

Тамара  
ШМИДТ

# Крайон

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

# 2014

Что и КОГДА  
надо делать, чтобы  
ЖИТЬ  
СЧАСТЛИВО



Книги-календари (АСТ)

Тамара Шмидт

**Крайон. Лунный календарь  
на 2014 год. Что и когда надо  
делать, чтобы жить счастливо**

«Издательство АСТ»

2013

## **Шмидт Т.**

Крайон. Лунный календарь на 2014 год. Что и когда надо делать, чтобы жить счастливо / Т. Шмидт — «Издательство АСТ», 2013 — (Книги-календари (АСТ))

Крайон неустанно напоминает: наша задача — жить в сотворчестве с Богом, с миром, с Вселенной, с планетой Земля. Как стать полноценными творцами на планете Земля? Это невозможно, если мы не научимся гармонично вписываться в окружающие нас энергии. А чтобы гармонично вписываться в них, мы должны учитывать те природные ритмы, без которых просто нет жизни на Земле. Есть множество ориентиров, которые способны помочь нам жить в ритмах природы. Но лучшие ориентиры дает наш естественный спутник — Луна. Луна непосредственно воздействует на водную стихию и, «руководя» ритмами воды, «руководит» и нашими собственными биоритмами. Какие практики и упражнения лучше всего выполнять в разные дни лунного цикла? Как строить свою жизнь, ориентируясь на смену фаз Луны? Как научиться жить в согласии с природой? Крайон ответит на эти вопросы на страницах книги.

© Шмидт Т., 2013

© Издательство АСТ, 2013

## Содержание

Вступление	5
Часть 1	6
Новолуние	7
Первая фаза Луны	9
Вторая фаза Луны	11
Полнолуние	13
Третья фаза Луны	15
Четвертая фаза Луны	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Тамара Шмидт**

## **Крайон. Лунный календарь на 2014 год. Что и когда надо делать, чтобы жить счастливо**

### **Вступление**

В нашей удивительной Вселенной все взаимосвязано. Мы не можем не испытывать на себе ее воздействий. Ведь и каждый из нас, и человечество в целом – это частицы единого целого, огромного Космоса, мультиверсума Божественных энергий, где информация распространяется со скоростью любви, которая выше скорости света.

Мы живем и не знаем, что и свет далеких звезд, и рождение новых миров, и движение планет оказывают на нас влияние независимо от того, как далеко от нас происходит то или иное космическое событие, потому что в Божественной Вселенной расстояния не имеют значения. Все, происходящее по человеческим меркам далеко, по меркам Духа – совсем рядом с нами. Ведь наш истинный Божественный дом – среди звезд, все мы родом оттуда. И связь с нашим звездным домом – к счастью для нас – никогда не прерывается.

Крайон постоянно говорит о том, что мы могущественны, и наше могущество крепнет день ото дня. Это значит, мы становимся хозяевами своей судьбы, своей Земли, своего здоровья, физического самочувствия и всех аспектов нашей земной жизни. Это значит, мы не являемся беспомощными жертвами, полностью зависимыми от космических и других влияний.

Крайон не случайно говорит, что даже гороскопы меняются сейчас, в новую для Земли эпоху, во времена новых энергий – и нового уровня самосознания людей. Но все же, пока мы живем на Земле, мы не можем не считаться с влиянием той энергоинформационной среды, в которой находимся. Но мы можем использовать это влияние для своего блага – вместо того, чтобы слепо зависеть от него.

Наши творческие возможности возрастают! Наша задача – жить в сотворчестве с Богом, с миром, со Вселенной, с планетой Земля. Как стать полноценными творцами на планете Земля? Это невозможно, если мы не научимся гармонично вписываться в окружающие нас энергии. А чтобы гармонично вписываться в них, мы должны учитывать те природные ритмы, без которых просто нет жизни на Земле.

Есть множество ориентиров, которые способны помочь нам жить в ритмах природы. Но лучшие ориентиры дает наш естественный спутник – Луна. Луна отвечает за приливы и отливы земных океанов. Луна непосредственно воздействует на водную стихию в целом. Все мы знаем, что именно водная стихия является основополагающей для существования всего живого на нашей планете, и человека в том числе. Луна, «руководя» ритмами воды, «руководит» и нашими собственными биоритмами.

Идея связать послания Крайона с лунным календарем не случайна. Она возникла из желания помочь нам всем лучше «заземлиться» и заземлить те энергии, которые мы получаем сейчас из нашего Божественного дома, в том числе и с помощью Крайона. Вписывать эти энергии в лунные ритмы – едва ли не лучший способ их усвоения и заземления. А еще это прекрасный способ улучшить свое самочувствие, почувствовать себя более сильными, здоровыми, молодыми – и, конечно же, могущественными!

В этой книге-календаре вы найдете рекомендации и практические упражнения на каждый день лунного месяца, а также на каждую фазу Луны.

## **Часть 1**

### **Рекомендации на каждую фазу луны**

Каждый месяц Луна проходит четыре фазы, каждая из которых длится 7,4 земных солнечных суток. Отсчет лунных фаз начинается с новолуния. Каждая фаза Луны имеет свои энергетические характеристики, с которыми связаны и изменения в энергетической системе человека. Учитывая эти изменения, мы можем поддерживать свою энергетику на благоприятном уровне в любое время.

## Новолуние

Луна в это время закрыта тенью Земли, ее не видно на небосводе, соответственно Земля не получает той энергии, за доставку которой отвечает Луна. С этим связаны возможные недомогания, упадок сил. Но одновременно это время обновления, так как начинается новый лунный месяц, его энергии еще только зарождаются, и это новые, свежие энергии, с помощью которых можно будет внести желаемые перемены в свою жизнь. Пока же, в новолуние, лучше не предпринимать действий, а уделить время мечтам и планам. Полезны любые практики, поддерживающие и пополняющие энергетический запас.

### **Практика: Дыхание радуги**

Это упражнение поможет вам улучшить свое состояние на всех уровнях, привести к гармонии свои энергии и к тому же научиться управлять своим энергетическим потоком.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Направьте внимание внутрь, сосредоточившись на области сердца. Мысленно соединитесь со своим Божественным центром, представляя его как золотое сияние на уровне груди. Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем представьте, что вы оказались в центре обширного пространства, залитого светом.

Вы видите себя в бескрайнем поле, над которым раскинулась полная дуга радуги. Она ярче и больше, чем это обычно бывает в реальном мире. Вы легко взмываете вверх и оказываетесь прямо внутри радуги, в красном ее слое. Представьте, как вы плаваете, купаетесь в волнах красного цвета. Вы ныряете в эти прозрачные, невесомые волны, и глубоко дышите, вдыхая и выдыхая энергии красного цвета. Вы чувствуете, как все ваше тело наполняется красным сиянием. Каждая клетка светится энергиями красного. Вы чувствуете бодрость, радость, прилив сил.

Представьте, что, будто выныривая из глубины, вы оказываетесь в следующем слое – оранжевом. Это яркий, чистый цвет с едва уловимым розовым оттенком. Оранжевое сияние окутывает вас, вы плаваете в нем, ныряете в его глубину и дышите этим оранжевым светом. Все ваше тело наполняется оранжевыми энергиями, и вы чувствуете себя помолодевшим и посвежевшим.

Словно выныривая вверх, вы оказываетесь в желтом слое радуги, и снова плаваете, ныряете, дышите желтой энергией, позволяя ей наполнить все ваше тело. Вместе с лучезарно-желтым сиянием в ваше тело входит ощущения счастья. Вы словно плаваете в теплых волнах и излучаете теплоту.

Снова поднимайтесь вверх, и вы окажетесь в зеленом слое радуги. Это прозрачный светло-зеленый свет, в котором вы плаваете, который вы вдыхаете и выдыхаете, позволяя ему проникать в каждую клетку тела. Вы чувствуете, как успокаиваетесь, от вас уходят все стрессы и напряжения, и вы настраиваетесь на умиротворенный лад. Вместе с этим ваше тело начинает исцеляться от всех болезней и недомоганий.

Ныряя вверх, вы оказываетесь в небесно-голубом слое. Ныряя и плавая здесь, вы вдыхаете и выдыхаете эти чистые прозрачные энергии и чувствуете легкость, свободу во всем теле. Вы открыты навстречу миру, вы уверены в себе, вам хочется резвиться, петь, смеяться – делайте это!

Затем, словно выныривая, окажитесь в волнах густого синего цвета (индиго). Почувствуйте, как, вдыхая и выдыхая его, вы настраиваетесь на какую-то очень тонкую струну внутри вас. Вас окружает покой и тишина, ваш разум работает как никогда ясно, и вы, словно прислушиваясь к окружающему миру, начинаете слышать едва различимые вибрации, звуки, отдаленные голоса... Сама Вселенная вступает в диалог с вами.

Вынырнув в фиолетовый слой, наслаждайтесь и здесь плаванием в его волнах. Дышите, вдыхая и выдыхая фиолетовое сияние. Почувствуйте, как растворяются внутри вас все остатки дискомфорта, уходят все негативные эмоции и соответствующие им диссонансные энергии. Вы ощущаете себя единым со всей Вселенной и со своим Божественным началом. Вы – часть Божественного целого, что наполняет вас блаженством до каждой клетки вашего тела.

Представьте, что вы снова выныриваете вверх, и оказываетесь наверху радуги, на самой вершине ее дуги, и вас окружает со всех сторон чистое белое сияние, сквозь которое пробиваются золотые солнечные лучи. Вдыхайте и выдыхайте это золотисто-белое сияние. Вы можете представить, что прогуливаетесь по радуге, и прямо по ней спускаетесь на землю. А если вам так будет удобнее, можете представить себе, что легко подпрыгиваете и мягко, плавно парите в воздухе, будто под парашютом, медленно опускаясь на землю.

Почувствуйте твердый пол под своими ногами. Ощутите свое тело. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.



## Первая фаза Луны

В это время на Землю начинает прибывать сила, и человек чувствует себя сильнее, его энергия нарастает. Не случайно в это время мы не только строим планы, но и начинаем их осуществлять. Если мы это делаем, то чувствуем себя помолодевшими, испытываем радость и воодушевление.

Первая фаза Луны хорошо подходит для всех практик, связанных с выражением и реализацией намерения, с выбором дальнейшего пути, с поисками себя, своего призвания, предназначения, и с началом выполнения самых важных дел, осуществления главных планов.

### **Практика: Визуализация: мир истинных желаний**

Это упражнение-визуализация поможет вам интуитивно определить, какие из ваших желаний являются истинными – то есть соответствуют потребностям вашего Божественного «Я» и пойдут во благо как вам, так и другим людям. Отнеситесь к упражнению как к игре. Не надо слишком напрягаться и стремиться к серьезности. Просто наслаждайтесь, развлекайтесь – так, как это делают дети, когда играют. Представьте себя в роли сказочного персонажа – и путешествуйте в мире сказки, который предлагает вам окунуться в данное упражнение.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Направьте все свое внимание в область сердца. Представьте, что вы очутились в залитом золотым сиянием пространстве. В этом пространстве перед вами открывается дверь, вы входите в нее и оказываетесь в сказочном мире – на широкой дороге, которая ведет в мир исполнения ваших желаний.

Вы идете по дороге, а вокруг вас самый прекрасный пейзаж, который вы только можете вообразить. Впереди вы видите крепостные стены, за которыми раскинулся прекрасный город – это Город Сокровищ. В этом городе исполняются все мечты, там вы можете получить любые сокровища, какие только вам нужны, и вам во что бы то ни стало надо попасть туда.

Дорога приводит вас к высоким воротам, закрывающим вход в город. Вы останавливаетесь перед ними, и невидимый голос спрашивает, какие сокровища вы хотите получить в этом городе.

Вы понимаете, что под сокровищами подразумеваются не только материальные богатства, но и все, что требуется вашей душе: любовь и отношения, успех, раскрытие талантов, любимое дело, здоровье и т. д.

Сосредоточьтесь на области сердца и начните медленно вслух перечислять все то, что вы хотели бы получить. Иногда вам покажется, что ваш голос звучит не слишком уверенно, и вы сами будто сомневаетесь, действительно ли вам нужно то, о чем вы говорите. Но в какой-то момент вы непременно почувствуете, что называете вслух ваше истинное желание, исполнения которого вы действительно хотите всей душой. Когда вы назовете не менее трех таких желаний, ворота перед вами откроются. Если же вы почувствуете, что ворота не открываются, обращайтесь снова к самой глубине своего сердца, и ищите там те желания, которые действительно идут от самой глубины души.

Когда ворота откроются, вы увидите за ними широкую, залитую золотым сиянием дорогу. Смело ступайте по этой золотой дороге. Вы почувствуете, что окружены этим золотым сиянием со всех сторон, а потому находитесь в полной безопасности. Вам очень комфортно и приятно следовать по этой дороге.

Вы подходите к огромному дворцу, двери в который открыты. Вы входите и оказываетесь в огромном зале с высокими прозрачными потолками, сквозь которые струится солнечный свет. В центре лежат большие, выше человеческого роста, золотые шары. На шарах вы видите светящиеся надписи, означающие, какого рода сокровища кроются внутри: на одном написано «Качества, способности, таланты», на другом «Обстоятельства жизни», на третьем «Здоровье», на четвертом «Материальные блага». Если хотите, обозначьте и другие шары так, как пожелаете.

Рядом вы видите ангела, он тоже светится золотистым светом. Ангел объясняет, что пришел помочь вам в осуществлении ваших желаний. Но чтобы получить желаемое, вы должны войти внутрь шара. Однако вы не видите ничего похожего на двери. Ангел объясняет, что если ваше желание будет истинным, шар станет прозрачным и пропустит вас.

Сначала вы должны выбрать какой-то один шар – тот, который кажется вам наиболее важным. Подойдите к нему и вслух назовите свое желание, и сразу же объясните, для чего именно вам нужно, чтобы желание осуществилось. Если ваше желание истинно, а ваше объяснение убедительно – вы увидите, что шар будто ожил, начал сиять и становиться прозрачнее.

Смело входите внутрь шара, почувствуйте, что вы в золотистой светящейся сфере, и визуализируйте свое желание как можно подробнее (представьте, что оно уже осуществилось, и вы радуетесь этому). Затем вдохните в себя как можно больше золотой энергии и сделайте шаг обратно из шара.

Точно так же вы можете войти в один или несколько других шаров. Если что-то у вас не получается, или вы не знаете, к какому шару сначала приступить – можете попросить помощи и совета у ангела.

Когда получите все, что хотите, поблагодарите ангела, выйдите из дворца и вернитесь той же дорогой, по которой пришли, пройдите беспрепятственно через открытые в стене ворота и мысленно вернитесь туда, где вы сейчас находитесь. Еще некоторое время сосредоточивайтесь на области сердца, затем сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

Что делать, если, визуализируя золотые шары и произнося вслух свое желание, вы не почувствуете никаких перемен в шаре – он не становится прозрачным и не впускает вас? Подумайте еще раз о том, истинно ли ваше желание, а главное – достойна ли та цель исполнения желания, которую вы называете.

Например, если, желая зайти в шар со способностями, качествами и талантами, вы говорите, что хотите стать артистом, чтобы производить впечатление на других людей – шар, скорее всего, не откроется. Ведь это, по всей видимости, желание эго, которое думает не о благе людей, а о производимом впечатлении.

Подумайте о том, как исполнение вашего желания может служить и вашему благу, и благу других людей, и всему миру. Например, став артистом, вы можете нести со сцены Божественную любовь и высшие истины. А может, подумав, вы выберете другой талант, больше вам подходящий – например, стать целителем, чтобы помогать другим, или стать художником, чтобы нести в мир красоту. Если сомневаетесь, обратитесь за советом к золотому ангелу.

А еще помните, что вы в любой момент можете повторить это упражнение столько раз, сколько захотите. Поэтому не расстраивайтесь, если что-то не получилось сразу – обязательно получится в следующий раз.

## Вторая фаза Луны

Энергия продолжает нарастать, и мы находимся на пике своих возможностей. Хорошо, если в это время работа по осуществлению планов, начатая в первую фазу, находится в самом разгаре. Работоспособность повышена, все способности раскрываются в полной мере, и мы способны достичь очень многого.

В это время хороши все практики, направленные на поддержание высокого уровня энергии, а также на выбор наиболее эффективных путей и способов действия по достижению намеченных целей.

### **Практика: Пик творческих возможностей. Усиление своих качеств творца**

Закройте глаза, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. Представьте, что вы находитесь в центре сферы. Решите сами, каких она будет размеров – границы сферы должны быть расположены так, чтобы пребывание внутри нее было для вас комфортным, но пусть она будет достаточно большой (на самом деле, чем больше – тем лучше).

Представьте себе, что это пространство вашей жизни. Попробуйте воспринять жизнь не в виде линии, тянущейся из прошлого в будущее, а именно в виде пространства, где время – еще одно измерение. Это значит, вы, находясь в центре, можете одновременно воспринимать и прошлое, и настоящее, и будущее. Представьте, что по правую руку от вас находится прошлое, и вы, если захотите, сможете заглянуть туда. А по левую руку находится будущее, и вы при желании способны увидеть и то, что находится там.

Бросив мимолетный взгляд (мысленно) и вправо, и влево, представьте, что пространство вашей жизни словно бы «обнулилось» – пришло к изначальной точке покоя, когда творение еще не началось. Теперь нет ни прошлого, ни будущего, есть лишь вневременной потенциал. Вы словно бы в центре космического пространства. Кругом темнота, в которой время от времени вспыхивают и гаснут искры звезд. Вы ощущаете глубокий покой, но знаете, что эти вспыхивающие искры указывают на точки пространства, где творческий потенциал особенно высок. Это сгустки энергии, которые ждут прикосновения вашего намерения, чтобы начать разворачиваться в пространстве и создавать новые миры.

Представьте, что вы – волшебник, способный создать все, что угодно, используя свое намерение и эти точки чистого потенциала в пространстве. Например, вы хотите создать прекрасный цветущий сад. Сформируйте соответствующее ясное и четкое намерение. Затем представьте себе это намерение в виде искры, которую вы своей волей направляете в ту точку пространства, где видите вспыхивающие и гаснущие звездочки. Ваша искра легко касается этой точки – и вот там вспыхивает целый фейерверк искр. Разноцветные звезды сияют, горят, играют, взмывают вверх целыми снопами, и этот фейерверк становится все более ярким, пока не превращается в нечто вроде извержения вулкана, но только не угрожающее, не страшное, а радостное и праздничное, сияющее разноцветьем вспышек и потоков света. Это сияние становится прозрачным – и из него проступает то, что вы и стремились создать: настоящий цветущий сад с самыми прекрасными яркими и ароматными растениями.

Теперь представьте, что вы передумали, и хотите сотворить на этом месте что-то другое. Представьте, как сад уменьшается в размерах, сжимается в точку, и снова превращается в одну-единственную искру, которая то вспыхивает, то гаснет. Вы можете направить туда любое другое намерение и снова создать то, что вы хотите. Создайте сначала берег океана, потом лес, потом роскошный дворец, или маленький загородный домик...

В конце этого упражнения либо растворите все то, что вы создали, превратив снова в сверкающие искры, либо при желании оставьте то, что вы действительно хотели бы получить в своей жизни.

Сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов, ощутите свое тело там, где вы сейчас находитесь, и открывайте глаза.

## Полнолуние

В полнолуние поток энергии перехлестывает через край, и здесь возникает грань, где она может быть уже разрушительной. У людей часто возникает состояние возбужденности, которое чревато даже нервным срывом или различными неразумными неконтролируемыми поступками и выплесками эмоций. А если энергия не была разумно использована во вторую фазу, то она, оставшись нерастраченной, становится настолько неуправляемой, что чуть ли не разрывает нас на части. Раздражение, агрессия, ссоры, скандалы нарастают в это время.

Важно направить рвущуюся наружу энергию в созидательное русло. Отложите все дела, которые могут вывести вас из себя, остерегайтесь нервозности и взвинченности в общении. Положительно будут действовать все практики, направленные на заземление энергии.

### **Практика: Заземление энергий и получение помощи Земли**

Закройте глаза и вспомните, что вы – великий Божественный Дух, призванный на Землю, чтобы действовать в человеческой биологической оболочке. Представьте, что ваши ноги очень крепко стоят на земле (или в самом деле крепко упритесь стопами в землю). Почувствуйте прочный контакт с Землей – настолько прочный, что его никакими силами нельзя разорвать. Если не чувствуете такого контакта, мысленно или вслух попросите Землю помочь вам установить такой контакт.

Затем представьте себе, что вы начинаете расти, увеличиваться в размерах. Все окружающие предметы теряют свою материальность и перестают быть преградой для вас. Вы воспринимаете их как полупрозрачные контуры или как отражение в воде, сквозь которое вы легко проходите.

Вырастая, вы преодолеваете пределы вашего дома, города, вы становитесь выше всей земной растительности, выше даже самых высоких гор. Вы видите вокруг себя космос и звезды. Своими размерами вы сравнялись с планетой Земля.

Теперь представьте себе, что вы уже не стоите на Земле, а видите Землю перед собой (ваш контакт с Землей, установленный в начале, от этого не исчезнет). Вы видите эту красивую планету такой, какой наверняка не раз видели ее на фотографиях, сделанных из космоса – как шар с очертаниями материков, где преобладают оттенки голубого цвета. Вы видите, как красива эта планета, и вместе с тем какой маленькой и хрупкой кажется она из космоса. Мысленно или вслух признайтесь ей в любви. Направьте ей потоки света. А теперь представьте, что вы бережно обнимаете Землю и прижимаете к своей груди.

Вы можете почувствовать, как между вами и Землей установилась связь. Вы почувствуете, как в ответ на вашу любовь и вашу энергию планета отвечает, и все ваше существо наполняется вливающейся в вас силой Земли.

Теперь представьте, что вы вырастаете еще больше – и вот уже Земля становится для вас такой маленькой, что вы можете держать ее в ладони. Представьте, что вы стали огромным, как Вселенная. И даже больше – вы стали самой Вселенной.

Вы – разумная, мудрая, великая Вселенная, вы исполнены величайшей Божественной силы и вы смотрите на покоящуюся на вашей ладони Землю словно на свое любимое беззащитное дитя. Пообещайте Земле, что вы будете оберегать, защищать и любить ее всеми своими силами. Направьте

ей свое тепло, любовь и свет. Скажите Земле, что будете своими силами трансформировать нежелательные энергии, превращая их в Свет, тем самым помогая Земле в ее очищении и просветлении. Попросите у Земли помощи в этом и поблагодарите ее за эту помощь.

Теперь представьте, что ваш Дух навсегда остался таким величественным – размером со Вселенную. Какая-то часть вас всегда будет так велика. Но в своем физическом теле вы снова медленно уменьшаетесь в размерах, и вот вы уже обнимаете Землю, сравнившись с ней ростом. Запомните это чувство – какая-то часть вас всегда будет размером с Землю. А физическое тело уменьшается дальше, снова вы проходите сквозь контуры земного рельефа, города, дома, и вот вы уже опять плотно стоите на Земле, оказавшись в своей комнате (или в другом месте, откуда начали это «путешествие»).

Откройте глаза. Теперь в любой момент, где бы вы ни находились, вы можете обратиться к Земле с благодарностью и с просьбой о помощи – и вы мгновенно почувствуете, как налаживается ваш контакт с планетой, которая будет многократно воздавать вам за вашу силу и любовь, которые вы посылаете ей.

## Третья фаза Луны

Энергия по-прежнему держится на высоком уровне и требует реализации. Это время, когда можно быть активными, но это ровная активность, без всплесков. Можно сделать очень много, достичь своих целей и сделать это так, будто движетесь по накатанной дороге. Это так и есть, ведь энергия третьей фазы, мощная, устоявшаяся, помогает нам во всем.

В это время мы меньше устаем, накопленный потенциал энергии придает нам силы. Подходят любые практики, направленные на уравниновенность, спокойствие, сочетающееся с активностью. Лучше всего довериться Духу, настроиться на его цели и задачи, тогда удастся не сбиться с уже проложенного и накатанного пути.

### **Практика: Проживите сегодняшний день как Дух**

Время от времени задавайтесь целью прожить целый день своей жизни, постоянно помня о том, что вы являетесь Божественным Духом, прибывшим на Землю с целью узнать, что такое быть человеком, и получить опыт жизни в человеческом теле. Смотрите на себя, на мир вокруг и на каждое свое действие глазами Духа. Ощущайте себя в первую очередь Духом, а не телом.

Следите за тем, как изменится ваше восприятие в связи с этим. Самые обыденные каждодневные действия могут предстать перед вами в другом свете,

воспринимаясь Духом как нечто очень интересное, увлекательное, и даже, может быть, как приключение. Ведь для Духа любой опыт является новым и любое действие в человеческом теле, в материальном мире является приключением.

Воспринимая все происходящее с точки зрения Духа, оцените, какие из ваших действий, поступков, решений оправданы и необходимы Духу, а какие для Духа лишены смысла. Подумайте, что вы можете изменить в своей жизни, чтобы ваша жизнь больше соответствовала потребностям и желаниям Духа. Возможно, вы поймете, что от чего-то вам надо отказаться – от каких-то занятий или привычек, так как они не нужны Духу.

Возможно, вы почувствуете, что вам необходимо привнести в вашу жизнь нечто новое – то, чего требует ваш Дух. Решите, какие действия для этого вам необходимо произвести в первую очередь, и незамедлительно приступайте к переменам.

## **Четвертая фаза Луны**

Энергетика идет на убыль, в это время может чувствоваться упадок сил. Снижается активность, появляется усталость. Это время, когда лучше всего заняться доработкой, оттачиванием всего того, что было сделано во вторую и третью фазы Луны. Темп любой деятельности снижается, все идет к завершению. Это время, когда внешнюю активность лучше снизить и перейти к созерцательности, к решению внутренних проблем, к приоритету духовных ценностей. Рекомендуются любые практики, направленные на разумное использование энергии, на то, чтобы идти к цели без лишних усилий, позволяя вести себя Духу.



## **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.