

# Крайон



## БОЛЬШАЯ КНИГА СИЛЫ



ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ  
БЕЗГРАНИЧНЫ!

ТАМАРА ШМИДТ

**Тамара Шмидт**  
**Крайон. Большая**  
**книга Силы. Ваши**  
**возможности безграничны!**  
**Серия «Великая книга»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67152705](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67152705)*

*Крайон. Большая книга Силы. Ваши возможности безграничны!:*

*ISBN 978-5-17-146924-5*

### **Аннотация**

Эта книга – для всех, кто хочет впустить в свою жизнь больше радости, творчества, созидания и любви. В ней Божественный дух Крайон открывает вам главную тайну Нового времени: вы являетесь творцом своей реальности. Внутри у вас – Божественная энергия, которая дает вам практически неограниченные возможности. Осознав свое единство и неразрывную внутреннюю связь с другими людьми и открыв сердце любви, вы получите доступ к неиссякаемому источнику Силы.

Вы сможете привлекать в свою жизнь все, что вам необходимо, и творить свою судьбу наилучшим образом. Все в ваших руках, ведь вы – вместе с Духом и объединенным человечеством – умеете

творить чудеса. Мир изобилует, и в нем всего хватает на всех. И все необходимое доступно вам в любой момент.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	6
Эта книга для тех, кто ждет перемен и ищет новые возможности	6
Кто такой Крайон	9
Часть I	11
От автора	12
Глава 1	16
Вы Божественны	16
Практика	17
Глава 2	37
Бог – это любовь	37
Практика	39
Конец ознакомительного фрагмента.	59

**Тамара Шмидт**  
**Крайон. Большая**  
**книга Силы. Ваши**  
**возможности безграничны!**

© Шмидт Т., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# Введение

## **Эта книга для тех, кто ждет перемен и ищет новые возможности**

Вы чувствуете, что в нашем мире происходят перемены, и ощущаете необходимость изменений и в своей собственной жизни? Верите в силу любви и света, в то, что в нашем мире существует мощный духовный источник, из которого мы можем черпать силу, истину, помощь и защиту? Мечтаете о более счастливой, благополучной, осмысленной и долгой жизни? Тогда эта книга – для вас. Она 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. Она для вас, если вы хотите понять, что на самом деле представляет собой человечество и каковы его задачи, и как каждому из нас найти себя, определив свое место и свое «звучание» в этой грандиозной

единой системе.

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

В первой части книги вы найдете практики, которые помогут вам обратиться к своей Божественной сути и стать собой настоящим, найти путь к своему высшему предназначению, научиться справляться со страхами, делать наилучший выбор и решать любые проблемы.

Вам откроется удивительный источник поддержки и любви, вы сможете улучшить свое здоровье и продлить годы активной и плодотворной жизни.

Во второй части книги послания Крайона раскрывают подлинную суть человеческих отношений как неиссякаемого источника силы для каждого из нас. Определив свое место в этом удивительном божественном оркестре, названном «человечество», вы не только получите возможность раскрыть свою уникальность и неповторимость, но и научитесь черпать энергию из тесной связи между нашими высшими Я.

Кто автор этих упражнений и вдохновляющих посланий? Можно сказать так: коллективный разум. Это результат со-творчества людей, исследователей и практиков, с высокой духовной сущностью – Крайоном, посланцем Божественной реальности, много лет вдохновляющим своих последовате-

лей 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.

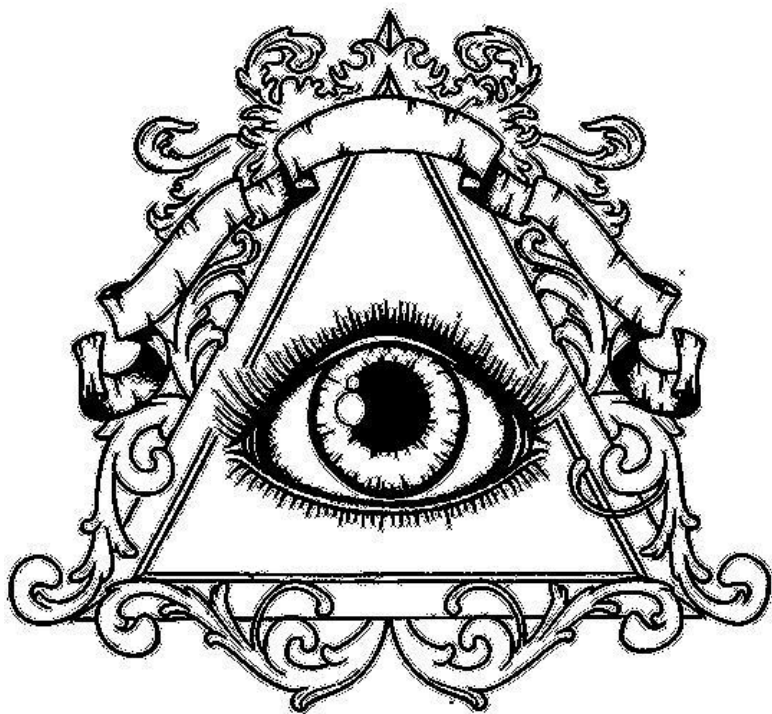
Стало еще труднее понять? Это не важно. Главное – что мы все можем почувствовать эту величественную энергию. И ощутить исходящую от нее любовь. Адресованную и всему человечеству, и каждому из нас в отдельности.

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, происходим 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!*

**Часть I**  
**Лучшие техники**  
**для обретения силы**



# От автора

Первая часть книги – 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.

В этой части книги вы найдете упражнения, сгруппированные 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 само-

оценку, 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.

Вы можете выполнять упражнения из этой части книги 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 сработает.

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 – сформировать 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 эта работа принесет в вашу жизнь больше творчества, света и радости, а главное – поможет чудесам войти в вашу жизнь.

# Глава 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 обретаєте 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 сущью, 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.

## **Практика**

### **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: интересует 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 от-

чет 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 Божественное сияние»**

В спокойной обстановке, оставшись наедине с собой, на-

правьте 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 вышоте или в центре этого пространства вы видите – или скорее ощущаете – источник всего этого света. Он похож на ярко-белую сияющую звезду. Потоки 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**

### **«Ваше присутствие в мире»**

Подойдите к зеркалу и скажите вслух: «Я Есть». Повторите несколько раз. Уверенно ли звучат эти слова? Не воз-

никает 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 – реальны, 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 распылялись 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

### «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 экстремальных 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**

### **«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

### «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

### **«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 Бо-

жествен. 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 се-



бе 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 Божественности, 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.

Сделайте выдох, и представьте, как свет от колонны заполняет все ваше тело, но сама она остается такой же яркой и незыблемой и лишь становится крепче, сильнее.

Тренируйте такое чувство опоры, пребывание в своем центре и наедине с собой, и в любых жизненных ситуациях. Особенно отслеживайте моменты, когда чувствуете, что ваше внимание рассеивается, что чьи-то слова, поведение или какие-то внешние объекты (звуки, образы) словно увлекают вас за собой, лишают чувства своего Я. Снова возвращайтесь

к этому ощущению и старайтесь сохранять его везде и всегда.

# **Глава 2**

## **Ваши отношения с Богом.**

### **Связь с Божественной семьей**

#### **Бог – это любовь**

Не ищите Бога где-то во внешнем мире! Вы можете найти Бога только внутри себя. Путь к Богу лежит через ваше сердце. И когда вы обретете его в себе, вы увидите, что все в мире – это и есть Бог.

Он и внутри, и снаружи – а точнее, нет никакого «внутри» и «снаружи», мир един и неделим, потому что Бог един и неделим.

*Бог – это все, что есть, значит, и вы – это все, что есть. Вы, каждый из вас – целый мир. Вы – часть мира, или мир внутри вас, и то и другое означает вашу Божественность, вашу связь со всем, что есть.*

Вас пугали каким-то внешним наказующим, суровым Богом? Вас обманывали. Бог – это только любовь и ничего, кроме любви. Это все, что является проявлениями любви, – доброта, милосердие, сострадание, всепрощение. И все это есть у вас внутри. И все это несет в себе ваша высшая часть, ваша

истинная глубинная суть, это Бог внутри вас.

Бог внутри вас обладает бесконечной способностью любви и понимания.

Бог – это продолжение вас в многомерности. Это ближе, чем самый близкий человек. Это самое тесное родство, которое можно себе представить.

Возьмите Бога за руку и дружите с ним! И вы увидите, что это самая крепкая, самая надежная, самая счастливая, самая веселая дружба.

Вам непонятны такие отношения с Богом? А они такие – такова реальность! Бог не хочет, чтобы вы его боялись. Бог хочет, чтобы вы были счастливы в дружбе с ним.

Остановитесь. Загляните внутрь себя. Пусть внешний мир хоть на время отодвинется. Пусть время остановится, и вы окажетесь в вечном Сейчас – «месте» обитания Бога! И тогда состоится ваша встреча. И тогда откроется ваш интуитивный канал связи. Вы стали гораздо интуитивнее, чем прежде. Доверяйте интуиции – это ваша связь с Богом.

Это связь и с вашей Божественной семьей.

*Ваша Божественная семья – это ваши ангелы и самые близкие души из всех миров и измерений. Это все люди в их Божественных проявлениях, потому что вы все на самом деле знаете и любите друг друга! И вы всегда можете обратиться к вашей Божественной семье, потому что она всегда рядом, вы никогда не одиноки! Смелее – все светлые силы*

*мира поддерживают вас!*

## **Практика**

### **Упражнение**

#### **«Новое восприятие Бога»**

Подумайте о том, что вы знаете о Боге, что думаете о нем, что думали раньше, чему вас, может быть, учили с детства, какие представления возникли у вас вследствие влияния общественного сознания. Есть ли или было ли у вас чувство, что Бог – это какая-то внешняя сила, перед которой человек – безвольная щепка? Есть ли или был ли у вас страх перед Богом, страх греха, страх наказания? Каким образом вы привыкли общаться с Богом? Как, по вашему мнению, это делать правильно? Заложены ли в вас представления, что обращаться к Богу нужно только со склоненной головой и опущенными к земле глазами? Думаете ли вы, что для общения с Богом подходят только специальные ритуалы и молитвы? Считаете ли вы, что не можете непосредственно общаться с Богом – а только через посредников в лице служителей церкви или каких-то особых посвященных людей? Нет ли у

вас в глубине души убеждения, что вы недостойны общаться с Богом и недостойны получать помощь и поддержку от него, недостойны его любви?

Скажите себе, что все эти представления – наследие старой энергии. Они устарели и более того – они никогда не отражали истину. Это иллюзии, которые уже давно рухнули, и вы лишь по привычке продолжаете придерживаться их.

Теперь представьте себе, что Бог не где-то далеко, не наверху, и он вообще не внешняя сила – он внутри вас, он часть вас, а вы – часть его. Это больше, чем самое близкое родство – это единое целое. Внутри вас есть эта бесконечная Божественная любовь. Внутри вас есть целая Божественная Вселенная. Все самое высокое, прекрасное и чистое в вас – это Бог. В Божественной любви не может быть никаких наказаний и осуждений. В ней нет ничего, чего надо бояться. Она не требует от вас рабского подчинения и униженного поклонения.

Встаньте в полный рост, расправьте плечи и скажите: «Бог – это все, что есть. Это единое целое, и я – его часть. Я принимаю эту бесконечную любовь. Я принимаю это равноправное партнерство в единстве и любви. Я принимаю свое Божественное величие».

Практикуйте новое восприятие Бога изо дня в день, и вместе с этим будет возрастать ваше чувство собственного достоинства.



## Упражнение

### «На волнах любви»

Многие из нас забывают, что Божественные энергии – это энергии любви. А ведь, когда мы оказываемся в пространстве этих энергий, мы сразу же ощущаем любовь! Мы чувствуем ее как безусловное принятие нас такими, как есть, как одобрение, тепло и заботу, исходящие из вечного, надмирного источника. Но мы не можем ощутить это тепло, если не научимся направлять его самим себе.

Вспомните, что вы – и есть Бог! Да, вы не единственный Бог на свете, потому что каждый человек – Бог, в том смысле, что носит в себе свое Божественное Я и является полномочным представителем Бога на Земле. Вы можете от имени своего Божественного Я направить любовь себе – человеку, любовь всепрощающую и бескорыстную.

Обратитесь к своему Божественному Я и попросите показать вам, как проявляется и ощущается такая любовь. Вы окажетесь в мягких, теплых, защищающих вас потоках энергий и почувствуете себя так, как чувствуете себя младенец в объятиях самой нежной и любящей матери.

Вы всегда можете оказаться в этих питающих и защища-

ющих энергиях. Вам не нужно ждать, пока кто-то даст вам их, ведь их источник – внутри вас.

Создайте для себя такое любящее пространство Божественных энергий и погружайтесь в него всегда, когда вам требуется восстановить силы, успокоиться, привести в норму эмоции и самочувствие, а также когда вам нужно найти наилучшее решение любой проблемы и задачи. Лучшие решения приходят именно тогда, когда мы находимся в энергиях любви.

## **Упражнение**

### **«Бог там же, где и вы»**

Закройте глаза, направьте внимание внутрь себя. Представьте, что вы оказались в безграничном пространстве. Мысленно наполните его светом. Представьте, что это не просто свет – это космическая энергия любви. Представьте, что ваше человеческое Я растворяется в этом величественном Космосе. Вы становитесь целой Вселенной. И это ваша собственная Вселенная. Она огромна и великолепна и наполнена любовью. И вся эта любовь адресована вам.

Смотрите на себя, на свое человеческое Я так, будто бы смотрите сквозь эти великие энергии Вселенной. Направьте

себе всю любовь Вселенной. Положите руку себе на грудь и скажите: «Любовь – здесь. Бог – здесь».

Напомните себе, что Бог – это только любовь, ничего, кроме любви. Представьте, что эта Вселенная любви подобна теплему, ласковому морю, в котором вы купаетесь, наслаждаясь его волнами. Вы любимы. Почувствуйте это. Это чувство – и есть Бог.

## **Упражнение**

### **«Ангелы рядом с вами»**

Оставшись наедине с собой, закройте глаза и представьте, что вы окружены ангелами и самыми близкими, любящими вас душами. Это могут быть души, с которыми вы не встречались на Земле, а могут быть и те, кого вы знаете. Но пока вам не нужно представлять какие-то конкретные образы – представьте и почувствуйте только энергию, которую они направляют вам. Это энергия любви, добра и заботы. Если трудно ее ощутить, скажите вслух или про себя: «Дорогие ангелы, помогите мне почувствовать вашу энергию в той форме, в которой для меня это будет понятно, доступно и комфортно».

Вы обязательно почувствуете присутствие тех, кто вас

очень любит. Имейте в виду: ангелы никогда не сделают ничего такого, что может вас напугать или быть вам неприятно. Они очень деликатны и, кроме того, очень хорошо знают вас, потому что являются с вами одним целым.

Вы почувствуете любовь, тепло, заботу, у вас улучшится настроение, вам захочется улыбнуться. Может, вы почувствуете легкое прикосновение, но не на физическом, а на энергетическом уровне. Оно будет непременно успокаивающим. Ангелы сообщат вам, что у вас все хорошо и вы не одиноки.

Ангелы всегда рядом с вами. Но они не проявляют себя, если вы не просите их об этом. Вы в любой момент можете прислушаться к пространству, почувствовать присутствие ангелов, их любовь и заботу. Вы всегда можете попросить их о помощи и утешении, если оно вам нужно, и получить напоминание, что вы никогда не бываете одиноки.

## **Упражнение**

### **«Присутствие Бога в вашей жизни»**

Как вы обычно общаетесь с Богом? Есть ли у вас для этого какие-то обряды, ритуалы, особые слова, молитвы? Вспомните о том, что Бог вообще-то от вас этого не требует. Сле-

довательно, эти ритуалы нужны не Богу, а вам. Если они помогают вам почувствовать себя единым с Богом, если дают ощущение радости и любви, если помогают вашему контакту – значит, они имеют смысл, а в противном случае в них нет никакого смысла.

Проверьте все способы вашего общения с Богом на предмет того, дают ли они вам что-то, помогают ли войти в нужное состояние контакта с Богом, или вы следуете им автоматически, по привычке, думая, что «так надо». Есть ли у вас чувство, что вы делаете это для себя – или вы делаете это для Бога? Пересмотрите ваши ритуалы и оставьте для себя только те, в которых участвует ваша душа, которые нужны вам для вашего общения с Богом, которые выполняются вами неформально.

Затем подумайте о том, общаетесь ли вы с Богом только во время своих ритуалов или постоянно? Не делите ли вы свое время на «время для Бога» и «время для всего остального»? Бог – это часть вас, а вы – часть Бога, поэтому, общаясь с Богом лишь в определенные временные отрезки, все остальное время вы будто бы отворачиваетесь от себя, живете в разлуке с собой. Попробуйте находиться в контакте с Богом постоянно, независимо от того, что вы делаете. Направьте внимание внутрь себя, почувствуйте любящее присутствие Бога и попробуйте сохранить это состояние.

## Упражнение

### «Вечное Сейчас»

Останьтесь наедине с собой, закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию, стараясь дышать как можно тише. Представьте, что вы погружаетесь внутрь себя, в свой внутренний космос, и встречаете там тишину, покой, неподвижность – но это не пустота, это наполненная, живая, любящая тишина. Это и пространство, и сущность – ваш Дух. Это ваша встреча с самим собой.

Представьте, что внешний мир где-то очень далеко. Вы в другом измерении, в своем внутреннем космосе, в пространстве Духа. Уходят все мысли и эмоции, связанные с внешним миром. Вы сейчас надежно защищены от него энергиями любви и покоя, которые вы ощущаете у себя внутри.

Представьте, что все ваше внутреннее пространство пронизано светом любви, будто любящие глаза с теплом и добротой смотрят на вас и вы ощущаете вокруг себя эти энергии.

Представьте, что в мире есть только вы – и любовь Бога. Ничего другого не существует.

Представьте, что исчезает и прошлое, и будущее. Есть

только этот миг. Но этот миг такой обширный и глубокий, что вмещает в себя и прошлое, и настоящее, и будущее, и не только всю вашу жизнь целиком, но и жизнь Вселенной.

Времени нет – оно остановилось, замерло в одной точке. И вы сейчас в этой точке.

Пространства нет, нет расстояний, вся Вселенная – здесь, в одной точке, с вами.

Вслушивайтесь во внутреннюю тишину. Растворяйтесь в этом покое и неподвижности. Сосредоточьтесь на чувстве собственной внутренней устойчивости. Вы воплощаете в себе Вселенную, вы воплощаете в себе единство мира и вмещаете в себя вечность и бесконечность, а значит, нет такой силы, которая могла бы на вас повлиять или взять над вами власть. Вы в пространстве вечного Сейчас, где сосредоточена вся ваша сила и все ваши возможности.

Представьте, что смотрите на мир так, как смотрит Бог – спокойным и полным любви взглядом. Вы сможете совершенно иначе начать воспринимать многие привычные вещи.

Сейчас вы встретились со своей Божественностью. Развивайте это чувство дальше, и вы сможете в любой момент возвращаться в пространство вечного Сейчас.

## Упражнение

### «Самый любящий друг»

Бог – это не личность, это безграничное любящее сознание. И все-таки попробуйте представить, что Бог – это ваш лучший друг. Это часть вас, продолжение вас, ваша вторая половина, любящее присутствие, ваше высшее Я – вы можете назвать как угодно, главное, чтобы ваше определение отзывалось в вашей душе и давало вам чувство близости, родства, единения.

Представьте, что этот великий любящий друг постоянно с вами рядом. Вы берете его за руку, и он повсюду вас сопровождает. Куда бы вы ни шли – он рядом. Что бы вы ни делали – он присутствует в каждом вашем действии. Он успокаивает вас, если вы расстроены, радуется вместе с вами, помогает вам восстановить душевное равновесие. Он подсказывает вам лучшие решения и предостерегает от ошибок.

Попробуйте прожить хотя бы несколько часов, представляя, что Бог всегда рядом и держит вас за руку. Вы почувствуете, как изменится ваше настроение, как мир предстанет совсем другим. Поначалу вам трудно будет удерживаться в этом состоянии. Возвращайте себя в него снова и снова, на-



поминая себе, что Бог рядом и держит вас за руку. Постепенно это станет для вас привычным и естественным. И ваша жизнь уже никогда не будет прежней!

## **Упражнение**

### **«Мир и Я»**

Когда мы выходим на высокие Божественные уровни – соединяемся со своим высшим, Божественным Я – то можем почувствовать свое единство с миром. На этих уровнях мир и человечество на самом деле представляют собой единое целое.

Представьте, что вы – бессмертный Дух и ваша природа Божественна. Вы – ангел, лишь временно гостящий на Земле. Представьте себя членом любящей Божественной семьи. Представьте, как множество любящих глаз наблюдают за вами и желают вам добра.

Вы – человек и Дух одновременно. Чувствуя себя таким, представьте самый прекрасный природный пейзаж, который вы когда-либо видели. Представьте, что вы снова любуетесь им. Представьте, что вы, как Дух, можете быть вездесущи. Вы можете коснуться самой отдаленной горы или вершины самого высокого дерева. Представьте, что вы, как Дух, рас-

тете, плавно увеличивается в размерах, и обнимаете всю эту прекрасную природную картину.

А теперь представьте, что эта природа – продолжение вас. Вы можете отнестись к этой горе, к морю или дереву так, как будто это ваша рука или нога. Представьте, что все это – тоже вы. Вы – безмерны, вы – необъятны, вы включаете в себя весь мир. Мир – это часть вас, и одновременно вы – часть мира.

Очень полезно выполнять это Упражнение где-нибудь на природе, например в горах, где пейзажи величественны и способны вас подтолкнуть к ощущению единства с миром. Испытав это ощущение, вы прикоснетесь к истине о том, что такое наш мир и как он устроен. Эта истина состоит в том, что Бог – везде, что мир – единое целое и вы можете вместе в себя Бога и весь мир.

## **Упражнение**

### **«По Божественному подобию»**

Останьтесь наедине с собой в спокойной обстановке. Если хотите, закройте глаза. Представьте, что вы стали каналом – прозрачным, чистым лучом света, по которому Божественные истины приходят в наш мир. Отстранитесь от

себя, от своего собственного, человеческого, субъективного взгляда на происходящее. Вы – только канал, только проводник. Представьте, что Бог через вас смотрит на мир. Вы должны предоставить ему ничем не искаженный канал, не замутненный, не загрязненный. Скажите вслух или про себя: «Всевышний, помоги мне стать твоими глазами и твоими ушами. Пожалуйста, смотри на мир через меня, и помоги мне понять истину твою».

Некоторое время просто наблюдайте, созерцайте. Затем можете конкретизировать ваши просьбы: «Всевышний, покажи мне, как выглядит мир твоими глазами». Также вы можете просить Бога о том, чтобы он показал вам, как выглядит его глазами любая ситуация в вашей жизни и в окружающем мире, а также ваши собственные переживания, проблемы и трудности.

Затем вы можете пойти дальше и попросить Бога, чтобы он помог вам начать чувствовать как Бог, пребывать в настроении Бога, думать как Бог, принимать решения как Бог, действовать как Бог. В любой момент вы можете спросить: «Всевышний, как бы ты поступил в этой ситуации? Помоги мне поступить так, как поступил бы ты», или: «Всевышний, покажи мне, какие чувства и настроения соответствуют Божественному состоянию».

Если у вас будет твердое намерение стать Божественным во всем, Бог будет давать вам подсказки мгновенно. И ваше состояние, настроение, ваши чувства и мысли будут тоже

меняться мгновенно, становясь более Божественными. Соответственно, будете меняться и вы, а значит, будет меняться и ваша жизнь, в которой появится гораздо больше Божественной гармонии, радости и любви.

## **Упражнение**

### **«Любовь и забота»**

Научитесь окружать себя энергиями любви и заботы! Представьте, что вы окутываете себя коконом таких энергий. Это легкие, прозрачные, чистые энергии, но они способны стать мощным щитом от всех деструктивных влияний. Представьте, что вы под крылом вашего Божественного Я, в абсолютной любви и безопасности. Вы можете расслабиться и просто наслаждаться моментом в энергиях любви, которые вы получаете от своего Духа.

Мысленно отделите от себя внешний мир. Его воздействия – это просто энергия, перед которой вы можете поставить границу, отделив его от себя энергиями любви. Направьте себе любовь, понимание, сочувствие. Представьте, что ваш Дух качает вас на своих могучих руках, словно любимого ребенка. Наслаждайтесь этими волнами любви, которые омывают вас. Ощутите эту любовь и в своем собствен-

ном сердце.

В этом состоянии вы можете ни о чем не беспокоиться и просто наслаждаться самыми простыми вещами – например, процессом дыхания, вкусной пищей, ароматом цветов, красивым пейзажем. В этом состоянии вы можете никуда не спешить, ни о чем не беспокоиться, а просто быть и наслаждаться самым бытием.

Это и есть состояние соединенности с Богом, с вашим Духом, Божественным Я, состояние пребывания в энергиях Божественного дома.

Скажите себе, что вы достойны любви и заботы, достойны понимания и прощения, достойны исцеления, и повторяйте это себе как можно чаще.

## **Упражнение**

### **«Ваш контакт с интуицией»**

Ваша интуиция усилилась, независимо от того, чувствуете вы это или нет – потому что потенциал интуитивного восприятия возрос сейчас у всего человечества. Далеко не все люди это замечают, и лишь немногие уже начали использовать свои новые возможности.

Вы можете активировать свою интуицию, чтобы ее голос

стал более ясным и отчетливым – проявлялся не в виде мимолетных, едва заметных отголосков мыслей и ощущений, а в виде твердого внутреннего знания о том, какой выбор будет для вас наилучшим, каково решение сложной задачи, что является правдой, а что ложью, и т. д. Для этого вам нужно прежде всего выразить намерение на использование интуиции в своей жизни.

Если вы привыкли относиться к интуиции как к чему-то несерьезному, она все равно будет давать вам свои подсказки, но вы, скорее всего, не обратите на них внимания. А ведь интуиция – это ваша связь с Богом. И если вы хотите осознанно пользоваться этой связью, нужно сформулировать свое намерение на усиление контакта с интуицией.

Вы можете сделать это, например, так: «Дорогой Всевышний, отныне я твердо намереваюсь быть в тесном контакте со своей интуицией, слышать, чувствовать, понимать ее подсказки и активно следовать им – ради моего наивысшего блага и наивысшего блага всех. Прошу твоей помощи и поддержки в деле активации моей интуиции!» Важно выразить это намерение в позитивном состоянии, с искренним желанием использовать интуицию во благо, ради любви, света, благополучия и процветания для себя, всех людей и всей планеты Земля.

Если у вас есть трудности с распознаванием интуитивных подсказок, выразите намерение на обретение способности их понимать: «Дорогой Всевышний, покажи мне, как ощуща-

ются подсказки интуиции. Я хочу понять и почувствовать, что это за состояние. Благодарю тебя!»

После этого следите за изменениями в своих реакциях и восприятии событий окружающего мира. Вы обязательно заметите, что ваш внутренний голос активизировался и вам стало гораздо легче воспринимать и понимать его.

## **Упражнение**

### **«Здесь и сейчас – все хорошо»**

Останьтесь наедине с собой в спокойной обстановке. Представьте, что прошлого и будущего нет – есть только настоящий момент. Мысленно погрузитесь в него. Ответьте себе на вопросы: есть ли что-то такое, чего вам не хватает прямо сейчас? Есть ли что-то, что заставляет вас страдать прямо сейчас? Есть ли что-то в настоящем моменте (не в прошлом, не в будущем!), что тревожит вас, заставляет беспокоиться?

Вы заметите, что все страдания и беспокойства, а также чувство нехватки чего-то порождаются только мыслями, связанными с прошлым и будущим. В настоящем моменте все хорошо. Если вы сейчас читаете эту книгу, значит, вы не умираете от голода и жажды, у вас нет никаких нестерпимых болей и угрожающих жизни ситуаций. Потому вы по

полному праву можете сказать: «Здесь и сейчас – у меня все хорошо».

Представьте, что вы находитесь в потоке Божественных энергий. Это энергии любви. В мире нет ничего, кроме любви. Все остальное – иллюзия. Но почувствовать это можно только в настоящем моменте.

Наполните себя и пространство своей жизни энергиями любви. Скажите себе: «Я Есть Любовь. Я живу в мире любви. Я здесь и сейчас – в потоке любви».

Настоящий миг, наполненный любовью, может длиться бесконечно. Наслаждайтесь энергиями любви столько, сколько захотите.

## **Упражнение**

### **«Подсказки интуиции»**

Вспомните как можно больше ситуаций в вашей жизни, когда интуиция подсказывала вам правильные решения. Как часто вы следовали этим подсказкам? Они могли изменить ваше поведение? Или чаще случалось, что вы поступали вопреки этим подсказкам, а потом раскаивались, вспоминая, что была какая-то мимолетная мысль о том, как надо поступить?



Как именно проявляет себя ваша интуиция? Может быть, это самая первая мысль, которая приходит в голову по тому или иному вопросу? Или это смутное ощущение, чувство? Или необъяснимое настойчивое желание что-то сделать? В поисках ответов на эти вопросы вы уже учитесь больше доверять своей интуиции. Возможно, до сих пор вы не уделяли должного внимания этим подсказкам. Возможно, они проходили мимо вашего сознания. С этого момента поставьте перед собой задачу замечать их, обращать на них внимание, не отбрасывать их от себя, а задумываться: что это значит, к какому выбору меня это направляет – может, к лучшему, чем тот, который я себе наметил?

Скажите вслух: «Я доверяю интуиции. Я точно знаю, что интуиция – это надежный способ связи с моим Божественным Я. Я слышу голос моего Божественного Я, которое всегда желает только лучшего для меня. Я доверяю подсказкам интуиции, так как они исходят из Божественного источника и несут в себе истину».

Чем чаще вы будете обращать внимание на подсказки интуиции и следовать им, тем более ясными и отчетливыми они будут становиться. Интуиция поддается тренировке! Чем больше вы используете ее в своей жизни, тем сильнее она становится.

## Упражнение

### «Интуитивный интеллект»

Интуитивный интеллект – это совместное действие разума, сердца и Духа. Следовать голосу интуиции – это вовсе не значит отключить рассудок. Это означает лишь прийти к такому состоянию единства, целостности своего существа, когда разум не противоречит сердцу, а логика мирно сосуществует с интуицией. Таким образом разрешаются все внутренние противоречия, и вы живете в ладу и с разумом, и с сердцем.

# 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.