



# Крайон

## БОЛЬШАЯ КНИГА ПРАКТИК

для обретения  
сверхвозможностей

— Ψ ТАМАРА ШМИДТ —

**Тамара Шмидт**  
**Крайон. Большая книга**  
**практик для обретения**  
**сверхвозможностей**  
**Серия «Великая книга»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68619934](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68619934)*

*Крайон. Большая книга практик для обретения сверхвозможностей:*

*ISBN 978-5-17-153558-2*

### **Аннотация**

Послания Крайона и собранные в этой большой книге действенные уникальные практики откроют вам путь к обретению Силы, с помощью которой вы сможете буквально творить чудеса. Высвободите энергию мощного Духовного источника, который скрыт в глубине каждого из нас, – и вы обретете сверхвозможности для изменения своей жизни и реальности вокруг себя.

Уникальные упражнения Крайона помогут вам получить помощь, защиту и любовь Вселенной для осуществления всех своих устремлений.

Каждый читатель обязательно найдет здесь то, что нужно именно ему в его жизненной ситуации!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	6
Раздел 1	14
«Крайон, почему на Земле все становится только хуже и хуже?»	14
«Крайон, ты все время говоришь, что человечество идет к любви и свету. Но в нашей повседневной жизни это незаметно! Напротив, происходят такие перемены, которые вызывают страх. Что происходит?»	18
«Крайон, почему, как только я достигну хотя бы относительного благополучия, через короткое время начинаются неприятности? Я даже не успеваю насладиться достигнутым, как все рушится и приходится начинать чуть ли не с нуля...»	22
«Крайон, когда мы уже наконец сможем жить спокойной жизнью?»	26
«Дорогой Крайон, мы видим вокруг столько бед, столько зла, которое люди причиняют друг другу. Мы видим, что войны продолжаются, вражда, нетерпимость – все это продолжается, и конца не видно. Неужели люди когда-нибудь смогут измениться?»	28

«Крайон, что ты посоветуешь человеку, 31  
который потерял работу и все источники  
дохода и теперь не может выплатить ипотеку?  
Ты говоришь, что все в своей жизни мы  
создаем сами. Он тоже создал это сам?  
Неужели?»

«Дорогой Крайон, многие из нас в последнее 35  
время понесли тяжелые утраты – потеряли  
близких и любимых людей. Сколько людей  
сейчас умирает от болезни, погибает из-за  
войн, катастроф, несчастных случаев, среди  
них очень много молодых. Это несправедливо  
и очень больно»

Медитативные упражнения для осознания 39  
своей божественности, обретения связи с духом,  
восстановления своей духовной природы  
Конец ознакомительного фрагмента. 49

**Тамара Шмидт**  
**Крайон. Большая книга**  
**практик для обретения**  
**сверхвозможностей**

© Шмидт Т., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# От автора

*Дорогие, ваш путь к свету нелегок, и мы знаем это. Но помощь всегда рядом, и вы тоже должны знать это и помнить об этом всегда. Вы сильны и могущественны, но порой вам необходимо напоминать об этом, чтобы вы могли обрести свою силу на практике. Вам необходимы практические инструменты, позволяющие вам не только знать о своей Божественности, но проявлять ее в вашей земной жизни. Пожалуйста, воспользуйтесь этими инструментами, которые вы найдете в книге. В них вы обретете свет и любовь Духа. В них вы почерпнете силу. С ними вы будете двигаться к просветлению гораздо более быстрыми темпами. С ними вы никогда не будете больше одинокими и несчастными. Вам не нужно больше страдать, дорогие, потому что вы прекрасные ангелы на прекрасном пути к Богу! И вы безмерно любимы, дорогие. Потому мы с вами, и потому так счастливы помогать вам.*

С любовью,  
Крайон

Каждый из нас хочет быть здоровыми и счастливыми, мечтает о возможности жить благополучно и радостно, решать все свои проблемы, достигать целей, получать то, что необходимо, реализовывать свои таланты и способности и

чувствовать удовлетворение от жизни. Но получить все это можно только тогда, когда к нам придет необходимая мудрость, позволяющая осознать:

наши желания и устремления осуществимы лишь тогда, когда мы находим в себе мощный духовный источник силы, помощи, защиты и любви.

Без силы Духа никто из нас не способен стать по-настоящему сильным и счастливым! Без осознания своей Божественности, без подключения к Божественному источнику любви и света мы остаемся слабыми и беспомощными, мы не можем жить полноценно и счастливо, да и сама жизнь теряет смысл...

Мы можем долго блуждать в потемках в поисках этого смысла, мы можем мучиться и страдать, не видя света, но – сколько бы времени ни ушло у нас на такие бесплодные мытарства – у каждого из нас всегда остается шанс открыть в себе Божественный свет, найти в своей душе ниточку, связывающую с Богом.

И тогда жизнь меняется! И тогда открываются скрытые прежде дары! И тогда Дух, связь с которым мы ощутили хотя бы намеком, открывает нам свои силы и приходит на помощь! И тогда становится возможным все то, о чем мы только мечтали!

Но, конечно, жизнь не превращается в праздник одномоментно. Обретя связь с Духом, мы становимся на путь – путь, ведущий к самому себе и к Богу. На этом пути нам надо ис-

править в себе и в своей жизни то, что было нарушено во время долгого пребывания во тьме. Иногда это бывает не просто. Но если мы на пути к свету – этот путь прекрасен несмотря ни на что.

И с тех пор как мы встаем на этот путь, мы никогда не остаемся одинокими. Нам помогает наша Божественная семья, нам помогают Божественные силы света, нам помогают наши ангельские наставники. Они всегда с нами, они любят нас такими, какие мы есть, и не ставят никаких условий.

Светлый дух по имени Крайон со своей огромной свитой сияющих Божественных существ пришел к нам, чтобы помочь людям открыть свой собственный свет, свет своей Божественности. Он пришел к тем, кто готов к этому и жаждет этой помощи. Он пришел к нам с вами.

В течение многих лет я принимаю послания Крайона, выступая в роли посредника между ним и людьми. Но это не пассивный прием информации – это всегда сотворчество, сотрудничество. Крайон отвечает на наши вопросы. Крайон говорит именно о том, о чем нам необходимо было узнать. Крайон подсказывает идеи практических упражнений, медитаций, визуализаций, аффирмаций, которые позволяют лучше проникнуть в суть его посланий и успешно применить полученные от него знания в нашей повседневной жизни.

Но по мере постижения этого знания вопросов у нас все не становится меньше! Мы находим ответы на одни вопросы – и тут же у нас возникают новые. Это естественно –

мы движемся вперед, выходим на новые ступени, где перед нами встают новые задачи. Ведь наш путь бесконечен, а истина безгранична.

Порой случается и так, что мы кажемся самим себе потерянными, а все вокруг – не только не прояснившимся, но еще более запутанным. И это естественно! Мы все еще не видим целостной картины мира. Мы все еще наблюдаем лишь ее фрагменты. И потому не всегда понимаем, что, как, зачем и почему происходит.

В такие моменты Дух всегда протягивает нам руку помощи. И нам надо просто принять эту помощь. Взять за руку своего ангела и спросить: «Скажи, что происходит? И что мне нужно об этом знать?»

**Ответы придут. Так или иначе – они придут. Тем способом, который наиболее комфортен именно для вас. В том виде, в каком вы готовы их принять.**

Может быть, часть из них придет из этой книги.

Эта книга – особенная. Основное ее содержание составляют ответы Крайона на важные вопросы, которые волнуют сейчас каждого из нас, и подсказанные Божественным духом и вдохновленные им медитативные упражнения.

Здесь собраны вопросы, которые в последнее время чаще всего задают Крайону. Очень часто это совсем не простые вопросы – о том, что тревожит нас и из чего мы сами порой не видим выхода. Здесь собраны ответы на эти вопросы – а точнее, информация, которая поможет вам найти свои соб-

ственные ответы. Потому что на самом деле они уже есть у вас внутри.

И все же в этой книге вы можете найти ответы, которые станут неожиданными для вас. Крайон всегда показывает нам новую картину мира – увиденную с той точки зрения, с которой нам иногда просто не приходит в голову взглянуть. Вы готовы изменить взгляд на реальность, да и на самих себя? Тогда эта книга для вас. Возможно, вы не найдете в ней точных рецептов, но найдете подсказки, с помощью которых Дух подталкивает вас к вашим собственным выводам, собственному осмыслению всего происходящего.

**Дух постоянно напоминает: ищи свою истину. Не верь готовым рецептам – их нет. Но у тебя есть Знание, которое способно вести тебя по жизни наилучшим образом. Ты прекрасен, божественный человек. Помни об этом. И опирайся на свою силу – силу Бога внутри тебя.**

В книге десять разделов, в каждом из которых подобраны вопросы и ответы по теме. Также вы встретите здесь практические задания – упражнения, которые помогут вам лучше понять ответы. Ведь эти ответы очень часто несут в себе многомерную логику, что сильно отличается от привычной нам земной линейной логики. Для их понимания нужно выйти за рамки обыденности и увидеть более широкую картину. В которой действуют не просто люди с их заботами и проблемами, но ангелы в человеческом облике, каждый из

которых исполняет величественный божественный план.

Когда мы смотрим на мир и на жизнь с позиций божественного плана – все меняется. Туман рассеивается, и все оказывается на своих местах. Проясняются наши задачи и пути их решения. Жизнь обретает новый смысл.

Это самые действенные из всех упражнений, созданных в сотворчестве с Крайоном. Они помогут вам в обретении и раскрытии собственной Божественной сути, в продвижении по пути к свету и любви, в самореализации, проявлении своего истинного «Я», в избавлении от кармических пут, страхов и любого диссонанса, в исцелении от болезней, в исполнении желаний и достижении целей. Это настоящий кладезь практических инструментов самопомощи буквально на каждый день и каждую жизненную ситуацию. Каждый читатель обязательно найдет здесь то, что нужно именно ему.

Читайте книгу в комфортном для себя темпе. Не пытайтесь постичь все сразу. Изучать главы в этой книге можно в любой последовательности, в зависимости от того, какие проблемы вас волнуют и какие цели вы перед собой ставите. Можете начинать с любого тематического блока, с любого места книги. А если не можете решить, что это, задайте Духу вопрос: «Что мне сейчас нужно узнать?» – и откройте книгу в любом месте. Прочитайте то, что написано на открывшейся странице. Там будет что-то нужное вам именно сейчас. Обдумайте это. Найдите параллели со своей ситуацией. Если ответ придет не сразу, вы все равно сможете его найти, если

зададитесь такой целью.

Не спешите, не старайтесь практиковать все и сразу. Выполняйте не более двух-трех упражнений в день. Более конкретные указания будут даны в тексте упражнений. Но это просто рекомендации, а вовсе не какие-то строгие правила.

Помните, что мы сами являемся творцами. Подойдите к упражнениям творчески. Выполняйте их, исходя из собственного самочувствия и подсказок интуиции, из собственных желаний и потребностей.

Нет никаких строгих правил, что-то предписывающих и запрещающих, в том, что касается выполнения упражнений.

**Помните, что вы – свободный творец, и следуйте лишь правилам, которые сами поставите себе.**

Вы можете сами решить, сколько раз и на протяжении какого времени выполнять каждое упражнение.

Сверяйтесь по своим ощущениям: если упражнение дает положительный эффект – продолжайте, если нет – возможно, вам надо подобрать что-то более подходящее для себя из этой книги, тем более что выбор достаточно велик. Доверяйте себе и своей Божественности, своему свободному Духу, и он подскажет вам наилучшие подходы и способы выполнения данных в книге упражнений.

Пусть работа по этой книге будет не скучной обязанностью, а прекрасным творческим занятием, наполненным радостью и светом, множеством чудесных открытий и наслаждением жизнью.

**Не сдавайтесь перед трудностями, что бы ни происходило в вашей жизни. Вы справитесь. Вы сможете. У вас есть для этого силы, источник которых вы, может быть, еще не нашли в себе, но непременно найдете и раскроете.**

**Удачи вам в вашем поиске себя и своего места в мире, воодушевляющих озарений и новых путей к свету, любви, добру и процветанию!**

# Раздел 1

## Перемены в жизни. Что они означают и как с ними справиться?

### «Крайон, почему на Земле все становится только хуже и хуже?»

Дорогой, знаешь ли, о чем ты спрашиваешь на самом деле? На самом деле ты спрашиваешь: «Почему я выбираю видеть вокруг себя только плохое? Почему я позволяю этому плохому так сильно влиять на меня?»

Понимаешь, в чем разница? Это вопрос восприятия. Твоего восприятия – и твоего выбора.

Я вовсе не имею в виду, что у вас нет трудностей. Они есть – и это естественно, это нормально. Одна из важнейших задач, с которыми вы приходите на Землю, состоит в том, чтобы научиться что-то делать с этими трудностями. Превращать их в нечто лучшее. И в этой работе приобретать новые необходимые вам качества.

Я не призываю вас отвернуться от реальности и не замечать проблем! Конечно, вам необходимо их замечать – иначе вы просто не сможете ничего изменить в своей жизни.

Но я постоянно призываю вас увидеть более широкую картину, более полную картину происходящего. Выйти за пределы того кокона, на стенках которого вы видите лишь проекцию происходящего – малый спектр, отраженный в вашем сознании.

Увидеть картину в целом – значит понять не только настоящий момент, но и тенденции. Узнать, куда движется мир. Если ты сможешь сделать это, то поймешь, что все не так плохо, как кажется тебе сейчас.

Представь, что перед тобой прекрасное цветущее дерево. На нем множество ярких и пышных цветков, а кроме того, постоянно появляются новые бутоны и расцветают новые цветы. Но вот ты увидел один увядший цветок, затем другой, третий. Твое внимание полностью сосредоточилось на них. И ты уже не видишь красоты, ты не видишь цветения. Теперь ты можешь только горевать и сокрушаться, что цветы вянут. Но ты мог бы сделать другой выбор. Ты мог бы собрать семена увядающих цветков – семена, которые дадут начало новой жизни. Ты бы мог дожидаться плодов, которые не появятся, пока цветы не увянут. Ты бы мог убрать и плоды, и увядшие цветы, чтобы дать простор новым. Ты мог бы увидеть картину в целом – что жизнь постоянно возрождается и обновляется, что цветение продолжается, что красота никогда не кончается. Но ты выбираешь сидеть и горевать, и ничего не делать, и думать, что все очень плохо и становится только хуже. Неужели ты правда в это веришь?

Дорогие, вы живете в земном мире, в материальном мире, в дуальном мире. Это значит, здесь всегда будут тьма и свет. Вам всегда придется иметь дело и с тем и с другим. Но только от вас зависит, чему вы будете отдавать свою энергию, свое внимание и в конечном итоге свою жизнь.

Те силы, которые вы постоянно питаете своим вниманием, рано или поздно начинают управлять вашей реальностью. Вы наделены свободной волей. Вы можете сделать любой выбор – вас никто не осудит за это. Просто решите, что для вас будет лучшим.

Слушайте себя, слушайте голос внутренней мудрости, голос сердца – и делайте тот выбор, который послужит вам во благо.

## **Упражнение «Защита от плохих новостей»**

Подумайте о том, что вас чаще всего пугает из происходящего в мире и вокруг вас. Откуда вы получаете эту информацию – из средств массовой информации, от других людей? Эта информация связана с чем-то, что происходит с вами прямо сейчас? Или она из разряда «Все плохо, а будет еще хуже»?

Как вы обычно реагируете на такие известия? В самом деле начинаете чего-то опасаться, впадаете в уныние, у вас появляются мрачные мысли и дурные предчувствия? Начните замечать все моменты, когда под влиянием какой-то нега-

тивной информации, даже не относящейся к вам лично, у вас портится настроение. Это результат того, что вы поддались на провокации тьмы.

В следующий раз, когда услышите что-то подобное, сразу же скажите: «Стоп! Тьма провоцирует меня, но я не поддаюсь. Я знаю, что эта информация – всего лишь чья-то точка зрения. Она не отражает всей правды».

Напомните себе, что каждый живет в том мире, который сам создает. Скажите: «Я выбираю любовь и свет. Я выбираю радость и добро. Я выбираю благополучие и успех. У меня все хорошо, а будет еще лучше».

Вы можете найти и какие-то собственные слова, которые помогут вам не поддаваться на провокации тьмы и не позволить негативной информации затронуть вас.

**«Крайон, ты все время говоришь, что человечество идет к любви и свету. Но в нашей повседневной жизни это незаметно! Напротив, происходят такие перемены, которые вызывают страх. Что происходит?»**

Дорогие, представьте, что вы решили отправиться в путешествие и наметили себе маршрут на карте. Вы имеете некоторое представление о характере местности, по которой предстоит идти. У вас достойная цель, которую вы готовы во что бы то ни стало достичь. Вы прекрасно экипированы, уверены в себе и готовы преодолевать трудности.

Но при этом вы, конечно, не можете предусмотреть всего, что встретится вам на пути. Только отправившись в путь, вы можете узнать, что конкретно вас ожидает.

Возможно, гора, которая на карте казалась совсем невысокой, окажется недоступной из-за непроходимого леса. Или речка, которую вы считали узкой и неглубокой, на самом деле – бурная, холодная, и вы не сможете перейти ее вброд. Вам придется отступить, повернуть назад, чтобы поискать другие пути. Но это еще не значит, что цель недостижима! Это еще не значит, что вы потерпели поражение. Если даже

приходится отступать, идти в обход или время от времени останавливаться – цель все равно ведет вас, она впереди, и вы приближаетесь к ней, несмотря и на что.

Вы понимаете, дорогие, что я имею в виду под этой метафорой? Человечество идет к просветлению, к воссоединению с божественным началом. Человечество поставило перед собой цель – перестроить свое сознание, наполнив его любовью и божественным светом, отказавшись от ненависти и вражды. Таково коллективное намерение человечества, которое выразило большинство из вас, хоть и сделало это бессознательно. Именно в ответ на это намерение Крайон пришел к вам, чтобы помочь на этом пути!

Но вы же прекрасно понимаете, что этот путь не может быть легким! Потому что такая перестройка сознания – грандиозная и сложная задача. Человечество еще никогда не проходило через такие кардинальные перемены. Когда перестраивается буквально все ваше существо. Когда меняется и ваша картина мира, и все ваши прежние ценности. Веками вы жили во тьме, враждовали, ненавидели, убивали друг друга. И вы хотите, чтобы все это изменилось быстро, легко и мирным путем?

Вот что я хочу сказать вам, чтобы поддержать вас: вы справитесь, потому что ваша победа уже предрешена. Вы преодолеете все трудности. И вы не отступите от своей цели.

Главное, что вам нужно помнить: все происходящее – не наказание для вас и не какая-то игра случая или слепых сил.

Все происходящее создается людьми. Вы создаете свою реальность вашими мыслями и эмоциями, вашими мечтами и намерениями – но также и вашими страхами, и вашими тревогами и беспокойством, и всеми теми энергиями внутри вас, которые противоположны любви. А потому я призываю вас делать выбор. Делайте свой осознанный выбор каждый день, каждый час и каждый миг. Выбираете ли вы страх – или любовь? Спрашивайте себя: «Во имя любви ли то, что я делаю сейчас?»

Делайте выбор во имя любви, и вас не затронут неблагоприятные перемены, что бы ни происходило вокруг вас.

## **Упражнение «Любовь взамен страха»**

Останьтесь наедине с собой в спокойной обстановке. Примите удобную расслабленную позу. Мысленно поместите себя в кокон золотистой энергии – это энергия любви, которая создаст для вас безопасное пространство.

Подумайте, от какого страха вы хотели бы освободиться. Это может быть любой страх или беспокойство о том, что вас ожидает завтра.

Закройте глаза, направьте внимание внутрь себя. Глубоко внутри вас есть источник Божественной любви, а также спокойствия и умиротворения. Представьте, что вы глубоко погрузились в себя и очень прочно укоренились в этом источнике. Скажите себе, что вы в доспехах Бога – в энергии

любви, а потому вам ничего не страшно.

Сейчас, когда вы в полной безопасности, можете вспомнить, когда в последний раз испытывали страх. Представьте, что усилием воли удерживаете его на расстоянии, не даете подойти к вам близко. Смотрите на страх со стороны. Представьте, что это просто энергия. Энергия – это то, что может быть изменено, и вы можете ее изменить.

Скажите страху: «Я знаю, кто ты. Я знаю, что ты хочешь меня запугать, но я не поддамся».

Представьте, что направляете страху поток ярко-белой энергии, и он с яркой вспышкой исчезает. Вы преобразовали страх в энергию любви.

Вы можете повторять это упражнение неоднократно, работая таким образом с любыми страхами.

**«Крайон, почему, как только я достигну хотя бы относительного благополучия, через короткое время начинаются неприятности? Я даже не успеваю насладиться достигнутым, как все рушится и приходится начинать чуть ли не с нуля...»**

Дорогая Душа, что ты называешь благополучием? Возможность успокоиться и дальше никуда не идти? Расслабиться и ничего не делать? Жить, не сталкиваясь даже с малейшими проблемами?

Если благополучие для тебя – это конечная цель, то есть остановка и прекращение развития – неудивительно, что твой собственный Дух не позволяет тебе остановиться. Ты спрашиваешь, откуда неприятности? Но ты запланировал их сам! Точнее, это сделал твой Дух – но это и есть ты сам в своем божественном проявлении! Потому что твой Дух (твое божественное Я) не хочет, чтобы ты остановился. Остановка – это конец, ведь дальше пути нет. Значит, утрачиваются цель и смысл твоего воплощения на Земле. Твой Дух не хочет уводить тебя из воплощения – для этого не пришло время, ты еще не все сделал здесь, у тебя масса возможностей

и достижений впереди! А потому Дух устраивает для тебя неприятности – ведь он не видит другого способа столкнуть тебя с твоего удобного места и направить дальше!

В благополучии нет ничего плохого, если ты не рассматриваешь его в качестве конечной цели, но видишь в нем ресурс для дальнейшего движения. Благополучие – если ты понимаешь под ним материальный достаток и комфорт – дает тебе прочный фундамент для решения более сложных задач. Благополучие дает тебе силы двигаться на следующую ступень – ведь теперь ты свободен от необходимости ежедневно решать задачи на выживание. Когда с выживанием все в порядке, можно высвободившиеся ресурсы направить на более масштабные и высокие цели!

Что это будут за цели? Зависит от тебя, от твоих склонностей и желаний. Ты можешь разными способами помогать другим, у кого в жизни не так все благополучно. Ты можешь развивать собственные таланты и заняться делом, о котором всегда мечтал, но раньше на него не хватало сил и средств. Ты можешь развивать и укреплять свой Дух, ставя перед собой новые и новые сложные задачи. Ты можешь направить свои силы на то, чтобы делать жизнь на Земле лучше, для себя и для других.

Если в благополучии нет развития, знай, что твой Дух не позволит тебе долго находиться в нем. Ты можешь его использовать как передышку – вам время от времени требуется отдых, и Дух знает об этом. Используй его для восстано-

ления сил, отдохни, если это тебе необходимо. А затем двигайся дальше, к новым целям. Смысл вашей жизни на Земле – движение, развитие, решение новых и новых задач. Остановка – конец жизни.

## Упражнение «Все к лучшему»

Если в вашей жизни происходят крупные неприятности – значит, у Духа нет другого способа обратить вас к любви и свету Бога. Очень часто случается, что только беда заставляет человека вспомнить о Боге и попросить у него помощи. Но можно не доводить до этого, если вы встанете на этот путь добровольно. Но и в этом случае вы не застрахованы от проблем. Более того, проблемы будут обязательно, потому что это тренировка, способ закалки Духа. Пока вы живы, вы должны решать жизненные задачи, это естественно. Поэтому лучше приучить себя не пасовать перед проблемами и трудностями, а воспринимать их позитивно, как очередную задачу на «игровой доске», как способ стать сильнее и опытнее и в конечном итоге выиграть эту игру.

Для этого достаточно сказать себе простую фразу: «Все к лучшему».

С точки зрения человеческой логики это непросто – потому что проблемы и неприятности заставляют вас страдать, наносят какой-то ущерб и не дают просто радоваться жизни. Но если вы «подключитесь» к многомерности и посмотрите

на происходящее глазами своего божественного Я – то сможете увидеть, что все на самом деле к лучшему, потому что происходит для вашего же высшего блага. Если вы с достоинством переживаете все трудности, не дадите им себя сломать – то в итоге выиграте.

Вспомните неудачи и неприятности из вашего прошлого. Представьте, что снова оказались в одной из тех ситуаций. Вспомните свои чувства и переживания. Скажите себе: «Я точно знаю, что в конечном итоге смогу извлечь для себя пользу из этого». Как вам кажется, как бы изменился ваш настрой, если бы вы сказали эту фразу в той реальной ситуации?

Может быть, по прошествии времени вы и правда убедились, что в итоге происшедшее пошло вам во благо? И вы пережили бы это гораздо легче, если бы с самого начала знали об этом?

Есть еще один секрет. Когда вы говорите: «Все к лучшему», что бы ни происходило, – вы в самом деле легче и быстрее получаете это лучшее, чем если бы вы плакали, жаловались и говорили, как все плохо. Поэтому фраза «Все к лучшему» еще и создает ваше будущее.

Подумайте о том, что вас сейчас расстраивает, заставляет переживать. Скажите себе, что все происходящее необходимо для вашего же блага. Это поможет вам извлечь позитивные уроки и увидеть лучшие пути для разрешения проблемных ситуаций.

## **«Крайон, когда мы уже наконец сможем жить спокойной жизнью?»»**

Если ты ждешь, что кто-то придет и вручит тебе посылку с надписью «Спокойная жизнь», то такого не будет. Я имею в виду, что спокойная жизнь – это не то, что может прийти извне. Это не то, что могут дать тебе другие. Но это то, что можешь создать ты сама.

Дорогая Душа, вспомни, что ты могущественна! Ты можешь создать спокойствие внутри себя – и сделать его своей реальностью. И ты сможешь создать для себя остров спокойствия посреди бушующего океана. Вокруг тебя может идти битва, но тебя она не затронет. Если только у тебя есть твердое намерение оставаться в божественности, в свете любви и божественного спокойствия – ты станешь неуязвимой для любых внешних воздействий.

Спокойствие рождается изнутри. Как и беспокойство. Если внутри у тебя беспокойство, твоя жизнь не будет спокойной, даже если ты окажешься в самом мирном и спокойном месте на свете. Даже в этом тихом месте начнут происходить разные непредвиденные вещи, выбивающие тебя из колеи. Твое беспокойство создаст их. А потому нет смысла метаться по свету и искать спокойное место. Найди его внутри, создай его в себе! Востребуй наконец свое могущество и сделай для себя то, что ты ищешь во внешнем мире и не можешь найти.

Реальность вокруг тебя лишь отражает то, что у тебя внутри. Изменись – и ты изменишь реальность.

## Упражнение «Внутренний покой»

В спокойной обстановке наедине с собой направьте внимание внутрь себя и представьте, что вы оказались в другом мире, бескрайнем, как космос. Это мир вашего Духа, ваше внутреннее пространство. В нем царят тишина и покой. Но в этом покое чувствуется сила. Это покой неподвижной энергии, которая приходит в движение силой ваших мыслей и ваших эмоций.

Попробуйте на время отодвинуть все мысли и эмоции. Вслушайтесь в тишину вашего собственного мира. Если вам кажется, что там все же есть какое-то движение, если не чувствуете покоя и тишины – представьте, что будто ныряете глубже в этот мир, как в море. Там, в глубине, есть источник внутреннего покоя и тишины. Доберитесь до него и соединитесь с ним.

Представьте, как эта тишина входит в вас, как вы становитесь ею. Вы и ваш мир тишины становитесь единым целым. Вы замираете, пребываете в неподвижности – но внутри ощущаете при этом наполненность. Так прибывает ваша сила. Так уходит все то, что отнимало ее у вас. Так вы создаете свой собственный мир спокойствия, который может преобразить вашу реальность.

**«Дорогой Крайон, мы видим вокруг столько бед, столько зла, которое люди причиняют друг другу. Мы видим, что войны продолжаются, вражда, нетерпимость – все это продолжается, и конца не видно. Неужели люди когда-нибудь смогут измениться?»**

Дорогие, люди уже изменились. Еще совсем недавно вам бы не пришло в голову задавать такие вопросы. Потому что войны, вражда и ненависть были в порядке вещей. Так было всегда, и казалось, что так будет всегда. Вы шли на войну, даже не задумываясь, что это ненормально, потому что точно так же шли на войну ваши деды, прадеды и все предыдущие поколения. И вот сейчас впервые в истории человечества пришло время, когда большинство людей на Земле уже понимают, что войны – это ненормально и их пора прекращать.

Но это не быстрый процесс. Для этого нужно время. Потому что есть люди, все еще живущие в прежней реальности. Они не хотят перемен. Они боятся света. Их меньшинство,

но они очень заметны. Знаете, почему они заметны? Потому что изменилась среда вокруг них. Когда большинство людей вокруг них выражают намерение на создание мирной жизни, жизни в любви и свете, тьме уже негде спрятаться.

И она становится видна.

Вы видите то, чего раньше не замечали, хотя оно существовало всегда. Вам кажется, что зла стало больше. На самом деле его не больше, просто оно оказалось на свету и стало заметным. Но оно обречено. То, что идет вразрез с новыми божественными энергиями, будет постепенно уходить с планеты. Не сразу, постепенно, потому надо набраться терпения. Но вы можете помочь этому процессу. Вы можете ускорить его, если не будете поддаваться страху и унынию. Если будете сохранять спокойствие и знать, что все идет по плану. Если будете сохранять свет в Душе и мысленно направлять его тем, кто все еще остается во тьме.

Тьма – это просто отсутствие света, а потому не нужно ее бояться. Ваш свет сильнее тьмы. Потому что вы изменились, дорогие. Вы становитесь сильнее с каждым днем. И если вы не будете бояться тьмы, ей придется уйти.

## **Упражнение «Жизнь без катастроф»**

Когда вы видите по телевизору или получаете из других источников информацию о каких-то трагедиях, страданиях, преступлениях и других проявлениях тьмы, посмотрите на

это глазами Духа. Скажите себе, что случайностей не бывает, у всего есть свои причины. Все, что происходит с людьми, на глубинных уровнях выбрали они сами. Таким образом их души проходят необходимые им уроки.

Скажите себе: «Я осознанно прохожу свои уроки, я осознанно выбираю путь Духа, путь света, а потому катастрофы мне не нужны. Я выбираю жизнь без катастроф. Я выбираю мир, спокойствие, благополучие».

Представьте, что берете Бога за руку и идете вместе с ним самым лучшим путем, где вам встречаются только благоприятные события и обстоятельства. А если встречаются уроки и трудные задачи – то они вам по силам и в итоге тоже приносят радость.

**«Крайон, что ты посоветуешь человеку, который потерял работу и все источники дохода и теперь не может выплатить ипотеку? Ты говоришь, что все в своей жизни мы создаем сами. Он тоже создал это сам? Неужели?»**

Дорогой, ты так уверен, что он не мог создать этого сам? Неужели?

Давай представим себе этого человека в тот момент, когда он собирается брать эту ипотеку. У него все благополучно, он уверен в своих доходах и вроде бы ему не о чем беспокоиться. И вот он уверенно направляется в банк. И вдруг внутри у него зарождается какое-то маленькое, но неприятное сомнение. Как будто какой-то голос говорит ему – может, не надо этого делать? Но он заглушает в себе это сомнение. Он говорит себе: нет-нет, ерунда, все будет в порядке! И делает то, что задумал.

На самом деле какая-то часть внутри него уже знала, что он не сможет выплатить эту ипотеку. Эта глубинная часть внутри него называется Дух.

Это Дух предупреждал его. Дух пытался сказать ему: «По-

дожди, попытайся пока довольствоваться более скромными условиями жизни, ведь у тебя не решены такие важные задачи, как поиск призвания, поиск такого дела, в котором ты будешь лучшим и которое принесет тебе стабильный доход!»

А еще задолго до этого, когда человек только устраивался на работу или начинал свой бизнес, Дух тоже пытался предупредить его. Дух пытался донести до него мысль, что его предназначение – совсем не в этом, что не надо гнаться за высокими доходами, ведь их источник будет вскоре потерян, потому что все это – не его призвание, это не его дело, а надежный источник доходов для него совсем в другом.

Теперь ты видишь, как он сам привел себя к этой ситуации? Он дважды не послушал голоса Духа. Тогда как Дух всегда хочет для вас только лучшего.

Дорогие, Дух – та часть внутри вас, которая всегда знает заранее, что вас ожидает в случае тех или иных ваших решений. Дух – это и есть вы! И если вы слушаете себя и верите себе, вы не будете совершать таких ошибок.

Ты спрашиваешь, что я посоветую этому человеку сейчас, когда он оказался в плачевном положении? Он должен знать, что Дух никогда не оставит его наедине с бедой. Он должен знать, что Дух и сейчас кричит ему в оба уха, предлагая даже не один, а множество путей выхода. Он должен знать, что не одинок, вокруг него – семья, готовая протянуть руки помощи. Сможет ли он принять эту помощь? Вспомнит ли он наконец, что у него есть Дух – частица Бога внутри него? Услы-

шит ли он голос Духа – или в своем отчаянии даже не захочет хотя бы на мгновение установить внутреннюю тишину и заглянуть внутрь себя? Он может вести себя так, как считает нужным, его никто не осудит. Но что бы он ни решил, это опять будет только его выбор и только его ответственность.

Дорогие, вы все любимы, все без исключения! Бог никогда не отвернется от вас и не лишит своей любви, даже если вы не раз отворачивались от него. Просто знайте, что Дух постоянно пытается достучаться до вас и протянуть вам руку помощи. И он никогда не оставит эти попытки. Никогда, понимаете? Но окончательное решение – принимать ли эту помощь, эти подсказки и эту любовь – всегда остается за вами.

## **Упражнение «Настрой на голос интуиции»**

Задайтесь целью каждый день задавать своей интуиции вопрос, все ли у вас в порядке. Для этого вам потребуется немного времени в спокойной обстановке. Направьте внимание внутрь себя, отгоните все посторонние мысли, сосредоточьтесь только на настоящем моменте и своем самочувствии. Нет ли какого-то дискомфорта, смутной тревоги, а может, какая-то мысль не дает покоя? Разберитесь в этом, проанализируйте, с чем это связано. Ваши тревоги обоснованны, или вы беспокоитесь о том, что еще не случилось и, скорее всего, не случится? Иными словами – связаны эти тревоги с какими-то уже происшедшими событиями, факта-

ми или они выросли лишь из ваших предположений?

Если вы тревожитесь из-за какого-то своего поступка, сомневаетесь, во благо ли себе вы действовали, – не отмахивайтесь от этой тревоги, а спросите свое сердце, не было ли это ошибкой. Будьте открыты для любого ответа. Не старайтесь переубедить себя, если сердце говорит, что вы ошиблись. Разберитесь в этом, соберите побольше информации, если это возможно. Если вы окончательно убедитесь, что совершили ошибку, не корите себя за это, а разработайте план ее исправления и незамедлительно приступайте к его исполнению. Не стоит медлить и ждать, как повернутся события. Ошибки нужно исправлять не откладывая.

Имейте в виду, что логика очень часто подводит вас. Логика может внушать вам, что все так делают, что это проверенный подход, что другие люди лучше знают, что вы все продумали и ошибки быть не может. Но лишь интуиция может подсказать вам, что, возможно, ваш благоприятный путь лежит в другом направлении и общепринятый подход не работает. Поэтому в споре логики и интуиции отдайте приоритет интуитивным подсказкам. Когда вы привыкнете каждое свое действие сверять с голосом интуиции, вам нетрудно будет отличать благоприятные пути от неблагоприятных.

**«Дорогой Крайон, многие из нас в последнее время понесли тяжелые утраты – потеряли близких и любимых людей. Сколько людей сейчас умирает от болезни, погибает из-за войн, катастроф, несчастных случаев, среди них очень много молодых. Это несправедливо и очень больно»**

Дорогие, мы знаем вашу боль, мы знаем все, через что вы проходите, мы сострадаем вам и всеми силами стараемся утирать ваши слезы. Вы думаете, Духу безразличны ваши страдания? Совсем нет! Бог хочет видеть вас счастливыми, а не горюющими! И еще я вам скажу вот что: ваши любимые и близкие, ушедшие недавно, тоже хотят видеть вас счастливыми, а не горюющими!

Дорогие, вам тяжело, потому что их больше нет рядом с вами. Вы лишились их физического присутствия, к которому привыкли. Но ведь на самом деле вы не расстались и не расстанетесь никогда. Вы думаете, они ушли насовсем? Нет! Они здесь, рядом с нами, по нашу сторону завесы. И

с ними все в порядке. Они дома. Они в таком месте, где их очень любят. И они просят передать вам, чтобы вы не горевали. Потому что у них все хорошо.

И еще они просят передать вам, что в их уходе не было ни случайности, ни несправедливости. Они запланировали это сами. Они были готовы к этому. И у каждого из них были веские причины для ухода. Никто не покидает планету случайно или по ошибке! Это было запланировано. И это было сделано во имя высшего блага. Это трудно понять в рамках человеческой логики. Но даже на Земле есть древние культуры, где к смерти относятся иначе – как к празднику возвращения домой, возвращения в свет и любовь Бога. Потому что представители этих древних культур знают: смерти нет, а есть прекрасное бесконечное путешествие души, для которой возвращение домой – радостное, а не печальное событие.

Но если вы печалитесь – дайте место вашей печали. Дайте себе прожить вашу скорбь. Дайте ей время – а потом отпустите ее.

И знайте, что уход ваших близких, каким бы безвременным и несправедливым он вам ни казался, помог многим людям стать лучше, человечнее и сострадательнее. Своим уходом они помогают вам проявить лучшее в себе. Они достойно выполнили свою задачу. Они принесли много света на Землю. И они не покинули вас. Они рядом. И они вернутся.

## Упражнение «Прощание. Прощение. Благословение»

Это упражнение поможет вам освободиться от боли – и освободить Дух ушедшего, чтобы его не держали на плотном плане земные привязки.

Останьтесь наедине с собой. Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь.

Мысленно обратитесь к ушедшему так, как обращались при жизни. Попросите его немного побыть рядом с вами. Попросите разрешения поговорить с ним. Можете представить, что видите его перед собой, или просто ощутить его присутствие.

Расскажите ему обо всем том хорошем, что он принес вам. Поблагодарите его за это. Если вольно или невольно доставляли ему неприятности и огорчения, попросите прощения. Если вы хотели что-то сказать ему при жизни, но не сказали, скажите сейчас. Он услышит вас.

Направьте ему поток безусловной любви от своего сердца и скажите, что выражаете почтение и уважение прожитой им жизни. Скажите, что благословляете его, и поблагодарите за то, что он был рядом. Скажите, что признаете его право на уход и принимаете происшедшее как есть. Найдите свои собственные слова для всего этого. Затем скажите: «Ты свободен вернуться в Божественный дом. Я свободен остаться»

в земной жизни и хранить светлую память о тебе. Пусть отныне нас связывает только божественная любовь, вечная и неизменная».

Представьте, как луч ярко-белого сияющего света нисходит на того, с кем вы разговаривали, и он сам превращается в свет.

Эту практику можно и нужно повторять неоднократно – пока ваша боль не сменится благодарностью и светлыми воспоминаниями об этом человеке.

# **Медитативные упражнения для осознания своей божественности, обретения связи с духом, восстановления своей духовной природы**

Крайон: «Каждый из вас – сияющий ангел, временно притворившийся человеком».

Дорогие, я хочу вновь и вновь напоминать вам о том, кто вы есть на самом деле. Вновь и вновь я призываю вас: вспомните! Прилагайте усилия, чтобы вспомнить, делайте это изо дня в день, со всем возможным упорством. И не только вспомнить, но главное – ощутить, почувствовать себя тем, кто вы есть. Каждый из вас – сияющий ангел. Каждый из вас несет внутри себя Бога. Откройте свою Божественность! Задайтесь целью понять и почувствовать: как это – быть Божественным. И если для вас это все еще тайна и загадка – изъявляйте намерение разгадать ее. Не отступайте – но и не слишком старайтесь, ибо ваша земная жизнь – игра. Будьте легкими, воздушными, будьте как Дух, ибо вы и есть Дух, хоть и облачившийся временно в биологическую оболочку. Вы – Дух, совершающий увлекательное путешествие

по Земле. Вы – ангел, играющий в игру под названием Жизнь. Это сложная многомерная игра, но это игра. Станьте тем, кто играет. Станьте светом и любовью. Почувствуйте свою Божественность – и ваша жизнь преобразится. Она наполнится любовью, светом, и счастьем, и станет увлекательным приключением, в котором можно получить много радости и много полезного опыта. И для этого надо только вспомнить о том, что вы Божественны, и всем своим существом принять свою Божественность.

## ОБЪЯТИЯ АНГЕЛА

Это упражнение вы можете выполнять тогда, когда захотите – в любое время, когда почувствуете необходимость в поддержке и любви.

Останьтесь наедине с собой. Закройте глаза.

Представьте, что прекрасные существа Света, прекрасные ангелы стоят за вашей спиной, оберегая, охраняя вас и направляя на вас свою чистую Божественную любовь. Любовь безусловную, любовь всепрощающую, любовь милосердную.

Они великолепные, большие, сильные, сияющие. Они стоят за вашей спиной и простирают над вами руки, или крылья, или просто окутывают вас светом. Вы чувствуете их безмерную доброту и сострадание к вам.

Почувствуйте себя тем, кто защищен этими энергиями,

этими ангелами, этими прекрасными существами, которые есть ваши небесные отец и мать. Почувствуйте себя в их объятиях. Почувствуйте себя в безопасности под их защитой. Почувствуйте себя достойными их безусловной любви – потому что вы достойны ее, какими бы вы ни были и что бы вы ни делали.

Теперь представьте себе, что к ним присоединяется еще один ангел, столь же прекрасный и величественный. Он встанет рядом с ними за вашей спиной, и ваши Божественные отец и мать отступают чуть назад, отдавая ему первенство. Вы чувствуете его любовь, его силу, его защиту, его сострадание и доброту к вам.

Этот ангел – вы сами. Это вы в вашей Божественной ипостаси. Этот ангел – то, что вы есть на самом деле.

Мысленно соединитесь с этим ангелом. Станьте им. Смотрите его глазами на себя в физической оболочке, на свое тело. Увидьте, что это тело – именно такое, каким оно задумывалось изначально. Что это тело идеально подходит для прохождения на Земле именно тех уроков, которые следует пройти. Увидьте, что это тело сейчас находится в идеально подходящем для этой встречи возрасте. Что это прекрасный возраст для просветления и воссоединения с Божественным. Благословите это тело и направьте ему энергии исцеления. Представьте, как вы окутываете светом любви себя – человека. Направьте себе – человеку потоки света и любви.

Снова представьте, что вы – человек, находящийся в объ-

ятиях ангела. Вы тот, кто принимает любовь и свет от него. Почувствуйте себя в потоках света. Почувствуйте, как воспламеняется и наполняется энергией каждая клетка вашего существа, потому что пробуждается Божественность, закодированная в вашей ДНК. Вы наполняетесь любовью и светом. Вы обретаете Божественность.

Вы только что постигли на практике двойственность своего существа. Двойственность – это то, что свойственно всем людям, проходящим свои уроки на Земле в биологической оболочке.

В Божественных измерениях двойственности нет. Но пока мы живем на Земле, мы являемся одновременно и людьми, и существами Света, ангелами. Встреча этих двух ипостасей означает воссоединение с Божественностью.

В вашей земной жизни вы можете смотреть на мир и глазами человека, и глазами ангела. Не забывайте хотя бы несколько раз в течение дня вспоминать, что за вашей спиной – ваша Божественная ипостась. Получайте любовь от этого величественного ангела. Смотрите на мир и на себя его глазами. Тогда вы начнете легче проходить ваши жизненные уроки, и всегда будете излучать любовь и достоинство, которые станут вашими постоянными атрибутами.

## ЕДИНСТВО ЗЕМНЫХ И НЕБЕСНЫХ ЭНЕРГИЙ

Это упражнение поможет вам лучше ощутить свою Духовную природу.

Сядьте в удобную позу, плотно упритесь стопами в пол. Представьте, что они притянуты магнитом. Закройте глаза. Делайте глубокие вдохи и выдохи, на вдохе представляя, что вы вдыхаете потоки света, а на выдохе – что вы выдыхаете ваши страхи, тревоги, беспокойные мысли в виде серого тумана. Когда вы сможете представить, что и вдыхаете, и выдыхаете потоки света, значит, вы очистили ваш разум.

Теперь представьте, что вы растете, увеличиваетесь в размерах. Пространство вокруг вас будто растворяется, исчезают стены и прочие преграды. Вы дорастаете до потолка и растете все выше. Вот вы уже достаете головой до облаков.

Вы чувствуете, как становитесь единым целым со всем миром. Вы – часть мира, как капля является частью океана. Но при этом океан сливается с каждой каплей, и в капле отражается весь океан. Поэтому не только вы – часть мира, но и мир – часть вас. Вы растете дальше, и вот уже вокруг вас космос со звездами. Он и вокруг, и внутри вас, потому что вы – часть этого космоса, и вместе с тем вмещаете его в себе.

Почувствуйте, как вы растворяетесь в космосе и станови-

тесь им, при этом сохраняя свое сознание человека. Вы становитесь очеловеченным, одухотворенным космосом.

Представьте себе, что вы вдыхаете и выдыхаете потоки звездного света. Почувствуйте, как все ваше тело наполняется звездным светом.

Вы дышите не только через нос, но как будто всем телом сразу. Вы и впитываете, и излучаете звездный свет.

Сохраняя ощущение звездного света в своем теле, представьте, как постепенно уменьшаетесь и снова возвращаетесь туда, где вы находитесь.

Ощутите свои стопы, плотно «примагниченные» к полу. Сосредоточьтесь на потоках звездного света внутри вас. Мысленно пошлите поток через стопы в землю, и представьте, что этот поток дошел до самых недр Земли. Это – ваша благодарность Земле и вместе с тем ваш дар ей – вы принесли на Землю еще частичку высоких вибраций – звездных энергий.

Затем мысленно через макушку головы направьте поток энергии вверх, как можно выше. Это ваша благодарность Вселенной и вместе с тем признание вашего родства с небесной, звездной семьей.

Вы – двуединое существо, земное и небесное одновременно. Запомните состояние, когда вы крепко стоите на земле, и вместе с тем вмещаете в себя весь космос. Это и есть обычное состояние существа двойственной природы – ангела в человеческом облике, каковым вы являетесь.

## **ВЫ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ**

Это упражнение поможет вам стать центром собственной Вселенной и обрести источник любви внутри себя.

Найдите время для уединения, примите удобную расслабленную позу. Зажгите свечу и некоторое время смотрите на пламя. Так вы успокоите мысли.

Погасите свечу и закройте глаза. Перед закрытыми глазами вы увидите «отпечаток» пламени. Скажите себе «Я есмь свет». И мысленно поместите этот отпечаток пламени в середине своей груди. Представьте себе, что яркий теплый огонек горит внутри вас. Но это уже не то реальное пламя, на которое вы смотрели. Это словно источник света – ярко-белого, теплого, но не обжигающего. Представьте себе пятно, или шарик такого света. Он играет, искрится, и словно обладает собственным сознанием. Это живой, одушевленный свет.

Скажите себе: «Я есмь любовь». Представьте, что мягкий свет от источника плавно распространяется по вашему телу. Вы ощущаете, как он нежно окутывает вас. Вы ощущаете, как приятное тепло разливается по телу, как расслабляется и словно начинает свободнее дышать каждая клетка вашего организма. Вы чувствуете, что очень любимы. Вы любимы Богом, Вселенной. Весь мир смотрит на вас с любовью.

Мысленно направьте теплый поток света и любви из своего источника в области груди всему миру, планете, людям. Почувствуйте, как ответный поток устремился вам навстречу. Почувствуйте, как энергия любви вливается в вас.

Вы можете излучать любовь – и принимать ее. Это ощущается физически как движение энергии. Когда вы способны излучать и принимать любовь – вы можете наладить самые благоприятные отношения с другими людьми и притянуть в свою жизнь тех людей, которые вам необходимы, кто может любить вас и понимать наилучшим образом.

## ПУТЕШЕСТВИЕ ДУХА

Сначала прочитайте текст упражнения один или два раза, или больше, если хотите, а затем отложите ненадолго книгу, чтобы выполнить его.

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных продолжительных выдохов: плавно вдыхайте до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся воздухом, а затем выдыхайте, просто позволяя воздуху медленно выходить – не выдувая его с усилием. Мысленно обратитесь в вашему Божественному «Я» с просьбой окутать вас ярко-белым сиянием. Представьте, что вы оказались внутри кокона сияющей, сверкающей и искрящейся белой энергии. Попросите ваших ангелов и небесных наставников помочь

вам удерживать и укреплять эту защиту.

Обратите ваш внутренний взор в область сердца. Представьте, что у вас в груди плавно разливается мягкий золотистый свет. Вы входите в этот свет – и как бы растворяетесь в нем. Вы оказываетесь внутри этого залитого золотистым сиянием пространства – в другом измерении реальности.

Представьте, что перед вами от горизонта до горизонта расстилается огромный прекрасный мир, залитый золотистым солнечным светом. Вы видите цветущие сады, великолепные храмы, зеленые леса, горные вершины, прозрачные озера, море с золотистыми пляжами. Вы можете представить все, что хотите – все, что вам особенно нравится. Это ваш мир, и вы можете устроить его по своему желанию.

Вы находитесь сейчас в центре этого мира, но можете перемещаться по нему так, как вы хотите. Для вас нет преград, нет расстояний. Вы можете летать. Вы можете плавать под водой. Вы можете, если захотите, вырасти до размеров горы, а можете уменьшиться до размеров божьей коровки. Вы можете даже превращаться в самых разных существ – в птиц, бабочек, животных, а может, в эльфов и гномов. Вам достаточно для этого лишь изъявить соответствующее желание – больше никаких усилий делать не нужно.

В этом мире вы являетесь бессмертным существом. Вы неуязвимы – никто и ничто не может вам причинить никакого вреда.

Представьте, что вы легко взлетаете и безо всяких уси-

лий парите над вашим прекрасным миром. Сверху вы видите, что ваш мир богато населен: в лесах обитают звери и птицы, на обильных зеленых пастбищах пасутся стада коров, овец – а может, даже других, фантастических, никогда не виданных животных. Вы твердо знаете, что все существа, обитающие в этом мире, дружелюбно настроены и относятся к вам с любовью. Этот мир абсолютно безопасен. Здесь нет места злу и страху. Таких понятий просто не существует. Все вокруг пронизано любовью, светом, добром.

Вы летите и любуетесь сверху прекрасным миром – цветущими садами и лугами, морями и горами, пастбищами, реками, озерами, а может, дворцами и храмами (по своему усмотрению вы можете заполнить мир любыми прекрасными вещами, можете и решить, от чего вам отказаться, что вам не нужно в этом мире). В полете к вам присоединяются птицы, и вы ненадолго тоже превращаетесь в птицу, чтобы присоединиться к стае. Вы разговариваете с птицами, и они отвечают вам. Вы шлете друг другу приветствия и благословения, полные любви и добра. Затем вы снова возвращаете себе свой облик, и летите дальше. Если захотите, вы можете превратиться в сияющее, светящееся существо Света – ангела, и путешествовать дальше в этом облике, а можете остаться в человеческой оболочке.

# 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.