или как «жилетку» и заливают потоком проблем, влияют на вас разрушительно – я бы посоветовала минимизировать или вовсе исключить контакты с ними. Им, конечно, после разговора с вами хорошо, а вы чувствуете себя как выжатый лимон. Истинная дружба, настоящее партнерство – это баланс отдачи и получения энергии. Равновесие не должно нарушаться!



Вам понадобятся:

- *Синий кружевной агат*
- *2 длинные белые свечи*
- *Стакан с водой*

В первый день растущей луны, в полночь положите в стакан с водой синий кружевной агат и поставьте под кровать или рядом, например на прикроватный столик. Две свечи скрутите между собой и зажгите и три раза проговорите: «Мир в моей душе, мир в моем доме, как я вижу, так и будет». Дайте свечам догореть. Утром после пробуждения воду выпейте, а камень подарите пожилому человеку. Разделенная радость – радость

вдвойне.

Несколько лет назад я сама была в депрессивном состоянии и осмелюсь утверждать, что из него можно выйти. Нужно только сделать первый шаг в правильную сторону. Пусть это будет лишь небольшое изменение вашего обычного дневного распорядка. У каждого есть свой устоявшийся распорядок, и его необходимо поменять. Вы уже знаете, что клетки тела постоянно записывают и сохраняют наше состояние. Тело использует наши воспоминания как базовую программу. Мы живем и действуем исходя из этой программы – это касается и состояния депрессии. Как только вы пересмотрите свои привычки и внесете пусть даже небольшие изменения, память ваших клеток начнет обновляться, что со временем приведет к улучшениям.

Нет в жизни ситуаций, которые невозможно изменить. Сделайте первый шаг и знайте, что вы не одиноки. Есть люди, которые вами восхищаются, любят вас. Научитесь открыто выражать свои позитивные чувства к ним. Сдержанность – не всегда добродетель. Вы увидите: это изменит всю вашу жизнь.

Моя жизнь изменилась, когда мне казалось, что я делаю всего лишь маленький шагок вперед. Но он привел меня туда, где я нахожусь сегодня. И вы, дорогие друзья, соберете силы и сделаете шаг, который станет началом нового этапа.

Эмоциональные проблемы и круг общения

Если вы хотите наладить свою жизнь, вы должны научиться правильно распределять жизненную энергию. Чтобы избавиться от депрессии – повторяю еще раз – вам нужно особенно внимательно подойти к вопросу ближайшего окружения, то есть вокруг вас должны быть позитивные люди с высоким уровнем энергии. Если вы взаимодействуете с теми, кто пребывает в таком же подавленном состоянии, вы делитесь друг с другом одинаковой энергией: отдаете негатив и его же получаете взамен. В этом, как легко догадаться, для вас нет смысла, нет позитивных изменений. Только потеря времени и энергии, да еще сокращение жизни.

Как-то ко мне обратилась девушка по имени Кристина, долгое время страдавшая депрессией. «Да ладно, это пройдет», – такой была реакция ее близких. На самом же деле депрессия – это заболевание, которое можно по-настоящему излечить только при внимательном подходе и при условии, что будут найдены истинные истоки проблемы. Очень добрая и чуткая, она всегда помогала другим. Еще в юности начала откладывать деньги, чтобы поддерживать мать и отца, которые рано ушли на пенсию. Как единственный ребенок в семье, она должна была бы получать больше внимания, чем это бывает в многодетных семьях. Однако родители проводили большую часть времени на работе или в постоянных разъездах, оставляя дочь на соседях. С самого рождения Кристина росла очень чувствительным ребенком, а такие дети отчаянно нуждаются в том, чтобы их окружали любовью.

К сожалению, это было для родителей задачей второстепенной, а на первом плане стояло материальное обеспечение.

Подрастая, девочка стремилась заводить как можно больше друзей, и казалось, что в ее жизни все складывается нормально. Вот только она начала постоянно болеть и совсем перестала улыбаться. Когда я увидела ее энергию и защитный барьер, то поняла, что защита у нее отсутствует. Уровень жизненной энергии был крайне низким, что приводило к эмоциональной нестабильности. Круг общения Кристины был очень многочисленным, но все эти люди приходили к ней только тогда, когда им от нее что-то было нужно. У девушки так и не получилось настоящей дружбы, сбалансированной по уровню отдачи и получения энергии, – всю жизнь она только отдавала.

Когда я пообщалась с ней, то поняла, что первым шагом должна стать очистка близкого окружения от так называемых «друзей», которые забирают ее энергию. Я попросила в течение трех недель ни с кем не встречаться, при необходимости отвечать на сообщения только по почте. Это требовалось, чтобы восстановить минимально необходимый жизненный ресурс, который достиг критического предела. Если бы так продолжалось и дальше, то вскоре наступило бы истощение, опасное для жизни.

Через три недели я снова пригласила Кристину к себе. Я сразу обратила внимание на то, как изменилась ее осанка, – будто стебель перестал гнуться от ветра и наконец распря-

мился. Когда Кристина устранила ситуации и людей, которые не включались во взаимный позитивный обмен, она сама поняла, как нужно изменить свою жизнь. Первым необходимым нововведением было то, что девушка занялась собой, стала больше бывать на природе, чтобы восстановить запас жизненной энергии, проводить время с животными, тщательно фильтровать то, о чем она говорит с другими людьми. Когда этот эксперимент прошел успешно, она решила как следует почистить свой круг общения от ненужных связей.

Кристина не смогла бы измениться, не избавившись от старой энергетики, которая не служила ее целям. Сейчас, насколько я знаю, она преподает в университете, находится в серьезных отношениях, планирует стать мамой.

Попробуйте просто поменять круг общения, и вы увидите, насколько изменится ваша реальность. Когда вы восстановите запас жизненных сил, вы обретете ясное понимание того, с какими людьми вам по пути. Тогда депрессия отступит. И в дальнейшем старайтесь быть открытыми для новых возможностей, вы обязательно почувствуете их появление. Измените дневной распорядок. Не повторяйте раз за разом то, что делаете каждый день. Пять-десять минут новизны уже дают организму сигнал об обновлении. Измените дневной распорядок. Не повторяйте раз за разом то, что делаете каждый день. Пять-десять минут новизны уже дают организму сигнал об обновлении.

Пять шагов к душевному равновесию

В действительности вам требуется совсем немного, чтобы обрести душевный покой и забыть про депрессию. От полноценной, радостной жизни вас отделяют всего пять шагов.

1. Осмотрите критическим взглядом спальню. Это место, где тело должно отдыхать. Нужно убрать все лишнее из-под кровати и с прикроватных тумбочек. Чем чище комната, тем более отдохнувшим вы чувствуете себя по утрам.

2. Выбросьте все ненужное. Сломанные вещи излучают соответствующую энергию. Если хотите вернуть себе жизненную силу, соберите все сломанные, разбитые, рваные, потрескавшиеся вещи – посуду, постельное белье, рамы для картин и т. д. – и избавьтесь от всего этого.

3. Заведите больше живых цветов. Комнатные растения необходимы, они постоянно очищают вашу личную окружающую среду. Чем больше природы вокруг вас, тем больше вы стимулируете сердечную чакру.

4. Общайтесь с теми, кто вдохновляет. Попробуйте найти время для контакта с людьми, которые довольны жизнью, имеют большие планы и реализуют их. Окружая себя положительной энергетикой, вы наделяете свои клетки способностью выполнять соответствующие «команды». Как вы уже знаете, клетки сохраняют текущую информацию, поэтому нужно наполнить их новым содержанием. Пусть это новое содержание идет от тех, кто вас окружает.

5. Отслеживайте появление негативных мыслей. Не во-

влекайтесь в них, дистанцируйтесь. Если чувствуете, что ударяетесь в меланхолию, меняйте душевное состояние через изменение состояния физического тела. Заметили негативную мысль – включите музыку, примите душ и т. д. Даже если сразу не получается, со временем вы научитесь перепрограммировать себя. Здесь необходима методичность.

Сила прощения



Многие из нас предпочитают не прощать, а просто забывать об обидах и причиненных неприятностях. Забыть легче, чем простить, но без прощения новая энергия не имеет возможности течь в нашу жизнь.

Проведите специальный ритуал, который помогает отпустить обиды. Но, прежде чем использовать эту практику, спросите себя: что такое прощение? Я считаю, что прощение – это разрешение разногласий и восстановление баланса с одной или обеих сторон. Если вы действуете осознанно, то вы всегда можете выбрать, как реагировать на ситуацию. Только сильные люди могут прощать, не стремясь самоутвердиться или вернуть утраченное. В действительности, на духовном уровне прощение действует на всех: учитесь и вы, и вторая сторона. Ваша реакция определяет в том числе и последующее поведение другого человека. Однако бывает, что обоюдное прощение физически невозможно (когда дру-

того человека уже нет в живых или он недоступен).

Часто случается, что вы просто не хотите ворошить прошлое и поднимать старые темы. Однако без прощения прошлое продолжит управлять вашей нынешней жизнью. Все люди разные, и нет универсального способа справиться с ситуацией. Важно начать действовать. Не ждите завтрашнего дня, уже сегодня подходящее время для того, чтобы принять решение и облегчить ношу, которая тяготит вас.



С помощью небольшого ритуала вы сможете уверенно перейти к светлому будущему, где нет боли и дискомфорта. Для проведения обряда выберите время,

когда вы одни, поставьте перед собой зажженную белую свечу и минуту-две просто следите за пламенем, чтобы очистить ум. Затем закройте глаза и в мельчайших подробностях представьте человека, которого нужно простить. Наблюдайте за ним с любовью, отметьте его осанку, улыбку, взгляд. Даже если у вас раньше не было причин хорошо относиться к нему, сейчас важно позитивно перепрограммировать подсознание, и единственный способ это сделать – при помощи любви. Представьте, будто вы самые близкие в мире люди, которые давно не виделись и очень рады встрече. Вы идете навстречу друг другу с раскрытыми объятиями. Вы смотрите на него, видите его ответную искреннюю улыбку и крепко обнимаете. В этот момент произнесите: «Я прощаю все, что было, я меняю все, что приходит». Можете повторить это несколько раз, мысленно возвращаясь к визуализированному образу. Поблагодарите высшие силы за помощь и погасите свечу. Если вы хотите простить человека, который уже умер, действуйте так же. Этот ритуал принесет вам глубокое удовлетворение, и уже в ближайшие недели вы можете ощутить, что ваша жизнь изменилась.

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.