

Артур Лиман

# Крайон

## 50 ПРАКТИК ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**ПРОБУДИТЕ ВНУТРЕННЕГО ЦЕЛИТЕЛЯ!**



**Артур Лиман**

# **Крайон. 50 практик обретения здоровья. Пробудите внутреннего целителя!**

**Серия «Крайон. Жемчужины мудрости»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9184041](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9184041)*

*Крайон. 50 практик обретения здоровья. Пробудите внутреннего  
целителя! / Артур Лиман.: АСТ; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-17-089072-9*

## **Аннотация**

Как бы ни было совершенно мастерство врачей и целителей, как бы ни прогрессировала фармакологическая индустрия – врачи и лекарства могут дать лишь внешние, дополнительные средства улучшения вашего состояния, тогда как подлинное исцеление способны дать себе только вы сами!

В этой книге вы найдете систематизированное знание, почерпнутое из посланий Божественного Духа Крайона, посвященных здоровью и исцелению. Книга построена так, чтобы вы могли сразу же применить это знание на практике.

# Содержание

Вступление	7
Урок 1	17
Внутренний рай – место, где совершается исцеление!	17
Упражнение 1	20
Чтобы исцелить раны, нужно сначала покинуть линию фронта	23
Упражнение 2	27
Внутренний покой и Божественное умиротворение – основа здоровья	30
Упражнение 3	33
Будьте уверены: вы достойны исцеления	35
Упражнение 4	37
Предоставляйте себя здоровью, а не болезням!	40
Упражнение 5	41
Урок 2	44
Правильное отношение к телу	44
Упражнение 1	48
Формирование тела света – вечно молодого и не способного болеть	50
Упражнение 2	52
Осознанный контакт со своими клетками	57

Упражнение 3	59
Попросите Всевышнего направить вам матрицу идеального здоровья	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Артур Лиман

## Крайон. 50

### практик обретения здоровья. Пробудите внутреннего целителя!

Отличная книга для обретения не только физического, но и духовного здоровья и равновесия.

*Сергей Р., Новодвинск*

Мудрые слова Крайона проникают в самое сердце! Сколько ответов на вопросы, которые даже не удавалось толком сформулировать для самой себя! Спасибо автору – теперь все «разложено» по полочкам, я понимаю – что делать и как жить дальше.

*Ирина Д., Москва*

Эта книга на самом деле помогает пробудить целительские способности и включить механизм самоисцеления. Я и моя семья уже убедились в этом. Какое счастье знать, что твои близкие всегда будут здоровы! Спасибо автору книги!

*Марина Л., Самара*

С нетерпением жду выхода книги – обязательно

подарю ее своим родителям. Очень хочу, чтобы они были здоровы, жили долго и счастливо, сохраняли бодрость и ясный ум.

*Ольга С., Орел*

Попробовав выполнить упражнения из этой книги, я смог избавиться от вредных привычек – я бросил курить и смог наладить нормальный режим питания. Мне 40 лет, а чувствую себя на 25 – ушла одышка, начал бегать по утрам и, самое главное, стал спокойным и уравновешенным.

*Павел В., Севастополь*

Очень рад новой книге Лимана, построенной на Посланиях Крайона, – высокое качество текста, последовательность изложения, понятные и доступные практики. Все это делает «50 практик обретения здоровья» действительно учебником по обретению здоровья.

*И. Л., Санкт-Петербург*

# Вступление

Связь тела и Духа далеко не всегда была очевидна человечеству. Традиционные религии «делили» человека на две составляющие, духовную – высшую, Божественную, и телесную – земную, «грешную». Последователи этих религий не только презирали тело, не только боялись его, но даже истязали свою «греховную плоть», «умерщвляя» ее еще при жизни. Болезнь тела в этой ситуации рассматривалась только как наказание за грехи, проявление «гнева Божия», а потому человек чувствовал себя беспомощным перед болью и страданиями. Он либо смирялся и терпел, либо шел к целителям и врачевателям в надежде облегчить свои страдания, но сам не видел никакой возможности повлиять на свою болезнь, не говоря уже о том, чтобы исцелиться самостоятельно.

**Но времена изменились!**

**Новые истины начали открываться людям, завоевывающая умы и сердца.**

И все более очевидным становится тот факт, что Бог просто не мог сотворить человека разделенным на части! Да, мы двуедины по своей природе, мы существа земной и духовной природы одновременно, но эти части не разделены, они суть единое целое.

*И Дух и тело созданы Богом, задуманы как совершенное единство, и ни о какой греховности какой-то из двух частей речи быть не может. Тело – прекрасный инструмент Духа, и оно не менее ценно и почитаемо, чем Дух.*

Можно сказать, что тело создано как продолжение Духа в материальной, земной реальности. А в таком случае состояние тела, безусловно, очень тесно связано с теми внутренними, духовными процессами, которые не видны невооруженным глазом, но являются той же объективной реальностью, что и видимый нами материальный мир.

Каждый человек может на своем примере почувствовать, как состояние тела, его здоровье, самочувствие, способность нормально функционировать зависит от состояния Духа и от его гармонии или дисгармонии с телом!

Если мы недовольны собой и жизнью и это состояние длится достаточно долго, то рано или поздно это скажется на состоянии здоровья. Иногда последствия внутренней дисгармонии сказываются на нашем самочувствии практически мгновенно, и мы все это знаем: понервничали, испытали стресс, разозлились или обиделись – заболела голова, повысилось артериальное давление, зануло сердце... Известно также, что в состоянии стресса, уныния, раздражения, обиды у нас снижается иммунитет, и мы оказываемся беззащитными перед множеством инфекций и других вредных воздей-

ствий внешней среды.

Врачи признают, что множество болезней носит психосоматический характер – то есть затрагивают не только телесное, но и душевное состояние человека, а если сказать точнее, то телесные заболевания рождаются именно от душевной дисгармонии.

Что же все это означает?

То, что мы можем управлять своим здоровьем, управляя собственными духовными процессами.

Что такое Дух? Это частица Бога в каждом человеке. Это та наша часть, в которой мы едины с Богом и обладаем равными с Ним возможностями. Это творческие, созидательные, целительные возможности. И если мы восстанавливаем свое единство с Духом, то созидание здоровой и счастливой жизни для себя и окружающих перестает быть проблемой.

**Дух – это могущественная творящая сила!**

**Благодаря Духу мы можем менять и себя, и свою жизнь к лучшему!**

Мы можем воздействовать на свое здоровье благодаря силе и возможностям Духа. Медицина лечит, воздействуя непосредственно на тело. Подобная практика вполне допустима и оправдана. Но все же этого недостаточно. Полное исцеление наступает лишь тогда, когда к нему прилагаются и духовные силы.

Только единство тела и Духа делает здоровье неуязвимым и побеждает болезни!

Пришло время, когда наши возможности как духовных существ возрастают. Мы обретаем все больше могущества, все больше власти над собой и над миром. Мы перестаем быть беспомощными жертвами. У нас есть все, чтобы осознать: да, мы можем победить болезни и страдания, да, мы можем продлить свою молодость, да, мы можем жить дольше. И это зависит только от нас. Потому что мы подобны Богу, неся в себе Его частицу, Божественный Дух. И нам нужно только пробудиться к осознанию своей Божественности, своего могущества, своей силы и власти над материальным миром, и над здоровьем своего тела в первую очередь.

Пришло время, когда мы можем избавиться от иллюзии своей беспомощности, бессилия перед судьбой и болезнями, перед старением и смертью. Эта иллюзия довлела над человечеством тысячелетиями, но теперь ей приходит конец.

**Если мы Божественны, то мы просто не можем быть жертвами!**

Мы можем и должны стать полновластными хозяевами своей жизни и той прекрасной планеты, которой суждено стать земным раем, через какие бы испытания ради этого ни пришлось пройти. Но и испытания эти не вечны, как не вечны страдания и боль. Все это уходит в прошлое, потому что

приходит новая эра в истории человечества.

О том, что этот момент наступит, предупреждали и провидцы прошлого, об этом говорят и духовные учителя, просветленные люди настоящего. Об этом говорит и Крайон – высокая духовная сущность, разговаривающая с людьми посредством ченнелеров – таких как Ли Кэрролл («первооткрыватель» Крайона), Нама Ба Хал, Дэвид Браун, Барбара Бессен, Тамара Шмидт и другие. Крайон вступил в диалог с людьми, чтобы, помимо прочего, помочь нам осознать наше собственное могущество – и наши возможности по улучшению своей жизни, по самоисцелению и самооздоровлению. Вот почему его послания такие воодушевляющие.

*Информация, идущая от Крайона, 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 матери, наполнения ее высо-*

кими 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.

Книга, которую вы держите в руках, является тренингом, основанным на посланиях Крайона. Этот тренинг направлен на раскрытие внутреннего источника целительных сил, который дан от природы каждому человеку. Раскрыв в

*себе эти силы, можно получить возможности самоисцеления, восстановления здоровья, долголетия, преодоления любых болезней, включая самые тяжелые и наследственные.*

Естественно, эта книга не содержит в себе волшебную панацею, она – не таблетка, не лекарство, и, конечно, она не заменит вам врача. Но вы можете получить от нее нечто более существенное, чем внешняя помощь – а именно внутреннюю силу, способную исцелять и дающую возможность помогать себе самостоятельно в болезни и недомогании, а главное – не допускать новых болезней.

**Здоровье начинается изнутри – это факт. Как бы ни было совершенно мастерство врачей и целителей, как бы ни прогрессировала фармакологическая индустрия – врачи и лекарства могут дать лишь внешние, дополнительные средства улучшения вашего состояния, тогда как подлинное исцеление способны дать себе только вы сами!**

В этой книге вы найдете систематизированное знание, почерпнутое из посланий Крайона, посвященных здоровью и исцелению. Книга построена так, чтобы вы могли сразу же применить это знание на практике. Здесь десять уроков, каждый из которых содержит как теоретический материал (доступное изложение самых важных положений, касающихся-

ся темы здоровья и исцеления), так и практические упражнения. Выполнять их желательно в процессе чтения (не откладывая на потом) и именно в той последовательности, в какой они изложены. В дальнейшем вы сможете снова и снова возвращаться к этим упражнениям по желанию и по мере необходимости.

Вот лишь некоторые результаты, которые вы сможете получить в результате работы над книгой.

- ◆ Узнаете о причинах болезней и получите ключ к их устранению, тем самым заложив фундамент здоровой жизни без боли и страданий.

- ◆ Сможете исправить ошибки прошлого, приведшие к болезням.

- ◆ Научитесь трансформировать энергии болезни, чтобы превращать их в дополнительный источник силы.

- ◆ Обретете власть над болью, получив способность справиться с нею.

- ◆ Откроете для себя доступ к Божественной матрице здоровья – эталонному состоянию, подключение к которому автоматически запускает процессы самоисцеления в организме.

- ◆ Пробудите «внутреннего целителя» – целительские способности для самоисцеления и помощи в исцелении другим людям.

- ◆ Освойте методы духовного, энергетического исцеления.

◆ Перестройте свое сознание и мировосприятие на здоровый лад, чтобы болезням просто не осталось места в вашей жизни.

◆ Узнаете, как справиться с телесным дискомфортом, связанным с духовным ростом.

◆ Обретете неуязвимость для влияний окружающей среды и других людей, способных привести к болезням.

◆ Научитесь замедлять процессы старения на клеточном уровне.

◆ Освойте способы омоложения, оздоровления и продления жизни физического тела.

◆ Откроете интуитивный канал для поиска самых действенных средств и способов исцеления.

**Будьте уверены, что вы достойны здоровья и счастья!**

Бог не создавал для нас болезней. Они появились в результате ошибок или тех факторов материального мира, над которыми, как вам казалось, у вас нет власти. Но Крайон постоянно напоминает нам о нашем возрастающем день ото дня могуществе. Нашей силы уже достаточно, чтобы строить рай на Земле. Так почему бы не начать строительство рая с самого себя, со своего здоровья, с созидания комфортного и радостного существования в собственном теле!

Крайон уверяет, что у нас есть все необходимое для этого.

Нам нужно только немного больше веры в себя и в то, что Бог приготовил для каждого из нас совершенное здоровье и совершенное тело. Начать путь к возвращению этого забытого совершенства мы можем прямо сейчас.

Так давайте не будем откладывать. Постигание воодушевляющих истин Крайона в их практическом приложении ждет вас – и с каждым уроком вы будете приближаться к свету и истине новой, здоровой и счастливой жизни.

# Урок 1

## Пространство исцеления: фундамент здоровья

### Внутренний рай – место, где совершается исцеление!

Многие из нас не хотят лечиться до того момента, пока болезнь не укладывает нас в постель. В этом случае в принудительном порядке включаются аварийные системы организма – если уж мы упорно не замечали сигналов неблагополучия и не хотели принимать мер для предотвращения катастрофы. Организму ничего не остается, как «выключить» нас из активной жизни и заставить погрузиться внутрь себя. И таким образом дать нам шанс на спасение.

Когда мы всерьез боеем, то начинаем получать гораздо меньше сигналов от внешнего мира, чем раньше. Мы или спим, или находимся в состоянии полужабытья или полумедитации. Мы вряд ли способны взаимодействовать с миром как раньше и тем более активно действовать. Мы начинаем существовать во внутреннем пространстве, а не во внешнем. И там, во внутреннем пространстве, мы и обретаем те самые

целительные силы, которые постепенно приводят нас к восстановлению, к возможности вернуться к привычному здоровому состоянию.

**Так действуют естественные природные процессы исцеления. Так мудрый организм сам направляет нас в то внутреннее, энергетическое, духовное пространство исцеления, в котором пробуждаются целительные силы!**

Но зачем же доводить дело до крайностей? Зачем же ждать, когда организм вынужден будет включить «аварийную систему»? Если мы осознанно, по своей воле научимся помещать себя во внутреннее пространство исцеления и начнем делать это время от времени (хотя бы тогда, когда ощущаем недомогание – первый сигнал неблагополучия), то организму не придется принудительно «выключать» нас из привычной жизни! Иными словами – мы перестанем доводить себя до такого состояния, когда болезнь укладывает нас в постель. Мы просто будем пресекать болезни на корню.

Это вполне реально – тем более, что, как мы видим, организм сам использует природные, естественные способы самоисцеления, даже если мы не хотим помогать ему в этом. А если мы начнем помогать организму справляться с болезнями, осознанно помещая себя в пространство исцеления, наши возможности восстановления здоровья усилятся мно-

гократно.

Вспомните ваше внутреннее душевное состояние, когда вы болеете и вынуждены взять паузу, оторваться от своих обычных дел и забот. Эти заботы отступают, не правда ли? Из жизни уходит суета, беспокойство, исчезает тревога по поводу массы ежедневных дел и событий.

Вы и ваше самочувствие – вот что становится главным.

Ваша душа отдыхает.

Вы наконец по полному праву позволяете себе успокоиться и расслабиться. Вы можете сказать за это спасибо болезни! Это она заставила вас узнать то самое состояние, в котором происходит исцеление. Это состояние покоя и умиротворения. Это состояние расслабления и погружения в себя. В каком-то смысле это состояние рая, который есть в душе у каждого из нас, но в который мы, тем не менее, попадаем почему-то очень редко.

**Независимо от того, как вы сейчас себя чувствуете, есть ли у вас недомогания или вы бодры и полны сил, есть ли у вас серьезные болезни или вы полностью здоровы – вы можете начать практиковать контакты со своим внутренним раем, с пространством исцеления. Так вы заложите основы как для избавления от болезней, так и для их профилактики!**

Следующее упражнение предлагает вам один из возмож-

ных вариантов осознанного вхождения во внутреннее пространство исцеления. Если вы будете практиковать его хотя бы по 5–10 минут в день, ваше здоровье и самочувствие начнут улучшаться.

## **Упражнение 1**

### **Внутренний рай. Путешествие в пространство исцеления**

Найдите возможность остаться наедине с собой, в спокойной обстановке. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал хотя бы в течение получаса. Создайте для себя наиболее возможный уют и комфорт. Вам должно быть тепло и мягко, вы должны чувствовать себя расслабленно. Подойдут мягкие подушки, одеяла, любые теплые и уютные вещи, на которых вы можете расположиться или расположить их вокруг себя. Вы можете свернуться калачиком, как в детстве, можете с головой укрыться одеялом.

Представьте, что ваш покой охраняет любящий заботливый ангел. Почувствуйте себя в полной безопасности. Все то, что вам угрожало или беспокоило вас, осталось где-то далеко, в другой реальности, и больше не имеет к вам никакого отношения. Так же как и чьи-то посторонние мнения, суждения о вас – все это больше не воздействует на вас, так как вы защищены ангельским вниманием и заботой от любой суеты и любых влияний людей и материального мира вообще.

Направьте внимание внутрь себя. Представьте, что там, в вашем внутреннем пространстве, вы соединяетесь со своей Божественностью. Это не просто внутреннее пространство – это пространство другого, Божественного измерения вашего существа. Это пространство Духа внутри вас.

Представьте, что вы сделали шаг и вошли в это пространство Божественных измерений. Здесь ваш Божественный дом. Здесь спокойно и очень хорошо. Это не мир вещей – это мир энергий. Но этими энергиями могут создаваться любые, самые сложные и самые прекрасные формы. Вы можете, если захотите, представить, что видите необыкновенной красоты цветы, леса и поля, реки и водопады, облака и радуги, и все это многократно прекраснее, чем на Земле, так как создано из более тонких, более ярких, сияющих, переливающихся и постоянно меняющих свою форму энергий.

Вы можете принять участие в этом «сотворении мира» при помощи энергий и своего воображения. Подумайте о том, в каком мире вам было бы приятно и легко находиться. Вы можете мысленно заполнить пространство вокруг себя всем, чем угодно. Вы можете создать для себя берег моря, или яблоневый сад, или красивый уютный дом, или величественный храм.

Представляйте все это, и помните, что вы создаете для себя пространство исцеления, где вам должно быть комфортно. Наполните это пространство приятными для вас образами и красками, но главное – наполнить его любовью. Пред-

ставьте, как сам воздух искрится от разлитых в нем энергий любви. Вы вдыхаете этот воздух, пьете его, вы буквально дышите любовью, которая разлита повсюду.

Вы можете поместить в ваше пространство исцеления любые целительные средства, которые вам понадобятся: лекарственные травы, минералы, целебные источники и т. д., вы можете приглашать туда самых знаменитых целителей всех времен, живших или живущих на Земле – а также ваших небесных целителей, ангелов. Вы – творец. Все зависит только от вас.

Вы можете находиться в этом пространстве сколько хотите, вы можете дышать его чистым целительным воздухом и чувствовать, как силы исцеления пробуждаются внутри вас.

# **Чтобы исцелить раны, нужно сначала покинуть линию фронта**

Крайон проводит такую аналогию: невозможно вылечить раны, если ты еще не ушел с войны.

**Многие из нас так или иначе живут в состоянии «войны» – с самими собой, с другими, с миром, с жизнью, с ежедневными делами, заботами и проблемами. И если болезнь укладывает нас в постель – она как раз и заставляет нас хотя бы на время переместиться «в тыл», покинуть «поле боя», чтобы мы могли отдышаться и прийти в себя.**

Да вот только зря мы мучаем себя, когда относимся к жизни как к территории вечной изнурительной борьбы. Борьба как способ жизни никогда не была оптимальным способом получения жизненных благ, но если она приносила какой-то эффект в прежние времена, в эпоху старых энергий, то теперь, когда на Землю идут Божественные энергии, борьба ведет напрямую только к поражению.

Победителей в войнах нашего нового времени нет и быть не может. Побеждает только тот, кто достигает своих целей мирным путем. И это возможно для каждого. Для этого надо научиться доверять Духу и следовать за ним, за его силой и



*Многие из вас говорят: «Но, Крайон, это невозможно – не воевать и не бороться, наша жизнь так устроена, что если мы не будем бороться, нас обязательно победят!» Ах, дорогие, мы много раз говорили с вами на эту тему... Неужели вы думаете, что Духу ничего не известно про то, как вы живете? Духу известны все ваши проблемы и трудности, все ваши каждодневные заботы, нужды и потребности. Духу известно, как непроста жизнь в материальном мире! Но многие ли из вас добились победы в борьбе? Многие ли из вас ушли победителями с поля боя? Если даже в какой-то момент вы чувствовали себя увенчанными лаврами победителя – то каковы были отдаленные последствия?*

*Когда вы подходите к жизни, к миру, к людям, даже к самим себе с позиции силы – в этой борьбе нет и не может быть победителей, дорогие. Если кто-то к вам подходит с позиции силы и вы отвечаете тем же, вы лишь туже завязываете узел, который мог бы быть развязан мирно, без борьбы.*

Попробуйте изменить парадигму своего мышления и сво-

их действий в случае встречи с какой-либо проблемой или препятствием – то есть найти другой подход к нему, другой характер и последовательность действий, другую тактику и стратегию. Это может потребовать перестройки сознания и тренировки нового способа мысли и действия – но результат способен несказанно удивить и порадовать вас своей свежестью, новизной, а главное легкостью достижения желаемого. Это можно сравнить с тем, как если бы вы долго шли к цели окружным путем, преодолевая горы, овраги, непроходимые леса – а потом вдруг обнаружили короткую, простую и приятную дорогу, ведущую в ту же точку, до которой вы привыкли добираться с невероятными трудностями, затратами сил и лишениями в пути.

Если вы привыкли «брать штурмом» свои цели, если вы привыкли бросаться в бой, встретившись с препятствием – представьте себе, что было бы, если бы вы решили действовать прямо противоположным способом.

Увидев препятствие, не обязательно бросаться на него с риском расшибить голову! Вы можете временно отступить, особенно если не вполне уверены в победе или чувствуете, что вам надо собраться с духом и набраться сил. Вы можете оглядеться по сторонам и посмотреть, нет ли другого, мирного способа достичь желаемого – обойти препятствие или вообще выбрать другую дорогу.

А может, надо сменить и саму цель, если на пути к ней возникают трудности? Крайон говорит, что Дух всегда гото-

вит нам самые благоприятные пути. Может, нам надо просто запастись терпением и увидеть эти пути, вместо того чтобы бросаться в бой, не оглядевшись как следует по сторонам.

В энергиях старого времени действовало правило: если ты не борешься – тебя побеждают. Но времена изменились, и энергии борьбы больше не поддерживаются мирозданием. Победителем есть шансы стать именно у того, кто не борется. Бороться – значит двигаться в русле разрушительных энергий, которые не поддерживаются Вселенной.

**Отказаться от борьбы – значит довериться миру, его созидательным течениям и следовать им. Созидательные энергии всегда приведут к созидательному результату! И наоборот, разрушительные энергии, энергии борьбы всегда ведут к разрушениям и потерям.**

Когда вы настроитесь на миролюбивый лад, на то, чтобы «уйти с войны» и жить без борьбы, вы, во-первых, устраните множество причин для болезней (которые возникают от тревоги, беспокойства, стрессов, напряжения), а во-вторых, высвободите огромное количество энергии, которая тут же направится на исцеление, оздоровление, улучшение качества вашей жизни. Вы сможете постоянно пребывать в энергетическом пространстве исцеления – прообразе земного рая, совершенно независимо от того, что происходит вокруг.

Следующее упражнение поможет настроить ваше подсознание на более позитивный способ действий в разного рода сложных ситуациях – по сравнению с теми способами, которые наиболее распространены в человеческом обществе: на достижение целей мирным путем, а не борьбой и силовыми методами.

Для этого предложен **метод визуализации**, использующий образы и символы, которые покажут вашему подсознанию, что в сложных ситуациях существуют другие пути, кроме привычных и очевидных для вас. Несмотря на образный характер упражнения, ваше подсознание получит реальный опыт предоставления пространства для действия Духу. Этот опыт вы сможете применить на практике в вашей обычной жизни.

## **Упражнение 2**

### **Выработка привычки решать проблемы мирным путем**

Найдите возможность остаться наедине с собой. Сядьте в удобную позу, закройте глаза, дышите ровно и размеренно, чтобы успокоиться, расслабиться и освободиться от посторонних мыслей.

Представьте, что вы идете по широкой ровной дороге. Вокруг вас сменяются разнообразные пейзажи (представьте те картины, которые вам больше нравятся). Вы шагаете без

успели, зная, что впереди вас ждет прекрасная цель (придумайте, какую награду вы хотели бы получить в конце вашего пути и куда хотите прийти – прекрасный остров, место покоя и отдыха, роскошный замок, храм или другое место, где вас ждет что-то очень хорошее, где вы сможете наконец насладиться счастьем, обрести исцеление, набраться сил).

Но вот дорога делает поворот, и вы видите, что за этим поворотом ваш путь прегражден высокой стеной.

Представьте, вы остановились; прислушайтесь к себе, к своим спонтанно возникающим мыслям и желаниям: что вам хочется сделать в этой ситуации? Лезть на стену или пробивать ее, а может, наоборот, впасть в апатию и уныние и повернуть прочь?

Это – модель вашей обычной реакции на трудности. Вспомните, как вы ведете себя в реальной жизни, когда сталкиваетесь с препятствиями – бросаетесь в бой или сдаетесь, так как не верите в свои силы?

Сейчас вы можете настроить свое подсознание на поиск третьего варианта – наиболее продуктивного, духовного решения проблемы.

Представьте, что вы, увидев стену, делаете шаг назад и решаете отдохнуть, расположившись неподалеку. Вы знаете, что не сдадитесь, а потому не впадаете в уныние. Но вы знаете и то, что при помощи силы, напряжения и борьбы эту проблему не решить.

Поэтому вы расслабляетесь, сосредоточиваете внимание

на области сердца и соединяетесь с вашим Божественным центром. Мысленно скажите: «Дорогой Дух, прошу тебя показать мне наилучшее решение этой проблемы. Я сейчас отступаю в сторону и предоставляю действовать тебе».

Представьте, что вы и в самом деле отступили в сторону и уступили пространство для действия Духа. Представьте, что вы просто наблюдаете происходящее и видите, как Дух бережно поднимает вас на руки и переносит через стену, а затем так же бережно опускает на дорогу.

Вы благодарите Дух и идете дальше и вскоре видите, что ваш путь преградил широкий ров, наполненный водой.

Снова сделайте то же самое – отступите в сторону и предоставьте пространство для решений и действий Духу. Станьте наблюдателем и прислушайтесь к тому решению, которое подскажет вам Дух. Может, он посоветует вам отойти чуть в сторону, и там вы увидите мост или лодку. А может, он даст вам крылья, чтобы перелететь через ров по воздуху.

Представьте, что, справившись и с этим препятствием, вы благополучно добираетесь до своей цели и получаете заслуженную награду.

# **Внутренний покой и Божественное умиротворение – основа здоровья**

Для исцеления необходимо состояние внутреннего покоя, умиротворения. Стресс, как известно, и является причиной множества болезней. Если мы напряжены, если постоянно живем в состоянии тревоги, беспокойства – исцеление невозможно, потому что организм не может высвободить необходимую для этого энергию. Вся энергия идет на обслуживание этого напряженного стрессового состояния.

**Если мы хотим быть здоровыми, то должны приучить себя удерживаться в состоянии внутреннего покоя и умиротворенности, что бы ни происходило вокруг!**

Многим людям эта задача кажется непосильной: в самом деле, как оставаться спокойным, если у нас столько проблем, если жизнь наша наполнена драмами и даже трагедиями? И все же эта задача разрешима.

Чтобы мы могли справиться с ней легче, надо помнить три основополагающие вещи, о которых не раз говорит Крайон:

◆ все, что происходит с людьми, – и плохое, и хорошее, – люди так или иначе притягивают к себе сами; каждый сам создает свою судьбу, даже если не понимает, как он это де-

лает;

◆ все, что происходит с людьми, необходимо и неизбежно, каким бы плохим это ни казалось – но для Духа нет понятий «плохо» и «хорошо», для Духа все целесообразно и все к лучшему, так как то, что для человека кажется «плохим», часто оборачивается гигантским прорывом к Божественности, важным шагом на пути эволюции Духа;

◆ то, что мы воспринимаем как зло, как тьму – есть лишь отсутствие света, а значит, вместо того чтобы бояться, тревожиться, драматизировать ситуацию, мы можем направить в эту тьму свой свет и тем самым рассеять ее.

Будьте уверены: во Вселенной работают объективные законы, определяющие те или иные события в вашей жизни и в жизни других людей. Нет ничего случайного, нет ничего ошибочного или несправедливого.

**Что бы ни происходило, все имеет свои причины, а значит, все закономерно!**

Тот, кто нарушает законы Вселенной, законы любви и света, непременно столкнется с последствиями своих действий и должен будет получить назад все то, что сам создал. Тот, кто причиняет вред другим, получит его сам, кто творит зло, сам пострадает от зла и т. д.

Когда вы знаете о действии этих законов Вселенной, вам

не о чем беспокоиться. Вы можете быть уверены: произойдет только то, что должно произойти, так как все происходящее нацелено на восстановление законов Вселенной, если они нарушены. И если вы видите, что где-то воцарилась тьма, направьте туда свет, так вы принесете гораздо больше пользы, чем если будете страдать, тревожиться и переживать. Ваши страдания лишь умножат общее число страданий на Земле. Тогда как ваш свет и ваша любовь, направленные туда, где вы видите страдания, помогут уменьшить их количество.

**Знание объективных законов Вселенной и умение видеть истину происходящего, не искаженную иллюзиями страха, боли и страданий, поможет вам удерживаться в состоянии умиротворенности и покоя, что бы ни происходило.**

Помните, что вы Божественны по сути. Божественное состояние – это состояние любви, покоя и умиротворения. Страх и страдания отделяют нас от Бога. Если это случилось – не корите себя. Просто снова вернитесь в состояние Божественного покоя и умиротворения.

# Упражнение 3

## Предоставление себя Божественному умиротворению

Это упражнение можно выполнять и безо всякого повода, но особенно оно необходимо тогда, когда какая-то ситуация выбивает вас из состояния покоя и уравновешенности.

Останьтесь наедине с собой, примите любую удобную позу, закройте глаза. Представьте, что за вашей спиной стоит золотой ангел с белоснежными крыльями. Он похож на вас, но только больше и выше вашего человеческого тела. Это и есть вы в вашем Божественном проявлении. Вы чувствуете тепло и любовь, которые он направляет вам. Вы чувствуете себя защищенным, вам хорошо и комфортно.

Представьте, что рядом с вами другие ангелы – это ваша Божественная семья. Вы вместе с ними окружены бело-золотым сиянием. Вы в пространстве защиты, безопасности, тепла и любви.

Скажите мысленно или вслух: *«Дорогой Бог, помоги мне увидеть истинное положение дел. Помоги мне увидеть действие Божественных законов в этой ситуации. Помоги мне взглянуть на происходящее твоими глазами и понять действующие здесь закономерности».*

Сделайте паузу, как бы вслушиваясь в пространство, и представьте, что Бог смотрит через вас на ситуацию, выво-

дящую вас из равновесия. Для этого представьте, что отстраняетесь от себя и становитесь просто каналом, посредством которого Бог может воспринимать происходящее на Земле.

Поблагодарите Бога за то, что Он показал вам истинную картину, и попросите Его, а также ваших ангелов, помочь вам направить свет и любовь этой ситуации и всем ее участникам, чтобы уменьшить имеющуюся там дисгармонию.

Затем скажите себе: *«Я принимаю это как есть. Все так, как должно быть. Все хорошо. Все идет как надо. Все идет по плану. Все под контролем Бога и ангельской семьи. Божественная защита со мной. Ангельская защита со мной. Все в порядке».*

Это упражнение можно выполнять перед тем, как заснуть. Оно устранил беспокойство и тревогу, приведет вас в состояние умиротворения и внутреннего покоя, благодаря чему процессы восстановления, исцеления и самооздоровления во сне будут идти гораздо эффективнее.

# **Будьте уверены: вы достойны исцеления**

Что может серьезно помешать нашему исцелению – так это отсутствие уверенности, что мы вообще этого исцеления достойны.

**Мы очень часто не верим в себя и в то, что достойны в жизни всего лучшего, в том числе и здоровья. Эта неуверенность может не осознаваться вами, но она обычно коренится очень глубоко на уровне подсознания и оттуда совершает свою разрушительную работу!**

К сожалению, в человеческом обществе болезни воспринимаются как норма. Когда мы видим, что люди вокруг болеют – причем даже сильные мира сего, могущественные, богатые, кого многие из нас (из незнания своего собственного достоинства) привыкли считать выше себя, – то возникает неподконтрольная сознанию автоматическая реакция: «А чем я лучше, если уж они болеют, то мне и подавно нечего надеяться быть здоровым».

Это ошибочная и очень вредная установка.

Во-первых, никто из людей для Бога не выше и не ниже, все равны, и все одинаково достойны быть здоровыми.

А во-вторых, неправильно воспринимать болезнь как норму, как то, чего никто из нас не может избежать.

**Болезнь – не норма, а лишь результат ошибок в развитии и поведении людей!**

Поэтому неверно считать, что вы недостойны здоровья, раз уж все вокруг болеют. Убеждение «Я достоин исцеления, я достоин здоровья» нужно принять всем своим существом на всех уровнях. Нужно, чтобы не осталось ни одного закоулка вашей души и ни одной клетки вашего тела, где сохраняется хотя бы намек на сомнение в том, достойны ли вы быть здоровым. Примите это право как основополагающее, не подлежащее сомнениям, данное вам от Бога.



*Вы не можете представить, как прожить жизнь не болея, ведь так или иначе все болеют вокруг вас, и вам кажется, что вы тоже должны болеть, так как и вы «ничем не лучше» других, правда?*

*А что если я скажу вам, что изначально вы были задуманы Богом абсолютно здоровыми? Что болезни не были предусмотрены вашей природой. Ваша истинная природа со-*

*вершена, неподвластна болезням. Болезни – это то, что не истекает из вашей природы, это то, что было принесено извне, вследствие того ошибочного пути, которым долгое время шло человечество, вследствие искажений, внесенных в вашу природу на этом пути.*

*Но сейчас вы вспоминаете себя, сейчас вы возвращаетесь к своей Божественной природе – природе, не знающей болезни – а потому пришло время исцеления для вас: и для каждого из вас в отдельности, и для человечества в целом. Всегда помните о том, что вы Божественны по сути.*

*Ваш Дух – это проявление Бога, Его отражение, и вы всегда можете вернуть себе чувство собственного достоинства, просто вспомнив об этом и мысленно соединившись с вашим духовным Я!*

## **Упражнение 4**

### **Укореняйтесь в чувстве, что вы достойный человек и достойны исцеления**

Останьтесь наедине с собой, закройте глаза, направьте внимание внутрь себя. Представьте, что попадаете в свою внутреннюю Божественную реальность – другое измерение – и соединяетесь в вашем Духом, Божественным началом.

Скажите себе: *«Это Я. Я тот, кто я есть. Я есть Божественно»*

*ственное существо в человеческом теле. Я по праву обладаю Божественным достоинством. Я вправе ценить, уважать и любить себя. Я обязуюсь перед Богом отныне и всегда нести в себе эти энергии принятия себя, теплого и понимающего отношения к себе».*

Сделайте паузу, вслушиваясь, вчувствуясь в эти слова и тот отклик, который они порождают у вас в душе.

Затем продолжите: *«По праву рождения я достойный, хороший человек. Я достоин всего лучшего, и здоровья в том числе. Я даю себе право быть здоровым. Я даю себе право на исцеление. Я достоин этого».*

Заметьте, не вызывают ли у вас эти слова чувства неуверенности или смущения, или, может быть, возникают какие-то дискомфортные состояния, или даже подступают слезы. Это означает, что до сих пор вы не считали себя достойным здоровья, а следовательно, не давали себе права на исцеление. Но если мы не даем себе права на исцеление – то мы и не исцеляемся!

Попробуйте определить, в какой части тела ощущаются эти дискомфортные состояния – будто изнутри идет сопротивление вашим словам о том, что вы достойны исцеления. Скорее всего, именно в этой части тела находятся органы и зоны организма, наиболее нуждающиеся в исцелении. Направьте туда энергии любви и света от своего сердца. Скажите: *«Отныне я позволяю исцелению свершиться и энергиям здоровья прийти туда, где они необходимы».*

Повторяйте эти слова медленно, спокойно, вдумчиво, пока не почувствуете, что они воспринимаются вами вполне комфортно.

# Предоставляйте себя здоровью, а не болезням!

Если внутри вас присутствует неверие в то, что вы достойны исцеления, то ваш организм просто сопротивляется энергиям здоровья, отталкивает их.

**Можно сказать, что вы на подсознательном уровне отталкиваете энергии здоровья, а раз так, то их место тут же занимают энергии болезни. Таким образом вы предоставляете себя болезни – вместо того, чтобы предоставить себя здоровью!**



*Мало просто предоставить себя здоровью – сначала вы должны отказаться предоставлять себя болезням и сделать это на самых глубинных уровнях своего существования. Проводите эту работу постоянно, ежедневно, дорогие – и делайте это с полным осознанием того, что вы делаете. Повторяйте снова и снова, что вы отказываетесь предоставлять себя недугам, и делайте это так, чтобы суть этого посыла доходила до каждой клетки вашего тела. Вы должны осознать это не только умом и сердцем, но прочув-*

*ствовать всем своим существом, до каждой клетки. Тогда каждая ваша клетка вспомнит о своей истинной здоровой природе, о программе здоровья, заложенной в ДНК, и начнет осуществлять эту программу.*

*Пространство исцеления невозможно создать без полного, искреннего, безоговорочного предоставления себя здоровью. Когда вы перестанете предоставлять себя болезням (большинство людей это делают невольно) и предоставите себя здоровью – вы создадите основу, фундамент для выздоровления.*

Это, конечно, не значит, что все болезни сразу исчезнут. Это только первый шаг. Но это необходимый шаг, чтобы начать двигаться по пути к исцелению. Без него все усилия поправить здоровье в лучшем случае будут приносить лишь временное облегчение.

**Настоящее выздоровление начинается с вытеснения энергий болезни и победы энергий здоровья на всех уровнях нашего существа!**

## **Упражнение 5**

### **Предоставление себя энергиям здоровья**

Останьтесь наедине с собой и создайте для себя внутреннее безопасное пространство исцеления. Закройте глаза,

расслабьтесь, сосредоточьтесь на области сердца и соединитесь со своим Божественным центром.

Направьте внимание на внутреннее пространство своего тела.

Вспомнив о том, что любая болезнь – это прежде всего диссонансная энергия, попробуйте почувствовать, где в вашем теле есть такие энергии или их остатки. Для этого мысленно обследуйте свое тело изнутри (не обязательно представлять себе внутренние органы – достаточно «путешествовать» мыслью по тому внутреннему «космосу», который вы чувствуете и видите внутри себя) и отмечайте области, где ощущается некий дискомфорт, напряжение, или вы видите какие-то темные сгустки энергии, или чувствуете что-то вязкое, непрозрачное – ощущения могут быть индивидуальными, но они всегда дискомфортны, неприятны, когда мы прикасаемся к энергиям болезни.

Почувствовав такую дискомфортную зону, сделайте глубокий вдох, представляя, что вдыхаете энергии любви и света Бога, которые заполняют ваше тело.

Ненадолго задержите дыхание и мысленно скажите: *«Я больше не предоставляю себя в распоряжение энергии болезни»*.

Сделайте выдох, представляя, что выдыхаете диссонансные энергии, которые в виде темных ручейков, или дыма, или просто мутных потоков энергии выходят из вашего тела. Дышите так до тех пор, пока по вашим ощущениям вы не

начнете выдыхать такие же чистые, светлые потоки энергии, какие вдыхаете.

Затем скажите: *«Я предоставляю себя здоровью. Я предоставляю себя исцелению»*. Представьте, как энергии здоровья заполняют вас изнутри. Представьте себя губкой, которая впитывает эти энергии, полностью насыщаясь ими.

Отработать ли за один раз лишь одну такую проблемную зону, или несколько – решайте сами, по своему самочувствию. Возвращаться к этому упражнению можно так часто, как хотите – и тогда, когда чувствуете себя нездоровым, и для профилактики.

**Резюме.** Чтобы заложить основы для будущего успешного самоисцеления, необходимо:

- ◆ научиться осознанно погружаться во внутреннее пространство Божественных измерений, прообраз земного рая, уходя от стрессов, тревог и забот внешнего мира;
- ◆ «уйти с войны», начать решать проблемы мирным путем, выйдя из парадигмы борьбы с собой и с жизнью;
- ◆ сохранять состояние Божественного покоя и умиротворенности, что бы ни происходило вокруг;
- ◆ укорениться в чувстве, что вы достойны исцеления и здоровья;
- ◆ перестать предоставлять себя энергиям болезни и начать осознанно предоставлять себя энергиям здоровья.

# **Урок 2**

## **Активация эталонной матрицы здоровья**

### **Правильное отношение к телу**

Крайон постоянно говорит, что мы, люди, являемся на самом деле ангелами в человеческой оболочке.

**Мы – ангелы, временно принявшие человеческий облик и решившие поиграть в людей!**

Мы не помним об этом, потому что сами решили скрыть от себя правду за завесой забвения – так нужно для чистоты эксперимента, который мы проводим на Земле, испытывая возможности Божественных энергий по изменению земной реальности.

Да, для этого мы и пришли на Землю – чтобы, будучи ангелами, то есть Божественными существами, принести сюда Божественные энергии и посредством них изменить земной мир, построив здесь настоящий рай, эдемский сад.

И биологическое тело, данное нам для «путешествия» по Земле, просто идеально подходит для этой задачи. Тело пре-

красно, тело совершенно, тело является уникальным инструментом природы, и тело почитаемо, как и Дух, ведь оно тоже Божественного происхождения. Так говорит Крайон.

**Люди – существа двойной природы, духовной и телесной, и эти две наших ипостаси существуют в тесном единстве и взаимодействии!**

Но все же при этом мы должны помнить: тело – лишь временно принадлежащий нам инструмент. Потому что по своей сути мы не являемся телом. По своей сути мы – духовные существа. Поэтому отождествляться с телом было бы ошибкой. Мы не можем сказать: «Я – это тело». Это неправильно. Но мы можем сказать: «Я – это Дух, а тело – это то, что мне, как Духу, временно принадлежит». Вот это будет истинная констатация факта.

Но тело – это не просто «вещь», принадлежащая Духу. Тело – это именно инструмент, посредством которого Дух действует и проявляет себя на Земле. Более того – в материальном мире Дух не может проявить себя иначе, кроме как через тело.

**Дух – Божественное начало – на Земле действует только через тело, изнутри, проявляя себя на самых глубинных уровнях, не только на клеточном, но и молекулярном, на атомном, и даже субатомном!**

Естественно, это происходит лишь в том случае, если мы позволяем Духу просветлить наше тело, то есть включить на всех его уровнях те самые Божественные энергии, носителем которых является Дух.

Да, чтобы нести Божественные энергии на Землю, мы в первую очередь должны привнести их в собственное тело. Даже если мы сделаем только это и больше ничего, – наша миссия на Земле уже будет выполнена. Просветляя свое тело, включая в нем энергии Духа, мы как раз и делаем то, ради чего пришли – обожествляем земную материю. И тело в таком случае перестает быть просто земной материей – оно становится Божественным во всех смыслах этого слова.

И теперь самое главное: только когда мы обожествляем – просветляем – свое тело энергиями Духа, в нем, в теле, включается **эталонная матрица здоровья**, заложенная на уровне ДНК (то есть в каждой клетке) каждого человека. Эта матрица представляет собой **программу идеального здоровья**. Это то здоровье, которое предназначено для нас Богом. Это программа, которая должна была осуществиться – если бы мы сами не вносили в нее разные искажения.

А искажения эти вносятся по той причине, что, пока мы не помним о своей Божественной природе, наша идеальная матрица здоровья просто не активна. Она спит. А значит, не может действовать так, как она должна действовать.

Кроме того, искажения вносятся из-за неправильного от-

ношения к телу. Если мы забываем, что тело – не наша истинная суть, что мы не являемся телом, что Я – это Дух, а тело – лишь инструмент Духа – вот тогда мы просто не позволяем телу исполнять свою истинную функцию инструмента Духа.

Мы недостаточно заботимся о теле, забывая, что инструменту, тем более такому тонкому, нужен уход. Мы боимся потерять тело, забывая что оно – не «Я». Мы возлагаем на тело слишком большие нагрузки, очень многого от него хотим, забывая, что основную работу на Земле должен делать Дух, а тело – лишь помощник для него. Мы тревожимся и беспокоимся обо всем на свете, создаем в теле избыточное напряжение, забывая, что по своей духовной сути являемся бессмертными и нам не может ничего грозить. Для таких нагрузок тело не предназначено. Оно создано Богом для других целей – для служения Духу, для очень бережного обращения, для существования в энергиях любви и заботы. Если вы, как Дух, не даете этого телу, – стоит ли удивляться, что оно болеет?

**Итак, начнем с восстановления правильного отношения к телу!**

Крайон говорит, что самым правильным будет внутренне растождествиться с телом. Это вовсе не означает равнодушного, пренебрежительного отношения к телу – ни в коем

случае. Это вовсе не означает отрицательного отношения к телу.

Напротив, тело нуждается в нашей любви и заботе, в нашем почитании и уважении, и наш долг дать ему все это. Но при этом нужно помнить: тело – это то, что принадлежит мне, это великолепный инструмент, но все же это – не Я.

*Тело – мое, и я его люблю, но тело и Я – не одно и то же!  
Вот формула правильного отношения к телу.*

Конечно, ее не усвоить от одного только повторения. Требуется тренировка, чтобы это убеждение стало устойчивым, а главное, чтобы оно было не только убеждением, но и вашим истинным самоощущением. «Я – Дух, тело принадлежит мне», – когда вы начнете жить с таким внутренним ощущением, тело начнет преобразовываться, словно с него сброшены тяжкие оковы и оно наконец может расцвести.

**Да, таким убеждением вы дадите телу свободу.**

**А свобода для него – это прежде всего свобода от болезней!**

## **Упражнение 1**

### **Растождествление с телом**

Встаньте перед зеркалом, и, глядя в глаза своему отраже-

нию, скажите вслух:

*«Я есть Божественный Дух, принявший человеческую форму для получения опыта и выполнения задачи созидания рая на Земле. Я бессмертен. Я вечен. Я был, есть и буду всегда. Ничто не способно причинить мне вреда. Я неуязвим. Являясь могущественным Божественным Духом, я сам творю свою реальность по своей воле. Я сам контролирую свою жизнь в сотворчестве с моим Божественным “Я”.*

*Я есть Дух. Я есть чистое сознание. Я есть свет и любовь. Я есть Божественная энергия.*

*Биологическое тело дано мне во временное пользование. Я почитаю тело, но не отождествляюсь с ним. Я не есть тело. Тело не есть Я. Тело – инструмент, данный мне во владение. Я сотрудничаю с телом, но не отождествляюсь с ним».*

Повторяя эти слова день за днем, вы постепенно будете проникаться сознанием Божественного Духа, которому принадлежит тело, который заботится о теле и любит его, но не отождествляется с ним.

# **Формирование тела света – вечно молодого и не способного болеть**

Когда мы просветляем свое тело на всех уровнях, то есть включаем в нем Божественные энергии – оно поистине становится совершенным инструментом Духа. Оно начинает осуществлять ту задачу, ради которой и было дано нам – нести Божественные энергии на Землю.

**А тело, исполняющее свою истинную задачу, перестает болеть!**

Иначе быть не может. Болеет только неправильно используемое тело, не выполняющее свою миссию – быть инструментом Духа.

Крайон говорит, что, просветляя свое тело, мы делаем не что иное, как трансформируем в свет Бога свою физическую оболочку – или создаем тело света. Физическое тело при этом меняет свои вибрации, становится более высокочастотным, по характеру и качеству энергетики приближаясь к энергиям нашего Божественного дома, Божественной семьи, из которой мы все вышли. Так мы восстанавливаем нашу истинную Божественную суть, не покидая при этом Землю и оставаясь в материальном теле. Так происходит то, что Крайон называет Вознесением – а именно преобразование

земной материи в Божественную материю.



*Вся Вселенная создана энергиями Любви и из них состоит. Поскольку вы считали себя отдельными от Вселенной, то вы перекрыли доступ этой энергии в свои тела. Только этим объясняются процессы старения, инволюции, разрушения и смерти ваших тел. Сейчас, когда вы осознанно соединяетесь с энергиями Вселенной, становясь неотъемлемой частью единого Космоса, вы возвращаете себе право на вечную молодость, здоровье и – главное – право на бессмертие. Бессмертие в вашем физическом теле – при условии, что тело перейдет на новый уровень плотности и повысит свои энергетические вибрации до уровня Божественных энергий Любви.*

Крайон говорит, что все человечество уже на пороге массового Вознесения!

Это значит, трансформация планеты близка, земной рай близок. Но процесс Вознесения как преобразования физического тела в тело света некоторых людей пугает, ведь им кажется, что физическое тело для этого должно «сгореть» и таким образом преобразоваться в энергию. Крайон призы-

вает нас не бояться: ничего подобного не произойдет. Переход будет постепенным, мягким и плавным. Надо только осознанно помочь этому переходу.

Следующее упражнение как раз призвано помочь нам в этом. Только, пожалуйста, не стремитесь сразу к слишком резким значительным переменам. Сообразуйтесь с сигналами своего тела и насыщайте его высшими энергиями только до того момента, пока ему это будет комфортно. Наши молекулы, атомы, а также пространства между ними слишком долго были, можно так сказать, затемнены. Представьте себе человека, который целый год просидел в темном помещении, а потом его сразу вывели на солнечный свет, да еще и оставили на целый день. В лучшем случае он отделается сильными солнечными ожогами.

Наши атомы и молекулы тоже требуют постепенности и осторожности в насыщении их светом. Поэтому для начала выполните это упражнение всего в течение 1–2 минут. Когда ваше тело привыкнет, можете выполнять его дольше и насыщать себя светом более интенсивно.

## **Упражнение 2**

### **Просветление на глубинных уровнях физического тела**

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и плавных медленных выдохов.

Попросите ваше Божественное «Я» окружить вас коконом сияющей бело-золотой энергии. Представьте как можно более явственно эту энергию – белоснежную с золотыми вкраплениями, сверкающую, текучую, вспыхивающую как снег на солнце.

Дышите глубоко и на каждом вдохе представляйте, что раздуваете кокон энергии вокруг себя, как воздушный шар, так, чтобы его диаметр составил 2–3 метра. Представьте, что кокон простирается на метр над вашей головой и на метр ниже стоп ваших ног.

Теперь представьте, как энергия из кокона начинает медленно и плавно втекать в ваше тело через макушку. Она заполняет голову, шею, втекает в руки до кончиков пальцев, вдоль позвоночника спускается вниз, заполняя все тело, окутывая каждый орган, затем втекает в ноги и доходит до кончиков пальцев.

Мысленно нырните внутрь себя – в это заполненное белоснежно-золотистой энергией пространство. Представьте, что вы оказались в океане этой энергии. Вы свободно плаваете, плещетесь, резвитесь в нем, испытывая блаженство. А потом решаете нырнуть поглубже – и оказываетесь в другом, темном пространстве, похожем на космос. Здесь тоже есть нечто похожее на звезды и планеты, вы видите их на значительном расстоянии от себя в виде небольших точек, сгустков, вкраплений – и вы знаете, что на самом деле это молекулы, из которых состоит ваше тело.

Вспомните, что изнутри вы по-прежнему заполнены бело-золотистой энергией, и выразите намерение направить ее в темное пространство вокруг вас. Направляйте потоки этой энергии через свои глаза, область сердца и солнечного сплетения.

Пусть энергия также вытекает через пальцы ваших рук и ног. Вы видите, как пространство начинает сиять, заполняясь энергией, как темные точки и вкрапления молекул тоже загораются и становятся подобны ярким звездам.

На первый раз упражнение на этом нужно закончить. Представьте, что из океана энергии вы выныриваете на поверхность и снова начинаете ощущать ваше физическое тело. Снова представьте себя в коконе энергии. Почувствуйте свое тело, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

В следующий раз (или через несколько раз, по своим ощущениям) вы можете продолжить упражнение. Для этого, находясь на молекулярном уровне и плавая в океане энергий, сделайте следующее.

Представьте, что в пространстве бело-золотой энергии вы подплываете к светящемуся шару (на этом уровне удобно воспринимать атомы как шары энергии). Вы ныряете внутрь этого шара – и снова оказываетесь в темном пространстве, космосе, где вы видите солнце и планеты. Вы, как космонавт

в открытом космосе, свободно парите там. Затем снова начинаете наполнять пространство бело-золотистым светом, пока оно не заполнится все целиком. «Солнце» и «планеты» при этом начинают сиять гораздо ярче.

Затем нужно вынырнуть на предыдущий, молекулярный уровень (просто представляйте, что всплываете вверх, как будто и правда ныряли в воду), а уже оттуда – на поверхность, во внешний физический мир. Ощутите свое тело, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

Если вы будете выполнять это упражнение перед сном и заснете, не успев «вынырнуть» – ничего страшного не произойдет, наоборот, формирование вашего тела света будет проходить и во сне.

Помните, что вы «ныряете» в себя, в пространство своего тела, а это абсолютно безопасное для вас пространство, ничего плохого там просто не может произойти. Вы не заблудитесь там и не утонете!

«Выныривать» назад, если вы выполняете упражнение днем или утром, нужно только для того, чтобы вернуть себе четкость восприятия внешнего мира, без чего трудно заниматься своими повседневными делами. Если вдруг почувствуете, что вынырнуть трудно, попросите ваше Божественное Я помочь вам и представьте, как прекрасная ангельская сущность бережно поднимает вас на поверхность на своих

руках.

Со временем вы сможете использовать это упражнение для самоисцеления. Заполнив свое тело бело-золотистым сиянием, вы сможете почувствовать, где остались области затемнения – в каком органе или части тела. «Нырнув» туда, вы сможете заполнить эту область светом сначала на молекулярном, а затем на субатомном уровне и тем самым исцелиться.

# **Осознанный контакт со своими клетками**

Насытить тело Божественным светом – это значит приблизить исцеление.

**Божественный свет – это и есть главный исцеляющий инструмент. Тело, преобразованное в свет Бога, то есть состоящее из Божественных энергий, болеть не может!**

В процессе просветления и Вознесения тела происходит активация заложенной на уровне ДНК Божественной матрицы здоровья. Но эффект не будет достаточным, если мы не начнем участвовать осознанно в этом процессе. Нам надо пробудить свои клетки, прикоснувшись к ним своим Духом и своим сознанием.

**Как это ни удивительно, но клетки тоже обладают сознанием!**

Они «слышат», «понимают» нас, они откликаются на наши мысли и слова. Клетки словно «засыпают», живут в неосознанном состоянии, если у нас нет привычки активно контактировать с ними. Каждый наш контакт с ними – это

передача клеткам энергий Духа. Если этого не происходит, в клетках нарушается нормальный энергообмен, они уже не могут правильно функционировать – так, как заложено программами Духа, – и начинают болеть.



*Не забывайте относиться к своему организму осознанно, не давая клеткам засыпать. Просите их действовать отныне только во благо вам, по воле Творца. Объясняйте вашим клеткам, что у вас теперь новые задачи – просветление и одухотворение материи и строительство рая на Земле. Объясняйте им, что в связи с этим для вас более неуместны болезни и страдания. Объясняйте клеткам то, что уже знаете сами: что вы любимы, что ваша Божественная семья заботится о вас и не оставит вас. Объясняйте каждой вашей клетке, что ей нечего больше бояться, так как она любима Богом! Так вы поможете клеткам выйти из спячки и радостно включиться в обновление жизни. Так вы поможете вашему телу преобразиться в Свете и Любви Бога. Так вы проложите себе путь к эталонному здоровью, долголетию и даже бессмертию.*

**Говорите со своими клетками! Начните чувствовать их или для начала хотя бы замечать их существо-**

**вание. Вы обязательно заметите, как клетки откликаются и следом будто оживает, наполняется силой, энергией весь организм!**

## **Упражнение 3**

### **Пробуждение клеток**

В любое удобное для вас время примите любую позу, в которой вы можете чувствовать себя комфортно и расслабленно, закройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Затем дышите как обычно.

Расслабьтесь и направьте внимание на ту часть тела или орган, где есть проблемы, болезни или дискомфорт.

Представьте, что вы направляете клеткам этого органа свет своего Духа. Поблагодарите клетки за то, что они служат вам. Выразите им свою любовь и признательность. Мысленно скажите клеткам, что они теперь переходят под защиту Бога. Им больше нечего бояться, они любимы и защищены.

Попросите у клеток прощения за то, что до сих пор были невнимательны к ним и подвергали их разным вредным воздействиям – стрессам, перенапряжению, негативным мыслям и чувствам, вредным привычкам и т. д. Пообещайте им, что этого больше не будет. Отныне вы обязуетесь бережно и с любовью относиться к клеткам своего тела.

Представьте, что Божественный свет наполняет каждую

клетку. Скажите вашим клеткам, что в каждой из них заложена информация об исцелении и здоровье. Попросите клетки найти эту информацию и начать процесс исцеления.

Обратитесь к вашему Божественному Духу и попросите его направлять и контролировать процесс восстановления, исцеления и оздоровления клеток. Передайте полностью этот процесс в ведение Духа и позвольте ему разворачиваться.

Теперь направьте Божественный свет всем клеткам вашего тела и также попросите их начать процессы гармонизации при помощи заложенной в них информации о здоровье и исцелении. Представьте, что вы передаете весь свой организм в ведение Божественного Духа.

Мысленно скажите: *«Я – здоровая часть здорового целого. Я прошу мой Божественный Дух взять под свою опеку и защиту мое тело и благословить меня на исцеление»*.

# Попросите Всевышнего направить вам матрицу идеального здоровья

Итак, мы подошли к очень важному моменту: **включению и активации Божественной матрицы здоровья на уровне ДНК**. Предыдущие упражнения, направленные на просветление и повышение уровня вибраций тела на глубинных уровнях, мягко подвели нас к этому. И теперь мы вполне готовы к ответственному шагу.



*Ваше биологическое тело полностью зависит от того, какие энергетические матрицы являются для него программирующими. Если это низкочастотные матрицы, навязанные вам энергиями плотного мира – они вступают в диссонанс с вашей Божественной сутью и создают болезни. Если же это высокочастотные матрицы, «записанные» на Божественных уровнях вашей сущности – они включают в теле программы здоровья, молодости и долголетия, устраняя даже те болезни, которые ваши врачи считают неизлечимыми.*

# 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.