

Практики, меняющие жизнь

# Крайон

45 ПРАКТИК,  
ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ  
ПОЛУЧАТЬ  
ПОМОЩЬ  
ВСЕЛЕННОЙ



Артур Лиман

Практики, меняющие жизнь

Артур Лиман

**Крайон. 45 практик,  
чтобы научиться получать  
помощь Вселенной**

«Издательство АСТ»

2014

## **Лиман А.**

Крайон. 45 практик, чтобы научиться получать помощь Вселенной  
/ А. Лиман — «Издательство АСТ», 2014 — (Практики,  
меняющие жизнь)

Для счастливых перемен в жизни нужно совсем немного! Крайон – высокая духовная сущность, бестелесный дух, говорящий от имени Вселенной, – помогает нам обрести истинный взгляд на мир и на нас самих, выводит нас на путь света и помогает открыть «зеленую волну» для исполнения желаний, обретения счастья и удачи. Тренинг, основанный на посланиях Крайона, помогает вам совершить восхождение по ступеням мастерства и обрести свою истинную суть и свое истинное могущество.

## Содержание

Вступление	6
Ступень 1	9
Кто мы на самом деле?	9
Слова «Я Есмь» – код связи с вашей глубинной сутью	10
Упражнение 1	10
Упражнение 2	11
Говоря «Я Есмь», вы сообщаете Вселенной о своем существовании	12
Найдя внутреннюю точку опоры, вы получаете ключ к управлению своей жизнью	13
Упражнение 3	13
Упражнение 4	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Артур Лиман

## Крайон. 45 практик, чтобы научиться получать помощь Вселенной

© Лиман А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Эта книга перевернула все мои привычные представления о мире! У меня буквально открылись глаза – ведь счастье же совсем рядом, достаточно только протянуть руку, вернее – научиться правильно смотреть и видеть!

*Егор Н., Краснодар*

Уже на третьей ступени тренинга у меня стали открываться творческие способности – я начала рисовать, лепить, писать стихи. И я чувствую, что сила творить наполняет меня изнутри – я уже ступила на путь со-Творения своей новой жизни!

*Ирина Т., Москва*

Эта книга – настоящий учебник счастливой жизни. Доступный всем и каждому.

*Иван Б., Казань*

«Кто я? Зачем я живу?» – эти вопросы мучили меня много лет. Теперь я знаю ответ на них – я обрел себя, свое место в этом мире, я точно вижу цель впереди – это счастье!

*Андрей М., Самара*

С удовольствием и радостью читал раньше послания Крайона, каждое из них открывало мне что-то новое во мне самом. Считаю, что этот тренинг прекрасно дополняет слова Духа – он дает нам «инструменты» для строительства не только своего личного счастья, но и изменения всего мира.

*Сергей П., Санкт-Петербург*

Упражнение этого тренинга – путь к обретению себя, способ справиться с апатией и депрессией, способ наладить отношения с другими людьми. И самое главное – обрести гармонию!

*Елена М., Екатеринбург*

## **Вступление**

### **Сотворчество с Вселенной.**

### **Восхождение по ступеням мастерства**

Для счастливых перемен в жизни нужно совсем немного! Всего лишь изменить привычную точку зрения на самого себя и на все мироздание.

Если привычная точка зрения такова: «От меня ничего не зависит, это я завишу от всех и вся, я слабый, маленький, смертный, а жизнь коротка и бессмысленна», – тогда стоит ли ждать от жизни чудес? Нет, конечно. Такая точка зрения отсекает от человека все чудеса напрочь. Вместе с возможностью стать счастливым, удачливым, здоровым и жизнерадостным.

Но кто же мешает изменить эту точку зрения на какую-нибудь другую, более продуктивную? Никто, кроме нас самих! А если вы говорите, что ваша точка зрения продиктована реальностью... разрешите задать вопрос: **вы абсолютно точно знаете, какова реальность?**

Уверены?

Вы точно знаете, что такое наш мир, что такое Вселенная, как она устроена, где ее начало и где конец, какие законы движут ею?

Конечно, вы не можете этого знать. Просто потому, что человечеством еще далеко не до конца познан мир, в котором мы живем. Да и познаваем ли он вообще? Вот почему какая бы то ни было точка зрения на мироустройство не может здесь считаться окончательной, единственно верной и полностью соответствующей реальности.

**Зато доподлинно известно, что от нашей точки зрения зависит наша собственная жизнь. То, как мы живем, соответствует тому, что мы думаем о себе и о мире.**

Что изменится от перемены точки зрения? Изменится всё! Все перемены начинаются изнутри – это факт, многократно подтвержденный на практике.

Множество людей во всем мире на протяжении веков ждали и искали новый, свежий взгляд на мироздание – взгляд, который поможет иначе увидеть себя самих, свою жизнь и весь мир, взгляд, который добавит света к привычной картине мира, и откроет скрывающиеся ранее истины. Не случайно так велик бум Крайона во всем мире.

Ли Кэрролл, первым вышедший на контакт с этой высокой духовной сущностью, написал больше десятка книг, которые стали бестселлерами и совершили настоящий переворот в сознании множества людей. Затем с Крайоном начали беседовать и другие ченнелеры, или каналы, – Нама Ба Хал, Барбара Бессен, Тамара Шмидт... Конечно, информация меняется в зависимости от личности ченнелера, но нет необходимости рассуждать о том, какой Крайон «настоящий», а какой – нет, какой «правильный», а какой «неправильный».

Крайон одинаково открыт для всех! Он многомерен, для него нет запретных тем, он дает духовную информацию очень высокого уровня и отвечает на вопросы всех, кто искренне хочет получить ответы.

Информация, идущая от Крайона, – очень воодушевляющая. Она наполнена светом, теплом и настоящей Божественной любовью. Вот основные ее положения:

● Каждый человек несет в себе Божественное начало. Это значит, что каждый человек изначально является духовным существом, по сути – ангелом в человеческом облике.

● Все люди – члены единой Божественной семьи. Каждый един с Богом и является Его проявлением, искрой, или лучом.

● Люди, будучи по сути ангелами, Божественными сущностями, добровольно принимают решение воплощаться на Земле для выполнения великой миссии – создания земного рая, или просветления земной материи, наполнения ее высокими Божественными вибрациями.

● Чтобы создавать рай на Земле, люди должны вспомнить о своей истинной сути – Божественной природе. Это и есть основная жизненная задача любого человека – вспомнить, кто ты есть на самом деле. Это непростая задача, потому что земная реальность сопротивляется такому вспоминанию. По этой причине большинство людей все еще пребывают в неведении о своей истинной природе и подлинном мироустройстве. «Пробудившихся» очень мало. Но постепенно их становится все больше. Крайон пришел для того, чтобы помочь людям пробудиться.

● Только пробудившись, открыв в себе Божественное начало, мы можем начать жить в сотворчестве с Богом. Жить в сотворчестве с Богом – это значит, стать равноправным партнером с Ним, обрести все качества и возможности Творца. Это значит, встать на путь преобразования себя, своей жизни и окружающего мира по законам Божественности. Законы Божественности – это законы любви и света. Любовь и Свет Бога – силы, преображающие реальность. При помощи этих сил мы можем сотворить для себя реальность настолько гармоничную и настолько счастливую, насколько захотим.

**Сотворчество с Богом, сотворчество с разумной Вселенной открывает «зеленую волну» в нашей жизни. Мы буквально начинаем творить реальность своими мыслями, намерениями, желаниями.**

Естественно, это происходит лишь тогда, когда эти намерения, мысли, желания созвучны нашему Божественному началу. Вот тогда рушатся все преграды и раскрываются все границы. Жизнь гарантированно становится творческой, насыщенной, счастливой. Все необходимые блага приходят сами собой.

Тот, кто достиг этого уровня сотворчества с Богом, становится Мастером. Мастер Света, Мастер энергии, Мастер жизни, Мастер сотворчества – как угодно можно назвать. Суть одна: это больше не раб обстоятельств, не пешка в руках судьбы. Это тот, кто открыл свою истинную суть и востребовал свое истинное могущество.

Конечно, к мастерству не придешь, просто прочитав послания Крайона. Хотя уже от одного такого чтения жизнь меняется, порой очень быстро и заметно. Но все же путь к мастерству – это именно **путь**. Точнее – это восхождение по ступеням, ведущим к истине. И важно пройти все ступени, потому что перескочить с первой, начальной, сразу на последнюю, высшую, вряд ли получится. А чтобы пройти эти ступени, нужна практика. Мировоззрение тоже нуждается в тренировке!

Вы держите в руках необычную книгу – это тренинг, основанный на посланиях Крайона. Тренинг, который вовсе не ставит целью что-то внушать читателю, учить его жить, а тем более перевоспитывать. Задача тренинга – мягко подвести каждого, кто к этому готов, к подлинному открытию и познанию самого себя и своих скрытых глубинных возможностей. Крайон не призывает нас искать опору в нем! Он даже не призывает верить ему, а тем более ему поклоняться. Он призывает, чтобы каждый из нас обратился прежде всего к самому себе, поставил на первое место свой Дух, свое Божественное начало, и таким образом стал лидером и учителем для самого себя.

**Прошло время лидеров, поводырей, учителей, пастырей, которые ведут за собой слепо подчиняющуюся паству. Пришло время каждому обратиться к себе и понять, что учителя нам на самом деле не нужны. У каждого есть сила и все возможности, чтобы опереться на себя, поставить в центр самого себя, и самому – в**

**сотворчестве с Богом! – сделать все необходимое для собственного блага и блага всех людей.**

Крайон предлагает нам путь – восхождение по ступеням мастерства. Но пройти по этим ступеням должны мы сами. Мягкие подталкивания Духа помогут нам в этом! Но идти придется все же своими ногами.

Этот тренинг для тех, кто готов отправиться в путь к мастерству и трансформировать свою жизнь в Божественных энергиях любви и света. Это путь возвращения своей истинной сути и глубокого познания сути мироустройства. Это путь, на котором отыскиваются все ответы на все мучающие вас вопросы. Это путь, на котором открываются способности к созданию новой реальности. Это счастливый, радостный путь – он не может быть иным, потому что это путь к Богу, а Бог – это только милосердие, только добро, только радость и только любовь.

Этот тренинг предлагает вам пройти девять ступеней на пути к мастерству.

«Вы уже мастера, дорогие! – говорит Крайон. – Просто не все из вас знают об этом. Земная жизнь каждого из вас – это подвиг, за который вы достойны огромного почитания, совершенно независимо от ваших заслуг и достижений. Вы все любимы, ваша Божественная семья безмерно уважает каждого из вас. Мы всегда рядом, мы всегда готовы прийти на помощь, и как же мы радуемся, когда кто-то из вас поднимается еще на одну ступень по пути к самому себе, к своему Божественному «Я», и ко всем возможностям, которые открывает для вас сотворчество с Богом! В добрый путь, дорогие, в добрый путь! В добрый путь – каждому, кто отважился выйти из привычных рамок и заглянуть за горизонты. Мастерство – в ваших руках, так воспребуйте же его! Пусть наша любовь хранит и защищает вас в пути».

# Ступень 1

## Я Есмь! Откройте свой центр, обретите опору внутри себя

### Кто мы на самом деле?

Часто ли мы задаем себе такой простой вопрос – кто мы? Нам кажется, что мы все про себя знаем. Но мы забываем, что человек – это, по сути, еще не разгаданная загадка. Неразгаданная даже для самого себя.

Если вас спрашивают, кто вы, что вы отвечаете? Первым делом называете свое имя, потом, может быть, профессию, место жительства, возраст и прочие принятые в социуме атрибуты. Но разве хоть один из этих атрибутов отражает вашу истинную суть – то, чем вы являетесь в своей глубине, то, кем себя чувствуете на самом деле? Определяя свое «Я» через внешние, принятые в социуме атрибуты, мы отождествляем себя лишь с масками, которые мы временно носим, и ролями, которые мы временно играем. Эти маски и роли могут меняться, тогда как суть – неизменна.

Когда вам было пять лет, вы говорили о себе «Я», когда вам стало двадцать лет, вы по-прежнему говорили «Я», и сейчас вы говорите о себе «Я». Но ведь за эти годы изменилось абсолютно все! Сменились роли и маски, и даже тело полностью обновилось – оно состоит уже из совершенно других атомов, чем десятилетия назад. Но если мы по-прежнему знаем, что это – «Я», а не кто-то другой, значит, что-то все же осталось неизменным. Что-то основательное, составляющее нашу суть. То, что мы и называем «Я». Что же это?

Сознание, мысли, чувства, эмоции, намерения, желания, поступки? Нет, это все тоже меняется со временем. Значит, «Я» – это что-то более глубокое. Какой-то внутренний фундамент, опора, стержень, который остается неизменным, что бы ни менялось в нас и в нашей жизни. Мы не всегда чувствуем в себе этот фундамент, или стержень. Но он существует.



*Дорогие, вы живете в материальном мире, и подчас вам кажется, что ничего кроме этого не существует. И вместе с тем каждый из вас носит в себе другой мир – частицу вашей истинной родины, откуда вы вышли, являясь Божественным существом. Даже будучи в вашей биологической оболочке, вы можете найти в себе эту частицу другого мира, или, как еще можно сказать, другого измерения.*

Крайон призывает нас ничему не верить на слово – а доверять лишь себе, своим собственным ощущениям, своему внутреннему знанию. Есть множество слов, которым в научных и ненаучных источниках обозначается это подлинное «Я» – Абсолют, Сверхсознательное, Высший разум, внутренний ангел, Бог, Царство Небесное и т. д. Во всех этих словах нет ничего плохого, но они останутся для нас ничего не значащим пустым звуком, если мы просто примем их на веру, не прочувствовав на себе. От того, что мы будем жонглировать этими словами, ничего не изменится. Лучше попробовать найти в самом себе вот это самое «Я», не важно, как его назвать. Почувствовать, понять на практике, что это такое.

## Слова «Я Есмь» – код связи с вашей глубинной сутью

Чтобы найти свое «Я» на практике, есть только один способ: заглянуть внутрь себя. Вслушаться и вчувствоваться с намерением понять: кто есть Я? Забыть обо всех на свете определениях, объяснениях, толкованиях, которые вы услышали от других. Проникнуться лишь своим собственным внутренним знанием.

Начните с того, что скажите вслух: «Я Есмь». Повторите несколько раз. Почувствуйте, как отзывается на это ваше существо.

«Я Есмь» – это поистине волшебные слова. Они мгновенно соединяют вас с вашей глубинной сутью. Они провозглашают истину о том, что вы – это не только тело, не только внешность и возраст, не только уроженец такого-то города и представитель такой-то профессии, не только муж или жена, сын или дочь, мать или отец. Говоря «Я Есмь» вы провозглашаете, что вы – целый мир, вы – Вселенная, и вы реально существуете здесь и сейчас. Вы чувствуете себя в настоящем моменте, и вместе с тем в вечности и бесконечности Вселенной.

**Не нужно искать объяснений, не нужно стараться понять это при помощи логического ума. Когда вы это *почувствуете*, объяснения не понадобятся.**

Для обозначения истинной сути человека и мира Крайон употребляет такие привычные слова, как Бог, Всевышний, Дух, Творец и т. д. Лучшими словами действительно найти трудно, но надо иметь в виду, что они употребляются не в религиозном смысле, где Бог часто изображается некой внешней по отношению к человеку силой, которая правит нашей жизнью, и которой можно лишь слепо поклоняться. У Крайона Бог – это единая творческая сила Вселенной, точнее, и творец, и творческая сила, и само творение в одном лице. В этом смысле все, что есть в мире – это проявления Бога, и человек в первую очередь. Потому Божественность нужно искать в себе, а не где-то там на небесах. Открыв в себе Божественность, можно обрести внутреннюю связь и единство со всем сущим, также Божественным по сути. И вступить в отношения с Богом не на принципах подчинения «вышестоящему», а на принципах равноправного сотрудничества.

### Упражнение 1 Обретение центра

Примите любую удобную, расслабленную позу, закройте глаза. Представьте, что смотрите внутрь себя. Вы можете почувствовать наличие некоего внутреннего пространства – причем это не пространство внутри тела, это что-то, хоть и находящееся внутри вас, но как бы за пределами тела. Мысленно произнесите «Я Есмь». Повторите два-три раза. Почувствуйте, где внутри вас возникает некоторое подобие отклика на эти слова. Как будто какая-то глубинная точка во внутреннем пространстве резонирует с ними. Сосредоточьтесь на этой точке. Еще несколько раз произнесите (пока про себя, не вслух): «Я Есмь». Почувствуйте, как внутри вас словно возникает опора – центр вашего существа. Произнесите про себя «Я Есмь» и сосредотачивайтесь на точке опоры, пока ощущение центра не станет явственным.

Представьте, что вы укореняетесь в этой опоре, в этом центре все глубже и глубже – как будто пускаете в нем корни. Заметьте, какими ощущениями это сопровождается. Если появилось чувство покоя и уравновешенности – значит, вы все делаете правильно.

\* \* \*

Потратьте на это упражнение столько времени, сколько потребуется. Не торопитесь! Выполняйте ежедневно, по несколько раз в день, два, три, пять дней подряд или неделю. Но не слишком старайтесь. Чрезмерное старание подчас блокирует результаты. Отнеситесь к упражнению как к эксперименту, от которого вы вообще ничего не ждете. Результат чаще приходит именно тогда, когда мы его не ждем. Когда начнет получаться первое упражнение – переходите ко второму. Но не раньше.

## **Упражнение 2**

### **Восприятие себя и своей жизни из внутреннего центра**

Сосредоточьтесь на точке внутреннего центра, который вы нашли, выполняя предыдущее упражнение. Снова скажите про себя несколько раз «Я Есмь», и представьте, что вы укореняетесь в этой точке. То есть чувство опоры становится более основательным, сама опора – более прочной.

Не столь важно, где именно на уровне тела эта точка находится – у кого-то это будет область сердца, у кого-то солнечное сплетение, средний или нижний отдел позвоночника, а может быть, область горла или затылка. Представьте, что именно из этой точки вы воспринимаете окружающее пространство. Пока пусть зона вашего внимания не идет дальше вашего внутреннего пространства.

Представьте, что вы видите себя ребенком – смотрите на себя-ребенка из внутренней точки покоя, равновесия, опоры. Не переноситесь мысленно в это прошлое – смотрите на него из того центра, который вы нашли в себе, будто со стороны. Затем увидите себя в юношеском, затем в своем нынешнем возрасте. Также смотрите из центра, будто со стороны. Затем представьте, что в какой-то точке вашего внутреннего пространства вы видите себя в будущем. И опять же не переноситесь туда – просто наблюдайте как бы со стороны.

Вы убедитесь, что из внутреннего центра можете воспринимать всю свою жизнь так, как будто вся она представляет собой единый момент настоящего – и этот момент не проходит, он может пребывать здесь и сейчас сколь угодно долго, по сути – вечно.

Вы прикоснулись таким образом к истинной сути жизни. Жизнь – это не линия, по которой идет движение из прошлого в будущее. Это некое пространство, где нет времени, так как прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно – всегда существовали и всегда будут существовать.

\* \* \*

Человеческому разуму трудно порой принять истину о том, что жизнь – это не линия, тянущаяся из прошлого в будущее, что для Духа нет времени, что прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Но то, что не понять разумом, мы можем почувствовать на своем опыте. Поставьте себя в центр своей жизни, ощутите внутреннюю опору и воспринимайте все пространство своей жизни из этого центра.

## **Говоря «Я Есмь», вы сообщаете Вселенной о своем существовании**

Поставив себя в центр, вы сможете понять (почувствовать!) еще и такую важную вещь, как то, что из этого центра можно управлять своей жизнью. Центральное место вашему истинному «Я» дано не случайно. Это центральное место является еще и своеобразным «пультом управления».

Представьте себе ситуацию, когда вас нет в этом центре. А такая ситуация встречается у огромного множества людей. Их действительно нет в этом центре. Они даже не задумываются о том, что этот центр у них существует. Что происходит, когда капитана нет на капитанском мостике? Судно отдано на волю волн, плывет куда попало без руля и без ветрил. Вся Вселенная может искренне желать оказать помощь такому судну. Но кому помогать? Там нет того, кто способен принять эту помощь!

Теперь вам должно быть ясно, почему так важно обрести свой центр и укорениться в чувстве «Я Есмь». Таким образом вы заявляете Вселенной, что вы вообще существуете, что у корабля вашей жизни есть капитан! Таким образом вы сообщаете Вселенной те координаты, по которым она вас может найти и предоставить свою помощь в случае необходимости. Это те координаты, по которым к вам могут приходиться всевозможные блага, все то, что вам необходимо.

**Все мы не раз слышали слова о том, что Вселенная изобильна и что ее блага хватит на всех. Но множество людей недоумевают, почему же эти блага до них не доходят. Ответ прост: они не сообщили Вселенной о своем существовании! Не обозначили на ее карте свою светящуюся точку под названием «Я Есмь».**

## **Найдя внутреннюю точку опоры, вы получаете ключ к управлению своей жизнью**

Как ни удивительно, наше внутреннее пространство может вмещать в себя и внешний мир тоже. Потому что все границы условны – они существуют лишь в материальном мире. Для Духа границ нет вообще, нигде и ни в чем. Значит, мы можем по своей воле помещать в свое внутреннее пространство любые объекты внешнего мира. Вы можете менять эти объекты по своему усмотрению, оставаясь при этом в центре. Внимание: мы вплотную подошли к тому ключу, который открывает нам возможности управления миром.

### **Упражнение 3 Вы управляете миром**

Закройте глаза, соединитесь с внутренним центром, ощутите точку опоры в себе. Соединяясь с ней, вы сразу же чувствуете покой и равновесие. Вспомните, не открывая глаза, то помещение, в котором вы находитесь. Представьте, что смотрите на окружающую обстановку из вашего центра. Теперь комната будто бы тоже оказалась в вашем внутреннем пространстве. Так же, наблюдая из центра, вы можете представить любое помещение и вообще любое место, даже если оно находится на большом расстоянии от вас. Но для Духа нет расстояний, так же, как нет и времени, и потому вы можете поместить в ваше внутреннее пространство все что угодно, отстоящее от вас как угодно далеко.

Эти объекты теперь оказались в вашем внутреннем пространстве, но вы все же смотрите на них словно бы со стороны. Вы не становитесь ими, не перемещаетесь в них – вы сохраняете свое ощущение центра. Именно благодаря тому, что вы – центр, вы и можете управлять своим внутренним пространством, то есть помещать туда любые объекты, какие хотите, и удалять то, что вам не нужно.

Попробуйте несколько раз сменить картинку – убрать одни объекты и поместить другие. Это может быть все что угодно – предметы, пейзажи, любые помещения, детали любой местности, животные, люди...

Наше управление жизнью начинается с управления собой, своим центром и своим внутренним пространством. Запомните это ощущение – как вы управляете объектами, оставаясь в центре. Вы управляете миром, а не он – вами!

\* \* \*

Соединившись с центром, вы оказываетесь в состоянии покоя и равновесия. Это происходит автоматическим образом, если только вы в самом деле – в центре. Этот покой, это равновесие – созидательные силы. Когда мы спокойны и уравновешены, мы можем направить вектор нашей энергии туда, куда нам надо. Наши силы не расплывются впустую. Мы можем управлять ими, и с их помощью управлять миром вокруг нас – создавать в пространстве своей жизни то, что нам нужно, то, что мы хотим, и то, что нам нравится.

*Найдя в своем сердце частицу другого измерения, вы оказываетесь в точке глубинного покоя. Вы начинаете чувствовать, что оказались дома, в состоянии полной безопасности и защищенности. И что самое интересное – в этом состоянии вы можете продолжать жить и действовать в материальном мире как человеческое существо, и делать это с еще большей эффективностью, чем прежде!*

**Заметьте: любое созидание начинается именно изнутри.** Мы создаем что-то в своем внутреннем пространстве. А потом оказывается, что таким образом мы изменили что-то и во внешнем мире. Почему так получается? Потому что, как мы уже убедились, между внутренним и внешним пространством нет четких границ. Думая, что имеем дело лишь с собственным воображением, мы, сами того порой не замечая, меняем энергетические структуры не только внутри, но и вовне. Наши мысли, чувства, реакции, намерения, наше воображение и создаваемые при его помощи образы – это все инструменты созидания реальности.

Вы можете прямо сейчас внести свой весомый вклад в созидание земного рая. Это сделать очень просто. Вы можете это делать ежедневно, что пойдет на пользу и вам, и всему человечеству, и Земле как планете и как духовной сущности. Сделайте это при помощи следующего упражнения.

## **Упражнение 4**

### **Истинный центр – точка покоя, точка созидания иной реальности**

Сядьте в удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Дышите медленно и размеренно. Настройтесь на восприятие своего внутреннего пространства и сосредоточьтесь на центре, вашей точке опоры. Представьте, что, укореняясь в этой точке, вы входите в некое другое измерение – измерение более высоких вибраций, где больше света и дышится гораздо легче. Ваш внутренний центр – это и есть точка, через которую возможен вход в это более высокое измерение.

Оказавшись в этом другом измерении, вы попадаете в область покоя. Дышите неслышно, так, будто вы прислушиваетесь к окружающему пространству. Вы слышите тишину, и это спокойная, умиротворяющая тишина. Это ваша внутренняя тишина, слушать которую не мешают даже помехи из внешнего мира. Внешний мир будто отдалается. Вы слышите и воспринимаете его как будто со стороны, издалека. Потому что сейчас вы принадлежите другому измерению – измерению вашей души.

Представьте, как тишина и покой этого измерения постепенно окутывают вас. Успокаиваются ваши мысли, успокаиваются ваши чувства, успокаивается ваше тело до каждой клетки. Расслабляются ваши мышцы, успокаиваются нервы. Покой словно разливается внутри вас.

## **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.