

Ольга Ангеловская

ВСЁ СБУДЕТСЯ!
МАНДАЛА -
вся палитра магии
для вашего счастья



Ольга Ангеловская
Всё сбудется! Мандала
– вся палитра магии
для вашего счастья

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9370075

*Ангеловская О. Всё сбудется! Мандала – вся палитра магии для вашего счастья: ИГ «Весь»; СПб; 2015
ISBN 978-5-9573-2813-1*

Аннотация

Волшебство – повсюду, а главное – оно в вашем сердце! Биоэнерготерапевт Ольга Ангеловская предлагает вам заглянуть в сокровищницу своей души и найти пути к реализации всех ваших заветных желаний. Вы узнаете, как с помощью рисования энергетической матрицы – мандалы – освободить энергию своего бессознательного, чтобы устранить все препятствия и реализовать свои мечты. Обрести любовь, улучшить отношения, найти любимую работу, поправить финансовые дела, достичь божественного ощущения единения с миром – все это доступно каждому! Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	8
Как сознание управляет реальностью?	16
Подсознание – ангел-хранитель, исполняющий желания	17
Материя вторична по отношению к сознанию	20
На что вы тратите свою энергию?	24
Не питайте своей энергией прошлое и будущее	30
Ухаживайте за своим внутренним миром	32
О борьбе и сопротивлении	34
О духовности, любви и свободе выбора	35
Энергии силы и свершений	38
Ритуал для избавления от накопившегося за день негатива	38
Способ 1	38
Способ 2	39
Все начинается с любви к себе	40
Как пробудить любовь к себе?	44
Как появляется нелюбовь к себе?	47
Как нейтрализовать страхи и сомнения?	51
Как научиться прощать?	54
Любовь к себе – основа нашей самооценки	58
Девять простых методов развития	61

позитивного отношения к жизни	
Программа «21» – помощник в изменении себя	63
Упражнение первое	68
Упражнение второе	68
Упражнение третье	69
Упражнение четвертое «Я доверяю»	70
Упражнение пятое «Благодарность»	71
Техника формирования желаний с благодарностью	73
Женская энергия. Отношения мужчины и женщины	76
Как пробудить свою женскую силу?	86
С чего начать, встав на прекрасный путь внутреннего преображения?	89
О юбках, эффекте плацебо, безусловности и любви	94
Люди встречаются, люди влюбляются, женятся	99
Как создать гармоничное пространство в семье?	102
Почему люди приходят и уходят?	103
Если все так просто, почему у меня не получается?	108
Если застряли – значит, нет желания что-то менять	110

Как правильно сформировать желание	112
Несколько советов от меня и моего	113
Высшего «Я»	
Практики исполнения желаний	117
Практика: работа с мандалами	122
(энергетическими матрицами),	
аффирмациями, настройми, ритуалами	
Энергетическая матрица (мандала) –	122
портал в высшую реальность	
Несколько способов работы с мандалами	126
для достижения определенных целей	
Медитации исцеления	126
Практика «Сила цветов»	129
Практики для установления связи с Высшим	130
«Я»	
Практика «Трансформация»	133
Практика «Диалоги с Высшим „Я“»	134
Практика «Пробуждение внутренней силы»	135
Практика 1. Очищение и трансформация	135
Практика 2. Медитация «Серебряный	136
шар»	
Практика 3. Медитация «Золотой шар»	136
Практика 4. «Здесь и сейчас»	137
Практика 5. Выход за пределы	138
Практика 6. Храм души	138
Практика 7. Очищение себя и своего	139

пространства силой света	
Практика 8. Моделирование, созидание счастливой реальности	140
Практика 9. Наполнение физического тела силой и вдохновением	140
Практика 10. Освобождение сознания, подсознания, чувств и эмоций от негатива	141
Практика 11. Медитация «Исцеление физического тела»	141
Практика 12. Из сердца в сердце свет любви	142
Медитация «Сила Стоунхенджа»	143
Авторские энергетические композиции из эфирных масел, помогающие в различных энергопрактиках	145
Энергетические практики для женщин	148
Пробуждение женских энергий. Сила Земли	148
Пробуждение женских энергий. Сила Вселенной	149
«Волшебная почта»: вопросы и ответы	150

Ольга Ангеловская
Всё сбудется! Мандала
– вся палитра магии
для вашего счастья

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Введение

Так называемая реальность – явление временное. Она обладает гибкой и податливой природой и легко подвергается изменениям. Из реальности, как из глины, можно лепить все, что вашей душе угодно. Так начните творить жизнь, которая будет приносить вам радость!

Абрахам

Почему со мной это происходит? Ко мне часто обращаются именно с этим вопросом, а дальше – вариации. Почему начальник не дает мне продвижения по службе, почему я не могу выйти замуж, почему не складываются отношения с родителями... И очень редко спрашивают: как, какими своими поступками и мыслями я мог(ла) создать такую свою реальность?

Я уверена, что мы сами творим свою жизнь, свою реальность. И только от нас зависит, как мы реализуем себя, какие люди нас окружают, достаточно ли у нас денег, и самое главное – чувствуем ли мы себя счастливыми.

Мы приходим в этот мир с чистым сознанием. Неважно, в какой семье и в какой стране мы рождаемся, у каждого новорожденного – равные возможности, равные силы и равные потенциалы. И история человечества многократно доказала это.

Человек, рожденный в семье бедняка, может стать миллиардером, а принц может стать нищим. Для того чтобы получить духовное пробуждение, не обязательно надо родиться в определенной местности или семье. Для того чтобы пробудить свои таланты и дарить их миру, не обязательно нужно родиться в семье гениев.

Так или иначе, все учения сходятся на том, что мы все обладаем возможностью, способностью создавать свою собственную реальность с помощью осознанности, силы воли, позитивного настроения и определенных каждодневных действий, направленных на создание и закрепление этих изменений.

Уверена, вы читали в Интернете все эти вдохновляющие истории о людях, которые при нулевых стартовых позициях стали известными, принесли огромное благо окружающим людям, заработали миллионы, а то и миллиарды. Более того, в вашем окружении, наверняка, есть люди, про которых говорят «счастливчик», «очень удачливый»; все как будто само идет к ним в руки, у них все получается. Кажется, стоит им что-то задумать, и это тут же материализуется. Но удача ли это на самом деле? Нет, просто такие люди осознанно выбирают быть счастливыми. Они идут к своей мечте, не боятся круто менять вектор движения, осознанно делают каждый шаг. Только это отличает их от тех, кто недоволен своей

жизнью и боится сделать первый шаг к счастью.

Каждый может быть счастливым? Каждый может реализовывать свои мечты и желания? Да, каждый. Мой собственный опыт и опыт моих друзей, клиентов, учеников – тому подтверждение.

Прежде чем прийти в этот мир, осознанное божественное существо, кем вы являетесь, ваша прекрасная душа, ваш божественный разум выбирают для себя родителей, семью, время рождения, свой путь, свою судьбу. Это некий «Распорядок дня», который вы пишете для себя в этой жизни, планируя те или иные встречи и дела.

Вы, и только вы, в большой любви создаете для себя ту реальность, которая максимально помогает вам получить опыт мудрости, силы и любви. Опыт пробуждения света в вашем человеческом теле. Опыт пробуждения вас самих.

После прихода в мир в ваших силах вносить «поправки и изменения» в ваш «Распорядок дня». Поэтому изменить свою жизнь к лучшему – в силах каждого.

Каждый – творец своей жизни. Творец своей реальности. Каждый. Без исключений.

В этой книге я хочу поделиться с вами практиками, которые помогли мне и тем, кто обращался ко мне за помощью, изменить свою жизнь. Минимум теории – максимум практи-

ки. Нет смысла сидеть жалеть себя или жаловаться на жизнь окружающим. Нет смысла в перекладывании ответственности за происходящее, ибо все, что с нами происходит, притянуто нами или дано нам как опыт осознания, дабы подняться на ступень выше. Соответственно, чтобы получить результат, нужно действовать. Мы попадаем в какие-то ситуации в определенном состоянии, эмоциональном и психофизическом, и для того чтобы изменить обстоятельства, нам необходимо изменить себя. Мысли, чувства, эмоции, действия.

Почему я хочу с вами этим поделиться?

Потому что я сама прошла этот путь.

Мой путь начался, когда мне было 14 лет, – благодаря маме. Она начала ходить на лекции и занятия в «Общество Рерихов», а я – втихаря почитать книги, которые она приносила. Блаватскую, Рерихов («Листы сада Мории», «Агни Йога»...). У меня было такое ощущение, что я – в этом знании и это знание во мне присутствовало всегда. Я стала искать новые книги, новых авторов, новых учителей.

Одним из самых значимых событий в моей жизни стала встреча с Еленой Эдуардовной Блиновой и ее «Кругом силы». Широкую популярность ченнелинги, книги о переходе, новых энергиях, древних цивилизациях и вибрациях приобрели только в двухтысячных годах, а Елена Эдуардовна уже в начале 90-х издавала книги, проводила занятия по этим

темам.

Лет с пяти я писала стихи и рисовала, а когда мне исполнилось 18–19 лет, в моих произведениях появился эзотерический смысл. Предсказания, Вселенная и мироустройство, медитативные ченнелинговые потоки, походы по местам силам – все это способствовало развитию и расширению моего сознания.

А затем я переехала в Москву. Здесь мне пришлось полностью погрузиться в материальный мир. Начался период проживания всех опытов и эмоций. От любви до ненависти. От преданности до предательства. От здоровья до болезней. От полного отвержения мира до глубокого погружения в глубины Вселенной – одиночество и размышления. Сейчас я понимаю, что этот опыт был необходим мне для понимания и принятия того, что в этом мире нет ничего однозначного. Каждый человек имеет право на собственный взгляд, на свой мир, на свое восприятие. И есть лишь один способ принять всех и каждого, принять весь мир таким, какой он есть, – смотреть на него глазами любви. Когда мы испытываем страх, обиду, неприятие, разочарование, недоверие, ненависть, мы сами себя погружаем в темноту, в бездну. Солнце сияет для того, чьи глаза и сердце открыты и направлены на источник света.

В мою жизнь приходили разные люди, часто они приносили жестокий, тяжелый опыт. Но я им благо-

дарна, ведь они – мои великие учителя, которые научили меня понимать, осознавать, прощать и отпускать. Благодаря этому опыту я поднялась, раскрыла сердце и научилась любить.

Когда это произошло, когда мое сердце раскрылось для любви, все в моей жизни начало складываться как будто само собой. Пришли новые люди – осознанные, сияющие, любящие. Пришли новые авторы, книги, фильмы. И начался новый этап моей духовной практики – с практикой силы мысли и ченнелинговыми посланиями Крайона (Ли Кэролла). Я читала, слушала, смотрела и впитывала как губка, с детской радостью, ведь все это было созвучно мне и моему сердцу, моей душе. У меня было чувство, что это говорю я сама, а на самом деле это было знание моего Высшего «Я», связь с которым становилась все крепче и осязаемее. Тем временем жизнь менялась в лучшую сторону, как по мановению волшебной палочки. Материализация желаемого, счастливая любовь, здоровье, самореализация – все теперь приносило мне радость, вдохновение и силы.

Мне хотелось поделиться полученными знаниями с друзьями, а потом и с другими людьми. Я начала активно общаться в Интернете, вести блоги, странички в соцсетях – так появился наш сайт *KrugSveta.com*.

Одной из важнейших практик я считаю общение с картами Таро, оракулами и рунами. Многие считают Таро срод-

ни игральным или гадальным картам, или просто картинкам. На самом деле, Таро – это знание в зашифрованном виде, переданное нам древними цивилизациями. Если языки со временем меняются до неузнаваемости и даже умирают (попробуйте прочитать что-нибудь на старославянском или староанглийском), то визуальные образы во многом сохраняют свое значение и силу. Входя в медитативное взаимодействие с картами Таро, мы легко понимаем, какой смысл они несут. Есть мнение, что такая способность дана не каждому, но я уверена в обратном – каждому на своем уровне доступно общение с картами Таро, медитации, раскрытие внутренних сил и связь со своим духом, своим Высшим «Я». Таро – это священная книга мудрости нашей Вселенной. Магия познания своего Высшего «Я», своих неосознанных возможностей, пробуждения силы.

И, конечно, с большой радостью я продолжаю практиковать ченнелинговое рисование сакральных символов с текстовыми (энергетическими) посланиями. Нет, я не художник, я – творец. И ценность моих рисунков – в их энергиях. Работа с энергетическими матрицами (мандалами) – одна из самых доступных и простых практик, поэтому отдельная глава этой книги будет посвящена именно им.

Благодаря полученному опыту и знаниям я будто переродилась. И продолжаю этот путь перерождения с большой радостью, проживая каждый день с благодарностью и любовью. И я приглашаю вас в удивительное путешествие – в мир ва-

шего сознания и вашей души.

А начнем мы с ответа на важный вопрос...

Как сознание управляет реальностью?

Подсознание – ангел-хранитель, исполняющий желания
Материя вторична по отношению к сознанию
Энергии силы и свершений

Подсознание – ангел-хранитель, исполняющий желания

Начну с небольшой истории. Много лет назад, когда знание о визуализации, материализации и вообще влиянии сознания на реальность не было так распространено, группа психологов из небольшого сибирского города попала на конференцию за рубежом, где одно из выступлений было посвящено технике исполнения желаний. Российские психологи отнеслись к этому с большим недоверием, но одна женщина решила испробовать технику на себе: всей группой они разработали схему визуализации и материализации ее желания – перебраться из «однушки» на окраине в «трешку» в хорошем районе.

Через год ученые снова встретились, и эта женщина отчиталась: она живет в квартире своей мечты. Они решили разобраться, как это работает, и пришли к выводу: наше подсознание воспринимает коллажи, подсказки, «формулы-мантры», «тетради желаний» как прямое руководство к действию. И тогда оно начинает активно «фильтровать» окружающую действительность в поисках путей реализации желаемого.

Когда ученые стали подробно разбирать историю, как их коллеге удалось исполнить мечту о большой квартире, то оказалось: она краем глаза увидела на кафедре в своем уни-

верситете объявление о работе, на которое бы раньше и внимания не обратила, а ей выплатили такой большой гонорар, что хватило покрыть разницу в стоимости квартир. Свою квартиру она продала соседке, которая зашла за солью и случайно обронила фразу о том, как было бы здорово, если бы ее сын с женой, которые сейчас ищут новую квартиру, поселились где-нибудь рядышком. А новую нашла благодаря пациенту, который поделился с ней желанием переехать за город и съехать со своей квартиры в центре города. Вся цепочка сложилась из каких-то маленьких и, казалось бы, незначительных деталей, которые могли остаться незамеченными. Но четкое намерение сложило пазлы в единую картинку.

Очень важно понять, что наше подсознание – это инструмент, готовый прийти нам на помощь. Только нужно поставить ему четкую и ясную задачу.

Мы же часто подобны герою такого анекдота:

Едет мужчина на работу в автобусе и думает: «Жена – стерва, теща – акула зубастая, сын – оболтус, дочка – дура». За ним невидимый для него стоит ангел-хранитель, записывает это все в блокнотик и говорит: «Очень странные желания, но что делать, придется исполнять».

Концентрируясь на негативе, мы буквально просим нашего ангела-хранителя дать нам его еще больше, так почему не попросить о хорошем? Да, знаю, сложно перестроить свое мышление и научиться думать о позитивном, а не о плохом. Но именно на это и направлены практики работы с мандалами, аффирмациями и позитивными настройками – мы учимся делать новый «заказ» своим ангелам.

Давайте разберемся, как сознание влияет на нашу реальность.

Материя вторична по отношению к сознанию

Хотя кажется, что наоборот. Ведь то, что материально, можно почувствовать, исследовать при помощи своих органов чувств. Но возьмем даже самый простой пример – стол. Разве он появился из ниоткуда? Или материализовался сам по себе? Нет. Сначала стол родился в сознании человека как некоторый замысел, как идея. Затем мастер подобрал материалы, инструменты и «материализовал» стол в соответствии со своей задумкой.

Куда бы мы ни посмотрели, нас окружают объекты, которые сначала существовали в сознании, а затем были проявлены в материальной форме. Даже природа – проявление божественного сознания. Если вы понаблюдаете за нею, то поймете, что все в ней – плод чьего-то гениального замысла.

А все дело в том, что действительно абсолютно все в этом мире – и материальные объекты, и живые существа, и наше сознание – соткано из одного и того же первичного материала, из энергии. Просто энергия может принимать как «плотные», осязаемые органами чувств формы, так и более «тонкие», неосязаемые. И все учения сходятся на том, что энергия сознания, энергия нашего намерения и желания более высокая, более тонкая, чем энергия материальных объектов и материальной действительности.

Человек, его мысли, чувства, тело, органы, его жизнь – это энергия. Вся Вселенная – это энергия. Наша взаимосвязь с другими людьми и Вселенной – тоже энергия. Энергия – это то, что формирует нас и нашу жизнь: наши мысли и поступки, наши намерения, страхи, наше вдохновение, наши дела. Энергия – это наша сила и наши возможности.

Во всех традиционных культурах энергия является ключевым понятием. У китайцев ее называют «ци», в Индии – «прана», на Руси говорили «жива», отсюда – «живой», «жизнь». Чем больше в человеке энергии, чем свободнее она течет, чем интенсивнее обмен энергиями с окружающим миром, тем более человек живой.

Энергия никуда не уходит и не исчезает, она бесконечно переходит из одного состояния в другое, из одной формы – в другую.

Утром вы просыпаетесь, накопив за время сна определенное количество энергии, и в течение дня отдаете ее работе, семье, хобби и т. д. Восполнять энергию можно при помощи медитации, дыхательных практик и всего, что нас радует. Радость – мощный аккумулятор энергии.

И древние знания, и современные энергопрактики говорят о том, что человек может производить и аккумулировать огромное количество энергии и направлять ее в нужное ему русло.

Высокий уровень энергии проявляется у человека так: это наличие сил и жажда деятельности. Радость, смех, улыбки, вдохновение! Это энтузиазм, хорошее настроение и самочувствие. Ощущение счастья. Это восторг. Это чувство любви и окрыленности.

Низкий уровень энергии человека – это слабость, лень, тяжесть и «туманность» в теле и уме, плохое настроение, грусть, капризность, раздражительность, депрессия.

Другими словами, одно из наиважнейших проявлений энергии человека – это эмоциональный фон. Эмоции высшего порядка соответствуют высокому уровню энергии, низшего порядка – низкому уровню.

Чтобы строить свою реальность, нам необходимо обладать большим запасом энергии. Мне часто задают вопрос: «Почему мое желание не исполняется, хотя я сделала все, чтобы оно сбылось?» И один из ответов на такой вопрос – вам не хватает энергии.

Когда мы формируем свое намерение или желание, очень важно, какую силу, какую мощь мы в него зложим. Если вы сформировали желание, когда сами были полностью энергетически истощены, то даже при условии выполнения всех техник и соблюдения всех правил, у этого желания просто «не хватит сил», чтобы материализоваться. Или оно реализуется, но совсем слабенько.

Еще один пример из жизни, как сознание управляет реальностью. И что более важно – как наше сознание влияет на окружающую нас реальность. Однажды ко мне обратилась молодая девушка. Она мечтала о своем салоне красоты. Но не о банальном салоне, к каким привыкли жители ее небольшого городка. Она хотела дарить людям чистую, здоровую красоту. Косметика только из натуральных трав и ингредиентов. Массаж с камнями, маслами, крупами и прочими нетрадиционными «помощниками». Рэйки-массаж. Энергетические маски и обертывания. И многое другое. Но ее постоянно мучили сомнения. Нужно ли это кому-нибудь? Будет ли это пользоваться спросом? Поймут ли ее люди? Не засмеют ли? И все свои силы она растрчивала на переживания. И даже когда она все-таки решилась открыть свой салон красоты, дела у нее не пошли. Не потому, что жителям городка не понравилась идея. Не потому, что услуги такого волшебного салона были не нужны. Потому, что она сама формировала такую реальность своей неуверенностью, страхами, сомнениями и прочим негативом. Но когда она осознала все это, отпустила страхи и сомнения и всю свою позитивную силу сконцентрировала на успехе – успех пришел! Салон процветает!

Итак, давайте разберемся...

На что вы тратите свою энергию?

Так на что? Каждого второго в нашем обществе сопровождает хроническая усталость и стресс. Почему? Как это остановить?

Список «поедателей» энергии может быть очень длинным и у каждого свой, но есть основные моменты.

Утром вы просыпаетесь и что делаете? Включаете телевизор. И пока вы умываетесь, завтракаете, собираетесь на работу, он вам рассказывает всевозможные новости. Что делаете в это время вы? Умываетесь? Нет. Завтракаете? Нет. Вы подключаетесь энергетически к этим новостям и событиям в телевизоре. Даже если вы не сидите перед ним и не слушаете его внимательно. Вы – на связи. И ваша энергия подпитывает всю негативную информацию, идущую из этого «чудо-ящика», тем самым усиливая ее.

Далее. Вы идете на работу или по делам, или в магазин за продуктами, или в институт, или в поликлинику. Вы выходите в социум, к другим людям. И практически сразу начинаете раздавать свою энергию. Вышли из подъезда, увидели во дворе нетрезвых людей или хулиганистых детей – что сделали? Подключились. Вслух или мысленно «поворчали», тем самым отдавая энергию и подпитывая негатив. Затем общественный транспорт, институт, аптека, поликлиника. Куда бы мы ни пришли, везде можно встретить что-то негатив-

ное, среагировать на него и выбросить энергию.

Потом вы возвращаетесь домой, и все повторяется в семье, а потом с любимым «другом», телевизором.

И, конечно же, Интернет. Как же без него, любимого! В Интернете очень много как хорошего, доброго, светлого, так и мрачного, негативного и даже резко негативного. И не важно, на чьей вы стороне. Если вы подключаетесь к спорам, осуждениям хотя бы просто мысленно, вы отдаете свою энергию. Опустошаете себя. Подпитываете, усиливаете негатив.

Мать Тереза как-то сказала по этому поводу: «Я никогда не пойду на митинг против войны. Я пойду только на мероприятие, посвященное миру».

Почему? Потому что не хотела растрачивать себя, подпитывая негатив.

Борьба не дает результатов: ни с алкоголем, ни с наркотиками, ни с курением, ни с войной. Куда мы направляем наше внимание, туда идет наша энергия, поэтому, когда мы обращаем внимание на негативные аспекты, они только разрастаются и становятся сильнее. И только пропаганда здорового образа жизни и духовной гармонии дает результаты.

Сядьте вечером в тишине. Проанализируйте свой день, начиная с самого утра. Где вы были, что смотрели, что читали, с кем и о чем разговаривали? Вы очень быстро определите все причины оттока вашей энергии. Причины вашей

усталости. Посмотрите, на что вы тратите свою энергию?

Если ваша энергия потрачена на что-то доброе и светлое, то и вернется она к вам приумноженной и всегда даст вам и силы, и радость. И миру даст больше мира.

Девять секретов быстрого восстановления энергии

Если вы чувствуете, что запас энергии иссяк, у вас появилась усталость, раздражение, капризность, депрессия, то можно восстановить его простыми и доступными способами.

Для этого нужно выполнить девять полезных дел.

- Выспаться.
- Навести порядок в доме (в кабинете).
- Отменить хотя бы один пункт перерасхода энергии (по-яснения ниже).
- Заняться творчеством.
- Побывать на природе.
- Заняться йогой и медитацией.
- Принять контрастный душ.
- Пообщаться со светом или огнем.
- Пересмотреть прошедший день и отметить, где можно было бы сэкономить энергию.

Прежде чем приступить к выполнению пунктов этого списка, вам нужно взять бумагу, ручку и записать, на что,

кроме работы, вы тратите силы.

Список может выглядеть, например, так:

перемещения – 5 %;

секс – 10 %;

сомнения, переживания, раздражение, страхи, обиды – 30 %;

болтовня с друзьями – 20 %;

болтовня с собой – 10 %;

переваривание лишней пищи – 5 %;

Интернет – 20 %.

Определив затраты, не спешите бороться с ними! Это отнимет еще больше сил. Выберите всего одну задачу и выполните ее сегодня же. Завтра выполните другую. И так каждый день, пока это не войдет в привычку. Тогда вам уже не понадобится помощь энерготерапевта.

А теперь несколько слов о том, как выполнять эти задачи.

Выспаться. Эту задачу надо ставить жестко. Решил – сделал. Любыми путями: сбежите с работы, откажитесь от встречи, оставьте семью без ужина (один день проживут), выключите телевизор, телефон, компьютер. Ложитесь спать пораньше и полноценно проспите столько, сколько требует организм.

Важно осознавать, что вы бесстрашно отбросили что-то важное, чтобы посвятить вечер собственному сну. Это осо-

бенно сладко.

Навести порядок. Внимательно осмотрите свою квартиру, комнату, кабинет. Все ли в нем несет положительную энергетику? Нет ли захламлений, вещей, которые вам неприятны?

Ваш дом – это ваш храм. Если это так, он надежно оберегает вас от потерь энергии.

Отменить хотя бы один пункт перерасхода энергии. Например, неприятную встречу. Как угодно: попросите себя заменить, «заболейте», «забудьте». Это будет недалеко от истины. Вспомните, сколько раз такое было, что вы не хотите куда-то ехать, и в этот самый момент заболеваете. Ваш организм отлично понимает, что вы не готовы честно отказаться от неприятной встречи, и спасает вас. Ведь теперь вы заболели и можете честно сказать: «Я не могу, заболел».

Заняться творчеством. Поделайте что-нибудь приятное! Не важно, что это будет – рисование, вязание, игра на гитаре или еще что-то. Важно, чтобы вас это вдохновляло, радовало, ведь радость – великий проводник хорошей энергии.

Побывать на природе. Прогулки в лесу, вдоль берега моря, в горах питают нас тонкой энергией. Соприкасайтесь с природой почаще. Если не получается часто выезжать на прогулки, создайте небольшой «оазис» в своем доме – растения, животные, рыбки – и чаще общайтесь с ними.

Заняться йогой, пранаямой и медитацией. Также по-

может голодание, пение мантр, чтение молитвы, молчание, созерцание... Все духовные практики расслабляют и открывают нас, помогая наполниться энергией.

Принять контрастный душ. Вода – хороший проводник энергии. Поэтому очень важно утром и вечером принимать душ. Особенно вечером, после работы, чтобы смыть «негативную» энергию. Конечно, никакой негативной энергии как таковой нет. Всё есть энергия. Но если рассматривать энергию как свойство волны, то можно говорить о силе и частоте колебаний этой волны, которая приводит к балансу ваши собственные частоты или, наоборот, действует разрушающим образом. Принимая душ, используйте визуализацию. Представляйте себе воду, льющуюся на вас, золотой (или другого приятного вам цвета). Представляйте ее исцеляющей и наполняющей вас силами. Визуализация, как и медитация, очень хорошо работает с вашей энергией.

Пообщаться со светом и огнем. В первую очередь – с солнечным светом. Чаще улыбайтесь солнцу. Его энергия дарит радость и наполняет силами. Особенно благоприятно смотреть на солнце на рассвете. Также хорошо снимают усталость и наполняют тонкой энергией свечи, ароматические палочки.

Просмотр событий прошедшего дня. Часто мы сами не замечаем, куда уходит наша энергия. Поэтому очень важно регулярно просматривать прошедший день и проверять, не растратили ли мы себя на то, что нам не нужно, на то,

что плохо на нас отразится. Постепенно вы научитесь видеть «точки растраты» не только во время анализа дня, но и сразу в тот момент, когда они случаются, а затем научитесь и предупреждать их, избегать.

Не питайте своей энергией прошлое и будущее

Этот пункт я не зря вынесла в отдельный раздел и не включила в общий список – он достоин особого внимания. Не зря говорят, что прошлого и будущего не существует, для нас есть только настоящее. Но у большинства людей внимание постоянно направлено либо в прошлое – на воспоминания о пережитых событиях, либо в будущее – «а как оно там будет». И то, что происходит в нашей жизни прямо сейчас, то единственное, что мы можем пережить и прочувствовать по полной программе, остается незамеченным.

Есть легкий способ проверить, в какой степени ваше внимание направлено на момент «здесь и сейчас». Бывает ли с вами такое, что вы выходите из квартиры, а потом начинаете вспоминать: выключил(а) ли я утюг, закрыл(а) ли дверь? Или вы заходите в комнату и не можете вспомнить, зачем сюда шли? Такие ситуации говорят о том, что вы совершаете многие действия «на автопилоте».

Простая практика – ее часто используют при подготов-

ке к осознанным сновидениям – поможет вернуть осознанность в свою жизнь. Каждый раз, совершая простые, обычные действия, делайте их дважды.

Например, если вы включаете свет в комнате, то включите его, потом выключите, затем снова включите, концентрируя на этом действии свое внимание. Когда берете чашку чая со стола, возьмите ее и сразу поставьте на место, и возьмите еще раз. Сначала вы будете постоянно отмечать, что первое действие совершается автоматически, только при повторе вы погружаете в происходящее свое внимание. Через некоторое время вы уже с первого раза будете проживать каждое свое действие. Постепенно это поможет вам мыслями и чувствами находиться в настоящем.

Приведу яркий пример, доказывающий, как разрушительно обращать свое внимание на то и тех, кто остался в прошлом. Когда женщина думает о мужчине, который ее оставил, где в этот момент находятся ее внимание и энергия? Она продолжает питать этого мужчину своей энергией, своей привлекательностью. Что станет с ее жизнью? И если всю свою энергию она отдает ему, будет ли она интересна и притягательна для других мужчин?

Стоит ли отдавать энергию своего внимания покинувшим нас мужчинам (женщинам), людям, которые по тем или иным причинам ушли из нашего окружения, завершившимся событиями? Ведь тогда у нас не останется энергии на то,

чтобы строить свою счастливую реальность сегодня, прямо сейчас!

Особенно это важно для женщины – выполнять практики по наполнению энергией (об этом мы с вами поговорим в отдельной главе), научиться не тратить свою энергию впустую, а использовать ее на улучшение своей жизни.

Позвольте себе направить энергию внимания на себя. И станьте светящейся, радостной и притягивающей мужское внимание прекрасной женщиной. Почему ухоженная женщина всегда привлекательна для мужчин? Потому что ее ухоженность – сигнал, что она уделяет внимание себе, а не растрчивает его вовне.

Древние красавицы хорошо знали это правило, а потому проводили немало времени в практике внимания к себе.

Ухаживайте за своим внутренним миром

Обычно утром, просыпаясь, мы сразу начинаем приводить в порядок свое тело: чистим зубы, принимаем душ, можем делать зарядку, завтракаем. Каждый день мы заботимся о своем теле. А как же наша душа и сознание? Они тоже нуждаются в ежедневном внимании и уходе.

Где ваши мысли, о чем вы думаете, когда чистите зубы или принимаете душ? С каких мыслей вы начинаете свой день? «Ох, опять идти на эту ненавистную работу», – подумали вы и сами себе «отрезали» возможность новых открытий и ра-

дости от того, чем вы занимаетесь.

Мысли – это точка соприкосновения сознания, подсознания и души. Уделите время светлым мыслям. Поблагодарите Вселенную, Бога, просто жизнь за то, что у вас уже есть.

Тут у каждого свои «рецепты»: кто-то мысленно или вслух поет мантры, кто-то читает молитву, кто-то проговаривает аффирмации, кто-то просто благодарит Вселенную.

Знаете, как говорят, если ты жалуешься, что вот у тебя того нет, сего нет, то Вселенная думает: «Ох, разве ж это у тебя все плохо. Сейчас я тебе покажу». А если ты каждый день благодаришь ее за щедрость и изобилие, то она реагирует так: «Разве ж это много? Я тебе прямо завтра покажу, что такое много и хорошо!»

Каждая мысль – это молитва.

О чем вы молитесь? Утром, днем, вечером...

О чем ваши мысли?

Не откладывая, попробуйте практиковать осознанность, отслеживать каждую мысль. О чем вы думаете? О чем молитесь?

Своими мыслями, своими молитвами вы создаете свое настоящее и будущее.

Попробуйте отслеживать каждую мысль, и вы услышите, о чем вам говорит ваше подсознание. О каких страхах, обидах, чувствах, эмоциях. Осознайте, что вас тревожит, раздража-

ет, заставляет волноваться. И главное – почему?

Создайте, сформулируйте для себя благоприятную молитву. Чистые, светлые мысли – самый верный путь к благополучию. Часто мы позволяем своим мыслям управлять нами, а на самом деле – мы должны управлять ими.

Ухаживайте за своим внутренним миром. Ежедневно навводите в нем чистоту и наполняйте его светом – светом любви и благодарности.

О борьбе и сопротивлении

Друзья, если вам что-то мешает в жизни – не боритесь с этим. Направьте свою энергию и свои мысли прямо в противоположную сторону. К примеру, если у вас есть долги – снимите с себя страхи и чувство вины. Эти чувства и мысли не помогут решить проблему. Начните чувствовать себя успешным человеком, начните движение в сторону благополучия в финансовой сфере. Забудьте слово «должник». Снимите с себя этот ярлык. И у вас обязательно все наладится!

Если у вас проблемы со здоровьем, – аналогично – снимите с себя ярлык «больного». Не нужно бороться с болезнью. Постоянно говоря о болезни, вы усиливаете ее, придавая ей больше и больше энергии. Назначьте себя «выздоровливающим» или еще лучше – «здоровым». И работайте с собой на благо вашего здоровья (а не на благо болезни).

Равно так же, как зло порождает большее зло, рав-

но так же сопротивление только усиливает то, с чем вы боритесь.

Каждое слово твое есть молитва твоя. Каждая мысль твоя – строительный материал твоей реальности. Каждое чувство, каждое слово материализуются и становятся твоею реальностью. Живи осознанно. Живи здесь и сейчас. Наслаждайся каждым моментом своей жизни. Благодарю с любовью Вселенную за каждый миг, каждый урок и каждый подарок жизни.

Каждое слово твое – это ты. Это отражение твоих мыслей и чувств. Это отражение тебя. Осознавай свои слова. Осознавай свои мысли. Ты этим строишь свой мир.

Каждая мысль твоя – это эхо твое. Эхо твоей души. Твои мысли могут быть холодными, злыми, грустными, но могут быть и светлыми, теплыми, радостными. Ты все создаешь своими мыслями. Тем, чем наполняешь свою душу. Наполни себя светом любви, гармонии, мира и благодарности! Светом покоя. Твори свой мир гармоничным и благостным.

Каждое дело твое – плод твой. Творчество твое. Твое детище. Что бы ты ни делал, делай это с любовью. Наполняй это любовью.

О духовности, любви и свободе выбора

О духовности написано множество книг, священных и прочих. В каждой из них множество правил, множество за-

конов. Но давайте подумаем – о чем они все? О любви! Да, да, о любви! «Не убей», – о чем это? О любви! Потому что человек, наполненный любовью, не убьет. «Не укради», – о чем это? О любви! Потому что наполненный любовью человек не украдет. «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего», – о чем это? И опять о любви. О той же самой любви, божественной любви. К Богу, человечеству, Земле, Вселенной. Все заповеди, заветы, законы, правила – все о любви. Все духовные книги любых религий, все психологические трактаты, все законы Вселенной, эзотерики, энергетики – все сводятся к одному: человек должен быть наполнен любовью. Тогда не украдет, не обидит, не предаст, не убьет и т. д. Все гораздо проще в этом мире, чем мы часто сами себе надумываем, придумываем, ставим себе рамки, ограничения. Для чего? Все очень просто – Бог есть любовь!

Бог создал нас с большой любовью и большим вдохновением. И наделил нас правом свободы выбора. Каждый сам строит свою реальность. Каждый сам выбирает, каким путем ему идти. Бог никогда не наказывает. Никогда! Это религии любят пугать людей всевозможными наказаниями божьими. Но остановитесь в этом беге, подумайте, разве вы станете жестко наказывать своих детей? Нет. Вы будете учить их, подсказывать им – с любовью. А наказания – жестокость и ненависть. Разве может быть Бог жестоким и ненавидящим? Мы сами делаем что-то негативное в своей жизни. Сами это создаем. И сами себя наказываем. А Бог есть любовь. И все,

что создано Богом – это любовь. И создано с любовью. Только наш ум, наши страхи, мысли, чувства, эмоции создают проблемы. Бог не создает нам проблем. Он любит нас. Любит нас до такой степени, что дает нам право выбора. Всегда и во всем. Все мы, без исключения, любимые дети божьи. Ваше право выбирать сегодня, здесь и сейчас, вашу реальность. Смотреть на мир глазами безусловной любви или глазами разочарований, сомнений, боли.

Дорогие мои, любимые лучики света! Смотрите на мир глазами любви! Смотрите на мир осознанно! Здесь и сейчас! Откройте свое сердце для любви! Осознайте и примите единственный закон Вселенной – *любовь!*

Энергии силы и свершений

А сейчас постарайтесь максимально очистить свой ум от разных мыслей, расслабиться и прочитайте следующие строки. Через них я передаю вам энергии уверенности, силы и свершений.

С любовью света посылаю вам энергию силы любви. Энергию, наполненную силой луны, силой солнца, силой света, озаряющего Вселенную. С любовью – поток сильной энергии свершений и побед, реализации всех ваших добрых мечтаний, воплощения всех ваших добрых мыслеформ. Золотая энергия света силой любви воплощает ваши желания и ваши намерения. Здоровье, радость, реализация, благополучие, любовь и процветание. Во благо всех. Во благо мира и Вселенной.

Ритуал для избавления от накопившегося за день негатива

Способ 1

Встаньте под струю теплой воды и вспоминайте, живо

представляя себе, как была внедрена в вас чужая энергетика, как вы пережили плохое обращение со стороны другого человека, вызывайте в памяти все негативные чувства, ощущения, воспоминания, связанные с этим, даже если это будет неприятно.

Затем встаньте под струю более прохладной воды и представляйте себе, как она смывает с вас – с тела, с души – чужую энергетику, все нехорошие чувства и воспоминания. Затем снова то теплая вода, то прохладная, и так до тех пор, пока на душе не посветлеет, пока от неприятных ощущений не останется и следа.

Способ 2

Налейте в таз прохладную воду, такую, чтобы температура ее была приятна. Бросьте в воду горсть поваренной соли. Поставьте в таз ноги – нужно, чтобы вода доходила до щиколоток. Сосредоточьтесь на своем теле и определите, в какой его области находится наибольшее напряжение. Эта область и подверглась внедрению сглаза. Вспомните причину этого внедрения, того человека, который это сделал. Представьте себе, что эта чужая энергия медленно вытекает из области напряжения, стекает по ногам и уходит в соленую воду. Соль нейтрализует весь негатив, впитав его в себя.

С чего же начать накопление волшебной силы? Силы света? Силы, формирующей счастливую реальность?

Все начинается с любви к себе

Как пробудить любовь к себе?

Любовь к себе – основа нашей самооценки

Когда мы встаем на путь изменения себя и построения своей счастливой реальности, то всегда возникает вопрос: каким должен быть первый шаг?

Уверена, если вы сейчас читаете эту книгу и размышляете, как изменить себя и свою реальность, значит, вы уже задавались вопросами: «Почему в моей жизни все так? Как я пришел к тому, что я есть, к тому, что я имею?»

Чтобы это понять, нужно дать себе честный ответ на вопрос: «Для кого я все это делаю?» Для себя или... Часто, практически с самого рождения, мы делаем что-то не потому, что хотим так сами, а для того, чтобы порадовать сначала родителей, потом учителей, чтобы добиться похвалы друзей, обратить на себя внимание и т. д.

Мы ходим в кружки и секции, которые выбрали за нас родители, носим одежду, прическу и едим пищу, которую выбирают за нас – те же родители, друзья, мода, общественное мнение. Мы стараемся угодить, произвести впечатление на всех вокруг, но насколько это нужно нам самим?

А потом у нас возникает вопрос «почему». Почему ты любишь, а тебя нет? Почему люди тебя не замечают, а если замечают, то это приносит только раздражение или разочаро-

вание? Почему так важно мнение друзей, знакомых и коллег? Почему, когда смотришься в зеркало, не хочется быть тем человеком, который смотрит на тебя из него? Почему мне так не везет?

Ответ один: вы не любите себя.

Слышу сейчас целый хор голосов, отвечающих: «Нет! Я очень люблю себя!» Но если хотя бы один из вышперечисленных вопросов присутствует в вашей жизни – вы не любите себя.

Что такое любовь к себе?

Зачем нужно любить себя?

Как полюбить себя?

Я постараюсь ответить на эти вопросы.

Любовь к себе часто путают с эгоизмом и гордыней. Но это не одно и то же. Если искать обоснование необходимости любить себя с точки зрения духовных практик, то нужно вспомнить, что каждый человек несет в себе частичку божественного – душу. Тело – это отражение уровня вашего сознания и одновременно – сосуд, в котором содержится наша душа и инструмент для реализации нашего божественного предназначения, миссии, с которой мы пришли в этот мир. Осознать это – значит, принять и полюбить себя.

Любовь к себе – это точка опоры, центр тяжести.

Ведь если вы осознали и приняли себя, свое предназначение, значит, у вас нет необходимости завидовать кому-то, подражать, гнаться за модой и искать одобрения других.

Любовь к себе – это естественное, замечательное чувство, дарующее радость и счастье, как самому человеку, так и его окружению. Люди, любящие себя, находятся в постоянной гармонии с собой, они счастливы, они спокойны, уверены в себе, удовлетворены жизнью и дарят любовь и счастье окружающим людям.

Человек без любви к себе подобен сосуду без дна. Сколько бы ему ни говорили близкие, как он прекрасен, талантлив и любим, все это будет утекать, не задерживаясь в нем. Таких людей хорошо видно со стороны: они как будто все время пытаются доказать всему миру, что они хорошие, и поэтому стараются всем угодить, постоянно занимаются «самосовершенствованием», как внешним, так и внутренним. От них так и веет беспокойством и нервозностью. Обиды, капризы, ревность, депрессии, боязнь остаться в одиночестве – это все признаки отсутствия любви к себе.

Приведу простой пример. Ко мне на консультации нередко приходят с вопросами о руководителях: почему начальник меня невзлюбил и постоянно ищет повод ко мне придраться и как-то наказать? Когда мы начинаем разбирать ситуацию, часто оказывается, что человек сам себя не любит,

считает недостаточно профессиональным, достойным и т. д. И внутренне сам себя постоянно «подгрызает» и наказывает. Начальник в данном случае всего лишь «считывает» это послание и переводит его в более ощутимую форму. Если человек уверен в себе и в своей работе, разве к такому будет придирааться начальство? Конечно, нет.

Как пробудить любовь к себе?

Полюбить себя – не значит подогнать себя под какой-то идеал или стандарты, созданные обществом и глянцевыми журналами. В современном мире предложение «полюбить себя таким, какой ты есть» звучит практически как вызов – особенно для женщин. «Глянцев», телевидение, шоу-мир показывают нам, какие женщины и мужчины сейчас востребованы, как надо выглядеть, чтобы стать любимым. И мы видим вокруг людей, у которых нелюбовь к себе проявлена в крайней степени: они готовы перекроить свои тела у пластического хирурга, надеть самую модную одежду, лишь бы стать таким, «как востребовано».

На самом деле, любовь к себе никак не связана со стандартами, созданными обществом. Это способность принять себя таким, какой ты есть. Принять свою уникальность и индивидуальность.

Как уже было сказано, любовь к себе создает точку опоры, которая позволяет реализовывать свой потенциал и свои мечты.

Как можно изменить себя? Как научиться любить и уважать себя?

Нужно изменить внутренние установки. Вот один из самых быстрых и верных путей к любви: нужно ра-

ботать над любовью к себе.

Ежедневно. Ежечасно. Здесь и сейчас.

Для того чтобы пробудить свое божественное *сознание*, необходимо любить себя.

Для того чтобы мечты сбывались, необходимо любить себя.

Для того чтобы реализовываться благостно в обществе, социуме, семье, необходимо любить себя.

Волшебные аффирмации

Я люблю себя – прекрасное дитя Бога. Великое творение Вселенной. Частицу Бога. Любимое создание высшего разума.

Я – индивидуальность. Я люблю свою индивидуальность. Я уважаю себя. Уважаю свое тело. Уважаю свой внутренний мир.

Благодарю Бога за жизнь, за счастье, за любовь!

Я живу в абсолютной гармонии с собой, миром и Вселенной.

Я с радостью и благодарностью принимаю эту жизнь, все события и всех людей в моей жизни.

Я молод, здоров, красив, полон сил, и сила Вселенной всегда со мной.

Я открыт для мощного потока вселенского благополучия и изобилия.

Благодарю Вселенную за то, что одарила меня

здоровьем, красотой, моим телом, моей внешностью. Благодарю с любовью.

Вселенная знает, что мне необходимо. Вселенная, как любящая мать, заботливо наполняет мою жизнь всеми благами.

Все мои мечты сбываются, все, что я создаю, приносит мне успех.

Я абсолютно спокоен и уверен в будущем, и великая сила света, любви и мудрости всегда со мной.

Я одобряю и люблю свою внешность, тело, мысли, действия и поступки.

Как работают аффирмации? Ведь это просто слова?

Повторяя определенные настройки, вы как бы приучаете свое мышление «ходить» определенным – позитивным – маршрутом. Через некоторое время ежедневной практики вы заметите, насколько светлее и приятнее стали ваши мысли. Вы просто привыкнете думать о хорошем. А ведь мы помним, что именно направление нашего внимания создает, творит нашу реальность.

Не зря все древние традиции считают звук, слово очень сильным инструментом.

Современная наука соглашается с древними учениями. Мир состоит из вибраций, звуковых волн разной длины и частоты. Таким образом, при помощи повторения определенных звуков мы можем повлиять на свои вибрации и изменить все сферы своей жизни.

Мысль – это тоже вибрация, только очень высокого, тон-

кого, практически неощутимого уровня.

Ежедневно работая с аффирмациями, вы зарабатываете для себя определенные энергии (эгрегоры, мыслеформы), которые помогают формировать вашу счастливую реальность.

Как появляется нелюбовь к себе?

Посмотрите на ребенка, он приходит в этот мир, любя все в нем – безусловно. У него нет ни страха, ни деления мира на белое и черное. Он еще не знает, что такое бедность и богатство, красота и уродство, правильно и неправильно. Он весь наполнен любовью, искренностью и любопытством по отношению к миру.

Обратите внимание, что даже к людям, которые считаются уродливыми, дети могут испытывать симпатию. Как они хватают «страшных» жуков, жалеют всех животных, смело исследуют неизвестное!

У меня есть знакомые, которые, когда у них родился сын, купили дом за городом и переехали туда. Они решили попробовать вырастить своего ребенка без постоянных одергиваний и ограничений. Когда я была у них в гостях и увидела этого мальчика, то была шокирована – он ничего не боится. Он входит в свою комнату, забегает на стену почти до потолка, отталкивается от нее, перепрыгивает на турник, оттуда на канат, с каната на окно – и в лес. При этом он прекрас-

но учится, у него огромное количество талантов. И не боится. Почему? Потому что родители никогда не говорили ему: «ты этого не сможешь», «тут страшно», «не ходи туда», «это нельзя». И мальчик сохранил любовь и доверие к миру, к своему телу и главное – к самому себе. Для него нет никаких преград и препятствий, весь мир открыт.

Или такой пример: вы, наверняка, знаете таких людей, которые без стеснения могут зайти даже к самому большому начальнику и рассказать о своих идеях. Если нужно сделать что-то первым, они бесстрашно делают этот шаг. Если необходимо принять решение, они принимают. Они уверены в себе, но без гордыни и без наглости. Смотришь на них и думаешь: «Вот мне бы так!» Такая уверенность в себе – тоже признак внутренней наполненности, принятия себя.

Но как бывает в большинстве случаев? Чем старше мы становимся, тем чаще слышим: «Всякий сверчок знай свой шесток». Родители, друзья, учителя, затем любимые и коллеги выстраивают в нашем уме заборы, преграды, препятствия и ограничения. Социум на все навешивает ярлыки. Рост, вес, внешний вид, цвет кожи, одежда, машина, дом, статус и еще множество материальных составляющих того самого «многого счастья», к которому направляет нас социум. И все это одновременно – препятствие на пути к этому «счастью».

Если вы не молоды, не высоки и не худы, вы не можете стать моделью. Если вы родом из бедной семьи, вы не можете стать богатым. Если вы живете в маленьком городке, вам

никогда не заработать на большой дом, хорошую машину и кругосветное путешествие. Если вы не «избранный», вам не достичь просветления...

Если, если, если... Мы обрастаем этими «если» и теряем себя. Теряем радость бытия. И начинаем «гонку вооружений». Кажется, чтобы быть счастливым, нужно «вооружиться» новым нарядом, хорошей машиной, квартирой (одной, второй), дорогими телефонами и компьютерами, абонемен-тами на фитнес или йогу... Но сердце остается печальным, даже когда все это приобретено. Почему? Потому что истинное счастье начинается с любви к себе.

Покупки, новые знакомства, путешествия, драгоценности не сделают нас счастливыми. Счастье – уже в нас.

Если вы обретете состояние мира, покоя, любви и доверия к Вселенной в медитации, в уважении к себе, то почувствуете счастье.

Да, материальное благополучие также является составляющей божественного изобилия, но его невозможно получить и прочувствовать в полной мере, не обретя истинную любовь и внутреннюю радость.

Любовь к себе – это способ выразить благодарность Богу за жизнь, за любовь, за все данные блага. Любя себя, вы наполняетесь энергиями любви, света. Вы расправляете крылья и парите над землей в энергиях радости. Давайте начнем прямо сейчас...

Сядьте. Закройте глаза. Остановите суету мыслей. Не говорите мне, что это сильнее вас. Не мысли и не их суета управляют вами. Вы создаете их (в конце главы я привожу несколько техник, как можно остановить внутренний диалог). Остановите поток, суету. Погрузите сознание в свой духовный центр – в свое сердце. Наполняйтесь силою любви.

Во многом наша неуверенность в себе питается ощущением, что мы как бы отделены от всего остального в этом мире. Во время медитации попробуйте ощутить, что на самом деле вы – частица Бога, частица Вселенной. Бог проявился и в вас, и во всем, что существует в этом мире. Все живые существа и все явления в этом мире связаны. Поэтому, чтобы изменить что-то в этом мире, достаточно изменить себя.

Мы не можем повлиять на других людей или события, потому что у каждого человека есть свое собственное мнение и понимание, что правильно, а что нет. Но когда мы меняем себя, то и вокруг нас, поскольку все неразрывно связано, все меняется. Чем сильнее и быстрее меняемся мы, тем сильнее и быстрее меняется наша реальность.

Именно поэтому во время всех практик и медитаций мы стремимся найти новую точку опоры. Не во мнении окружающих, не в стандартах и стереотипах, а в своем сердце, в любви к себе как к частице Бога.

Наполняя свое сердце любовью и благодарностью, ежедневно, просыпаясь и засыпая, мы устраняем препятствия на

своём пути и привлекаем энергии изобилия.

Любое сомнение, любой страх, любое недовольство (собой или кем-то (чем-то) другим) – это препятствие. Поток энергии блага сужается от острых негативных энергий и, в конце концов, перестает поступать. Канал энергии изобилия становится все тоньше.

Как нейтрализовать страхи и сомнения?

Верой, любовью и осознанием. Вселенная подобна Великой матери, которая испытывает к нам безусловную любовь и щедро одаривает своим изобилием. Материалистичный подход гласит, что количество ресурсов в нашем мире ограничено, поэтому если один богат, то второй непременно беден. Но это не так. На самом деле, Вселенная и ее возможности безграничны. Ограничения мы себе придумываем сами.

Одна моя подруга искала новую работу. Она четко поработала со своим намерением, сформулировала, какую работу она хочет (не по названию должности, а по ее наполнению: чем заниматься, с какими людьми работать и т. д.), но нужная, желанная работа никак не приходила. И тогда вдруг мне захотелось ее спросить: «А ты себе обозначила какую-то зарплату?» Она говорит: «Да, то, что я умею, „стоит“ 50 000 рублей». И я ей тогда предложила отказаться от этой установки – вдруг у Вселенной какой-то другой план и замысел. Мы поработали со снятием этого ограничения, и уже на сле-

дующий день подруга получила предложение с зарплатой гораздо выше, чем она себе придумала. То есть Вселенная хотела одарить ее более щедро, чем моя подруга считала заслуженным. Но жестко поставленное ограничение по уровню зарплаты не пускало эту возможность в ее реальность.

Подумайте, сколько ограничений вы создали для себя?

Поверьте, что Вселенная – это мать, почувствуйте сердцем ее щедрость, и вы растворитесь в гармонии покоя.

Наши страхи и опасения – на самом деле, не враги нам. Они подсказывают нам, в какой области своей жизни мы еще не пробудили веру, любовь и осознание. Куда нужно направить свое внимание и лучи любви, чтобы согреть себя и расцвести.

Страхи – это следствие неверия и негативных мыслей. Приходит негативная мысль – тут же остановите ее и трансформируйте. Трансформируйте в противоположность. В позитив.

Например, так.

«Я некрасивая». – «Я красивая. Я люблю себя и Бога в себе».

«Я болею». – «Я здорова. Я доверяю свободному течению жизни в любви и вере».

«Мне не хватает денег». – «Я благополучна. Вселенная лю-

бит меня. Я в потоке изобилия всегда!»

«У меня маленький рост, меня никто не замечает». – «Мал золотник да дорог».

«У меня маленькая грудь». – «Мне не нужно носить неудобное белье. Моя грудь миниатюрна, красива, привлекательна. С возрастом она сохранит свою красивую форму».

«Мне все время не хватает денег». – «У меня множество возможностей. Я могу пойти учиться, я могу найти новую работу, я могу придумать себе свой маленький бизнес по душе».

«У меня нет любимого человека. Я одинока». – «Счастье ждет меня впереди. Мой принц уже на пути ко мне. Я открыта для любви и новых отношений».

«У меня мало друзей». – «У меня не много друзей, но все они искренне относятся ко мне. Они любят меня. Я дорожусь своими друзьями».

«Я уйду с этой работы, и мне нечем будет кормить детей». – «Вселенная любит меня. Я люблю себя и верю в изобилие. Я всегда могу найти хорошую работу».

«Я уйду от этого мужчины, и мне негде будет жить». – «Вселенная всегда заботится обо мне. У меня всегда есть кров и еда. Я благополучна».

Каждую негативную мысль, рожденную вашим умом, трансформируйте с помощью своего светлого сознания и внимания в позитивную. Какое-то время это будет требовать

неких усилий, но очень скоро ваше подсознание автоматически будет заменять негативные мысли на позитивные.

Только тогда, когда вы начнете с радостью просыпаться каждый день, благодарить Бога за все, что есть в вашей жизни, вы начнете получать все больше и больше.

Благодарите искренне, с любовью. Благодарите, избавившись от зависти, злости, обид.

Как научиться прощать?

Меня часто спрашивают: «как простить обиды», «почему ей досталось все, а мне ничего», «как с этим бороться».

Вы слышите, что звучит в этих вопросах? Сопротивление. Сопротивление потоку изобилия. Обиды, злость, зависть, чувство неудовлетворенности, неоправданные ожидания, нелюбовь к себе и к миру, нежелание понимать, что каждая проблема в вашей жизни – вам во благо. Каждая «проблема», каждое препятствие, вставшее на вашем пути – лишь трамплин для личностного и духовного роста.

Проблемы – не враги вам. Они ваши помощники. Они подсказывают вам, на что нужно обратить внимание.

Мы склонны обижаться на людей, которые, как нам кажется, создают нам проблемы и препятствия. Но давайте вспом-

ним о том, что наш путь в этой жизни – это наш собственный выбор, наш план. И каждый человек, который встречается на нашем пути, тем или иным образом помогает нам получить необходимый опыт. Получается, что каждому встреченному на этом пути человеку мы должны быть благодарны.

Я могу привести такой пример. Представьте, что путь вашей реализации в карьере – это открытие собственного цветочного магазина. Вам нравится ухаживать за цветами, составлять букеты, но пока вы работаете консультантом в цветочной компании и в мечтах видите, как откроете собственную фирму. У вас прекрасный коллектив, достойная зарплата, в целом, вам комфортно, вот только иногда свербит идея о собственном деле. Сколько вы будете мечтать о своем магазине? Многие люди так никогда и не решаются выйти из комфортной ситуации, а потом сожалеют, что не попробовали реализовать свою мечту.

А теперь представьте, что ваш начальник, с которым у вас всегда были замечательные отношения, вдруг начал изводить вас придирами. Да так сильно и так часто, что вы не выдерживаете и увольняетесь. Приходите в себя, а потом понимаете, что не хотите никуда устраиваться наемным работником, и, наконец, решаетесь открыть собственный бизнес. И спустя какое-то время понимаете, что начальник в этой ситуации был тем самым катализатором, который помог вам реализовать свое предназначение.

Очень многие ситуации, которые в настоящий момент ка-

жутся нам негативными, спустя время видятся совершенно иначе. Так зачем ждать и копить в себе чувство обиды? Давайте научимся прямо сейчас принимать каждого человека, каждую ситуацию как учителя и помощника и прощать. А если еще вспомнить один из главных принципов работы энергии – зеркало (все наши партнеры являются нашими зеркалами, отображающими наше же к себе отношение), то помимо прощения, нужно сказать начальнику большое спасибо за возможность посмотреть на себя со стороны, осознать, исправить ситуацию, расти.

Прощение – это осознанность и принятие. Если на пути вам встретилось препятствие, поблагодарите его за опыт и урок. Ведь вы сами, своим планом, своими мыслями и действиями, создали его.

Прощение – это ваше осознание того, что все в ваших силах и ваших руках. Того, что Вселенная любит вас, и она всегда на вашей стороне. Что все, что материализуется в этом мире, – отражение внутреннего мира. А значит, вы в силах поменять это и сотворить благостную для себя реальность.

Прощение – это наполнение сердца любовью. Безусловной любовью. Не выискивающей, за что любить, а за что не любить. Не ставящей условий. Не впадающей в отчаяние, когда не оправдываются ожидания. Истинная любовь не ожидает. Она просто живет. Она

– просто любовь.

Со временем вы научитесь жить безусловной любовью, перестанете обижаться, и вам некого и не за что будет прощать. Отпуская ситуации и людей, вы творите свою реальность изобилия быстрее и плодотворнее.

Любовь к себе – основа нашей самооценки

Отсутствие уверенности в себе и своих силах – сигнал о том, что человек потерял ощущение связи с Богом, Вселенной. Он потерял любовь и самоуважение.

Лучший способ восстановить эту связь – медитация. Погружая свое сознание в свой духовный центр, в свое сердце, вы почувствуете, как сильно вы любимы Богом и Вселенной. Вы подключитесь к потоку божественной любви и божественного изобилия. Вы ощутите, что на самом деле у Вселенной нет никаких ограничений, ей ничего не жалко для вас.

Как вы думаете, может ли сомневаться в себе и собственных силах искренне любящий себя человек? Человек, искренне верящий в силу божественного изобилия, может ли не верить в себя и свое счастье? Он может иногда сомневаться в выбранном пути, но это не повод для печали. Это радость личностного и духовного развития – способность ощущать, жить, дышать полной грудью, с радостью и вдохновением. Пройдя одну дорогу, вступать на новый путь. Развиваться, приумножать знания, мудрость и свет. Но может ли он быть не уверен в том, что у него хватит способностей реализовать все, что его действительно интересует, к чему он стремится? Осознанный человек, с благодарностью прини-

мающий себя, живущий здесь и сейчас, с радостью принимает каждый день и опыт каждого дня. С радостью созидает здесь и сейчас свою счастливую реальность.

Может ли человек, который любит себя всем сердцем, считать, что он не заслуживает того, чего искренне хочет? Нам так часто говорят, что нам многое недоступно, что в какой-то момент мы и сами начинаем считать: «Это выше моих сил!»

Но нет, в этом мире сильнее человека только Бог. Но Бог любит вас, безусловно. Он не наказывает. Мы сами наказываем себя. Своими печальными мыслями, негативными чувствами, словами и действиями.

Поднимите голову. Посмотрите в небо. Миллиарды звезд – это ваше вдохновение, ваша сила, ваша мудрость. Не мысли и эмоции управляют вами. Вы управляете ими. Не говорите: «Я не могу справиться со своими чувствами и эмоциями, они сильнее меня». Станьте осознанным, созерцая небо. Почувствуйте, как сила мудрости проникает в вас. Наполняет каждую клеточку вашего сознания. Вы в радости творите свою счастливую реальность, управляя своими мыслями, чувствами, эмоциями. Вы – торжество божественного изобилия!

Медитация осознанности и уверенности в себе

Находясь дома или на природе, удобно лягте на спину. По возможности, включите медитативную музыку, зажгите свечи и благовония. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем теле. Представьте, как оно постепенно наполняется теплом. Почувствуйте, как энергии наполняют ваше тело. Энергии тепла и покоя. Энергии гармонии. Энергии изумрудного света. Ощущайте все свое тело. Каждый пальчик, каждую клеточку. Улыбайтесь себе. Осознавайте себя в этом пространстве.

Почувствуйте любовь Вселенной, мягко обнимающей вас. Почувствуйте себя. Почувствуйте свою личность. Свое сознание. Свое Высшее «Я», которое связывает вас с высшими мирами. Ощутите себя частицей мира, частицей Вселенной. Полноправной частицей путешествия под названием «жизнь». Почувствуйте, что вы – не только кожа, кости, мышцы, кровь и органы. И не только ум. Вы – еще и разум. Вы – существо света. Вы – не тело, у которого есть душа. Вы – душа, у которой есть тело.

Осознайте, что души не приходят в этот мир просто так. У каждой души свой «план на жизнь». У каждой души свой путь, свой опыт, свои уроки. Зафиксируйте в себе это осознание. Вы пришли в этот мир во благо и с любовью. Пришли реализовать себя, материализовать божественное изобилие и свет любви.

Мантра

Я – чистый ум, чистый разум. Я осознаю себя силою, мудростью, любовью Вселенной. Я осознаю себя светлой душой, пришедшей в этот мир, чтобы пройти свой путь. Я – творец. Я создаю свой путь в мудрости, любви и гармонии. Сила Вселенной со мной.

Уверенность в себе, любовь к себе – неотъемлемое качество успешных людей, счастливых людей. Людей, живущих в ладу и согласии с этим миром и законами Вселенной. Людьми, осознающими, что подобное притягивает подобное. Все, во что мы верим, мы реализуем.

Любите себя и будьте уверенными в себе. Это поможет вам достигать успеха во всех направлениях вашей жизни. Развивайте себя разносторонне. Развивайте себя с любовью. И поток вселенского изобилия пребудет с вами всегда.

Девять простых методов развития позитивного отношения к жизни

Как помочь себе удерживать свое внимание только на позитивных аспектах? Как не дать себе погрузиться в прошлое, в обиды, в негативные переживания? Есть несколько про-

стных приемов.

● Создайте журнал благодарности и ежедневно делайте в нем записи. Благодарите людей и ситуации, которые были полезны и приятны для вас в этот день. Это одна из самых мощных техник. Вы удивитесь, как быстро и сильно она работает!

● Создайте ежедневный журнал побед. Он аналогичен журналу благодарности, но в этом случае попробуйте записать одну или несколько маленьких и больших побед, которых вы добились в этот день.

● Занимайтесь медитацией хотя бы 30 минут в день.

● Ежедневно визуализируйте свою мечту! Сделайте карту желаний и по пять минут в день смотрите на нее, представляя, что вы уже имеете это все.

● Улучшайте свое здоровье. Регулярно ешьте полезную пищу, уделяйте время отдыху. Сложно быть позитивным, если вы чувствуете, что истощены и находитесь в «ветхом» состоянии.

● Используйте позитивные утверждения и ежедневно читайте позитивные рассказы и афоризмы.

● Следите за своей позой: сидите прямо, улыбайтесь, ходите гордо, дышите глубоко. Попробуйте делать это в течение 60 секунд, и вы начнете ощущать разницу. (Честно, попробуйте прямо сейчас!)

● Отслеживайте эмоции: негативные эмоции свидетельствуют о том, что ваши мысли негативны. Вы всегда можете

узнать, когда следует сменить направление мыслей.

● Стремитесь быть рядом с позитивными людьми. Это очень важный совет. Сознание человека подобно губке. Уверена, вы замечали, как иногда со сменой компании резко меняется и сам человек. Причем часто он бывает уверен, что эти изменения идут от сердца, что они искренние. Но если вернуть его в прежнее окружение, то вернется и его образ жизни, образ мыслей.

Когда мы стараемся изменить себя, изменить свою реальность, очень важно общаться с теми людьми, которые разделяют наши устремления. Такое общение укрепляет наши намерения, дает нам силы идти к своей цели. И, наоборот, постарайтесь ограничить общение с теми людьми, которые тянут вас назад.

Конечно, часто в роли таких «якорей» оказываются наши близкие, с ними невозможно прекратить общение. Тогда работайте над тем, чтобы не «цепляться» за то, что они говорят в ваш адрес и в адрес ваших действий и практик.

Удачи вам! Я верю, у вас все получится!

Программа «21» – помощник в изменении себя

Ученые, психологи, энерготерапевты в многолетних исследованиях подтвердили один важный факт: чтобы что-то

серьезно изменить в себе, необходимо совершать для этого определенные действия в течение периода от 21 до 40 дней. Именно за это время можно совершить перемещение на новый уровень; 21 день необходим, чтобы перепрограммировать нейронные связи, клетки, привычки, способ мышления, рефлексы, подсознание.

Решение любой проблемы, задачи связано с серьезными изменениями и всегда лежит за пределами привычного «маршрута» действий и мыслей. Чтобы достичь желаемых изменений, необходимо изменить себя, а чтобы изменить себя, необходимо приложить некоторые усилия.

Я предлагаю вам программу действий на следующие три недели. Необходимо выполнять эти упражнения ежедневно, желательно в одно и то же время, чтобы следование программе превратилось для вас в определенный ритуал.

Высока вероятность, что уже через несколько дней вы почувствуете заметные изменения. Даже в этом случае важно не останавливаться и без перерывов продолжать ежедневно выполнять эти упражнения. Как минимум 21 день. Только тогда изменения окончательно укоренятся в вашем сознании, а значит, и в окружающей вас реальности.

И еще один очень важный момент...

Все практики по изменению себя должны быть вам в радость. Конечно, это не будет просто – ведь вам предстоит пройти неизведанными тропами, серьезно

изменить свою жизнь, выйти за границы зоны комфорта. Но очень важно, чтобы вы чувствовали вдохновение, четко осознавали, ради чего вы это делаете. Только тогда изменения будут вам во благо.

Если вы выполняете упражнения и чувствуете, что они вам не в радость, что все это вас тяготит, то задумайтесь, действительно ли вы хотите тех изменений, ради которых вы заставляете себя, применяете насилие по отношению к себе. Или «необходимость» этих изменений продиктована тем, что вы хотите соответствовать чьим-то ожиданиям? Или стандартам окружающего вас социума?

Я приведу пример немного из другой сферы, но из него становится ясно, как важно понять: что твое, а что навязано обществом. У меня есть подруга, у которой очень соблазнительные округлые формы. Она – эдакая «пышечка». И хотя похудание давалось ей очень тяжело, она все время стремилась к нему. Процесс сопровождало периодическое обострение разных болячек. Во время путешествия по Индии она попала на консультацию к известному аюрведическому врачу. И он ей категорически заявил: худеть нельзя. Ее «пышность» – это здоровое состояние для ее тела. При этом он пообещал ей, что и набрать вес сверх некоторой «нормы», которая определена для ее организма, ей будет совсем непросто. Услышав такое авторитетное мнение, моя подружка действительно расслабилась и приняла свое тело. И через неко-

торое время она обнаружила, что, действительно, у нее есть некий оптимальный вес, который уже «не двигается» ни в какую сторону. А затем ушли все ее болезни, в том числе в женской сфере, и она без проблем родила здорового сына.

Еще один пример из этой же серии. Другая моя подруга никак не могла вернуть былую стройность, плюс страдала от ряда сильнейших пищевых аллергий. Каждый ее день был борьбой с собственным телом. А потом у нее случился роман с иностранцем, который занимался тем, что путешествовал по морям и океанам на собственной яхте. Она отправилась в плавание вместе с ним. И там у нее совершенно не было ни желания, ни возможности держать себя в строгих рамках. А иностранец, тем более, оказался любителем пышных форм. Она расслабилась и... начала худеть прямо на глазах! Почему так произошло? Да просто потому, что она перестала себя «насиловать»!

К сожалению, чаще всего встречаются две крайности: мы либо зажимаем себя в тиски условностей, желания угодить всем вокруг и собственных завышенных требований к себе, либо абсолютно теряем всякую способность взять себя в руки, включить силу воли и начать работать над собой. Это две стороны одной «медали» – неумение найти баланс, неумение принять себя, разделить то, чем являемся мы сами, и то, что навязано нам нашим окружением, нелюбовью к себе.

Поэтому, прошу, поговорите с собой начистоту. И если вы поймете, что вам это по-настоящему необходимо, присту-

пайте к выполнению упражнений.

Есть один прием, как помочь себе не сойти с выбранного пути, не начать лениться. Можно вести дневник: каждый день записывать небольшой отчет о проделанных упражнениях, о своих ощущениях в это время и о замеченных изменениях. Еще более действенный метод – публиковать свои отчеты в Интернете, например, на своей страничке в социальной сети. Конечно, не стоит демонстрировать свои отчеты всем вокруг, можно ограничить доступ к страничке только для друзей, которым вы доверяете. Если друзья и близкие поддерживают ваши изменения, то их поддержка поможет сделать ваше намерение более твердым, придаст вам уверенности.

А теперь я посылаю вам энергии уверенности и вдохновения. Почувствуйте себя творцом, который создает свою счастливую реальность!

В течение следующих трех недель мы проработаем все, от чего вам необходимо избавиться, и наработаем новые качества, которые вам нужны для того, чтобы взять судьбу в свои руки.

21 день. Без перерывов выполняйте одно из этих упражнений. Если вы хотите добиться истинного успеха, наполните себя верой в свои силы и изобилие Вселенной. Верой в то, что каждый из нас обладает даром *со-творения*.

Упражнение первое

Примите удобное положение тела. Закройте глаза. Опустите сознание на уровень сердечной чакры. Солнечный свет согревает ваше сердце. Визуализируйте это и ощутите. Солнечный свет, проникая золотыми жемчужинами в каждую клеточку вашего тела, наполняет вас вдохновением и радостью. Теплом и покоем. Гармонией. Вдохновением. Радостью. Сделайте 21 медленный глубокий вдох и медленный выдох. Насладитесь этими волшебными ощущениями.

Мантра

Я – золотой поток божественного изобилия. Я – творец своей реальности. Я – сила, мудрость, гармония, покой, любовь и радость.

Упражнение второе

Каждое утро, проснувшись, но, еще не встав с постели, лежа с закрытыми глазами, визуализируйте золотой поток энергий изобилия, опускающийся на вас из Вселенной, проникающий в каждую клеточку вашего тела, в вашу ауру, ваше сознание. Золотой поток изобилия наполняет вас. Вы улыбаетесь, чувствуя любовь Творца. Чувствуя себя твор-

цом. Чувствуя свои силы и радость вдохновения. Зафиксируйте эту радость. Эти чувства и эмоции. Почувствуйте, как тепло наполняет вас от кончиков пальцев рук и ног до самого темечка. С улыбкой на лице откройте глаза и скажите: «Здравствуй, новый день! Здравствуй, радость, успех, любовь!»

Мантра

Я есмь свет! Я есмь сила! Я есмь любовь! Я есмь мудрость! Я есмь изобилие!

Упражнение третье

Это трансформация низких вибраций, энергий страхов, сомнений, обид и прочего негатива.

Зашторьте окна, зажгите свечу или благовония, включите расслабляющую музыку, созвучную вам. Сядьте в позу лотоса, положив руки на колени, ладонями вверх. Сконцентрируйте свое сознание на сердечной чакре. Визуализируйте ее красивым, большим изумрудным лотосом, переливающимся золотом и серебром – энергиями любви и божественного изобилия. С большой любовью, мысленно, начните очищать ваш «лотос» от загрязнений. Медленно, тщательно, наслаждаясь сиянием его чистых энергий.

Мантра

Я есть чистое сознание любви! Я свободен(на) от негатива, от энергий низких вибраций! Благодарю вас за опыт и урок и прощаюсь с вами, мои страхи, мои сомнения, мои обиды. Наполняю свой «лотос» любовью. Я есть чистое сознание любви!

Когда вы насладитесь «генеральной уборкой», еще пару минут посидите в тишине, ощущая гармонию.

Упражнение четвертое «Я доверяю»

Голос вашего Высшего «Я», вашего божественного сознания, всегда с вами. Но часто вы не слышите его, заглушая эмоциями. Научитесь слышать свою интуицию, свое Высшее «Я». На каждый ваш вопрос оно первым дает ответ. В каждой ситуации оно говорит с вами. Но потом «включается» суета эмоций, ум, и за этим шумом не слышно истины. Научитесь слушать, слышать и доверять. Самое первое ощущение, посетившее вас, самая первая мысль – истинно верные. Прислушайтесь. Поверьте. С благодарностью скажите: «Я доверяю. Это мне во благо». И чем чаще вы будете заявлять о своем доверии, тем громче будет голос вашей интуиции. Потому что, веря своему внутреннему голосу, вы верите себе, вы верите Вселенной. Вы верите, что все, что происходит –

во благо. И что вы знаете верный путь. Вы доверяете себе. А значит, вы – создатель своей реальности.

Мантра

Я доверяю голосу сердца. Доверяю течению жизни!
С доверием иду по жизни!

Ибо голос вашего сердца, голос вашего Высшего «Я», ваша интуиция – это ваше благо. Верьте ему. Доверяйте ему. Оно поведет вас прекрасными дорогами изобилия и благополучия.

Упражнение пятое «Благодарность»

Благодаря, мы восхваляем. Благодаря, мы утверждаем и «заякоряем» энергии радости и изобилия. Благодарность приводит нас и нашу энергетику в состояние, соответствующее реализации блага. Утром, просыпаясь, благодарите Вселенную за все, что вы имеете. Потому что, выражая благодарность, вы даете понять: я умею быть благодарным и счастливым. Я готов принимать больше счастья, ценить и приумножать его.

Если вы цените все, что у вас есть – вы благодарны. Если вы умеете ценить все, что у вас есть, – вы можете это приумножать. Недовольство – разрушающее чувство. Чувство, не дающее прийти в вашу жизнь тому, о чем вы мечтаете.

Если вы недовольны собой и своей жизнью, если вы недовольны своим материальным миром, своим духовным состоянием, своими друзьями и родственниками, своей работой – что происходит? Вы не цените того, что дает вам жизнь.

Только пребывая в благодарности за все, что вы имеете, вы можете открыть ворота божественного изобилия, и они никогда не закроются для вас.

Мантра

Благодарю сердцем за все, что есть! Благодарю с любовью! Принимаю все с благодарностью!

Давайте разберем такой пример. Вы – владелец булочной. К вам приходит человек и просит еды. Вы даете ему булочку, а он вместо благодарности начинает ворчать: «Слишком маленькая булочка да какая-то некрасивая. Разве хватит мне этой булочки, чтобы утолить свой голод?» Дадите вы этому человеку еще хлеба, если он завтра придет к вам? Скорее всего, нет. А если он искренне поблагодарит вас, то сколько бы раз он ни зашел к вам, вы дадите ему еду. Более того, поможете устроиться на работу либо еще как-то проявите свою заботу.

То же происходит и с вами, и с вашими желаниями. Прежде чем просить о чем-то, почувствуйте благодарность за то, что уже имеете. И будьте благодарны за все дары, что получите!

Техника формирования желаний с благодарностью

Желание должно звучать так, как будто оно уже исполнено. Будто вы уже владеете тем, о чем просите.

Например:

«Благодарю тебя, изобильная, щедрая Вселенная, за мою новую работу».

«Благодарю тебя, поток божественного изобилия, за мой новый дом».

«Благодарю, все высшие силы света, за мое исцеление».

И так далее.

Когда ваше сердце наполнено благодарностью, оно дышит радостью, излучая счастье настолько сильно, что Вселенная одаривает вас счастьем все больше и больше. Потому что это один из первых законов Вселенной – подобное притягивает подобное. Все, что вы излучаете в мир, вы получаете обратно многократно приумноженным.

Делая добро, никогда не ждите, что вас оценят, иначе получится неискреннее добро. Если вы дарите миру искренние и безусловные чувства, вы никогда не будете ожидать «расплаты» или «оплаты», вы никогда не будете оценивать: «Я для них все, а они для меня ничего». И вы никогда не ска-

жете: «Я столько делаю добра, а мне все только гадят». Подумайте о том, о чем мы уже говорили.

Любые «проблемы» – это ваши друзья и ваши учителя. Люди относятся к вам так, как вы сами к себе относитесь. Искренне и безусловно созидая круг добра, вы всегда находитесь в этом круге. Если вдруг появляется негатив, найдите его, прежде всего, в себе. Что в вас притянуло этот негатив? Осознайте, отпустите это с благодарностью. И вновь создайте светлый круг добра.

Даруя любовь, не ждите ничего в ответ. Просто дарите. Даруя радость, даруя заботу, будьте искренними. Будьте любящими.

Хорошая практика для того, чтобы научиться благодарить, – завести дневник благодарности. По итогам каждого дня записывайте в него всех людей и все ситуации, которым вы благодарны, и за что именно. Через некоторое время вы сразу будете понимать, зачем и почему к вам пришли те или иные события, те или иные люди.

Повторение этих упражнений, эта работа над собой в течение 21 дня даст ощутимые и очень яркие результаты.

Чтобы следование программе стало еще более легким и радостным, предлагаю вам завести себе помощника – аксессуар, который будет напоминать вам о необходимости ра-

ботать с аффирмациями, мантрами и своими убеждениями. Например, это может быть браслет или небольшой шар из розового кварца, аметиста или любого другого приятного вам камня. Или кулон. Какая-то вещь, с которой вы сможете не расставаться в течение 21 дня. Вещь, которая будет вас радовать и напоминать о необходимости личной и духовной работы.

Возьмите своего помощника, положите на левую ладонь, накройте правой и поговорите с ним. Скажите, что вы любите его и благодарите. Назначайте его главным волшебным помощником. Почувствуйте энергетику вашего помощника, мысленно соединитесь с ним и наполните этот тандем радостью. Теперь у вас особая связь и особая сила, которая поможет вам на пути созидания счастливой реальности!

Женская энергия. Отношения мужчины и женщины

Как пробудить свою женскую силу?

Люди встречаются, люди влюбляются, женятся

Как правильно сформировать желание

Почему мне кажется таким важным отдельно поговорить о женских энергиях? Мы с вами являемся свидетелями двух разных тенденций в отношении к женщинам. С одной стороны, женщины стремятся к эмансипации. Мужчины начинают воспринимать их как равных себе не только в правах и в том, что «женщина – тоже человек», но и в том, что женщина может наравне с ними выполнять тяжелую работу, зарабатывать на пропитание семьи... или постоять в метро, пока они сидят, уставшие после рабочего дня.

С другой стороны, наблюдается очень мощное и набирающее популярность движение по возвращению женщин в лоно «традиционных семейных ценностей» – всех одеть в длинные юбки, платки, посадить дома заниматься рукоделием и воспитывать детей.

Где же истина?

Я не буду вам повторять известные истины о правилах управления женской энергией, но расскажу о своем видении, чувствовании и результатах своих изысканий.

Многие годы от нас прятали истину о богине Матери, о женском аспекте Бога и о многом другом. (Об этом мы обязательно поговорим подробнее в отдельной книге.)

Мужчины силой завоевали мир, сжигая на кострах женщин, – носительниц духовной и магической силы, мудрости Вселенной, дабы подчинить себе мир и править им.

Но вот прошли сотни и тысячи лет, и мы вновь приходим к тому, что нам нужны гармония и любовь, нам нужна божественная женская сила! Мир потихоньку начинает приходить в себя, переставая угнетать и унижать женщин и женскую энергию.

Некоторые древние источники говорят о том, что изначально на планете жили только самодостаточные существа, которые сами могли воспроизводить себя. Затем они стали делиться на тех, кто выполняет сложную физическую работу и функцию охраны, и на тех, кто рождает детей и содержит дом. Так со временем появились мужчины. Попробуйте не отрицать сразу – это будет отрицанием ума, а почувствовать и вспомнить сердцем.

Есть множество доказательств этой версии. Например, то, что сначала 100 % эмбрионов имеют женскую ДНК, потом она трансформируется в мужскую. Мужская ДНК мутирует из женской. Так и все человечество произошло от первой женщины.

Обратите внимание на индуизм. Каждого Бога сопровождает богиня: Шива и Парвати, Вишну и Лакшми, Кришна и Радхарани... Мужская и женская энергии существуют в неразделимом единстве. Или принцип инь-ян: женская и мужская энергии бесконечно перетекают друг в друга и находятся в непрекращающемся взаимодействии. Только их равновесие и баланс рождает вселенскую гармонию.

И я не призываю уничтожать достоинство и роль мужчин в нашем мире и меньше их любить. Я призываю женщин осознать свою силу, свое достоинство и выйти из состояния «всем должна» и «я – жертва».

Женщинам часто отводят роли второго, а то и третьего, четвертого планов. Это большое заблуждение, которое ведет мир в никуда. Только возвращение божественной женской силы в состоянии обратить мир в высокодуховное и высокоосознанное состояние любви, счастья, изобилия и процветания!

А сейчас я хочу, чтобы вы ознакомились с одним посланием, очень важным для меня и моей души. Надеюсь, и для вас оно станет важным.

Женская Энергия Космоса (Шакти). Получение диктовки: Нама Ба Хал

Я – Шакти, женская, всесотворяющая, несущая сила Вселенной, и я говорю «добро пожаловать» тебе,

читающему сейчас эти строки.

Общаться с тобой, мой дорогой читатель, передавая одновременно мои послания и мои вибрации, для меня огромная радость и в то же время большая честь. Мне хотелось бы поведать тебе о несущей силе женской энергии, действующей во всех Вселенных.

В то время как я передаю мои послания, я обращаюсь с просьбой к тебе: «Раскрой все свои каналы и позволь через эти строки прикоснуться к твоей душе».

Почувствуй любовь Шакти, а также мудрость и силу, начинающие струиться в эти мгновения через все твои тела. Ты несешь эту женскую силу в себе, независимо от твоей принадлежности к какому-либо полу. Ты непременно почувствуешь эту силу, как только позволишь женскому началу жить в тебе. Для более ясного понимания Шакти хотелось бы пояснить, что женская энергия – это та сила, пробуждение которой приведет тебя к твоим исконным истокам. Женская сила Шакти являет собой противовес тем вибрациям, которые ты вдохнул уже давным-давно и которые вместе со всеми присутствующими им аспектами затрудняют познать тебе свою истинную природу.

Во всех временных эпохах люди инстинктивно ощущали в себе эту истину. Многие аватары, проживавшие на Земле, пытались раз за разом напомнить людям о силе женской энергии, которую они несут в себе. Однако занавес забвения оказывал настолько сильное влияние, что многие слова аватаров

просто не были услышаны, а действия остались без внимания.

Так и Шакти задолго до этого времени устремилась к планете Земля, чтобы передать людям свои вибрации и таким способом поддержать их в период самого великого космического события, которое должно было произойти в вашей Вселенной. Учитывая сказанное, ты можешь заметить, что исход событий в те времена был совершенно неизвестен.

В противоположность аватарам на Земле имелись люди, несущие в себе огромный потенциал энергии, которая уравнивалась и выравнивалась женской энергией Шакти. Свою задачу они усматривали в употреблении данной им власти в форме борьбы с женской энергией во всех ее проявлениях, разрушая эту энергию всевозможными средствами. (И Шакти просит тебя, постарайся постичь эти послания своим сердцем.)

Вследствие этого многие люди старались отвергать наличие в себе женской энергии. Вместе с тем они начали дистанцироваться от ядра своей женской сущности, дабы не стать ранимыми и слишком чувствительными. Так, неосознанно установилась система верований и убеждений, которая сводилась к подавлению женских качеств внутри себя. Это способствовало созданию такого стереотипа мышления: подавляя в себе женскую природу, можно избавиться от восприимчивости к страданиям и унижениям. Так рассуждал почти

каждый человек в поисках способа достижения желаемой свободы.

Также Шакти хотела бы сказать, что послания, исходящие из Источника Действительности, никогда не будут содержать в себе оценивающего или осуждающего фактора. В них чаще всего пойдет речь о помощи людям в форме посланий, цель которых – пробудить каждого к воспоминанию о своем истинном происхождении.

В дополнение ко всему изложенному позволь мне, читатель, продолжить. Особенность дуальности выражается в том, что одна и та же вещь включает в себя всегда два аспекта. Согласно этому, должна существовать противоположность вашему женскому началу. Основываясь на понимании двойственности, вы условились называть этот аспект как мужское начало. Для более ясного и конкретного определения Шакти хотела бы обозначить его как твое эго.

Поскольку данное наименование ни в коем случае не содержит в себе оценку, Шакти просит принять понятие «эго» как выражение твоей Божественности в рамках дуальности. И в данном случае речь идет вовсе не о разрушении эго, а о его трансформации.

После многочисленных инкарнаций на планете Земля практически в каждом из вас отпечатались следы душевных травм, обид и оскорблений. Кроме того, в коллективном сознании людей отложилась информация о ранимости, присущей женскому началу человеческой сущности.

Поэтому не удивительно, что в течение своего развития в отрыве от реальности люди решили уделять все свое внимание только мужскому началу. Отдавая дань уважения силе, они во всем выделяли свое мужское начало и пытались уже в раннем возрасте обучать своих детей быть сильными и подавлять любое выражение женственности, которое часто обозначалось как проявление слабости.

Так, следуя естественной склонности человека к силе, люди предоставили это ключевую и ведущую роль в своем развитии. Мало того, что многие из них фактически забыли о ведущей роли своего женского начала, они пытались также оспаривать свою принадлежность к нему.

При этом ошибочно истолковывалось, что мужская энергия является ведущей и созидающей энергией во Вселенной. Истиной же будет противоположное. С точки зрения созидания, сотворяющей энергией во Вселенной является женская энергия.

Это также послужило причиной того, почему духовные сущности в настоящее время все интенсивнее пытаются направить ваше внимание на женское начало. Даже если понятие «энергия» для тебя нечто неконкретное, Шакти хотела бы напомнить, что любой вид энергии – проявление жизни и многие из этих видов – обладают собственным сознанием.

А сейчас Шакти хотелось бы задать тебе два вопроса. Не удивительно ли, что многие религии на

Земле наделяли своего Бога качествами, присущими мужчине?

И что произойдет в том случае, если по ошибке сотворяющей (женской) энергии не будет дозволено осуществлять свои действия?

В таком случае человек никогда не обнаружит своего Истинного «Я», поскольку только сила женской энергии способна указать тебе верный путь к твоему подлинному дому. Проникая глубоко в самое сердце, она, со всеми аспектами твоего «Я», приведет неизбежно к месту обитания твоей души.

Неудивительно, что обычно люди с незначительным уровнем образования устанавливают очень быстро и непосредственно связь со своим Источником. Они не нуждаются в преодолении «мужского барьера», который вынуждает все ставить под вопрос. Женская энергия всегда принимает простоту вещей. Она не требует никаких доказательств и не стремится к ним. Именно в этой простоте заложен ключ к твоему пробуждению. Божественная истина проста. Слишком проста для эго, которое ставит буквально все под сомнение, не замечая при этом однообразной карусели мыслей.

Часто «мужская сторона» в тебе заявляет: «Ты должен бороться, ты должен утвердить себя. Иначе никто не обратит на тебя внимания, и ты просто-напросто пойдешь ко дну». В связи с этим, позволь мне задать один вопрос: зачем тебе нужно себя утверждать?

В противоположность мужской, твоя женская составляющая возражает: «Нет никакой необходимости в борьбе. Твоя реальность основывается на принципе свободной воли, и у тебя есть возможность выбора. Какое бы решение ты ни принял, жизнь отражает лишь то, что ты о себе думаешь».

Разреши мне, Шакти, приободрить тебя советом: позволь миру жить в тебе. Откажись от борьбы, приводящей лишь к сплошным заблуждениям. Встань на сторону всесозидающей ведущей силы, которую ты несешь в себе.

Я благодарю тебя за то, что ты есть. И в завершение этой главы я хочу передать тебе, мой дорогой читатель, свои дары, наполнив все твои тела моей Любовью и Силой.

Ты почувствуешь всю Силу и Любовь Шакти. Это вибрация, призывающая тебя к пробуждению. Ощути ее кристальную чистоту и наслаждайся этим мгновением. (Приостановись на время, прежде чем продолжишь читать дальше.)

А теперь я хочу подвести тебя к ключевому моменту моего послания. Самое важное для тебя – найти равновесие, включающее в себя оба начала твоей сущности, мужское и женское, позволяющее им жить в согласии и гармонии друг с другом. Не думай об исключении и разделении чего-либо, а всегда объединяй. Как уже однажды упоминал Крайон: слияние вместо раскола.

Вибрации твоей женской составляющей поднимутся и увлекут тебя к родному дому, открывая дорогу простоте и обнажая то, что упорно пытается доказать мужская составляющая твоей сущности.

И наступит время, когда поднимется энергия Шакти, утвердившаяся в пирамидах на вашей удесной планете Земля, и поведет каждого из вас за собой, в Новую Эру.

Шакти говорит тебе: «Ты – Высший Космический Свет на Земле. И это абсолютная истина». Осознай это.

Новое Время уже на пороге.

Шакти

Из книги Крайона «Я касаюсь тебя»

Как пробудить свою женскую силу?

Давайте попробуем разобраться в том, как почувствовать себя настоящей женщиной, достойной уважения и восхищения.

«Встречают по одежке», и от этого никуда не денешься. Поэтому женщине действительно следует красиво одеваться. Хорошо, что сейчас к нашим услугам стилисты, модные журналы, программы на телевидении, Интернет. Только важно не подстраиваться ни под кого и не «прогнуться» под диктатурой глянцевого издания, которые предлагают подогнать всех под единый стандарт. Оставайтесь индивидуальностью!

На самом деле, женщина в одежде любого стиля, в любом возрасте и при любом весе может выглядеть, как королева.

Знаете, что самое главное в образе?

Чтобы он соответствовал вашему внутреннему состоянию.

Если ваш внешний вид говорит о том, что вы гармоничная личность, ваше сердце наполнено красотой чувств и эмоций, а разум – красивыми мыслями, вы будете восхищать окружающих!

Но случается и так, что хорошо выглядящая и стильно одетая женщина не вызывает никаких позитивных эмоций.

В чем могут быть причины? Прежде всего – в отсутствии любви к себе, уверенности в себе и духовной наполненности. Женщина может быть очень красива внешне, но настолько пуста внутренне, что совершенно не интересна миру.

Мужчины в первые секунды могут среагировать на привлекательную оболочку женщины, но если они почувствуют, что за ней – пустота, их интерес тут же погаснет.

Если женщина любит и уважает себя, она наполнена светлой энергией любви и благодати. Она является транслятором женских энергий созидания. Она притягивает к себе, излучая теплоту покоя, доброты, гармонии. Она располагает, восхищает, она успешна и благополучна. Все очень просто. Здесь работает энергетический закон соответствия, закон притяжения. Внешний мир – отражение внутреннего. И поэтому женщина, желающая быть успешной, уважаемой, восхитительной и притягательной, должна, прежде всего, сама ощущать себя такой.

Для этого очень важно понять, в чем предназначение женщины. Сейчас представители разных доктрин и парадигм много спорят о том, какова же роль женщины в обществе и во взаимоотношениях. И все бо́льшую популярность набирает точка зрения, что, посвящая свое время не только семье, но и работе, женщина теряет себя.

Одна моя подруга – природный лидер. Любой проект, за который она берется, «обречен» на успех. Дизайнер, которого она часто привлекает к работе, даже назвал ее «талис-

маном бизнес-успеха». Но до недавнего времени она искренне считала, что в ее жизни категорически не хватает полноценной семьи. Она вышла замуж и... несколько лет просто вычеркнула из своей жизни. Только недавно она нашла в себе мужество признаться самой себе, что семья – не ее путь. Она ловит кайф от своих проектов, от возможности много работать, много отдавать обществу. И показателем того, что это действительно ее путь, служит то, что когда она работает, а не отдает себя семье, у нее нет проблем со здоровьем, она с каждым днем все лучше выглядит и чувствует себя счастливой. Имеет право на существование такой вариант женской судьбы?

Я уверена, что женщина вправе реализовывать себя и свою божественную волю там, где ей хочется. В творчестве, в бизнесе, в семье, в материнстве, в работе, в служении человечеству. Каждая женщина вправе найти себя там, где ей комфортно. Там, где она будет чувствовать себя максимально реализованной. Нельзя всех грести под одну гребенку. Ведь у каждого свой путь и свое право выбора.

Божественное изобилие не делит людей по половому признаку или цвету кожи. Божественное изобилие в равной степени принадлежит каждой душе, находящейся в этом мире.

Реализованная женщина – счастливая женщина. А счаст-

ливая женщина дарит миру миллионы, миллиарды звезд радости, любви и блага. И счастье женщины не только в юбках, кастрюльках и детях (хотя и в этом, конечно, тоже). Счастье женщины, как и мужчины, в том, чтобы быть реализованной.

Каждому из нас в этой жизни даны определенные таланты и способности, связанные с нашим предназначением, миссией. И мы чувствуем себя счастливыми, когда полностью реализуем эти таланты, задействуем их.

Если женщина живет осознанной, вдохновенной жизнью, если она занимается духовными практиками, если развивает свой разум, свое прекрасное тело, она излучает волшебные энергии, которые делают ее желанной и привлекательной и в юбке, и в брюках, и в любом красивом наряде. Но если женщина внутренне пуста, то не поможет ни юбка в пол, ни материнство, ни хороший муж.

С чего начать, встав на прекрасный путь внутреннего преображения?

Начнем в том же порядке – с внешности. Первым делом посмотрите на себя в зеркало и подумайте, как можно с помощью одежды, прически и макияжа усилить ваши преимущества и скрыть не самые сильные стороны.

Знаете, обычно это сложно. Потому что мы привыкли видеть в себе недостатки – толстые щиколотки, полные плечи, короткая шея... Уверена, любая из вас запросто состав-

вит список того, что ей не нравится в себе, а вот что нравится... Но на самом деле, красота есть во внешности каждой женщины. Если не справляетесь самостоятельно, попросите близких о помощи – они точно вам расскажут, что стоит подчеркнуть.

Грамотный наряд может превратить вас в волшебницу. Японские гейши были практически полностью закрыты одеждой, их лицо – скрыто гримом. Но когда они хотели сделать приятное своему гостю, то могли, как бы невзначай, обнажить внутреннюю сторону запястья. И это тонкая полоска обнаженной кожи сводила мужчину с ума, ему как будто приоткрывали тайну. Научитесь играть со своим образом!

Но самое главное – посмотрите в свои глаза. Сияют ли они счастьем и душевным теплом? Внутренний свет, сияние счастья – вот что по-настоящему преображает женщину.

Не ищите счастья вовне. Оно внутри нас. Счастье не зависит от количества денег, платьев и мужчин. Состояние счастья родилось с вами. Это умение радоваться жизни, каждому дню, каждому лучу солнца. Радоваться, наполняя себя счастьем. Счастье невозможно получить. Его можно лишь открыть в себе. Запуганное, потерянное, оно забилося в каком-то уголке вашего сердца. Мысленно обнимите его, улыбнитесь. Выпустите свое счастье на свободу! Дышите счастьем!

Ваши счастливые глаза озарят и приумножат вашу красоту. Энергетическое сияние вашего счастья будет притягивать

исключительно божественное изобилие.

Думайте позитивно. Измените свое мышление. Смотрите на мир глазами любви. Воспринимайте себя и окружающий мир как благо. Посмотрите на все новым взглядом, через призму любви и радости. Сейчас популярно чтение о силе мысли, так как это действительно работает. Мысли материальны. Чем больше вы будете мысленно восхищаться собой, думать о себе спокойно, уважительно, тем больше все это будет отражаться в вашем внешнем мире. Не осуждайте ни себя, ни окружающих. Постарайтесь во всем видеть положительные моменты. И даже неудачи воспринимайте как уроки или подарки судьбы.

Не только думайте, но и действуйте. Формируя намерение, материализуйте его. Переносите на физический план. Создайте позитив. Вы уже освоили позитивное мышление! Bravo! Пора начинать действовать! Действия фактически являются ключом к развитию уверенности в себе. Вы то, что вы думаете, и то, что вы делаете.

Заведите «Тетрадь счастья», в которую ежедневно будете записывать благодарности, аффирмации и ваши мечты и планы.

Балуйте себя тем, что вы любите: прогулками, фруктами, йогой, медитациями, встречами с друзьями и позитивными людьми, походами в кино и театр, новыми книгами, новыми платьями и т. д.

Проявляйте добро, благо и великодушие. Это энергети-

чески сильные способы для повышения самооценки. Когда человек делает что-то хорошее, то и чувствует себя лучше. Творя добро, вы энергетически окружаете себя благом.

Сосредотачивайтесь не на проблемах, а на их решении. Если вы любите жаловаться, расстраиваться, переживать или сосредотачиваться на своих проблемах, то измените эту привычку прямо сейчас! Начните сосредотачиваться на решениях проблемы. Например, если вы постоянно думаете: «Я одинока», – перемените мышление. Говорите: «Я в поисках любви», и сосредоточьтесь на том, где и как можно познакомиться с «прекрасным принцем». То, о чем мы постоянно думаем, мы усиливаем, так как даем этому свою энергию. Думайте о решении. Не отдавайте свою энергию проблеме. Сосредотачиваясь на решении, на позитиве, вы строите свой мир в счастье.

Чаще улыбайтесь. В жизни всегда есть повод улыбнуться или порадоваться. Просыпаясь утром, или спеша на работу, или на прогулке обратите внимание на окружающую красоту. Зафиксируйте внимание на улыбающихся людях, цветах, маленьких детках, влюбленных парах, деревьях, птицах. Созерцайте красоту. Наполняйте себя впечатлениями красоты и радости. Будьте радостными и позитивными. Улыбаясь миру, улыбайтесь себе.

Прощение и благодарность. Обязательно прощайте себя за все «ошибки» – ведь теперь мы воспринимаем их как уроки и подарки судьбы. Прощайте себя и тех, кто вызвал

в вас какие-то негативные эмоции. Прощайте и отпускайте. Это поможет вам ощущать радость и счастье. Это поможет вам быть свободными от негативных чувств и эмоций. Будьте благодарны за все, что происходит в вашей жизни. Просыпайтесь и засыпайте со словами благодарности и с улыбкой на лице! Вы прекрасны!

Контактируйте. Учитесь общаться, первой идти на контакт, устанавливайте новые знакомства. Это отличный способ обрести больше уверенности в себе, а также расширяет круг знакомых и, конечно, возможностей. Старайтесь окружать себя людьми благостными, мудрыми, позитивными. Это усилит вашу энергию духовного и личностного роста, поможет вам жить светом души и позитивом. И, конечно, даст много новых знаний!

Обменивайтесь позитивом и добрыми словами. Если вы слышите похвалы, комплименты и добрые слова не так часто, как бы вам хотелось, начните говорить их первыми. Хвалите, восхищайтесь, дарите комплименты и добрые слова другим, и это к вам вернется. Все, что мы отдаем этому миру, возвращается к нам многократно приумноженным. Делайте те посылы миру, которых от мира ожидаете. Дарите, и будете одарены!

О юбках, эффекте плацебо, безусловности и любви

В письмах, на встречах и во время лекций меня часто спрашивают, как связано личностное, духовное развитие и внешний вид.

Давайте разберемся, что вообще значит – «человек идет путем личностного и духовного развития»? Это значит, что, прежде всего, он начинает жить осознанно. То есть понимает, что путь каждой души на Земле индивидуален, уникален. У каждого свой опыт, свои знания, свои уроки и подарки жизни. Это понимание того, что жизнь – радость, радость самостоятельного творчества, а не гнет ограничений, запугиваний грехами и тому подобным.

Запугивание, «овиновачивание», навешивание чувства греха и недостойности – это ли есть осознанность и любовь? Нет, это низкие энергии, желание контролировать людей, держать их в страхе, чтобы управлять ими. Свободный творец, наполненный радостью, никогда не задумается: «А правильно ли я одет? А соответствует ли это предписаниям?» Важно, что он несет. И пусть на девушке или женщине будет не юбка в пол, а майка с декольте и шорты, главное – чтобы это было красиво и приятно ей самой.

Более того, осознанный человек, творец, источник безусловной любви не стремится навешивать ярлыки, осуждать,

но относится ко всем явлениям с любовью и пониманием. Когда «духовные» мужчины говорят: «Ай-ай, нельзя носить короткую юбку, декольте и шорты, это не духовно, это возбуждает в мужчине низменные страсти», – мне думается, что такие мужчины лже-духовны, потому что «животные страсти» истинно духовного человека не беспокоят, а секс в любви для него не чужд и не безобразен, а прекрасен.

Одна женщина может надеть юбку в пол и с головы до пят быть закрыта «правильной» одеждой, но в душе и в поведении быть низменной и развратной. Другая в купальнике (как многие ходят, например, в Индии и Таиланде на ретритах по развитию и духовным практикам) – быть совершенно божественной, чистой и прекрасной.

Как-то давно прочитала в Интернете рассказ одной девушки, которая стала счастливее, перестав носить брюки. Но ведь не внешний вид определяет внутреннее состояние, а, наоборот, внутреннее влияет на внешнее.

Здесь сработал эффект плацебо, когда человеку дают пустую пилюльку и говорят: «О, это великое лекарство, исцеляющее от всего!» Человек пьет, верит и выздоравливает. Так и здесь. Все волшебство случилось не из-за юбки, а из-за того, что девушка сменила мышление и восприятие себя. Но что будет, если у нее отобрать эту юбку и дать надеть брючки? Куда денется вся женственность и уверенность? А ведь многие женщины потрясающе женственны и прекрасны и в брючках, и в других одеждах. Просто не нужно «создавать

кумира» из одежды. Не вещи меняют нас, а мы меняем вещи. Вот что важно. Все идет от человека, от его внутреннего мира.

Сейчас часто приходится слышать: «Женщина должна...» Должна быть привлекательной и всегда приветливой для мужа, приветливой с его родителями, вести хозяйство и сидеть дома, поддерживать все решения мужа, быть покорной, скромной и молчаливой... быть «босой, беременной и на кухне». Должна. Должна. Должна.

Более того, сейчас можно услышать и такое (цитирую): «Женщина создана не для знаний, а для любви». Но... мудрость любви и знания «раздаются» вне зависимости от половой принадлежности.

Каждая живая сущность на Земле, каждая душа, каждое духовное проявление одновременно содержит в себе и мужскую, и женскую энергии. Но мы приходим на Землю для получения разного опыта, поэтому нам дают разные тела. Величайшая мудрость – осознать единство и равенство возможностей каждого на нашей планете.

Это не феминизм, это безусловность любви.

Часто встречается и такое высказывание: «Женщина создана для того, чтобы вдохновлять и улаживать своего мужчину и быть хранительницей домашнего очага». Да, может

вдохновлять – но по собственному свободному выбору и желанию, а не потому, что так кому-то нужно. Если женщина хочет реализоваться не только как жена и мать, у нее есть на это полное право, а также силы и возможности. Так много замечательных женщин в бизнесе, литературе, науке и других сферах мастерства.

Давайте перестанем делить на мужской и женский пол, оставив за каждым право реализовываться и быть счастливым. А то мы уже даже цвета разделили на «мужские» и «женские». Девочкам – розовое, мальчикам – синее! Когда приезжаешь в азиатские страны, то сначала испытываешь шок: там нет такого четкого деления цветов, а потому и мужчины тоже смело носят розовое, сиреневое, мятное... И это так красиво!

Один из самых важных шагов на пути духовного развития – искреннее принятие и понимание того, что никто никому ничего в этой жизни не должен. Все делается только от чувств. И если все, что делает женщина, идет от чистого сердца – источника безусловной любви, – то и будет все прекрасно. Мы живем в прекрасное время, когда мужские и женские энергии приходят к равновесию, то есть находятся не в подчинении и взаимных обязанностях, а в равноправии, доверии, уважении и понимании. Это равновесие возможностей и энергий.

Учитесь видеть себя как частицу Бога и Творца в

себе. Не ограничивайте себя!

Верьте в свой успех. И успех придет к вам отовсюду. Это закон Вселенной, закон жизни – во что вы верите, то и получаете.

Дорогие, прекрасные женщины! Учитесь быть полноценными, целостными, счастливыми независимо от других людей. Так случается, что и мужа уходят. В мир иной или к другой женщине, или теряют трудоспособность. Если вы полностью зависимы от мужчины, если он – весь ваш мир, вы не сможете быть полноценно счастливой, а значит, разделить это счастье со своими детьми и близкими. Реализуйте себя, свой внутренний свет, свое мастерство!

Женщина – волшебная красота Земли. Божественность и нежность, доброта и мудрость, любовь и вдохновение! Откройте в себе эти энергии, и ваш мир всегда будет изобильным и благостным.

Люди встречаются, люди влюбляются, женятся

Но задумываются ли люди о том, что их объединяет? Страсть, секс, страх одиночества, понимание, что «нужна семья». Кому она нужна? Зачем и почему? Счастливая семья возможна только там, где есть ответы на эти вопросы.

«Да что ты носом крутишь, выходи за него, а то одна останешься. Лет-то тебе уже...» Если вы не слышали такую фразу в своей адрес, то, наверняка, досталось вашей подруге или коллеге. Потому что в нашем обществе принято так: замуж надо выйти как можно раньше, пока ты молода, свежа, желанна и конкурентоспособна. И мужика нужно найти обеспеченного. Тогда не пропадешь.

А где же любовь? Где чувства? Где общие цели и устремления? Отношения часто строятся только на деньгах и выгоде.

Но вселенский закон соответствия всегда работает: подобное притягивает подобное. Ваш мир – отражение ваших мыслей и страхов. Если вы выходите замуж, боясь одиночества, боясь не успеть или еще из-за чего-то, то все это воплотится в вашем замужестве.

Бойтесь остаться без денег – останетесь. Бойтесь одиночества – даже будучи замужем, будете одиноки. Бойтесь измен – получите, распишитесь. Только отношения, построен-

ные на истинной, безусловной любви, будут жить бесконечно, «пока смерть не разлучит нас» (а может, и она не разлучит, как знать).

А еще эти поиски «второй половины». Что такое «половина»? Полчеловека? Инвалид? Вы считаете себя неполноценным человеком? Может быть, вам нужен «костыль» в виде мужа, чтобы идти по жизни? Нет! Каждый человек сам по себе гармоничен и прекрасен. И только два гармоничных, целостных человека могут быть воистину продуктивной, счастливой парой. Наполняя друг друга новыми знаниями, чувствами, новым счастьем.

Сейчас в книгах, на телевидении, на лекциях много говорят о том, как заманить мужчину в сети, как заставить его делать то, что ты хочешь, о том, как быть успешной стервой. А вот вы хотите быть стервой? А вам нужен человек-жертва? Прежде чем искать отношений и партнера для брака, задумайтесь, что вы ищете, к чему стремитесь.

Только с добрым открытым сердцем вы встретите такого же искреннего и открытого человека, который станет для вас прекрасным мужем, любовником и другом. И тогда никакие советы вам будут не нужны, потому что любовь – это не война и стратегия. Любовь – это открытые, счастливые сердца.

Пример из жизни. Одна моя клиентка долго не могла

встретить свою любовь. Успешная, молодая, красивая, умная, притягательная. Я смотрела ее ситуацию по картам Таро, просматривала по рунам, оракулам. Все, в том числе энергоинформационные поля говорило о том, что у нее есть любимый. Парадокс. Но и в жизни происходило так, что ее просто никто не замечал. Все потенциальные «женихи» просто не видели ее. И как впоследствии оказалось, все искренне считали, что она замужем, несмотря на то, что и в разговорах, и в поведении она делала акцент на том, что одинока и находится в активном поиске. Так что же с ней происходило? Магия? Колдовство? Пресловутый «венец безбрачия»? О, нет, все гораздо проще. Она не отпустила прошлое. С бывшим они расстались почти пять лет назад, но она до сих пор переживала это. Постоянно вспоминала, как ей было хорошо с ним. Перебирала в мыслях все свои неоправданные ожидания. Злилась на то, что он ушел.

«Так делают многие», – скажете вы. О, да! И в этом вся проблема. Когда мысли и чувства женщины заняты мужчиной – энергетически место ее любимого занято. Поэтому ее никто не видит и не замечает. Поэтому в ее жизнь не может войти любовь. Освободитесь! Оставьте прошлое в прошлом. Освободите место рядом с собой, физически и энергетически! Скажите Вселенной: «Я готова! Я принимаю!» И в вашу жизнь войдет все новое! Она сделала это – и вот уже три года счастливо живет с любимым мужем. В реальности, а не в тоске, воспоминаниях и печали.

Как создать гармоничное пространство в семье?

Самое главное, помнить, что каждое наше слово – молитва, а молитва матери и жены – очень сильное энергетическое послание. Если у вас бывает так, что вы «закипаете» и начинаете негативно думать, а затем и ругать своего ребенка и супруга – остановите себя. Семья – единое энергетическое пространство, тон в котором задает женщина. Какое пространство вы формируете ругательствами, скандалами, неуважением?

Конечно, хочется сказать: «Пусть сначала он научится меня уважать!» Но вспомните то время, когда вы только вышли замуж: вы любили этого человека. Любили безусловно. Всем сердцем. Отмотайте время назад и попытайтесь найти тот момент, когда это ушло. И постарайтесь вернуть себе эти чувства, эти ощущения, наполните сердце теплом, гармонией и любовью.

Знайте, думайте, говорите: «Мой муж – самый прекрасный человек на свете! Мой ребенок – самый прекрасный ребенок в мире!» Создайте в сознании и подсознании образ вашей счастливой семьи, и он будет воплощаться в реальность.

Давайте разберем некоторые конкретные ситуации. Я часто получаю письма, похожие по содержанию: «Поссорилась с мужем, хлопнул дверью, ушел...» Спрашиваю подробности. В первом случае жена начала ругаться из-за застоявшейся в холодильнике банки недопитого компота. Вторая подняла шум из-за того, что обычно они по пятницам делают с мужем уборку, а тут он предложил полениться и пропустить эту неделю – обоим! Третья «завелась» из-за невыключенного в туалете света.

Почему так происходит? Почему такие мелочи становятся поводом для больших скандалов? Потому что мы копим внутреннее напряжение и затем «спускаем всех собак» на тех, кто ближе всего. И именно с таких дурацких мелочей начинается отчуждение.

Разбросанные носки, крошки на столе, свет в туалете – разве это важнее, чем душевная радость от того, что любимый человек рядом, что он тоже любит вас? Давайте научимся ценить свои отношения, быть нежнее, мягче и... свободнее! Свободнее от условностей «бытовухи». И пусть приумножится ваша взаимная любовь!

Почему люди приходят и уходят?

Сложно принять, что люди, которых мы любим и ценим, уходят. И этот вопрос мне часто задают: «Почему они приходят в нашу жизнь, а затем уходят?» Друзья, любимые...

Мы помним, что все события во внешнем мире – отражение нашего внутреннего мира. Друзья приходят в нашу жизнь, когда мы находимся на одном уровне интересов, энергетики, чувств, мировосприятия. Но поскольку у каждого свой путь и право выбора, то случается так, что в определенный момент дороги двух людей расходятся. И вот – вы уже на разных уровнях.

Плохо ли это? Нет. Печально ли это? Тоже нет. С каждым из нас такое было. Встречаешься с другом и понимаешь, что с каждым разом все сложнее найти общую тему для разговора. Это не значит, что кто-то стал слишком хорош, а кто-то не очень. И уж тем более не значит, что кто-то стал плох или неуютен. Просто теперь вы живете в разных мирах. Поэтому встречи становятся все реже и короче, а затем и вовсе прекращаются. Важно в такие моменты не начать винить себя или друга – просто каждый пошел своим путем. Самое лучшее, что мы можем сделать в этой ситуации – пожелать друг другу удачи на этом пути и сохранить в сердце и памяти теплые воспоминания и чувства.

Очень важно, когда начинается такое отчуждение, расхождение интересов, не цепляться за отношения, не искать ложных поводов для встреч и разговоров. Это проявление страха. Страх одиночества, страха изменений в жизни, страха новых шагов. Ведь каждый новый шаг – всегда в неизвестность.

Но Вселенная всегда на нашей стороне. И это значит, что если человек ушел – это к лучшему и для вас, и для него. И на его место обязательно придет другой, созвучный вам человек.

У меня в практике был печальный случай, пример того, как человек не смог отпустить «друзей». Молодой мужчина обладал очень большим потенциалом. К нему в руки шли предложения об интересной работе и даже об открытии собственных творческих проектов. Ему очень хотелось открыть свой бизнес, свое большое дело, и в работе с ним я видела, что потенциал у него просто огромный – можно всю Вселенную перестроить. Но так случилось, что он переехал в Москву незадолго до нашего знакомства и на работе, куда он устроился на первых порах, познакомился с молодыми людьми в возрасте 20–22 лет (ему было ближе к тридцати). Вместе с ними начал тусоваться по клубам, выпивать, бездельничать... Это можно считать нормальным для такой молодежи, которая еще совсем не определилась в жизни, но для мужчины, которому скоро тридцать... Мы много с ним разговаривали о том, что если он хочет реализовать свои намерения, ему нужно искать новый круг общения – людей, которые разделят его устремления. И он сам говорил о том, что хочет выйти из текущего круга общения. Но так и не решился. Сейчас, когда я пишу эту книгу, он все еще тусит по клубам, вместо того, чтобы реализовывать свои большие, пре-

красные мечты.

Почему так произошло? Этот молодой мужчина боится одиночества. Хотя если вы посмотрите на него и пообщаетесь с ним, ни за что в это не поверите! Но...

И многие из нас не могут отпустить отношения, которые со временем приобретают все более болезненную форму. Но истинные, чистые чувства и мысли несут только безусловную любовь. Не требуют, не ждут, не перерастают в зависимость. Истинные чувства – это большое счастье, внутренняя радость и гармония.

Как только мы начинаем ждать ответа на наши чувства, развивается зависимость. А это болезнь. Источник радости можно найти только в себе, а не в другом человеке. Раскройте в себе этот источник и наполните жизнь чистыми и безусловными энергиями чувств. Не ищите подпитку в окружающих. Найдите источник в себе. Даруя миру свой внутренний свет, вы получите в ответ миллион улыбок, свершений и потоки счастья.

В личных, близких отношениях работает та же схема, но только это бывает глубже и больше. Люди редко умеют разойтись полюбовно. Отпустить друг друга с любовью и благодарностью. Все зависит от уровня осознанности, внутренней любви (к себе и к миру). Да, так бывает, люди влюбляются, сходятся, женятся. Люди находятся на одной волне. Но потом, по разным причинам, люди становятся далеки друг от друга. Правильно ли в такой ситуации сохранять ви-

димосьть семьи для детей, родственников, общественности?

Начнем с детей. Дети чувствуют мир гораздо тоньше многих из нас. Обмануть их видимостью счастливой семьи невозможно. Вы думаете, что несете благо своим детям в таких ситуациях? Нет. Для детей более важно, чтобы родители были гармоничны и счастливы. Неважно, с кем и как. Важна сама энергетика любви и гармонии. В семьях, где существует замаскированная напряженность, агрессия, нелюбовь, дети вырастают нервными, не любящими себя, замкнутыми и т. д. Благо ли это?

Есть и иные причины, по которым супруги, потерявшие друг друга в любви и взаимопонимании, пытаются сохранить «семью». Финансовые. Как правило, в таких ситуациях «цепляются» за супругов женщины. С одной стороны, их можно понять – нужны средства, чтобы воспитывать детей. С другой – для детей Бог всегда даст и силы, и все возможности, но только при условии, что женщина наполнена любовью и осознанностью, а не обидами, злостью и страхами. Не нужно бояться. Вы никогда не останетесь в одиночестве, если ваше сердце наполнено любовью и радостью.

Даже самый прекрасный и любящий муж может уйти в иной мир. И тогда женщина тоже останется одна, и ей придется решать все эти задачи, как если бы муж просто ушел из семьи или нашел другую женщину. Не проклиняйте, не злитесь, не требуйте. Не бойтесь одиночества. Ваша жизнь – в ваших руках. Если мужчина не хочет общения, не хочет пла-

тить алименты, то агрессией и обидами, требованиями вы не исправите ситуацию. Это его выбор, его путь, его ошибки и его уроки жизни. Наполните себя и мир вокруг любовью и гармонией. И в вашей жизни все будет хорошо. Вы – не жертва. Живите в мире, любви и свете. Осознанно и гармонично.

Если все так просто, почему у меня не получается?

Я согласна, кажется, что все это очень просто. И удивительно, что при этом вокруг так много несчастливых людей. И, возможно, ты, мой читатель, из их числа.

Как ни странно, мы сами выстраиваем огромную толстую стену между собой и своей счастливой реальностью. Во-первых, это всем известное: «Я не могу. Это выше моих сил». Вот только «не могу» не существует, есть «не хочу».

Бывает так, что умом все понимаешь, но «сердцем отпустить не хочешь». Но это не сердце, это эгоизм или мазохизм (от нелюбви к себе). Я это все проходила. И не раз. Сердце никогда никого не держит, держат эмоции. Мы сами придумываем иллюзии относительно другого человека или какой-то ситуации, и если иллюзии вдруг рушатся – все, жизнь закончилась. Но с чего мы взяли, что кто-то должен оправдывать наши ожидания?

Есть даже такое выражение, что степень счастья вычисляется по формуле – ожидания минус реальность. Чем меньше

разница, тем сильнее ощущение счастья.

Истинная любовь там, где нет боли и слез. Все остальное – иллюзии.

И что же нам мешает быть свободными и счастливыми? Что нам мешает быть счастливыми в любви? Привязки!

Привязка – это о том, что «только наше». И хотя мы привязываемся к кому-то или к чему-то, в ответе за свои привязки только мы сами. Это цепи, которыми мы сковываем сами себя. И никто не может их снять, кроме нас самих. Это наш выбор. Нравится страдать – страдаем. Не нравится – не страдаем. Все просто.

Это относится и к любви, и к отношениям, и к работе. Главное – чтобы появилось искреннее, настоящее желание освободить себя от привязок, желание двигаться, идти вперед. Именно оно и дает силы и возможности. Если желания нет, то не обманывайте себя: «Вот схожу на йогу, потом к Оле за советом обращусь, по магазинам развеюсь, и сразу придет новая работа и новый мужчина».

Так не случится, пока вы не осознали и не отпустили старое. Пока вы страстно не пожелали изменить себя и не полюбили себя. Как только это произойдет, начнутся изменения, видимые, сильные.

Если застряли – значит, нет желания что-то менять

Отпуская негатив, вы очищаете свой ум, который рождает мысли, переходящие в эмоции, побуждающие к действиям. Отпуская, вы очищаете свое пространство от низких негативных энергий. Отпуская, вы позволяете каждому быть собой и проходить свой путь. Каким бы неказистым ни казался этот путь вашему уму. Каждый имеет право на свой путь, свои ошибки, свой опыт. Просто позвольте каждому идти своим путем. Пожелайте мудрости, сердцем пошлите энергии любви и отпустите. Для всеобщего блага.

Отпускать необходимо даже тогда, когда вы что-то создаете.

Если вы хотите вырастить яблоки, то сажаете яблоню и... Разве носите ее с собой круглые сутки? Ложитесь с ней спать? Берете на работу? Нет, вы сажаете ее, и время от времени приходите ее проверить и полить. Вы ухаживаете за ней, любите ее и ждете урожай. Все остальное время вы живете своей жизнью. Спите, едите, работаете, любите, творите, читаете... Так же и с вашими желаниями и намерениями. Не нужно, чтобы они двадцать четыре часа в сутки были с вами. Сформируйте желание и отпустите его во Вселенную

для исполнения. Ему нужно время, чтобы созреть. Ему необходимо набрать определенное количество энергии для материализации. И тогда оно вернется в вашу реальность материальным, вам во благо и на радость, восхищая вас и вдохновляя на новое волшебство.

Как правильно сформировать желание

В заключение первой части, перед переходом к практическим занятиям, я хочу поделиться с вами техникой формирования желания.

Очень важно приступать к формированию желания тогда, когда у вас достаточно сил и энергии, когда вы в хорошем настроении. Важно не только правильно сформулировать желаемое, но и наполнить его энергией, которая поможет ему материализоваться. Если у вас нет сил, то что случится с вашим желанием? Оно либо не исполнится вовсе, либо исполнится, но слабенько, не в полной мере. Вы можете разочароваться в технике исполнения желаний, а дело будет только в недостатке энергии.

Желайте с благодарностью. Желайте с полным ощущением того, что свершилось ваше желание. Наполните свое сердце радостью, чтобы сила намерения была столь велика, что смогла реализовать желаемое в самые короткие сроки.

Очень важно формулировать желание так, как будто вы уже имеете то, что хотите. Поэтому мы используем формат благодарности: благодарим Вселенную за то, что она *уже* ис-

полнила наше желание.

Итак, с благодарностью и радостью произнесите: «Да будет свет!» – это та самая волшебная фраза, с которой должно начинаться формирование вашего желания. А дальше: «Благодарю тебя, изобильная, щедрая Вселенная, за мою работу (или любовь, или путешествие, или...)!» И заключительная фраза, творящая волшебство, – «Свершилось!»

Сформировали свое прекрасное желание, визуализировали, ощутили всю прелесть владения этим и отпустили во Вселенную для материализации. И пока ваше желание материализуется, живите осознанно, живите в радости и любви, благословляя жизнь. Этим вы усиливаете потоки изобилия и ускоряете сроки «изготовления» желаемого.

Вы должны осознавать, что у каждого желания свой срок. Не торопите Вселенную. Положитесь на ее мудрость. Все придет в нужное для вас время, если вы умеете ждать.

Несколько советов от меня и моего Высшего «Я»

Не кричи! Повышая голос, ты думаешь, что привлекаешь внимание? Решаешь проблему? Злишься? Пытаешься переспорить? Ставишь себя выше? Повышая голос, ты заглушаешь сердце, интуицию, мудрость.

Бережно сохраняй гармонию в себе, и даже шепот твой будет услышан.

Сегодня, здесь и сейчас, возлюби себя. Осознай важность своего явления на Земле. Осознай силу своего внутреннего света. Раскрой свое сердце и сияй! Излучая любовь! Трансформируя реальность! Созидая красоту и пространство божественного изобилия!

Осознай себя величием и мудростью любви. Присутствием любви на Земле. Сияй! Счастье – это ты.

Если ты хочешь услышать голос своего сердца, выйди из суеты! Выйди за грани паники, суждений, ограничений, ярлыков и оценок, обид и эмоций. Сосредоточься на свете любви. Слейся с этим светом. Стань этим светом! Сияй! Любовью! И тогда твое сердце заговорит с тобой. И ты познаешь мудрость любви, мудрость Вселенной, мудрость бытия.

Ключ от каждой двери есть у тебя. Твое со-знание, твое сердце, твой духовный центр – единый, универсальный ключ, открывающий любую дверь этой реальности, параллельных реальностей, Вселенной, любого мира. Выходи за рамки условностей и ограничений. Смотри на мир глазами сердца, почувствуй мир сердцем со-знания, расширяйся в своих возможностях, и любая дверь для тебя будет открыта.

Мы приходим в этот мир светлыми трогательными ангелами, знающими, что волшебство – это реальность, что добрым сердцем творятся чудеса. Мы любим безусловно, смеяемся искренне, мечтаем и верим. Не теряйте это, взрослея. Будьте ближе к Вселенной, Богу, себе.

Все, что происходит с вами в жизни, – результат вашего

мышления, вашего восприятия мира и формирования вами же вашей реальности. Так давайте же адекватно реагировать на каждую ситуацию, происходящую с вами. Кто-то раздражает? Ищите это раздражение в себе. Почему вы на себя злитесь?

Жизнь стала ограничивать в деньгах? Где вы себе перекрыли поток изобилия? Какими мыслями и действиями? В какой момент?

В вашу жизнь никак не приходит любовь? Почему вы ее не впускаете в свою жизнь? Почему закрыты двери вашего сердца? Какие они, ваши страхи, создавшие эту плотину, препятствуют свободному потоку энергии любви?

Благодарите с любовью каждого человека, каждую ситуацию. Осознавайте и меняйте свой мир! Все в ваших силах и ваших руках!

Ты хочешь, чтобы тебя любили. Ты требуешь этого от других. Ты жаждешь объятий, понимания, чувств... Но сам себя ты любишь ли? Чувствуешь ли ты себя? Осознай. Пробудись. Сбалансируйся. Страхни с себя суетливые мысли. Обними себя крыльями своей чистой души. Источник любви – в твоём сердце. Почувствуй его. И излучай любовь. Тебе больше не нужно ждать и требовать любви. Она всегда с тобой.

Ты – великий свет! Великий источник энергий духа. Ты свободен от всего, что мешает тебе светить. Осознай это с благодарностью как опыт, проснись. И ты сможешь все.

Ты веришь в Бога? В высшие миры? В вечность души?

Зачем же ты продолжаешь не любить себя? Ведь Бог – это любовь. А божественная любовь безусловна. Устрани противоречия в своей жизни и почувствуешь большую радость в сердце.

Ты вечная душа! Прекрасный свет! Любимое дитя Бога. Бог есть любовь. Ты есть любовь Бога.

Выбор всегда за тобой. Бояться, злиться, ненавидеть, обижаться и обижать, печалиться, плакать, грустить. Или проснуться, осознать, раскрыть сердце и жить божественной любовью, радостью, благодарностью, прощением и счастьем.

Не бывает «не могу», «это сильнее меня», «вдруг откуда ни возьмись». Будь осознанным. Будь мудрым и живи счастливо. Все происходит в точке осознания. Ты меняешься, и меняется твой мир.

Практики исполнения желаний

Практика: работа с мандалами, аффирмациями, настройками, ритуалами

Практики для установления связи с Высшим «Я»

Авторские энергетические композиции из эфирных масел, помогающие в различных энергопрактиках

Энергетические практики для женщин

Практика 1. Материализация желаемого

Когда вы чувствуете себя на подъеме, когда вы ощущаете в себе накопление созидательных энергий, выполните следующую энергопрактику.

Нарисуйте на листе бумаги круг. В нем напишите то, во что бы вы хотели вложить свои энергии усиления. Работа, отношения, духовное развитие, расширение способностей и возможностей и т. д. Сядьте на полу в позе лотоса (полулотоса), положите лист бумаги перед собой. Ощутите всю силу своих энергий в руках и направьте ее через руки в центр нарисованного вами круга. Наполните своей силой свои намерения.

Поблагодарите энергии за все благие свершения!

Практика 2. Мечты сбываются

Закройте глаза. Погрузитесь в себя до уровня сердца. О чем говорит вам сердце? Чего оно желает? Сформируйте свое желание (проговорите, визуализируйте) и вложите в большой светящийся энергиями вашей веры шар. Призовите энергии свершений: «Да будет свет! Призываю энергии свершений в энергошар моих желаний! Свершилось! Благодарю!»

В ваших ладонях вы почувствуете энергии своего шара. С любовью окутайте его теплом своего сердца и отправьте во Вселенную для исполнения (материализации).

Практика 3. Желаю и создаю

Волшебные мои, встаньте лицом к солнцу, смотрите на солнце мгновение, затем закройте глаза. Энергии солнца сейчас проникают во все ваши тела (физические и тонкие). Энергии солнца здесь и сейчас создают для вас все, что вы желаете.

Сделайте глубокий-глубокий вдох, на вдохе ощущая и фиксируя на себе солнечный свет. Медленно выдохните. С улыбкой на лице и благоговением в сердце, произнесите мысленно (если сложно запоминаете, можно просто прочи-

тать), старайтесь прочувствовать каждое произнесенное вами слово: «Да будет свет! Желаю и созидаю! Здесь и сейчас (желание в настоящем времени; например: «Я исцелилась и здорова» или «Я любима, люблю и счастлива!»). Да будет свет великого центрального солнца! Желания мои наполняются светом! Желания мои материализуются в жизни моей! *Желаю и созидаю!* Свершилось! Благодарю!»

Практика 4. Ключи счастья

Вам нужно выбрать ключ, который вам очень понравится. Это может быть любой ключ. Такой, который вы сможете носить на цепочке или браслете, в виде брелока или подвески в автомобиле, или ключ в электронном виде, который вы поставите на рабочем столе.

Держа в руках ключ (смотря на него, если он электронный), вы представляете, как в центре него зарождается золотая энергия. Вы чувствуете эту энергию. Энергия увеличивается, усиливается и наполняет весь ключ. Вы произносите: «Волшебный ключ моего успеха, назначаю тебя ключом, открывающим все двери, ведущие меня в счастливую реальность. Все двери счастья, любви, здоровья, успеха, денег, благополучия, процветания, мудрости, гармонии и мира. Да будет так! Ибо так и есть!»

В течение суток ключ должен побыть во взаимодействии с вашими энергиями максимально (носите его, не снимая).

Вы почувствуете – он работает.

Успешного вам волшебства, любимые!

Практика 5. Деньги приходят легко и часто

Вы закрываете глаза, погружаетесь в себя до уровня сердца и произносите такую мантру: *«Деньги приходят легко и часто»*. (Повторяйте столько раз, сколько вам захочется; чем больше, тем лучше. Произносим осознанно, визуализируя деньги.) Все это можно проделывать многократно в течение дня. Или один раз. Важна сила намерения. Сила желания. Вечерняя практика может быть более глубокой. В медитативной позе, под медитативную музыку (зажгите свечи и аромалампы) мантра произносится 108 раз. Осознавайте четко, какая сумма и на что именно вам сейчас нужна, и направляйте силу намерения на эту цель. Вы притянете деньги в виде премии, подарка и т. д. в течение двух-трех дней.

Процветания вам и всех благ!

P. S. Практику можно выполнять, многократно записывая мантру на бумаге. В конце практики этот лист можете сохранить до момента свершения. Либо сделайте из него самолетик и отправьте в пространство вариантов (в полет)...

Практика 6. Моя тетрадь счастья

Купите себе тетрадь, которую вам приятно держать в руках, открывать, листать. Любую, какая вам покажется приятной и приятной. Подпишите ее: «Моя тетрадь счастья». На первых страницах запишите все составленные вами аффирмации и позитивные утверждения (настройки).

Далее работа с тетрадью заключается в следующем. Каждое утро (днем или вечером – как вам удобнее) открывайте тетрадь и пишите...

Благодарности за все, что у вас есть, адресованные вашим любимым богам, ангелам и мастерам (в том числе и себе).

Прописывайте все те положительные утверждения и аффирмации, которые вам необходимы в данный момент.

Работайте с трансформацией негативных установок. Напишите негативную установку, затем замените ее на позитивную и позитивную напишите три раза.

Ваша жизнь будет счастливой настолько, насколько **вы** сами себе разрешите это. Сделайте страничку: «Я себе разрешаю... (Разрешаю быть богатой, счастливой, привлекательной, любящей и любимой, развиваться в работе, быть здоровой, молодой, красивой и т. д.)

Практика: работа с мандалами (энергетическими матрицами), аффирмациями, настройками, ритуалами

Энергетическая матрица (мандала) – портал в высшую реальность

По сути мандала (матрица) – это концентрация определенных энергий в рисунке, у каждой мандалы есть свое предназначение. Еще мандалы называют «застывшей молитвой» или «молитвой в рисунке».

Мандалы – один из самых древних способов работы с энергией и один из самых «естественных». Даже когда мы думаем о природе, то в уме сразу возникает круг. Завитки, арки, кольца, сферы и спирали проявлены в бутонах, семенах, пузырьках, цветках, гнездах и других формах жизни. Круг – это цикличность в смене дня и ночи, времен года, а также жизни от микрокосма отдельной клеточки до макрокосма Солнечной системы.

Слово mandala в переводе с санскрита означает

«круг». Согласно преданиям, первая мандала для медитации была создана странствующим монахом в Тибете примерно в VIII веке. Считается, что мандала – явление восточной культуры, но трудно найти хотя бы одну древнюю цивилизацию, в которой бы не придавали особого сакрального значения кругу.

В последние годы история совершила очередной виток, интерес к мандалам возродился и обрел новые формы. Мандалы используют в своей работе психотерапевты и психологи, ими украшают свои дома и одежду, ими заполнено пространство Интернета.

«Давайте обратимся к естественной истории в поисках ответа, – пишет Сьюзан Финчер, автор книги «Мандала: отражение самости», и предлагает ответ на вопрос о том, почему круг имеет такое значение во всех культурах. – Рассмотрим момент, когда мы все появляемся. Мы растем из крошечного круглого яйца, содержащегося в матке нашей матери. В ее матке мы окружены и прочно удерживаемся внутри сферического пространства. Когда наступает время появиться на свет, мы выталкиваемся серией круговых мускулов через трубчатый родильный канал и выходим в мир через круглое отверстие. Родившись, мы обнаруживаем себя на круглой планете, вращающейся по круговой орбите вокруг Солнца. Мы прикованы к земле силой гравитации, поэтому не осознаем нашего вращения. Но наши тела знают о

нем. Если мы посмотрим глубже, на уровень атомов, из которых состоят наши тела, мы найдем еще одну вселенную, где элементы вращаются по своим круговым орбитам. Подсознательное ощущение вращения, как и память о матке, закодирована в наших телах. Таким образом, мы предрасположены к тому, чтобы реагировать на форму круга. Эти факты человеческой жизни являются общими для всех людей, как древних, так и наших современников».

С точки зрения энергетики, мандала представляет собой «карту» вхождения в высший мир, мир тонких энергий, высоких вибраций, поэтому она – символ слияния и единения человека и космоса.

Работа с мандалой пробуждает и расширяет сердце, духовный центр человека. Мандала-медитация раскрывает в человеке более высокие уровни вибраций, активизирует дремлющие слои ДНК, активизирует энергии света и благости.

Мандала – это некий мост, ведущий нас из царства ума в бесконечную вселенную бессознательного. И там раскрывается истинный человек. Его мощь, его любовь, его сила.

Считается, что мандала ведет того, кто ею пользуется, к открытию и использованию источника своей внутренней энергии. Каждый, кто практиковал создание мандал, ощутил это на себе. Вариантов может быть множество: от рисования

простым карандашом до выкладывания мандал, например, в лесу шишками. Или сотворения «ягодной» мандалы. Здесь уже вашей фантазии нет предела. Важен сам процесс.

Во время создания человек погружается в тихий мир природы, божественный мир Вселенной, в мощные силы света и духовного пробуждения. Рисуя, созидая, вы отстраняетесь от суеты мыслей, восстанавливая связь со своим Высшим «Я», с вашим истинным, духовным центром. С вашим сердцем. Вашим божественным началом.

Не нужно быть великим художником, чтобы рисовать мандалы. Мандала – это сияние вашего сердца. Это то, что вам хочет сказать ваше Высшее «Я», то, что вам необходимо на данный момент на вашем пути как помощь.

Это ваш диалог с вашим Высшим «Я», со Вселенной, космосом, семьей света. И здесь нет места суждению или страхам, или недооценке себя. Здесь нет места художественному образованию или его отсутствию. Вы – творец. Вот что важно осознать, когда вы садитесь созидать мандалу. Все, что выльется на бумагу, холст, траву, землю – это ваш чистый свет. Это отражение вашего сердца. Его пробуждение. Любите происходящее безусловно.

Я рисую матрицы в компьютере, а также карандашами и красками, выжигаю на деревянных заготовках, плету из ниток и бусин.

Способы изготовления разные, но все готовые матрицы излучают мощные энергетические потоки долгое время. Если я создаю индивидуальную матрицу, то она настроена на своего хозяина, а если я делаю матрицу общую, то закладываю в нее общие энергии.

У каждой матрицы есть свое предназначение. И работает она с каждым, кто войдет с нею во взаимодействие. Для этого не нужно совершать особых ритуалов, просто возьмите ее в руки или посмотрите на нее и почувствуйте взаимосвязь. Откройтесь, и вы получите весь свет, заложенный в ней.

Несколько способов работы с мандалами для достижения определенных целей

Медитации исцеления

Можно использовать образы мандал, либо погружаясь в выбранный вами рисунок, либо раскрывая те чакры, на уровне которых имеется физическая болезнь.

Например, при головной боли можно визуализировать головную чакру, ощущая, как распускается каждый ее лепесток. С любовью очищайте каждый лепесток от боли, тяжести, негативных вибраций и наполняйте его лучезарным светом. И вот вы уже видите, как ваша чакра-мандала заиграла,

заблестела, наполнилась здоровьем и силами. Подобным образом можно работать с любой чакрой.

Если вы медитируете с рисунком, выбирайте такой, который резонирует с цветом и энергиями той чакры, которую вы прорабатываете. А если вы работаете в одной медитации со всеми чакрами сразу, то и рисунок должен быть соответствующих вибраций.

Медитируя с рисунком, призывайте мысленно силы и энергии мандалы (матрицы) трансформировать ваши недомогания и болезни в чистый свет, здоровье и радость.

После медитации всегда благодарите!

Кроме исцеления, мандалы дарят исполнение желаний. Мы в группе часто практикуем создание таких мандал. В процессе творчества вы вкладываете всю силу желания и сразу же благодарность за его свершение. Такую мандалу необходимо разместить в своем доме или квартире так, чтобы контактировать с ней хотя бы раз в день, взаимодействуя с ее энергиями.

Мандалы исполнения желаний в моем исполнении вы также можете использовать. Разместите их на видном месте в своем доме или офисе, они будут напоминать вам о ваших намерениях и желаниях, вдохновляя на действия, ведущие к успеху. А также будут питать вас и ваши желания энергиями, помогая в реализации.

Мандалы помогают развивать интуицию, расширять возможности и находить свой путь. Чем чаще вы практику-

ете мандала-медитацию (по картинам энергопрактиков или своим рисункам), тем тоньше становится ваше восприятие мира.

Мандалы помогают избавиться от страхов, комплексов, негативных мыслей, чувств и эмоций. Начать работу с такими мандалами можно с прорисовки своих страхов и комплексов. Сядься рисовать, пошлите внутренний запрос на то, чтобы в рисунок ушли все ваши негативные мысли, блоки, страхи. Дорисовав мандалу, не торопитесь сжечь ее или выбросить. Посмотрите на нее внимательно, с любовью. Это вы и часть вашей жизни. С уважением поблагодарите все, что ушло, за опыт, за урок. С любовью отпустите все и начните в точке «здесь и сейчас» новый виток вашего бытия. Теперь нарисуйте новую мандалу – чистых, тонких вибраций, наполненную свободой и торжеством любви.

Когда вы работаете с моими мандалами, погрузите ваши страхи, негативные мысли и чувства в центр мандалы, мысленно обращаясь к энергиям и силе мандалы, трансформируйте негативные вибрации и энергии в нейтральные, а затем в сияние радости и любви.

Я рекомендую работу с мандалами и тем, кто только начинает свой духовный путь, и тем, кто практикует продолжительное время. У многих первые медитации лучше всего получаются именно с мандалой, потому что она заряжена мощными энергиями, с которыми легко войти в контакт, и они увлекают за собой в чудесный мир общения с Высшим «Я».

Практика «Сила цветов»

У каждого есть любимые цветы. Энергия цветущего растения – мощная сила. И все цветы мира с радостью делятся с нами этими энергиями. Волшебные живые мандалы, с любовью созданные природой, даруют нам любовь, радость, гармонию и силу света, проникающую во все слои нашего сознания и пробуждающую наши внутренние возможности.

Как воспользоваться энергиями цветов и впустить их в свое пространство? Лягте на спину. Глубокий вдох, медленный выдох... Визуализируйте любимый цветок, начинайте чувствовать его запах, ощущайте его нежные лепестки, наполняйте сознание цветом и запахом. Погружаясь в дыхание и визуализацию глубже и глубже, входим в медитацию. Все, что вы увидите в медитации и почувствуете, – дар для вас от цветов! Просто выразите намерение о взаимодействии и принятии этих даров!

Счастья вам, пробуждения, вдохновения!

Практики для установления связи с Высшим «Я»

Ваше Высшее «Я» – это и есть вы. Это самое важное, что нужно осознать, начиная работать со своим Высшим «Я». Приходя на Землю, часть нашего сознания, часть души остается с источником. Это та часть, в которой хранится вся информация о нашем прошлом, настоящем и будущем. В пространстве источника нет линейного времени, нет «вчера, сегодня, завтра». Есть только «здесь и сейчас». Мы часто называем наше Высшее «Я» ангелом-хранителем. Высшее «Я» – тот аспект личности, который всегда находится с Богом (Творцом, Высшим разумом, Вселенной). Высшее «Я» – это голос истины, голос Бога.

Существует множество методик, посвященных тому, как «наладить связь» со своим Высшим «Я». Приходя на Землю, в тело человека, мы чаще всего забываем свою истину. Мы так рьяно начинаем проходить свой путь, свой опыт, настолько погружаемся в дуальность, что теряем эту нить – общение со своим высшим сознанием. Но когда человек вступает на путь духовного роста, то начинает осознать, что тело и ум – это далеко не все, что есть у него. Есть что-то большее, высшее. И как же выйти на связь? Как вновь стать единым целым?

Как правило, это не ежеминутное включение. Это еже-

дневная работа. В каждой жизненной ситуации, при каждой мысли, эмоции, каждом действии прислушиваться к своему сердцу, к тому, что оно говорит. Не голос ума, но голос сознания, голос сердца – вот голос истины, голос вашего Высшего «Я». Сложно объяснить трехмерными понятиями, где находится наше Высшее «Я». С одной стороны, оно пребывает рядом с Богом, с другой – оно в центре человека, на уровне сердечной чакры. И именно сердце говорит с вами. Поэтому каждый раз, принимая решение, что-то создавая в этой жизни (что бы это ни было – действие, мысль, эмоция), прежде всего, прислушайтесь к голосу сердца. Смотрите на мир глазами любви, а не глазами ума.

Ум выдает вам эмоции и решения, наработанные опытом этой земной жизни. Сердце дает вам осознание и чувство истины.

Что нужно, чтобы ваш канал с Высшим «Я» расширился и работал без перебоев? Ежедневно обращайтесь к своему Высшему «Я». Говорите с ним. Говорите о любви, радости, смирении, всепрощении, изобилии, доброте, здоровье, свете. Говорите и слушайте свое сердце. Важно приводить себя в состояние гармонии и равновесия. Страхи, раздражение, сомнения разрушают каналы связи с тонкими мирами, разрушают каналы изобилия, нарушают связь с Высшим «Я».

Вы можете обратиться за помощью к вашему учителю или

мастеру, который поможет вам в раскрытии канала связи с Высшим «Я». Ваши учителя и мастера – ваши друзья и помощники, ваши проводники. Но всегда помните, что каждый из вас – светлый ангел. В каждом из вас – сила Бога и Его любовь. Вы – любимое дитя Бога, любимое Его творение. И вы тоже – творец и созидатель. От вас зависит, что вы создаете. Творите мир, любовь и гармонию в своей жизни здесь и сейчас, и вы с каждым днем все больше будете чувствовать единство со своим Высшим «Я», с Богом, с источником, с истиной.

Вот некоторые настрои и мыслеформы для установления связи с Высшим «Я».

Во имя я есмь! Я есмь свет и любовь!

*Я есмь сознание космической мудрости, сознание света!
Я есмь сознание изобилия! Я есмь сознание вдохновения, гармонии, творца и множества талантов!*

Я есмь единство с моим высшим проявлением, моим духом, моим Высшим «Я»!

Я есмь изобильный поток света и силы моего Высшего «Я». Поток знания, мудрости, сотворения!

Я есмь осознание единства с моим Высшим «Я», Богом, космосом, Вселенной!

С любовью и благодарностью открываю в себе все каналы связи с высшими источниками света и изобилия! Я есмь единство с моим Высшим «Я»! Я есмь гармония и мудрость!

Высшее «Я» всегда, по первому зову вашего сердца дает ответы на все ваши вопросы. Просто услышите его. Устраняя суету мыслей, сохраняя себя в гармонии!

Практика «Трансформация»

Негативные энергии трансформируем в свет. Настройка на тонкие энергии осознанного «Я», Высшего «Я» и трансформация в осознанное единство энергий любви и гармонии. Здесь и сейчас.

Самонастройка на трансформацию

Во имя я есть то, что я есть.

Призываю энергии трансформации здесь и сейчас.

Во имя я есть то, что я есть.

Я есть трансформация всех моих энергетических тел и центров в новые энергии любви.

Я есть трансформация и повышение всех частот моих вибраций.

Я есть трансформация света в высший свет.

Я есть трансформация и расширение всех кристаллов моих энергий.

Я есть трансформация из точки «Я есть здесь и сейчас» в точку просветления «Я есть вечность и единство источника любви».

Во имя я есмь то, что я есмь.

Новые энергии трансформации помогут вам энергетически настроиться, очиститься с благодарностью и любовью от старых тяжелых энергий и перейти на новый уровень расширения, гармонизации и просветления.

Самонастройку необходимо выполнять в одиночестве и тишине (возможна тихая медитативная музыка).

Практика «Диалоги с Высшим „Я“»

Перед медитацией произнесите (можно мысленно) призыв.

Да будет свет! Во имя я есмь то, что я есмь! Я есмь свет! Я есмь духовная сущность! Я есмь божественное сознание! Призываю мое Высшее «Я»! Призываю быть в диалоге со мной здесь и сейчас, всюду и всегда. Я есмь не только видение мира земного, но и видение мира вселенского. Я есмь знание не только мира земного, но и знание мира вселенского. Я есмь свет!

Далее просите ваше Высшее «Я» ответить на ваши вопросы. Как правило, ответы приходят тут же во время медитации через образы, мысли, чувства, осознание. Если не приходит информация сразу, значит, в течение трех дней вы бу-

дете получать знаки.

Практика «Пробуждение внутренней силы»

Практика 1. Очищение и трансформация

Начинать пробуждение внутренней силы следует с очищения. С трансформации мыслей, чувств и эмоций в свет, добро и мудрость. Поэтому первая практика – очищение и трансформация.

Каждое утро, проснувшись и еще не встав с постели, уделите себе несколько минут. Настройтесь на позитив. Настройте свои мысли на радость и успех, настройтесь на благополучие и божественное изобилие. Негативные мысли трансформируйте в позитивные методом замены. Например: «Мне не хватает любви» меняем на «Я полна любви!» Или «Мне не хватает денег» на «Деньги приходят легко и часто».

Мысленно пройдитесь по всему телу, зафиксировав все приятные ощущения. Наполните свое тело теплом и нежностью. Улыбнитесь. Закройте глаза и визуализируйте теплое солнце у себя в груди. Его свет и тепло наполняют вас, изливаясь наружу и наполняя мир.

Практика 2. Медитация «Серебряный шар»

Лягте на пол или диван (кровать), закройте глаза и погрузитесь в себя. Визуализируйте в центре грудной клетки шар серебряной сияющей энергии. Ощутите его, зафиксируйте в своем сознании и подсознании. Не торопитесь. Очень хорошо рассмотрите его внутренним зрением. Почувствуйте его сияние, тепло, все ощущения, исходящие от него. Теперь скажите ему: «Я есть ты, ты есть я. Ты есть мое сознание, мое Высшее „Я“. Мы есть единое целое. Я вижу тебя! Я знаю тебя! Я призываю тебя! Будь един со мной!» Погрузитесь в медитацию, в центр вашего шара.

Практика 3. Медитация «Золотой шар»

Когда ваше общение с серебряным шаром станет глубоким и вы будете всегда чувствовать его мудрость, сияние и присутствие, начинайте работать с золотым шаром.

Золотой шар – это оболочка серебряного. То есть его сияние. Золотой шар находится снаружи, серебряный – внутри него. Работа проходит так же, как и с серебряным шаром. Вы ложитесь, входите в медитацию. Визуализируете серебряный шар, фиксируете его в своем сознании и подсознании. Фиксируете ваше единство. Затем визуализируете на поверхности серебряного шара золотую оболочку – сияющую и прозрачную. Это ваш золотой шар. Ощутите его, зафиксируйте

те в своем сознании и подсознании. Не торопитесь. Очень хорошо рассмотрите его внутренним зрением. Почувствуйте его сияние, тепло, все ощущения, исходящие от него. Теперь скажите ему: «Ты есть ангел золотой, ты есть я. Я есть ты. Я есть ангел золотой. Мое божественное сознание пробуждается, силою света питается, мудростью любви наполняется! Я – сияющий свет!»

Практика 4. «Здесь и сейчас»

Для человека, пробуждающего свою внутреннюю силу, важно бо́льшую часть времени (даже когда он не практикует) оставаться в состоянии «здесь и сейчас». То есть проживать каждое мгновение жизни полноценно, не торопясь в будущее и не зависая в прошлом. Поэтому очень важно первое время как можно чаще себя фиксировать в этом состоянии. Для каждого эта фиксация происходит по-разному. Кто-то справляется мысленно, вовремя возвращая себя в момент здесь и сейчас, в любых обстоятельствах, а кто-то пользуется «якорями». Нет, это не те якоря, которые не дают вам идти вперед, это те, которые удерживают вас в состоянии здесь и сейчас, в нужный момент возвращая в реальность. Кто-то использует в роли якоря кольцо, кто-то браслет, кто-то другие украшения или талисманы, но они должны быть ощутимы для вас.

Итак, чем бы вы сейчас ни занимались – будьте здесь и

сейчас.

Практика 5. Выход за пределы

Сроки и временные расстояния у каждого свои. Это не хорошо, не плохо, просто у каждого свои «скорости». Поэтому нет установленного времени, за которое вы должны пройти вышеописанные практики. Но если вы чувствуете, что восприятие серебряного и золотого шаров всегда с вами, вы ощущаете ваше единство и то, что вы бо́льшую часть времени находитесь в состоянии «здесь и сейчас», значит, пришло время расширять пространство Высшего «Я» в мире физическом.

Принцип медитации тот же, но уже более глубокая практика. Визуализировав себя в золотом и серебряном шарах, вы призываете энергии расширения. Мощный, но мягкий поток сияющей энергии силы, спиралью закручиваясь по часовой стрелке, расширяет энергетический шар вашей внутренней силы. Зафиксируйте эти потоки, ощущения. Побудьте в этом состоянии столько времени, сколько просит ваша душа. Через несколько занятий вы ощутите, как ваш шар расширился и теперь выходит за пределы тела.

Практика 6. Храм души

Сядьте в позу лотоса, руки сложите в молитвенный жест на уровне сердечной чакры. Произносите призыв.

Да будет свет! Во имя я есмь, призываю энергии света, проникающие в мое сознание и подсознание, повышающие мои вибрации и возносящие меня на уровень сердца духовного, в храм моей души! Призываю свое Высшее «Я», призываю свою божественную силу и мудрость, прошу сопроводить меня в этом путешествии и показать мне все, что во благо! Принимаю с любовью и благодарю! Все, что увижу и почувствую в путешествии, есмь я, принимаю во благо!

Медитируйте...

Медитация может продлиться до полутора часов. В медитации вы получите все знания и силы, необходимые вам в данный момент.

Практика 7. Очищение себя и своего пространства силой света

Каждый из нас – мощный генератор и источник света. Каждый в силах очистить себя и свое пространство от негатива и наполнить его светом.

Встаньте в центре своей комнаты (дома, квартиры), закройте глаза и призовите силу света: «Да будет свет! Во имя я есмь! Да прибудет сила света во мне! Я есмь сила света и мощь его очищающая и наполняющая!»

Мысленно наполняйте свой дом потоками света, очищая его от негативных энергий.

Практика 8. Моделирование, созидание счастливой реальности

Я емь вселенная волшебства. Волшебство не находится во внешнем мире. Волшебство – это я. Я – свет Вселенной. Я – любовь. Созидающая любовь. Я воплощаю здесь и сейчас все, что желаемо для меня, и все, что мне во благо! С благодарностью и любовью, во имя света!

Практика 9. Наполнение физического тела силой и вдохновением

Где бы вы ни находились, в любое время суток, вы можете наполнить себя энергиями силы и вдохновения. Для этого лишь закройте глаза и сосредоточьтесь на центре своего сердца. Почувствуйте тепло, пульсацию. Мощный свет ярким пламенем любви наполняет вас, расширяет сердце. Силы и вдохновение наполняют каждую клеточку вашего тела. Осознавайте каждый вдох и выдох. Вы наполняетесь энергиями. Вдыхая, ощущайте, как золотые энергии силы, переливаясь изумрудами любви, наполняют ваше физическое тело, и радость наполняет ваше сердце.

Практика 10. Освобождение сознания, подсознания, чувств и эмоций от негатива

Закройте глаза и визуализируйте морское побережье. Вы садитесь на теплый песок, слышите успокаивающий шум моря (идеально, если вы включите аудиозапись шума моря)... Вы погружаетесь в эту атмосферу. Затем все свои обиды и проблемы начинаете писа́ть на песке. Все, что затаилось грозовой тучей на душе, выплескиваете на песок. И когда все уже написано, вы видите, наблюдаете, как морская волна во время прилива смывает весь ваш негатив, оставляя песок чистым. Вы ощущаете, как вместе с песком вода очистила и вас.

Теперь наполните себя светом и теплом солнечных лучей, улыбнитесь и наслаждайтесь жизнью.

Практика 11. Медитация «Исцеление физического тела»

Перед медитацией прочтите призыв энергий, затем погрузитесь в медитацию на 20–30 минут. При необходимости глубокого очищения и оздоровления тела, работайте с медитацией 21 день (ежедневно). Для поддержания общего здорового уровня энергий – с периодичностью раз в один-два месяца или по желанию.

Да будет свет! Во имя я есмь, призываю энергии исцеления и здоровья в мое единое пространство тела и духа. Призываю энергии исцеления в мою реальность, мой мир, мое тело. Благодарю боль за опыт и урок и отпускаю осознанно. Боль уходит, и свет заполняет освободившееся место. Я призываю энергии исцеления и здоровья в мое любимое тело, мое прекрасное тело, тело мною уважаемое. Я призываю энергии оздоровления в мой ум, мои мысли, мои чувства и эмоции. Оздоравливаю пространство мое, оздоравливая тело. Прощаю и отпускаю все негативные мысли и чувства ко всем, к кому их испытываю, с благодарностью за опыт и с осознанной любовью. Я люблю себя, люблю свое тело, люблю свою жизнь и с радостью благодарю создателя за все, что есть у меня, и за все, что ждет меня впереди.

Я наполняю радостью свое сердце, освобождая себя от боли и слез, исцеляя себя, с любовью обращаюсь к каждой клеточке своего тела: «Я люблю тебя! Будь здорова!»

Я есмь свет, здоровье и радость!

Исцеление свершилось! Благодарю!

Практика 12. Из сердца в сердце свет любви

Когда вы хотите гармонизировать отношения, когда негативные эмоции охватили вас, когда вам необходимо очистить сердце, ум и разум и наполнить светом, любовью и си-

лой, закройте глаза, представьте себя и любимого человека в объятиях друг друга. Улыбающимися и счастливыми. Из сердца в сердце проходит золотой луч любви. И окутывает вас энергиями силы любви.

Да будет свет и любовь! Да придут с нами чистота и мудрость, мир и гармония! Провозглашаю любовь!

Тепло пульсирует в вашем сердце. С улыбкой и тихой радостью откройте глаза. И любите.

Да здравствует любовь!

Медитация «Сила Стоунхенджа»

Стоунхендж относится к самым загадочным археологическим памятникам нашей планеты. По одной из версий, это сохранившаяся до наших дней постройка времен цивилизации атлантов. Стоунхендж считается местом силы – и это так, я прочувствовала это на себе во время поездки в Англию. Атланты – представители не исчезнувшей цивилизации, как принято считать, а перешедшая на новый уровень вибраций, теперь они живут в тонких вибрационных слоях. Они нас видят, слышат и всегда готовы прийти на помощь. Именно к ним мы можем обратиться с помощью этой медитации.

Великая сила и мудрость атлантов, суть души моей, добрые энергии жизни! Благодарю вас с любовью за вашу помощь, вашу заботу, ваш свет и вашу любовь! Я вижу вас сердцем! Я знаю, вы здесь и сейчас!

Теперь зажгите ваши любимые свечи, аромамасла или травы, примите удобную позу и погрузитесь в медитацию. Перед медитацией попросите показать вам или передать знания обо всем, что вам нужно, интересно, вдохновенно. Или помочь с решением каких-то вопросов. Или наполнить вас мощными силами и энергиями Стоунхенджа и Атлантиды. Или все это вместе взятое! В медитации идите за мыслеобразами, энергиями, которые вам будут посланы. Не пытайтесь анализировать, сомневаться. Все, что с вами происходит, — дар атлантов и Стоунхенджа. Вы сами почувствуете окончание медитации, но не торопитесь вставать и погружаться в суету этого мира. Заякорите в себе те знания и энергии, которые были получены в медитации. Погрузите все это в свое со-знание, под-со-знание, свое сердце. Да пребудет с вами сила волшебства!

Авторские энергетические композиции из эфирных масел, помогающие в различных энергопрактиках

Эфирное масло – это самое сердце, самая суть растения. В масле сосредоточены все его полезные свойства. Эфирные масла воздействуют на человека на физическом, психическом, а также эмоциональном планах.

При работе с композициями из ароматических масел помните о простых правилах.

В аромалампу нужно добавлять всего несколько капель масла.

Чтобы принять с маслами ванну, нужно сначала капнуть 7 капель на эмульгатор (например, соль) и только затем добавить композицию в воду. Тогда масло не растечется по поверхности.

Масла лучше не наносить прямо на кожу.

Чтобы композиции работали, желательно брать хорошее масло, произведенное традиционным способом.

1. Мята + базилик + ладан (если нет базилика, то просто мята и ладан).

Эта композиция дает полное очищение энергетического поля человека и пространства вокруг него. Придает много

сил. Повышает самооценку. Уравновешивает. Помогает собрать силы для реализации большой цели. Помогает настроиться на нужный лад перед важной встречей или работой, либо поездкой.

2. Ладан + ромашка.

Очищает энергетические поля и мысли человека от негатива. Подарит гармоничные отношения в семье, на работе. Благодать и мир.

3. Эвкалипт + лаванда.

Помогает восстановить душевные и физические силы, вдохновляет на новое. Придает силы в творчестве, бизнесе, любом начинании. Придает силы человеку и всему, что он свершает.

4. Роза + лаванда.

Композиция дарит энергии любви, нежности и мудрости, которые наполняют и человека, и пространство дома. Устраняет бессонницу, снимает стресс, гармонизирует, приносит радость.

5. Ваниль + розмарин + иланг-иланг.

Волшебная композиция силы, духовного роста, вселенской мудрости и очищения от низких энергий.

6. Пачули + сандал.

Композиция мощной энергетической защиты и очищения.

7. Можжевельник + роза + лаванда.

Мощная композиция энергий любви и радости в любви.

Наполняет человека и его мир энергиями любви и вдохновения.

8. *Кедр + можжевельник + пачули.*

Энергии божественного потока изобилия. Очищают энергии человека от низких вибраций, устраняют препятствия, поддерживают и приумножают поток изобилия.

9. *Мандарин + имбирь + кипарис.*

Вдохновение, радость, счастье! Снятие усталости и грусти. Наполняет человека и его пространство силами.

Энергетические практики для женщин

Пробуждение женских энергий. Сила Земли

Сядьте медитировать в позе лотоса (или полулотоса). Руки положите на живот – на пупок. Произносите призыв.

Энергии жизни, силы, Земли, призываю и активирую. Во благо и с любовью. Да будет свет!

Погружайтесь мысленно в свой живот, ощущая тепло и пульсацию энергий. Почувствуйте, как от земли идут мощные потоки энергий, которые вы аккумулируете в своем животе. И вот вы видите, как распускается лотос в ваших руках. Большой, красивый лотос, с крепкими, но нежными лепестками, переливаясь золотом и насыщаясь солнцем, он обретает силу.

Побудьте в этих энергиях и этом состоянии. Далее поднимите эти золотые энергии в сердечную чакру (руки переключаете на область сердечной чакры).

Визуализируйте изумрудный лотос вашего сердца, наполняя его золотыми энергиями. Бережно расправьте каждый лепесток, очищая от негативных программ, чувств, эмоций.

Питая мудростью и силой любви.

По окончании медитации поблагодарите с любовью все энергии, участвующие в процессе, себя, свое прекрасное тело, свой разум и свой дух.

Пробуждение женских энергий. Сила Вселенной

Сидя в позе лотоса, начните эту медитацию так же, как и предыдущую, с призыва.

Энергии жизни, силы, Земли, призываю и активую. Во благо и с любовью. Да будет свет!

Погружаясь в свой сердечный центр, визуализируйте лотос сердца, переливающийся изумрудным светом. Яркий теплый луч поднимите из сердечной чакры в коронную (над макушкой), визуализируя фиолетовый лотос, в центр которого из Вселенной идет белый луч чистой и мощной энергии пробуждения.

Помедитируйте в этом состоянии столько, сколько запросит ваше сознание. Затем закрепите в себе эти энергии благодарностью с любовью.

«Волшебная почта»:

вопросы и ответы

Мне часто пишут с просьбой помочь разобраться в сложившейся ситуации. Повторяющиеся вопросы и ответы на них я публикую в своем блоге, с надеждой, что кому-то они помогут. Хочу поделиться с вами некоторыми ответами.

* * *

Вопрос: *Я занимаюсь практиками, направленными на привлечение изобилия в свою жизнь. Чувствую, что и я сама сильно меняюсь, и пространство вокруг меня, но существенных, ощутимых изменений нет. Как будто я не могу получить плодов своей практики. С чем это может быть связано?*

Ответ: Есть ряд аспектов, которые могут стать препятствием в том, чтобы поток изобилия пришел в нашу жизнь. Они таковы.

Несдержанные обещания. Можно успокаивать себя: «Обещанного три года ждут», – но с точки зрения энергетики, несдержанные обещания возвращаются точно таким же бумерангом: обещания и обязательства перед вами не будут выполнены. Это важно.

Неумение придерживаться установленных сроков, управлять временем событий. Бывает такое, что вы заставляете других людей испытывать неудобства потому, что вы опоздали, задержали что-то, не сделали? Энергетика несоответствия времени возвращается бумерангом затягивания личных проектов и счастья. Научитесь контролировать себя во времени. Точность – вежливость королей и залог личного благосостояния.

Неуверенность в себе и своем деле. Сомнения. Может быть, вы даже иногда ругаете себя и сомневаетесь в том, что делаете. Необходимо выработать в себе безусловную веру в себя и свою реализацию, потому что в противном случае энергия неверия вернется неверием партнеров, друзей, близких.

Желание сделать лучше, чем кто-то конкретный. Зависть. Принцип соревнования, желание доказать кому-то свою состоятельность. Деятельность необходимо выбрать такую, чтобы она вдохновляла и радовала, независимо от успеха друзей и знакомых, даже если бывает сложно, даже если случаются неудачи. Тогда единение с делом в радости будет поднимать вас на новые высоты.

Возвышение себя за счет «принижения» других. Например, когда вы осуждаете коллег и конкурентов. Такое возвышение себя возвращается обратно низкочастотными энергиями и ситуациями, когда вы будете вынуждены стать тем, кого осудят. Важно любить и уважать себя на том уровне, на

котором вы находитесь, не пытайтесь сопоставлять и сравнивать. Каждый ценен на своем месте.

Неумение и нежелание радовать себя плодами своих трудов, результатами. Как минимум необходимо время от времени покупать себе новые хорошие инструменты для работы, новую технику. А еще можно придумать ритуал для празднования даже маленьких достижений, это вдохновит вас на новые свершения.

Но самое главное, всегда помните, что подобное притягивает подобное. Что излучаем, то и получаем. Нужно учиться отдавать и получать с радостью, вдохновением и любовью. Если дело вас не вдохновляет – не беритесь. Вдохновляет – делайте с радостью.

Простые практики для активации потока изобилия

***Практика в новолуние.** Зажгите любимые свечи, поставьте их по четырем углам. Встаньте в центре вашей комнаты (квартиры, дома) лицом на север или восток, закройте глаза, обратитесь к луне (можно своими словами примерно со следующим смыслом): «Великая богиня Луна, женская сила и женская энергия изобилия, благополучия, процветания! Я, дочь твоя, сердцем тебя призываю, жизнь мою наполнить прошу: изобилием, процветанием, благом! С*

любовью. Благодарю!»

Практика с денежной купюрой. Возьмите бумажную купюру (10 или 100 рублей), напишите на одной стороне: «Изобилие и процветание», на другой стороне: «Деньги к деньгам. Деньги приходят легко и часто». Положите купюру на левую ладонь, накройте правой, закройте глаза и визуализируйте зеленые, изумрудные энергии потока изобилия, наполняющие купюру мощной силой. Ощутите пульсацию в ладонях. Так «прокачивайте» купюру в течение 5–6 минут, затем положите ее в кошелек, купюра будет притягивать в ваш кошелек деньги.

Практика с аромамаслами. Возьмите зеленый, желтый или красный листок бумаги (или стикер), эфирное масло – пихтовое, можжевельное, лавандовое, апельсиновое или ладана. Деревянную палочку или спичку макните в масло и напишите на бумаге: «Деньги приходят в дом, создавая благо в нем». Вложите всю силу своего намерения. Когда масло высохнет, надписи на бумаге будет практически не видно. Положите бумагу под порог (под коврик).

* * *

Вопрос: Помогите разобраться, пожалуйста. Несколько лет я работала с мастером по исправлению некоторых

ситуаций в моей жизни. Были разные моменты: то становилось лучше, то происходил откат, то вновь лучше. И я по глупости, возложив всю ответственность на мастера, ушла. Вернее сказать, просто тихо «слилась». Появились новые практики, медитации, книги. И в один прекрасный момент все, над чем мы долго работали, исправилось. Я возгордилась и решила, что в считанные дни другие мне помогли. Но один из новых мастеров сказал: «Ты глупая. Долго и упорно твой мастер закладывал в решение и исцеление твоих ситуаций свои энергии. Откаты – это твоя вина, твое неверие и твои дурные мысли в твоих ситуациях. Для того чтобы все сработало, нужно время на созревание, на исцеление ситуации. И твое внутреннее изменение. Иди и благодари».

И вдруг я осознала – да. В меня вложено столько сил и энергий, а я оказалась просто неблагодарной эгоисткой. Осознала. Но боюсь идти. Поймет ли. Что вы думаете?

Ответ: Я полагаю, ваш мастер будет только рад, если вы сообщите ему о своих успехах и радостях. Любой настоящий мастер всегда рад успехам своих подопечных! Такие ситуации, когда у людей не хватает веры и терпения, случаются нередко. И тогда они начинают метаться, «прыгать» от мастера к мастеру, от практики к практике, сомневаясь, перепроверяя, решив, что все это не работает.

А энергиям действительно нужно время, чтобы созреть и материализоваться. Чтобы изменились обстоятельства, нуж-

но верить в то, что вы делаете, и работать с этим. Сомнения каждый раз откатывают в исходную точку.

* * *

Вопрос: *Я просмотрела на YouTube ваше видео о предназначении, но все же своего предназначения еще не поняла. Сейчас я не работаю, и мне хочется работать по призванию. Что мне нужно сделать, чтобы понять, чем мне заниматься? Очень часто слышу чужие желания и воспринимаю их как свои, а потом наступает разочарование.*

Ответ: Ответ зашифрован в самом вопросе. Вам действительно нужно перестать цепляться за чужие желания. Первый шаг – спросите себя, почему вас так волнуют и «цепляют» чужие мечты и реализации? Чаще всего это бывает связано с желанием соответствовать, быть лучше, получить похвалу или признание. Осознайте, что каждый человек прекрасен в своей индивидуальности и путь каждого индивидуален. Осознайте свою независимость от мнения окружения. Помедитируйте, помещая свой вопрос на уровень сердца. Ваше сердце – ваш духовный центр – знает ответы на все ваши вопросы. Осознайте, что вас радует в этой жизни, и какие занятия вызывают в вас вдохновение и прилив сил – это и есть ваша реализация, ваше предназначение, ваш путь.

Вопрос: *Что такое интуиция? Проявление интуиции и подсказка нашего Высшего «Я» – это одно и то же или разные явления? Я так понимаю, наше Высшее «Я» может предупредить об опасности, помочь в критической ситуации и т. д. Но иногда происходят и другие вещи. Случается, что неожиданно на меня буквально «сваливается» информация о других людях, которых я вообще не знаю.*

Это происходит независимо от моего желания, без моего запроса. Например, была ситуация, когда по телевидению прошло сообщение об исчезновении женщины, я лично с ней не была знакома, с ней была немного знакома моя мама, но в тот момент я откуда-то совершенно точно знала, что женщина жива и скоро найдется, что вскоре и подтвердилось. Как это объяснить? Мне кажется, мое Высшее «Я» не должно участвовать в этом, это не входит в его задачи.

Ответ: То, что «кажется», далеко не всегда является истиной. И как мы можем понять, в чем должно и не должно участвовать наше Высшее «Я»? Что касается «сваливания информации», то каждый, кто может считывать информацию с общего и/или личного информационного поля, получает лишь те данные, которые ему доступны с того уровня, на котором он находится.

Например, два человека живут в одном доме, и окна у них

выходят на одну сторону. Казалось бы, они должны видеть одну и ту же картину, но... Один живет на первом этаже и видит лишь кусты под своим окном. А второй живет на 25 этаже и видит всю панораму города. Есть разница? Есть!

Важно понимать, что, во-первых, в этом мире ничего не происходит без нашего внутреннего согласия, без нашего желания (осознанного или неосознанного). Во-вторых, каждый владеет информацией с того уровня, на котором находится. И, в-третьих, ничто не сваливается на нас без нашего призыва. Ваша ситуация говорит о том, что вы сами пожелали открыть в себе какие-то способности.

И, да, интуиция – это и есть голос нашего Высшего «Я».

* * *

Вопрос: *Встречаю очень разные мнения по поводу порчи, сглаза и других энергетических воздействий на человека. Вроде и не верится... А с другой стороны, среди моих знакомых есть такие, которые сталкивались с этим. А что вы думаете по этому поводу?*

Ответ: В первую очередь, необходимо вспомнить главное правило Вселенной: подобное притягивает подобное. Если у человека наработана мощная энергия света и гармонии, если человек сбалансирован (и даже если иногда, редко и ненадолго, выпадает из гармонии, наработанная энергетическая оболочка «держит»), на него невозможно воздейство-

вать, все воздействия будут как об стену горох – лишь отлетают обратно, не причинив вреда самому человеку. Но если человека «зацепило», значит, он сам был на том же уровне. Подобное притягивает подобное. Все, что к нам «прилепляется», способно сделать это лишь потому, что и в нас это уже есть. Соответственно, подняв уровень вибраций до уровня позитива и света, вы освобождаетесь от негатива. И негатив к вам больше не липнет.

* * *

Вопрос: *Написать это письмо подвигла заметка в вашем блоге. О том, что люди часто забывают, что энергия едина, а потом «гадят» в это общее информационное пространство, думают лишь о себе и личных меркантильных интересах.*

Дело в том, что я совсем недавно задумалась на эту же тему, а именно: в какой реальности я живу? И чему учит меня эта реальность?

Если она такая, как вы описали в заметке, значит, все-таки есть какая-то общая реальность для всех, в которой кто-то живет по совести, доброжелательно, с любовью к людям, а кто-то проживает жизнь в пьяном угаре, склоках, агрессии и т. п. Это выбор человека – как жить. У каждого свои уроки, но мир, реальность выстроена для всех одинаково.

Или все-таки другой вариант: наше внешнее отражает внутреннее? Мы видим мир так, как нам «зеркалят» его другие? И тогда реальность, получается, у всех разная.

Тогда если сосед сверху включает музыку на всю громкость, то понять «почему», можно обратившись внутрь себя? Постараться увидеть, где и в каких ситуациях я веду себя подобным образом? И вместо того, чтобы ругать соседа, нужно, наоборот, послать ему лучик безусловной любви, тогда и вся шумиха сверху прекратится. Если придет такое осознание, ситуация изменится?

Еще вы пишете: «Но только такие люди забывают, что даже если не специально, сгоряча каждый сосед хотя бы раз пожелает чего-то очень недоброго за такие выкрутасы, весь этот праведный гнев может расплющить». Я всегда считала, что если человек желает кому-то зла, то этим он разрушает, прежде всего, самого себя.

«А уж если за стеной живет „добрая фея“, то накрыть может вообще не по-детски». Дорогая Оля, мне кажется, что вам дана такая сила во благо! И такая сила не должна никому приносить вреда, даже если вы очень разозлитесь на кого-то. Разве не так?

Буду очень благодарна, если вы ответите на мои вопросы.

Ответ: Да, реальность у каждого своя. Кто-то живет в свете и радости, а кто-то – в пьяном угаре и злобе. Да, внешний мир – это отражение внутреннего, либо ситуация является опытом или уроком. Одно другому не мешает.

Когда человек делает зло, то потом получает обратную реакцию, это так, но если тот, кому это зло адресовано, разбалансирован, то и он прочувствует это «пожелание» по полной программе. И это важно понимать.

Не важно, дана мне или не дана сила. Но любая сила, по большому счету, не имеет окраски добра и зла. Сила есть сила. Так же, как, например, нож. С помощью ножа можно приготовить вкусное блюдо, а можно убить. Сила – лишь инструмент. И ее невозможно «получить», она нарабатывается душой в прежних воплощениях.

«Не должна никому приносить вреда...» Мы живем в мире, где никто никому ничего не должен. Все делается из чувств, эмоций, привязанностей, но никак не потому, что кто-то кому-то должен. По любви или из ненависти – но не из чувства долга. Редко, но бывает. Мы на то и люди, чтобы проявлять свои эмоции. Другое дело, что я стремлюсь контролировать свои энергии и то, к чему я их применяю.

Конечно, есть люди, обладающие большой силой и не контролирующей ее, или намеренно использующие ее не только во благо. И тогда они могут «фейнуть» так, что мало не покажется. И если «принимающий» не сбалансирован (а мы ведь помним, что подобное притягивает подобное), то получит по полной программе.

И еще один важный момент. У каждой «феи», энергопрактика, духовного практика с высоким энергетическим, магическим, духовным уровнем есть свой энергетический

слой защиты, есть энергетические хранители, которые могут отразить и, как бумеранг, отправить обратно негативные энергии, направленные в сторону этого человека. Даже если он сам не собирается их возвращать. Потому что за каждым действием следует противодействие. Каждое действие, которое мы совершаем, отражается на нас самих.

Подобное притягивает подобное, а мир – наше зеркало и мир опыта. Как только вы перестанете категорично делить мир на добро и зло, выйдете за рамки дуальности, вы увидите, почувствуете, осознаете всю неоднозначность мира.

* * *

Вопрос: *Ну почему мне все твердят, что нужно постоянно сдерживаться и не психовать. Я не часто это делаю, но иногда такие личности встречаются, что мой характер не выдерживает. Могу психануть.*

Ответ: О-о-о-о, сама в юности была категоричная, критичная и могла психануть. Когда получила это сообщение, подумала: «Интересное письмо, побегу по делам, позже отвечу». А в поездке случилась ситуация, которую не могу не описать, потому как она – наглядный пример того, почему нельзя психовать.

Выхожу из метро, в одной руке сумка-переноска с собакой, в другой – моя дамская сумочка и пакет тяжеленький, в общем, руки заняты. Кое-как открываю тяжелые стеклян-

ные двери (а кто был в Москве в метро, знает, что двери у нас тяжеленные и их «мотыляет» туда-сюда). За мной идет пара, и парень в разрез с этикетом пропускает девушку вперед (в метро, лифт и прочие опасные места мужчины, вообще-то, должны заходить первыми и вести девушку за собой, а не прятаться за ее спиной). Я уже прошла двери и слышу за спиной истеричный вопль: «Овца! Смотри, куда дверями мотыляешь!» Я оглянулась... «Да-да, это тебе», – продолжала «истерить» девушка в мой адрес. И вдруг – то ли от порыва ветра, то ли... В общем, стеклянной дверью прилетает ей прямо в лоб. Ой! Больно, я полагаю, невероятно!

Иду домой, мысленно послала энергии здоровья и равновесия, а сама вспоминаю, как когда-то и мне прилетало. А потом я прочитала в одной умной книге, почему так происходит. Так вот лучше держать при себе свои «психи» и свой характер. Понимаю, бывает сложно, сама такая была. Но нужно. И даже не ради вселенской гармонии, а хотя бы ради своего собственного здоровья.

А теперь – как это работает. Если я маленькая, милая, белокурая, с наивными кудряшками, вся такая сияющая иду, это не значит, что за таким образом не «скрывается» мощнейшая ведьма (в хорошем смысле этого слова). Любой практикующий человек, энергетик, эзотерик, йог, маг окружен мощным полем энергии, у каждого есть свои «охранники» (кто-то зовет их ангелами-хранителями) и никто не даст негативным энергиям проникнуть к ним. Поэтому тут

же срабатывает обратная реакция, которая вот так прилетает в лоб.

Ведьм обижать нельзя! И не потому, что они отомстят, а потому, что даже если и думать об этом не будут, «обратка» все равно прилетит. Попробуйте плюнуть на работающий вентилятор – наглядно демонстрирует, как это работает. Я еще в первом классе провела этот эксперимент, а затем много отрабатывала на себе осознание энергетического бу- меранга.

Но и самим эзотерикам, йогам и магам в еще большей степени нельзя психовать и раздражаться, потому что мы должны быть ответственны за свою силу, которая срабатывает еще быстрее и в тысячи крат мощнее. Что излучаем, то и получаем.

На днях смотрела повтор старых серий сериала «Кухня», и там психолог учила шеф-повара читать стихи в тот момент, когда он начинает раздражаться. Придумайте себе любимую мантру или аффирмацию, и как только к горлу начнет подкапывать «псих», начинайте мысленно читать. По опыту знаю – работает на «отлично»!

* * *

Вопрос: *У меня вопрос по поводу освящения пищи. Скажите, пожалуйста, как лучше освящать еду? Какие молитвы лучше читать перед началом трапезы? И, вообще,*

какой полезной информацией вы можете поделиться с нами на эту тему?

Ответ: Для освящения пищи в каждой религии есть свои предписания, специальные ритуалы и молитвы. Я не отношу себя ни к одной из религий и все делаю проще. Мысленно, произвольным текстом прошу энергии света и любви напитать пищу и обязательно благодарю Вселенную за доброту, заботу и вкусную здоровую еду.

Время от времени я провожу кулинарные мастер-классы – сама или в паре с шеф-поварами – на которых рассказываю о том, как с энергетической точки зрения приготовить благостную пищу.

* * *

Вопрос: *Часто пишут о том, что тому, кто встал на путь духовного развития, важно отказаться от животной пищи – стать вегетарианцем. Каково ваше мнение по этому поводу?*

Ответ: Вегетарианство – очень важная тема для всех тех, кто идет путем личностного и духовного развития, путем осознанности. Когда человек становится осознанным, начинает жить на более тонких вибрациях, он уже не в состоянии есть животных. Потому что осознает единство мира. Единство радости и боли. Единство сознания. Поглощение мяса животных сильно понижает уровень вибраций, отделяет че-

ловека от тонких миров, отдаляет от света и насыщает организм энергиями страха, смерти, болезни и негатива. Осознанный человек с любовью ко всему живому отказывается от убийства и поглощения мяса. Осознанный человек наполняет себя светом любви. Прислушайтесь к своему Высшему «Я», посмотрите в глаза животным. Да будет жизнь!

* * *

Вопрос: *В ответ на мой предыдущий вопрос вы написали: «Вы просите Вселенную указать путь, а ваше сердце, ваша душа уже кричат „караул!“; пытаюсь вам этот путь указать. А путь един – любовь. И начинать этот путь необходимо с себя. С любви к себе, с уважения, принятия себя».*

Я правильно вас поняла, что из-за нелюбви к себе я опять оказалась на дне? И даже понимая это и прося у Вселенной для себя любимой лучшей доли, я ее не получаю, а получаю еще более плохую долю, чтобы усвоить урок? Потому что нет любви к себе? Получается, надо просто жить, любить, и я действительно хочу стать умнее, но не получается... Грустно.

И еще вы как-то писали: «Состояние депрессии – это потеря энергии и движение не по своему пути. То есть движение не туда, куда хочет душа и сердце».

Я не знаю, куда хочет моя душа и сердце, поэтому каж-

дый день читала аффирмацию: «Бесконечный интеллект знает все мои желания...» Я верила, что эта аффирмация поможет мне найти свой путь, благодаря которому я смогу осуществить мою мечту, найти в себе таланты и подняться хотя бы на одну ступеньку выше. А получилось все как будто наоборот. Почему?!

Ответ: Вновь все сводится к нелюбви к себе и отторжению себя. Вы продолжаете считать себя глупой, а значит – недостойной. Когда мы себя не любим, то подсознательно наказываем болезнями и неудачами. Вы просите у Вселенной блага, сами в себя не веря. Вы просите свой интеллект о пробуждении в состоянии полной нелюбви и отторжения. Не нужно прыгать через голову. Начните с любви к себе. Как только вы научитесь ценить и любить себя как сияющую и прекрасную частицу Бога, как творца, как человека, как прекрасную женщину, все в жизни начнет налаживаться автоматически. И здоровье, и любовь, и деньги, и прочее. Еще раз повторюсь, множество книг вам помощники в этом, но я всегда рекомендую Луизу Хей. Сейчас у нее вышли большие книги в виде тетрадей для практических занятий. Берите и занимайтесь. И главное – намерение! Возжелайте всем сердцем любить и уважать себя! Не оговаривая, не желая «поумнеть» – это изначально нелюбовь! Любите безусловно! Не для того, чтобы кому-то нравиться, а для себя любимой. И все наладится, все будет хорошо!

Вопрос: *Меня давно интересует экстрасенсорика. Всегда было интересно наблюдать за людьми с даром видеть и знать. Очень хочу и сама им обладать, чтобы помогать близким, заниматься своим Высшим «Я». Подскажите, пожалуйста, как мне действовать.*

Ответ: Давайте сначала определимся с тем, что такое экстрасенсорика. Это способность воспринимать информацию о событиях или явлениях, людях и предметах по нашим тонким каналам восприятия, необъяснимым с позиции точных наук. Экстрасенсорика – это способность к сверхчувственному восприятию. «Экстрасенс» так переводится с латинского: *extra* – «сверх», *sensus* – «чувство, ощущение, восприятие».

Каждый человек может развить в себе тонкое чувствование мира, людей, событий. Осознанность. Осознанность – прежде всего. Осознанное мышление, правильное питание, любовь и уважение ко всему сущему на Земле, постоянные практики соприкосновения и взаимодействия с природой и людьми. Философия добра и света. И вы – на верном пути. Было бы желание и намерение, все остальное приложится. Начните читать. Читать и практиковать. Ошо, Крайона, Рерихов и многих других прекрасных авторов и учителей. И ваше тонкое чувствование мира начнет открываться. И, ко-

нечно же, необходимо практиковать медитации, и как можно чаще.

* * *

Вопрос: Скажите, пожалуйста, почему такая зависимость: как только я начинаю волноваться о чем-то, грустить или сомневаться, все валится из рук и ничего не складывается. А если я просто отпускаю все, не думаю, смеюсь и улыбаюсь, забываю обо всем – раз, и все складывается, все приходит! Мне часто говорят: «Выйди из состояния жертвы». О чем они?

Ответ: Мощные генераторы энергии человека – это сила мысли, визуализация, намерение. Они же являются мощными строительными материалами мира и жизни человека. Позитивное состояние ума очень быстро нарабатывает положительную энергию, силу и материализацию всех благ для человека. С чего начать укоренять и тренировать в себе позитивное состояние ума? С устранения из своего сознания и подсознания состояния жертвы. Сознание жертвы – извечное чувство вины – притягивает «наказания» в виде регулярных неприятностей, проигрышей, потерь.

Человек, находящийся в состоянии жертвы, во всем и всех находит причины впасть в депрессию, в любой ситуации видит худшее для себя. Человек в состоянии жертвы чувствует себя всем обязанным и поэтому не развивается, не имея сво-

боды самовыражения и самореализации. Классические психологи любят говорить: «Все мы родом из детства!» Что ж, очень хорошее оправдание для того, чтобы свесив ручки и опустив плечики, ссылаясь на несчастное детство, недопонимание и недооценку родителями и окружением, плестись по жизни в состоянии жертвы – без сил, без радости, без реализации и энергии. Все мы живем здесь и сейчас, поэтому исключительно от нас зависит наша реализация сегодня. «Вчера» уже не существует, осталось только в виде опыта, «завтра» не будет, если у вас нет «сегодня». Освободите себя от оков и ограничений, деструктивных состояний – и вы творец своей новой счастливой жизни!

* * *

Вопрос: *У меня очень сложные отношения с мамой. Как мне их гармонизировать? Вот уже целую неделю пишу письмо с просьбой простить меня. Понимаю, что еще слишком мало времени прошло, но ком в груди не отпускает. В нашу последнюю встречу, мама практически пожелала мне смерти. Маме 75 лет, мне 54 года. Спасибо!*

Ответ: Взаимоотношения с мамами – это особый вопрос. Мамы – наши кармические узлы, связи души. Мы выбираем своих мам еще задолго до того, как прийти в этот мир. И выбираем тот опыт, который они должны нам дать. Все энергии, что мы даем, – не важно, «вампируют» они от нас с

возрастом или нет, – мы даем им сами. Это наш выбор. И подходить к этому всему нужно очень осознанно. Что это за опыт? Чему вас учит ваша мама? Что из вашего подсознания вам «отзеркаливает». Это опыт глубокого погружения в себя. Простить необходимо, прежде всего, себя. К сожалению, очень часто люди с возрастом не мудреют, а теряют разум. Это следствие образа жизни и мышления. Но нет в этом их вины. И нашей вины нет в том, что они проявляют свою агрессию по отношению к нам. Есть внутренний страх перед мамой, чувство вины, еще что-то, что цепляет и вот так вот материализует энергии. И как бы парадоксально это ни выглядело – не с мамой нужно работать, а с собой, любимой. Прощая, отпуская боль и страх, заполняя сердце любовью. Осознавая опыт, обретая мудрость.

* * *

Вопрос: *Оля, меня часто охватывает тревога, неясное беспокойство, какие-то страхи. Пожалуйста, подскажите аффирмацию или мыслеформу, которая поможет с этим справиться. Спасибо.*

Ответ: Подумайте вот так: «Дорогой дух, я хочу успокоить свое сознание. И когда те, кто хотел бы оскорбить меня, попытаются нажать на кнопки моего эмоционального гнева, я хочу, чтобы эти кнопки не работали вовсе. Я хочу отключить их. Я не хочу больше реагировать. Я хочу пребывать

в мире. Это и есть выход из состояния выживания. Я нахожусь в безопасности в руках Бога – в полной и абсолютной безопасности. Я хочу снять внешнюю оболочку, которая является уровнем человеческого сознания, мгновенно реагирующим только на трехмерную реальность, и идти по своей жизни совершенно по-другому, идти шагами души света, идти путями мудрости, гармонии и благостного изобилия! Распахнуть крылья души и наполнить сердце силой и равновесием света любви!»

* * *

Вопрос: *В чем сила молчания и тишины? И в поговорках наших встречается («Молчание – золото»), и есть даже духовная практика випассаны, участники которой в течение продолжительного времени сохраняют молчание. В чем суть?*

Ответ: Чем громче человек говорит, тем больше в нем хаоса. Чем больше он раздражается, тем больше выходит из равновесия и гармонии, перекрывая поток изобилия. Чем больше раздает оценок и навешивает ярлыков, тем больше заблуждается. Только в тишине и покое можно услышать и познать истину. Можно отмахнуться, уйти в тишину, не осуждая, не «громыхая», не раскидывая молнии. Можно. Никто не обязан тянуть каждого. Но каждый обязан быть сердцем чист.

«Не навреди», – нужно не слепо следовать этому принципу, а осознавать его. Иногда люди в погоне за тем, чтобы сделать хорошо другим, не навредить им, забывают о себе. И себе тоже вредят. Требуя уважения от других, прежде всего, научитесь уважать сами. Вас не оценили? Уйдите молча. Вас кто-то выводит из равновесия – отойдите. В тишине сделайте выводы и идите дальше. С чувством любви. Меньше говорите. Больше делайте и чувствуйте. За потоками слов и эмоций, припорошенными чужими мнениями, скрывается истина.

* * *

Вопрос: *Я слышала, что энергопрактики могут быть опасны. Ведь если Вселенная что-то нам дает в виде реализованных желаний, энергии для свершений, то что-то должна и забрать?*

Ответ: Вселенная – мать, безусловная любовь. Как и ее энергии и энергетические каналы. Любовь не наказывает и не вредит. И ничего не забирает. Только дарует с любовью и материализует то, чем мы являемся сами. Вред мы наносим себе лишь сами. Сомнениями, метаниями, неверием, нелюбовью, меркантильностью, жадностью, капризами, злостью.

Ну и конечно, «по вере вашей воздастся вам», поэтому если вы искренне поверите, что когда что-то получаете от Вселенной, то должны что-то отдать, так и будет.

Расширяйте поток света, сияйте сердцем, и жизнь ва-

ша, как и ваши духовные и энергетические практики, будет изобильной и благодатной!

* * *

Вот и подошла к концу моя первая книга. В ней мне очень хотелось поделиться с вами своим опытом и знаниями. Рассказать о том, что вы сами, легко и радостно, можете творить свою счастливую жизнь. Вселить в вас уверенность в себе, а также дать практические советы, которые помогут вам в любой жизненной ситуации. Я намерено старалась сделать книгу простой, ибо в простоте приходит понимание, осознание и волшебство! Все практики абсолютно доступны всем и каждому.

Держа в руках эту книгу, вы получаете не только информацию, полезную на пути личностного роста и развития, но и энергии силы света, с любовью заложенные мною, для вас, любимые читатели.

В следующих книгах я расскажу вам об энергиях и силе камней и кристаллов, а также вы получите много практик для работы с ними. Также, для волшебниц, я готовлю сборник по женской магии света.

Всех вам благ, земных и вселенских, и пусть ваша жизнь сияет счастьем и божественным изобилием любви!