

ВЛАДИМИР ЛЕРМОНТОВ

ПРАКТИКИ ВЕЛИКОГО
КВАНТОВОГО
ПЕРЕХОДА



Не ждите света — идите к нему!

Владимир Юрьевич Лермонтов
Практики Великого Квантового Перехода
Серия «Хроники Квантового Перехода»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6524965

Практики Великого Квантового Перехода: Вектор; СПб.; 2012

ISBN 978-5-9684-1985-9

Аннотация

В книгу Владимира Лермонтова вошли практики Великого Квантового Перехода, обретенные автором в священных Гималаях. Основные упражнения и медитации, рассчитанные на несколько лет поступенчатого развития и замены старых кодов ДНК новыми, помогают нам испытать жизнь по законам новой Вселенной, привыкнуть к новым высоким вибрациям.

Перекодирование ДНК, замена негативных кодов Матрицами Живого Света, знакомство с эгрегорами третьего (уходящего), четвертого и пятого измерений, познание законов пятого измерения и возможность проникнуть в доступные тайны Шамбалы дают каждому из нас шанс пропитаться новыми вибрациями, почувствовать высокие энергии, глотнуть воздуха свободы и радости.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ОБРАЗЫ НОВОГО МИРА	5
С чего начать	6
Создать образ души – легко!	7
«Царские упражнения» – восхождение на трон	8
Раскрытие и обновление через встречу с душой	13
Семена для дерева счастья	14
Негатив – как мусор, выносим вовремя!	16
Встреча со здоровьем	20
Сами себе образ-диагноз	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Владимир Лермонтов

Практики Великого Квантового Перехода

ВВЕДЕНИЕ

Великий Квантовый Переход уже идет! А вы думали, что он подождет ровно до намеченного числа? Ничего подобного – изменения происходят и в целом, и в каждом из нас уже не первый год. И многие это чувствуют. Кто-то пугается и старается жить как можно тише и осторожнее, кто-то, наоборот, пускается во все тяжкие, почувствовав легкий ветерок новых энергий. Но и тем и другим я хочу сказать: «Подождите! Прежде чем бросаться в новую жизнь или прятаться от нее, обретите знания и попрактикуйтесь в жизни по законам новой Вселенной».

Человек – существо очень консервативное. Чтобы измениться, ему нужен не час, и не день, и даже не несколько месяцев – нужны годы. Практики Перехода, привезенные мною из священных Гималаев, как раз и рассчитаны на несколько лет поступенчатого развития, привыкания к новым высоким вибрациям, замене старых кодов ДНК новыми.

Но, увидев, как люди хватаются то за одну книгу, то за другую, как ошибаются и разочаровываются, пробуя техники разных ступеней, я решил собрать основные упражнения и медитации в один текст. Мы начнем с самого начала, с перекодирования ДНК, затем перейдем к замене негативных кодов Матрицами Живого Света, познакомимся с эгрегорами третьего (уходящего), четвертого и пятого измерений, освоим законы пятого измерения и проникнем в доступные тайны Шамбалы. Все это, дорогие друзья, мы с вами будем делать, не спеша и не страшась что-то испортить, а что-то и вовсе оставить – как ненужное в новых мирах новой жизни.

Самое потрясающее, что в практиках, которые мне дали Учителя Света, заложен огромный потенциал на долгие изменения, но в то же время они начинают действовать сразу. Как только вы приступите к работе, изменения придут в вашу жизнь, вы почувствуете их даже на телесном уровне. Возможно, поначалу это будет не слишком приятно. Всегда тяжело отказываться от привычного и гарантированного ради изменений и свободы. Кто-то испытывает боль от того, что люди, которые так долго были рядом, теперь не поддерживают его стремление к Живому Свету. Кому-то доставят неудобство телесные изменения, но некоторое недомогание и усталость, или, как говорят, «расколбас», – это верный признак того, что работа с кодами идет и изменения происходят.

Будут и светлые моменты, когда вам в ходе очередного этапа работы удастся на какое-то время задержаться в эгрегоре пятого измерения. Это ваш шанс пропитаться новыми вибрациями, почувствовать высокие энергии, глотнуть воздуха свободы и радости. Своеобразный кредит, который дает Вселенная для того, чтобы у вас были силы продолжать совершенствоваться, открывать свою душу Свету, становиться работниками Света и Воинами Света. Цените эти моменты, но не привязывайтесь к ним. Помните: вы знаете, куда идете, но никуда не спешите. Все произойдет в свое время и так, как нужно Вселенной. Так говорят Учителя Света.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ!

ОБРАЗЫ НОВОГО МИРА

Мастерская Владимира Лермонтова – многоступенчатая система. Она предлагает каждому человеку то, что ему нужно на данный момент. Если вам нужна психологическая помощь, вы получите весь необходимый набор инструментов для этого. Если ваша душа жаждет свободы и исполнения желаний, для вас в мастерской откроются духовные практики, возможность выбирать свой Путь и создавать свои методы самосовершенствования.

Мастерская предлагает весь спектр методик: от психологических, которые помогают человеку обрести гармонию с самим собой и окружающим миром, до медитаций, йоги и трансформаций. От исцеления до самообновления – обретения вечной молодости. От практик в горах Кавказа до медитаций на вершинах Гималаев.

Методика Владимира Лермонтова – это ювелирная работа мастера, единение духовности и психологии, гармония души и разума, глубинное воздействие на духовные, энергетические, телесные сферы человека. Это путь к трансформации жизни, обретению счастья, здоровья, богатства, любви.

С чего начать

Что изменить в себе в первую очередь? Без чего преобразование окажется невозможным? Прежде всего следует раз и навсегда покончить с бездушным отношением к самому себе!

Бездушие выражается в том, что мы привыкли требовать от себя совершенного выполнения каких-то функций: быть хорошим семьянином, преуспевать на работе, зарабатывать деньги, покупать дорогие вещи... Это совсем не плохо, но только в том случае, если именно к этому стремится душа. Только вот душа-то чаще всего хочет другого! Быть свободной, творить, летать, парить, наслаждаться каждым мгновением... Бездушное отношение к себе приводит в итоге не только к полному отсутствию счастья в жизни (несмотря на присутствие в ней всевозможных материальных благ), но и к разрушению здоровья, преждевременному старению, упадку сил, усталости и апатии. Потому что человеческое тело не терпит бездушного отношения. Тело – это ведь не механизм, не машина! У него есть душа. И когда мы общаемся с ним душевно, а не механически, оно непременно откликается. И запускает программу здоровья, омоложения и самовосстановления.

Для этого, конечно, придется произвести некоторый переворот в своих мозгах. А именно – признать, что путь ума ведет в тупик. И ничего не остается, как развернуть себя и свою жизнь на сто восемьдесят градусов. Начать жить отныне не умом, а душой! Это означает – стать счастливым прямо с настоящей минуты. Потому что душа, когда мы к ней обращаемся, мгновенно дает ощущение счастья. А затем в жизнь приходят волшебные перемены.

Так что пусть теперь помолчит пресловутый ум, уже продемонстрировавший свою несостоятельность. Он и в самом деле ни на что не способен, кроме пустой болтовни. Иное дело – душа. Она может все. Она всесильна. В отличие от ума, душа немногословна, слышать ее голос значительно сложнее, потому что он тих. Но тот, кто слышит его, обретает весь мир, все его блага, все счастье, которое способна подарить нам жизнь.

Очень многие люди сталкиваются с проблемой: как вернуться к своей душе? Как ее услышать и почувствовать?

Часто человек настолько далеко уходит от душевной жизни, что утрачивает ощущение души. Или чувствует, что внутри у него что-то болит, и думает, что это болит душа. А на самом деле это негативные переживания, которые он накопил за свою жизнь. Они легли на душу мертвым грузом, покрыли ее плотной оболочкой. Вот эта самая оболочка и не дает почувствовать душу, отзывается болью. Поэтому некоторые люди боятся обращаться к своей душе. Им кажется, что это будет очень болезненно и ничего хорошего не даст. Однако это представление ошибочно! Обращение к душе всегда приносит нам только ощущение счастья, радости и наполненности жизни.

Боль дает не душа, а накопленный в ней негатив. Душа, как и солнце, переполнена светом, позитивной энергией. Потому что это не что иное, как частица Бога. Душа – это Бог внутри нас, а Бог является неиссякаемым источником любви, света и энергии, способной творить чудеса.

Человек, не желающий пробудить свою душу, по сути, отнимает у себя саму жизнь. Потому что жизнь без души – это холодное прозябание. Даже если ты миллиардер и у тебя есть все, о чем, казалось бы, можно только мечтать.

Так что, если есть желание жить, пробуждайте душу!

Создать образ души – легко!

Посмотрите на какой-нибудь предмет в своей комнате, а потом отвернитесь и представьте, как он выглядит, вызовите его образ перед внутренним взором.

Вспомните, что находится в соседнем помещении, и представьте его обстановку.

Вспомните какой-нибудь уголок природы, где вы недавно побывали. Представьте его не как картину на стене, а как вполне реальную действительность. Пусть включатся ваши чувства: вообразите и то, что вы видите, и то, что слышите: как птицы поют, шумит море или листва деревьев; и то, что ощущаете: как ветерок прикасается к коже, пригревает солнце...

Вспомните вкус яблока, лимона, банана, шоколада, красной икры...

Представьте, как плывете по морским волнам или скользите коньками по льду.

Представьте, что смотрите на звездное небо.

Представьте, что зябнете на морозе. А теперь – что жаритесь на знойном пляже.

Придумайте сами, что бы еще хотелось представить!

Подобное путешествие в мир образов, во вселенную души всегда вызывает положительные эмоции. Это радуется душа! Потому что вы наконец вспомнили о ней и заговорили на понятном ей языке – языке образов. Душа уже начала работать, пробуждаться, наполнять вас позитивной энергией. Это всего лишь предварительная подготовка, но благоприятный результат уже есть. А главные чудеса еще впереди!

«Царские упражнения» – восхождение на трон

Быть царем своей жизни – значит обрести власть и могущество. Да, теперь все в ваших руках. Значит, душа сможет расправить крылья и начать осуществлять свою миссию, для которой она пришла на Землю, а именно: нести счастье, любовь, радость, богатство, успех и здоровье вам и окружающему вас миру.

В нашем упражнении роль царского трона будет исполнять обычный стул. Но ведь мы работаем с иной реальностью, с миром образов! Мы подключаем к работе такой чудесный инструмент, как воображение, и с его помощью превращаем стул в настоящий царский престол.

«Царские упражнения» – главный метод школы. Они позволят понять, что все мы рождены царями. И вы будете царем, *царем своей жизни*, если прислушаетесь к своей душе и дадите ей необходимую свободу. Все, что нужно, – это занять трон, принадлежащий вам по праву. И «царские упражнения» помогут в этом.

Всего существует семь этапов работы с душой:

- 1) подготовка;
- 2) сотворение образа;
- 3) откровенный диалог;
- 4) Великий Переход;
- 5) вхождение в образ;
- 6) возвращение;
- 7) медитация «Возрождение».

Для выполнения упражнений прежде всего поставьте два стула друг перед другом на расстоянии 1,5–2,5 метра. Проведите между ними черту или, если это невозможно, положите то, что будет символизировать некий мысленный, энергетический раздел, – веревку, нить или метровую линейку. Придумайте любую границу, которая обозначит раздел между миром реальным, в котором мы живем, и миром невидимым, тонким – миром образов.

1-й этап: «Подготовка»

Для начала сядьте на один стул – любой, он будет «царским», или рабочим. Второй будет «творческим», то есть стулом, на котором мы будем создавать образы. В общем, займите свой «царский трон», закройте глаза, расслабьтесь и попросите у Высших сил помощи в открытии, осознании своей души, прочувствовании ее, в работе с ней.

2-й этап: «Сотворение образа»

Глаза во время работы с образами должны быть открыты! (В упражнениях мы закрываем глаза только перед началом работы, на 1-м этапе, и в конце – на 7-м. В остальное время глаза остаются открытыми. В этом случае душа лучше видит.)

Итак, теперь наступает самый важный момент процесса работы с душой – сотворение образа, с которым мы будем работать, общаться, беседовать.

Мы будем создавать самые невероятные образы: и негативных чувств, и болезней, и энергий, и людей, и состояний, и переживаний, и вещей, и событий, и предметов. Внешне это будет выглядеть как игра. Но по результатам, которые неизбежно последуют за этой игрой, станет понятно, насколько велика эффективность этих занятий, насколько реален мир образов.

Как создается образ? Он творится, рисуется душой, а не умом.

Как отличить образ, созданный умом, от образа, сотворенного душой?

Образ души видится сразу, без усилий, напряжений и размышлений – так, будто он уже готов. Только вы задались целью создать образ – и сразу можете его описать.

Образ, который создается умом, отличается от душевного тем, что для его осознания необходимо время. Например, нужно создать образ чувства страха. Сразу он не открывается. И вы принимаетесь думать, прикидывать, копаться в памяти: как же может выглядеть страх? Начинаете размышлять, перебирать варианты, искать подходящий. Это – признак работы ума.

Душа видит образ сразу. Уму нужно время, чтобы его представить.

Душа живет чувствами, ее образы – живые, дышащие, мудрые.

Ум живет информацией, поэтому его образы безжизненны, бездушны, неподвижны.

Итак, наступило время создать образ на месте противоположного стула. Если образ пришел сразу – отлично! А если нет? Мудрить не нужно. Если образ видится сразу, творится без усилий и напряжения, значит, он – от души, с ним можно работать. Если нет, тогда не стоит прилагать усилий, лучше отложить упражнение до следующего раза. Подождите неделю. В это время душа сама будет трудиться над сотворением образа. Как это происходит, нам знать не надо, и уж тем более не надо пытаться анализировать, наблюдать. Душе поставлена задача – она будет искать свое решение, а как – не нашего ума дело. Важно только одно: образ души приходит в готовом виде – как вспышка, как озарение.

Если и через неделю образ не обнаружится, необходимо подождать еще неделю. Чтобы родить образ, душе нужно время. А если и через неделю ничего не происходит? Ждите столько, сколько нужно, ибо душа – дело тонкое. У каждого она пробуждается по-своему, проходит свой путь от задачи до ее решения. *У каждой души – свой срок пробуждения, свое время для рождения образа.*

Выразить образ того чувства, вещи, человека, проблемы, с которыми вы общаетесь, работаете, – это уже почти решить задачу, поставленную перед собой.

Итак, в области «творческого» стула вы увидели образ, с которым будете работать, – и теперь вы должны описать его вслух! Постарайтесь выразить детали, подробности образа – этим вы усилите его, сделаете концентрированным. Ваша работа станет эффективнее, поскольку образ будет более жизненным. Как бы несуразно ни выглядело, что вы «тихо сам с собою ведете беседу», – делайте это, ибо *очень важно описывать образ, задавать вопросы, вести все беседы, диалоги с образом вслух!*

Когда мы описываем образ вслух, то происходит его регистрация в нашем пространстве, в реальном мире.

Это как бы переводит образ из мира невидимого, тонкого в наш мир – видимый, осязаемый, вещественный. Не смущайтесь, когда разговариваете с ним вслух, ведь он на самом деле перед вами – живой, реальный, умный, чувствующий, понимающий.

Пусть это выглядит нелепо и смешно со стороны. Для вас ведь важно не то, как это видит ум, а эффективность работы. Если ум будет все-таки порождать мысли, что все это глупость и бред, ничего реального нет и что ваши усилия ни к чему, – скажите себе, что это просто игра.

3-й этап: «Откровенный диалог»

Образ появился, он «сидит» или визуально находится на противоположном, «творческом» стуле. Теперь наступает 3-й этап процесса: беседа, общение, диалог с образом.

Здесь главное, как и во всех упражнениях нашей школы, – говорить от души (вслух). Как различить слова, идущие из души, от слов, исходящих от ума?

Очень просто! Запомните главный признак беседы от души: душа немногословна.

Внимание! Обращаясь к образу с вопросом, очень важно правильно его сформулировать.

Дело в том, что люди порой задают сразу два, три, а то и четыре вопроса. И построены они так, что получить однозначный ответ на них практически невозможно, ибо один вопрос перекрывает, перебивает другой. Следует задавать один, максимум два вопроса и именно те, которые наиболее волнуют душу, на которые можно ответить прямо и однозначно.

4-й этап: «Великий Переход»

После того как вы от души высказали образу то, что вас волнует, то, для чего вы, собственно, этот образ вызвали, пригласили на встречу, наступает следующий этап процесса – Великий Переход.

Выглядит он так: сидя на рабочем, «царском» стуле, нужно сделать глубокий вдох, потом медленный выдох – этим вы как бы отделяете мир реальный от мира образов, отключаетесь от самого себя. Затем надо сразу встать, пересечь условную границу, сесть на «творческий» стул, после чего вы сразу попадаете в мир образов, вселенную души.

А сейчас необходимо выучить важный урок: усвоить, что мир образов – это и есть вселенная души. Это такой же реальный мир, как тот, что мы наблюдаем вокруг себя. С той лишь разницей, что мир образов виден особым, тонким зрением, но он живет, развивается по своим правилам и законам.

В этом мире существуют образы, проще говоря души, всех чувств, переживаний, ощущений, предметов, вещей, событий мира. Это образы (души) боли и страха, ревности и мечты, холодильника и березы, человека и камня, гастрита и ангины, телефона и чайника, родника и водопровода, атома и тучи, контракта и совещания.

Более того, есть образы событий, которые еще не произошли! Ибо мир души – это мир, где прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно здесь и сейчас. Главное – не размышлять об этом во время упражнения, ибо в процессе работы с душой чем меньше думаешь и анализируешь, тем лучше все получается.

5-й этап: «Вхождение в образ»

Итак, вы попали в мир души, мир образов, мир чудес – заняли «творческий» стул и... стали тем образом, который сами только что сотворили! Далее, заняв «творческий» стул, сразу, без задержки, следует говорить то, что идет от имени образа.

Не анализируйте, даже если вам кажется, что из ваших уст исходит несуразица, абсурд, бессмыслица. Если возникла пауза, затор, замешательство – значит, образ высказал все, что желал. Дальнейшие слова уже будут от ума, поэтому надо остановиться и вернуться на прежнее место.

И еще, запомните: находясь на «творческом» стуле, пребывая в образе, очень важно зафиксировать, запомнить, осознать чувства, которые приходят. Нужно понять и запомнить, что чувствует образ. Важно не только то, что образ говорит (порой он может и молчать). Главное – какие чувства он переживает. Ибо именно чувства, переживания образа являются тропинкой, по которой можно приблизиться к цели.

Работа в упражнениях должна идти по лучу души, по каналу переживаний, чувств, состояний.

Главное – это поймать чувство образа, пережить его состояние, которое, подобно путеводной нити, приведет нас к осуществлению наших душевных желаний, намерений, целей.

То есть, войдя в образ, важно понять две вещи:

- 1) что образ чувствует;
- 2) что образ говорит.

Кроме того, всегда должна быть *разница* между чувствами, которые вы переживаете, будучи на рабочем стуле, и теми, которые появляются, когда вы попадаете в образ. Эта разница свидетельствует о том, что образ работает. Если вы сохраняете одно и то же чувство на рабочем и «творческом» стуле – значит, образ НЕ работает и упражнение следует отложить до следующего раза.

Секрет и все волшебство данной (на самом деле древнеиндийской) технологии в том, что настраиваться никак не нужно, и вообще ничего не следует делать. Это случится, произойдет само! Это то, чему не надо искать объяснений, это надо просто принять.

Единственное, что нужно делать, чтобы погрузиться в образ, – ничего не делать.

6-й этап: «Возвращение»

Высказавшись от имени образа, возвращайтесь в свой прежний мир, идите обратно на свой «царский» стул.

Слушайте, что было сказано. Наступает время осознания, анализа, размышлений.

Если возникнет потребность еще о чем-то спросить или поговорить с образом – сделайте это. При необходимости можно вновь пересечь границу, войти в образ и высказаться от его имени. Но не занимайте «творческий» стул более трех раз, потому что тогда уже начнется упражнение ума – переливание из пустого в порожнее.

Суть упражнений с душой заключается не столько в получении советов, наставлений, изречений, которые дает образ, сколько в позитивном, радостном, светлом переживании, которое открывает дорогу к свободе, счастью, здоровью, богатству, любви. Важно, чтобы в процессе работы между вами и образом был установлен душевный контакт, протянута связующая нить, прошел душевный луч, по которому вы проследуете к своей цели.

В упражнениях вы часто будете слышать от образов то, что уже знаете, – и это нормально, так и должно быть. Важно, что теперь эти слова, изречения, наставления, советы наполнятся силой, энергией, которые дарит образ. Очень важно ловить, осознавать те чувства, какие образ испытывает. Он протягивает лучик, по которому вы пойдете к другой жизни. Как только вы поймаете этот душевный луч, эту нить позитивных переживаний, для вас начнется другая история.

Образы души дарят главное – путь к жизни от души, а значит, путь к свободе, счастью, богатству, здоровью, любви.

7-й этап: «Медитация „Возрождение“»

Все упражнения завершаются медитацией «Возрождение». Технология проста, но очень эффективна для оздоровления души и тела. Примите удобную позу на своем «царском» стуле, или пересядьте в кресло, или ложитесь на диван, кровать, пол. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, медленный выдох, расслабьтесь и слушайте приятную, тихую, умиротворяющую музыку в течение 10–15 минут. Не совершайте никаких усилий – просто наблюдайте за тем, что происходит в вашей душе. Есть вероятность того, что перед внутренним взором предстанут прекрасные картины природы, света, любви, гармонии, блаженства. Возможно, никаких картин не возникнет, будут лишь пятна или просто темнота. Но это

не важно, то есть не обязательно что-то видеть. Главное – чувствовать в своем теле и душе покой, умиротворение, нежность, расслабленность, тепло.

Запомните два момента, которые являются причиной для того, чтобы отложить упражнение: если образ не видится сразу, если нет смены чувств, когда вы переходите с рабочего, «царского» стула на «творческий».

Эта техника – базовая, мы берем ее за основу, но в некоторых упражнениях она может быть несколько изменена. А теперь главное: *используя базовую технику, можно встретиться со своей душой.*

Раскрытие и обновление через встречу с душой

Это упражнение я называю коронным, потому что оно буквально притягивает к нам потоки любви, исцеляющей энергии, сил и здоровья. Само по себе оно возрождает нас, раскрывает энергетический потенциал, обновляет природу души и тела.

Упражнение «Встреча с душой»

Займите «царское» место, настройтесь на работу с душой, попросите Высшие силы о содействии. Откройте глаза и на месте «творческого» стула сотворите образ души. Если он не появился сразу, отложите упражнение до следующего раза.

Образ этот может быть сугубо индивидуальным. Но очень часто душа предстает в виде юного, светлого, радостного существа. Ведь она подобна ребенку – чиста, юна, исполнена любви, нежности, ласки. В душе мы все – дети.

Опишите образ вслух. А затем поговорите со своей душой. Спросите ее о том, что вас волнует. Если волнует здоровье, спросите, как исцелиться, что для этого сделать. Спросите, что мешает исцелению. Может быть, вы не даете своей душе дышать, подавляете ее, мешаете ей проявлять себя свободно и легко? Можно попросить душу рассказать о том, что вам следует узнать в данный момент. Можете спросить, что вам нужно сделать, чтобы ваша душа была довольна.

После того как вы вслух поговорили с душой, сделайте вдох, выдох и пересеките границу, чтобы оказаться на «творческом» стуле. Если есть изменение состояния – образ работает! Вы можете почувствовать свет и радость души, но можете ощутить и подавленность, угнетенность. Увы, у многих людей души плачут от того, что о них забыли, их задавили, не дают им жить и дышать!

Есть слова – говорите то, что идет, до первой паузы. Главное – ни о чем не думать. После того как образ выскажется или промолчит и вы почувствуете, что работа завершена (образ изменился или исчез), возвращайтесь на «царский» стул. Здесь осознайте то, что только что узнали. Если возникает потребность, можно задать еще несколько вопросов, но затягивать беседу не следует, не садитесь на «творческий» стул более трех раз.

В конце упражнения поблагодарите Высшие силы за помощь и поддержку и проведите медитацию «Возрождение».

Если с первого раза пробудить душу к жизни не удалось, повторите упражнение через неделю и делайте так до тех пор, пока не достигнете цели.

В процессе этого упражнения закладываются основы самовосстановления.

Открывшись, душа начнет обновлять, оздоравливать и омолаживать вас на клеточном уровне, вливая в каждую вашу клетку новую, свежую, молодую энергию. Ведь, открывая душу, мы пробуждаем к жизни мощные целительные силы, которые укрепляют и омолаживают организм. Так происходит, во-первых, потому, что душа полна сил и энергии. А во-вторых, она связана со Вселенной, с этим главным источником силы, любви и здоровья.

Следующий шаг – это осознание своей жизни, встреча с ней.

Эта встреча необходима, чтобы полюбить настоящее, не испытывая негатива по отношению к прошлому, научиться мечтать от души и осознать свое счастье уже сегодня.

Семена для дерева счастья

Вы живете, чувствуете и можете быть счастливы именно здесь и сейчас. Это не означает, что надо немедленно бросить груз прошлого и идти прочь; надо всего лишь быть в мире с собой, и тогда мир наступит с тем, что является частью вас, прямо сейчас. Послушайте свою душу и поймите: все, о чем можно мечтать, – здоровье, счастье, любовь, – все это рядом с вами и внутри вас.

Начинать нужно с осознания счастья, которое есть у вас сейчас, ровно в этот момент. Это осознание будет тем семечком, из которого вырастет дерево вашего счастья. Всегда помните:

Счастье способно вырасти только из семени счастья, в котором вы пребываете здесь и сейчас.

Богатство способно вырасти только из богатства, которым вы обладаете в данный момент.

Любовь может прийти только из любви, которая уже сейчас наполняет ваше сердце.

Здоровье способно вырасти только из здоровья, которым вы обладаете в настоящем.

Что же в будущем? Дерево счастья, здоровья, любви будет расти и расти. Ведь душа проецирует на будущее то хорошее, что есть уже сейчас. И ваши друзья – счастье, здоровье, богатство, любовь – со временем только возрастут, укрепятся, станут гармоничнее и прекраснее. Для того чтобы это произошло, я предлагаю упражнение «Встреча со своей жизнью».

Перед тем как его выполнить, вспомните о «царских упражнениях», ведь они – база.

Для упражнения понадобятся два стула: «царский» (рабочий) и «творческий». В процессе упражнения необходимо сотворить образы своего настоящего. Не торопитесь, не думайте, что все придет сразу. Учитесь ждать. Главное – запустить механизм, а потом нужно лишь снова и снова выполнять упражнение. До тех пор, пока душа не подарит вам образы счастья, любви, здоровья, богатства, которыми вы обладаете в настоящем.

Упражнение «Встреча со своей жизнью»

Займите свое «царское» место, сомкните веки, попросите Высшие силы о содействии. Затем откройте глаза и на месте «творческого» стула сотворите образ своей жизни.

Опишите вслух проявленный образ.

Если образ не проявился сразу, отложите упражнение до следующего раза.

После этого обратитесь к образу с просьбой помочь в осознании того счастья, богатства, здоровья, любви, какими вы обладаете сейчас. Затем сделайте глубокий вдох и медленный выдох для отделения реальности от мира образов и перейдите на «творческий» стул. Сядьте, войдите в образ своей жизни и сразу начинайте говорить то, что идет, – до первой паузы.

Главные чувства, которые должны прийти в образе, – это счастье, богатство, здоровье, любовь, какими вы обладаете здесь и сейчас.

Признаком работы образа является различие чувств, когда вы сидите на рабочем стуле и когда входите в образ.

Если нет смены чувств – значит, образ не работает и упражнение следует отложить до следующего раза.

После того как образ души выскажется или промолчит, вернитесь на свое рабочее, «царское» место и осознайте, что ответил образ, его чувства. Если есть желание продолжить диалог, это можно и нужно сделать. Можно вообще не покидать «творческого» стула, поскольку на нем вы завершите упражнение благодарностью Высшим силам за помощь в осознании тех благ, какие имеете в настоящем. Потом проведите сеанс медитации «Возрождение».

Осознание того, что на самом деле чувствует душа здесь и сейчас, – первый шаг на пути к счастливой жизни. Это – точка отсчета, отправной пункт в страну радости, счастья, богатства, здоровья, любви.

Негатив – как мусор, выносим вовремя!

Первое, что предстоит сделать на пути к здоровью, любви и богатству, – это избавиться от всех негативных образов, мыслей, переживаний. Послушайте себя: наверняка внутри найдется некоторое количество жалоб, обид, тревог. Нужно сбросить этот тяжелый багаж прямо сейчас и забыть о нем навсегда.

А теперь – упражнение, которое позволит освободиться от самых разных негативных переживаний.

Упражнение «Освобождение от негативных переживаний»

Сейчас мы работаем без рабочего стула, используем только «творческий». Встаньте на место рабочего («царского») стула напротив «творческого» (это позволяет научиться применять технику в любых условиях: на улице, в общественном транспорте, на работе и так далее).

1. Определите негативное чувство, переживание (НП).

2. Встаньте напротив «творческого» стула (на расстоянии двух шагов от него) и создайте на нем образ НП.

3. Осознайте, чему позитивному научило вас НП в жизни, выразите ему благодарность от души. (Если не осознаются позитивные приобретения от НП, то двигайтесь дальше.) Задайте контрольный вопрос: «Пожалуйста, укажи путь к освобождению», сделайте глубокий вдох-выдох, пересеките условную границу между реальностью и миром образов, сядьте на «творческий» стул, погрузитесь в образ.

4. Преобразитесь в образ, пока его действие не начнет ослабевать. Образ может что-то сказать, указать путь, но главное его воздействие происходит на уровне состояний (духа), энергий. То есть образ может промолчать.

А. Если это образ негативного переживания, то, погрузившись в него, вы почувствуете позитивные, преображающие состояния. Ведь мы исцеляемся от негатива не словами, а преображающим состоянием, позитивной энергией, которую дает нам учитель – образ негативного переживания.

В. Если вы, погрузившись в образ, испытываете отрицательные чувства, и даже более, чем на рабочем месте, – значит, это образ той части вашего существа, в которой сконцентрировалось НП. Выйдите из образа и работайте до тех пор, пока образ (изменяясь после каждого погружения) не начнет давать позитивные состояния, что будет означать отделение НП от вашей природы. Далее работайте, как с НП. Каждый раз задавайте образу один и тот же вопрос: «Чему еще позитивному ты стараешься меня научить?»

5. Вернитесь назад (без вдоха-выдоха) и посмотрите на образ. Если он не исчез, то задайте вопрос: «Чему еще позитивному ты стараешься меня научить?» Затем сделайте вдох-выдох, пересеките границу, погрузитесь в образ НП и получите вторую порцию преображения. Как только преображающее воздействие образа пойдет на убыль, вернитесь на рабочий стул. И так далее до полного исчезновения образа.

6. Покиньте зону работы, отдохните лежа или сидя в медитации 5–10 минут. Включите приятную медитативную музыку, закройте глаза и расслабьтесь.

7. Вновь встаньте напротив «творческого» стула и создайте образ ума. Обратитесь к нему с предложением о сотрудничестве: «Дорогой ум, готов ли ты поддержать меня в освобождении от негативного переживания?» Потом сделайте вдох-выдох, пересеките границу и погрузитесь в образ. Образ может ответить, а может и нет. Главное – он дает чувство согла-

сия или отрицания. Находитесь в образе, пока он воздействует на вас. Вернитесь обратно на рабочий стул.

Здесь могут быть три варианта развития процесса.

А. Образ ума согласился, и вы, вернувшись на рабочий стул, видите, что образ исчез. Это означает, что процесс завершен, союз о партнерстве с умом заключен. Процесс окончен. Теперь ум будет содействовать освобождению от негатива.

В. Образ ума согласился, но образ не исчез (он может измениться). Значит, что-то недоработано, и хотя ум дал добро, чего-то он еще не сказал, не оказал на вашу природу какое-то воздействие. Тогда задайте ему вопрос: «О чем ты еще хочешь сказать?» Сделайте вдох-выдох, войдите в образ ума. Выслушайте ответ (если он будет), проживите чувства. Так работайте до полного исчезновения образа.

С. Ум не согласен поддержать вас в освобождении от негативного переживания. Вернитесь на рабочий стул и начинайте переговоры о сотрудничестве и партнерстве. Задайте вопрос: «Что я должен сделать, чтобы ты меня поддержал?» Сделайте вдох-выдох, встаньте, пересеките границу, погрузитесь в образ и выслушайте ответ на уровне чувств, энергии, информации. Работайте до тех пор, пока с умом не будет заключен союз о партнерстве и сотрудничестве, – до полного исчезновения образа.

8. Покиньте зону работы, отдохните лежа или сидя в медитации 5–10 минут.

9. Вновь займите исходную позицию на рабочем месте и создайте на «творческом» стуле образ тела. Обратитесь к нему с вопросом: «Дорогое тело, готово ли ты поддержать меня в освобождении от негативного переживания?» Затем сделайте вдох-выдох, пересеките границу и погрузитесь в образ. Находитесь в образе, пока он воздействует на вас. Вернитесь обратно на рабочий стул.

Здесь, как и с образом ума, возможны три варианта развития процесса.

А. Образ тела согласился, и вы, вернувшись на рабочий стул, видите, что образ исчез. Это означает, что процесс завершен, союз о партнерстве с телом заключен. Процесс окончен. Тело будет поддерживать освобождение от негативного переживания.

В. Образ тела согласился, но образ не исчез (он может измениться – это нормально). Значит, что-то недоработано, тело хотя и соглашается, но чего-то оно еще не сказало. Тогда задайте ему вопрос: «О чем еще ты хочешь сказать?» Сделайте вдох-выдох, войдите в образ ума. Выслушайте ответ (если он будет), проживите чувства. Работайте до полного исчезновения образа.

С. Тело не согласно поддержать вас в освобождении от негативного переживания. Вернитесь на рабочий стул и начинайте переговоры о сотрудничестве и партнерстве. Задайте вопрос: «Что я должен сделать, чтобы ты меня поддержало?» Сделайте вдох-выдох, встаньте, пересеките границу, погрузитесь в образ и выслушайте ответ на уровне чувств, энергии, информации. Работайте до полного исчезновения образа.

10. Процесс завершен. Ложитесь и отдохните 30–60 минут в медитации, можно заснуть.

Внимание! Образы ума и тела могут меняться не только внутри одного процесса, они могут быть совершенно разными и в каждом новом упражнении!

Хочу отметить важную вещь. Нередко выполнение упражнений сопровождается чувством психологического дискомфорта и неприятными физическими ощущениями. Важно, чтобы вы были к ним готовы и относились к происходящему спокойно.

Существует множество методов разблокировки энергетики тела, энергетического очищения, избавления от патологических энергий и возвращения к норме. Но не стоит слепо повторять то, что используют другие. Ведь у вас есть собственная душа, и она лучше знает, что поможет именно вам. Поэтому начнем с определения наиболее приемлемого лично для вас механизма очищения.

Упражнение «Образ очищающей энергии»

Займите свое «царское» место, попросите Высшие силы о помощи в работе по оздоровлению. Создайте на «творческом» стуле образ процесса очищения. Сделайте это свободно, без усилий, если пока не получается – отложите это упражнение.

Если все получится, вы увидите образ той очистительной силы, которая подходит именно вам. Это может быть образ проточной воды, водопада, реки. Или образ волны, мощного потока света, луча прожектора. Или образ ветра, своей силой выдувающего все негативное. Очищающая энергия может предстать и в образе фильтра, на котором вся грязь оседает в виде осадка. То есть вариантов множество. Образ не обязательно должен быть видимым – возможно просто ощущение некоего очистительного потока, движения, силы. Иногда образ очищения проявляется в виде пульсаций в теле или ощущений покалывания, тепла, течения энергии.

Опишите образ вслух, задайте ему вопросы, если в том есть необходимость. Затем сделайте глубокий вдох – медленный выдох и переместитесь на «творческий» стул.

Если образ работает, вы сразу же почувствуете сильную реакцию своего организма: включатся процессы очищения. Одновременно изменятся ваши чувства, не исключено, что вас охватит радость или иное позитивное переживание.

Если есть слова – говорите до первой паузы.

Образ может подсказать вам, что и как нужно очищать в первую очередь.

Это упражнение следует завершить на «творческом» стуле, чтобы сохранить в своем теле память о действии очищающих энергий. Теперь, когда вы приступите собственно к очищению, то легко пробудите в себе необходимые для этого энергии.

Упражнение «Очищение внутренних органов»

Очищение организма желательно выполнять в следующей последовательности: кишечник – печень – желудок – почки – сердечно-сосудистая система – легкие – суставы – кровь и лимфа. Но если есть больные органы, то лучше начинать именно с них.

Сядьте на свой «царский» стул и создайте на «творческом» месте образ того органа, который собираетесь очищать. Не обязательно видеть именно орган, образ может быть символическим. Обратите внимание на то, какое впечатление он производит: чистоты или загрязненности, достаточно ли он живой, есть ли в нем проточность энергий или он кажется вялым, слабым, затемненным.

Затем создайте на том же «творческом» стуле свой образ очищения, соедините оба образа. Наблюдайте, как преобразуется при этом образ органа.

Опишите оба образа вслух, если есть желание, задайте вопросы.

Затем сделайте вдох-выдох и переместитесь на «творческий» стул. Соедините образ очищающегося органа с реальным физическим органом, очищение которого сейчас проводите.

Отметьте изменения чувств и ощущений в теле. Если есть слова – говорите до первой паузы.

Оставайтесь на «творческом» стуле до того момента, пока не почувствуете, что очистительный процесс сошел на нет. Это значит, что орган прошел то максимальное очищение, на которое он сейчас способен.

Закончите упражнение на «творческом» стуле. В процессе одного упражнения следует очищать только один орган. Через неделю можно вновь к нему вернуться.

Снова создайте образ того органа, который очищали неделю назад.

Если чувствуете, что он недостаточно очистился и процесс очищения в нем идет активно, продолжайте им заниматься. Если кажется, что орган чист, переходите к следующему.

Дайте себе время для полного очищения всех органов – столько, сколько понадобится. Имейте терпение. Не торопите события. У каждой души свои темпы работы. Помните: если ваш организм загрязнялся достаточно долго – всю жизнь, то и на очищение может потребоваться много времени. Двигайтесь к своей цели потихоньку. Однако после каждого выполнения данного упражнения вы будете отмечать заметное улучшение самочувствия.

Вернуть нашим клеткам их изначальное здоровье, ту идеальную матрицу, которой они должны обладать, очень просто. Для этого надо обратиться к душе. Она хранит в себе этот образ клетки с заложенным в ней Божественным кодом здоровья и молодости. Мы способны его «скопировать» и совместить с реальными клетками нашего тела.

Упражнение «Очищение на клеточном уровне»

Сядьте на свое «царское» место, попросите Высшие силы о помощи в работе по оздоровлению и создайте на «творческом» стуле образ работающей клетки. Затем сотворите образ очищающей энергии и совместите его с предыдущим.

Опишите образ вслух. Поговорите с ним. Спросите, что в нем требует изменений и как их осуществить.

Переместитесь на «творческий» стул. Таким образом вы совместите себя с образом очищающейся клетки. Ваши ощущения подскажут, что процесс очищения на клеточном уровне начался. Отметьте перемену в чувствах. Говорите, если есть слова.

Когда образ видоизменится или исчезнет, снова вернитесь на «царское» место. Попросите у души показать образ идеальной клетки – такой, какой она задумана для вас Всевышним. Это клетка, в молекуле ДНК которой заложена информация о вашем здоровье и молодости, а также о том, как постоянно поддерживать их в вашем теле.

Опишите образ вслух. Если он живой и работающий, от него должно исходить ощущение силы и энергии. Задайте образу вопрос: «Как приблизиться к идеальному состоянию клеток в вашей жизни?»

Перейдите на «творческий» стул, отметьте перемену в чувствах. Говорите до первой паузы, если есть слова. Если образ даст какие-то рекомендации, следуйте им.

Это упражнение завершается на «творческом» стуле, чтобы идеальный образ клетки запечатлелся в вашем теле.

Упражнение можно повторять раз в неделю. А ежедневно перед сном полезно воспроизводить в своем теле ощущение соединения всех клеток с идеальным образом.

Встреча со здоровьем

Здоровье – это лучшее состояние нашего тела. Когда ничего не болит, каждый орган функционирует нормально, человек может спокойно заниматься своими повседневными делами. Но если приходит болезнь, то ей отдается добрая половина мыслей, переживаний и чувств.

Болезнь – это негативное переживание, отличающееся от зависти, ревности, злости, тоски или обиды только тем, что эти переживания вызваны проблемами нашего тела.

Медитативное упражнение «Встреча со здоровьем»

Сядьте на «царский» стул, прикройте глаза, попросите помощи у Высших сил в работе со здоровьем. Сделайте глубокий вдох-выдох, почувствуйте, как воздух пронизывает все ваше тело. С выдохом уходит напряжение, все негативное, тяжелое, болезненное. Откройте глаза и создайте на «творческом» стуле сияющий, мощный, абсолютный образ здоровья! Вдох – легкие наполняются до предела. На выдохе все тело расслабляется. Пересядьте на «творческий» стул и соединитесь с образом здоровья. Его энергия заполняет вас целиком, каждую клетку. Вы чувствуете потоки энергии, протекающие по вашему телу, – ощущаете вибрацию, дрожь, покалывание.

Образ здоровья исцеляет вас. Беспокоящий орган или часть тела окружаются сиянием, светом, вы можете ощутить это по изменению вибраций. Наблюдайте за своими ощущениями: тепло или холод, пульсация, покалывание... Все это свидетельствует о том, что идет мощный процесс исцеления. Ваше тело преображается. Каждая клетка наполняется светом, энергией здоровья. Вы сияете! Вы здоровы!

Оставайтесь в образе до тех пор, пока его воздействие не начнет ослабевать. Это упражнение следует заканчивать на «творческом» стуле, то есть не выходить из образа. Находясь в нем, продолжайте заниматься своими обычными делами – и вы ощутите, что делаете это уже в новом качестве. Ведь в вас запечатлелось восхитительное, волшебное чувство здоровья, зафиксировалось буквально на клеточном уровне, вы пропитываетесь им насквозь. Образ останется в вас и будет работать изнутри, преображая все ваше существо, омолаживая, делая вас сильнее, красивее, гибче и энергичнее.

Выполняя упражнения «Встреча с душой» и «Встреча со здоровьем», мы закладываем основу скорейшего самовосстановления. Таким образом мы пробуждаем огромные целительные силы, скрытые у нас внутри, и побуждаем их к действию.

Упражнение «Продвинутая практика погружения в позитивный образ здоровья»

Внимание! Приступайте к упражнению после освобождения от негативного переживания.

1. Встаньте напротив «творческого» стула. Сделайте глубокий вдох, представляя, что вы собираете, концентрируете весь позитив, который у вас есть, делаете маленькую задержку и затем выдыхаете чувство здоровья в образ.

2. Задайте контрольный вопрос: «Пожалуйста, укажи путь к здоровью», сделайте глубокий вдох-выдох, пересеките границу, сядьте на стул и погрузитесь в образ.

3. Погрузитесь в образ, пока его действие не начнет ослабевать. Образ может что-то сказать, указать путь, но главное его воздействие происходит на уровне состояний и энергий.

4. Как только почувствуете, что пошло на убыль воздействие образа, покиньте место работы и отдохните в медитации 5–10 минут. (Позитивный образ остается внутри вас.)

5. Займите исходную позицию и создайте на «творческом» стуле образ ума. Обратитесь к нему с вопросом: «Дорогой ум, готов ли ты поддержать меня в позитивном преобразении-оздоровлении?» Работайте до полного исчезновения образа.

6. Покиньте стулья, отдохните в медитации 5–10 минут.

7. Займите рабочее место и создайте на «творческом» стуле образ тела. Обратитесь к нему с вопросом: «Дорогое тело, готово ли ты стать союзником в позитивном преобразении-оздоровлении?» Работайте до полного исчезновения образа.

8. Процесс завершен. Ложитесь и отдыхайте 30–60 минут в медитации, можно заснуть.

В этом упражнении можно создавать не только общий образ здоровья, но и образ здорового органа, образ самого себя, пышущего здоровьем.

Упражнение «Исцеление энергиями любви и благодарности»

Займите свое «царское» место, попросите Высшие силы содействовать работе по возвращению здоровья. Создайте на «творческом» стуле образ своего тела – такого, какое оно есть сейчас. Вы не обязательно увидите именно тело. Образ может быть любым, например символическим, – в виде цветка, облака или любого другого предмета, существа или явления. Обратите внимание на общее впечатление, которое он производит: исходит ли от него сила, свет, здоровье или он вялый, слабый? Светлый он или темный? Подвижный, бодрый или словно усталый? Легкий или тяжелый?

Так вы сможете в общих чертах оценить энергетическое состояние тела, то есть произвести своего рода начальную диагностику.

Опишите образ вслух и поговорите с ним. Скажите ему, как вы его любите. Поблагодарите свое тело (обязательно вслух). Найдите как можно больше причин испытывать к нему чувство благодарности. Похвалите свои руки и ноги за то, как много они для вас делают. Скажите спасибо голове, глазам, ушам, всему телу. Поблагодарите внутренние органы – все вместе и каждый в отдельности.

Следите за тем, как меняется образ от ваших слов любви и благодарности. Становится ли он более сильным, ярким, живым? Продолжайте выражать телу любовь и благодарность до тех пор, пока не увидите явного улучшения в состоянии образа.

Если не получается сразу, может быть, образ вашего тела хочет что-то вам сказать. Спросите его, как вы можете выразить свою благодарность, чтобы это пошло ему на пользу. Затем сделайте вдох-выдох, пересеките границу между мирами и переместитесь на «творческий» стул.

Отметьте перемену в своих чувствах. Говорите до первой паузы. Или просто прислушайтесь к тому, что образ сообщает вам без слов. Тело может поведать о том, какие негативные переживания прошлого стали причиной его болезней. Оно подскажет, как избавиться от негатива. Кроме того, оно может сказать, что лучшим выражением любви и благодарности будет отдых, релаксация и медитация, или определенный вид движения, или специальная пища... Прислушайтесь к пожеланиям тела и обязательно их выполняйте.

Находясь на «творческом» стуле, продолжайте выражать телу любовь и благодарность и следите за изменениями образа. Когда тот преобразится, станет активным, сильным, подвижным, светящимся – значит, вы достигли результата.

Это упражнение следует завершить на «творческом» стуле, чтобы преображенный образ тела остался в вас. Теперь ваше реальное тело будет перестраивать свое состояние так, чтобы воспринять энергетику молодости и здоровья, которую вы создали своей любовью и благодарностью.

Повторять это упражнение можно еженедельно.

Упражнение «Продвинутая практика освобождения от конкретной болезни»

Внимание! Приступаем к упражнению после освобождения от негативного переживания.

1. Встаньте напротив «творческого» стула. Сделайте глубокий вдох, представляя, что вы собираете, концентрируете, извлекаете из своего организма болезнь, сделайте маленькую задержку и затем выдохните недуг в образ.

2. Задайте контрольный вопрос: «Пожалуйста, укажи путь к исцелению», сделайте глубокий вдох-выдох, пересеките границу, сядьте на стул и погрузитесь в образ.

3. Преобразитесь в образе, пока его действие не начнет ослабевать. Образ может что-то сказать, указать путь, но главное его целительство происходит на уровне состояний и энергий. Напоминаю, что образ должен давать позитивное преображающее состояние, ибо болезнь, как и негативное переживание, – наш учитель, который дарует нам преображающее, целительное состояние. Если идет негатив, значит, болезнь не вышла, а появился образ части нашего существа, к которой приросла болезнь и не желает отделяться. Работайте, пока образ не сформирует позитивные, целительные состояния.

4. Вернитесь назад (без вдоха-выдоха) и наблюдайте за образом. Если он не исчез, задайте вопрос: «Какое целительное воздействие ты еще хочешь на меня оказать?» Вновь сделайте вдох-выдох, погрузитесь в образ и получите вторую порцию исцеления. Как только целительное воздействие пойдет на убыль, вернитесь на «царский» стул. И так далее до полного исчезновения образа.

5. Покидаем место работы, отдыхаем в медитации 5–10 минут.

6. Займите исходную позицию, создайте образ ума. Обратитесь к нему с просьбой: «Дорогой ум, готов ли ты поддержать меня в освобождении от болезни?» Работайте до полного исчезновения образа.

7. Покиньте зону работы, отдохните в медитации 5–10 минут.

8. Займите рабочее место и создайте на «творческом» стуле образ тела. Обратитесь к нему с просьбой: «Дорогое тело, готово ли ты стать союзником в освобождении от болезни?» Работайте до полного исчезновения образа.

9. Процесс завершен. Ложитесь и отдыхайте 30–60 минут в медитации, можно заснуть.

Так вы можете работать и с образом конкретной болезни, и с синтезированным образом болезней.

Упражнение «Продвинутая практика освобождения от конкретной болезни – работа с больным органом»

1. Встаньте напротив «творческого» стула. Сделайте глубокий вдох – маленькую задержку – выдох. Затем представьте образ больного органа. Внимание! Образ не обязательно должен быть похож на орган. Сердце, например, может предстать в образе розы.

2. Задайте вопрос: «Сердце, что я могу сделать, чтобы ты стало здоровым? Пожалуйста, укажи путь к исцелению», сделайте глубокий вдох-выдох, пересекаете границу, сядьте на стул и погрузитесь в образ.

3. Состояние в образе больного органа может быть разным: и положительным, и отрицательным. Это нормально. Однако в конечном счете после изменений образа при переходе с «царского» места на «творческий» стул оно должно стать положительным и давать исцеляющее преобразование.

4. Вернитесь назад (без вдоха-выдоха) и наблюдайте за образом. Если он не исчез, задайте вопрос: «Что еще ты хочешь мне сказать, какое целительное воздействие произвести?» Вновь сделайте вдох-выдох, погрузитесь в образ и получите вторую порцию исцеления. Как только целительное воздействие пойдет на убыль, вернитесь на «царский» стул. И так далее до полного исчезновения образа.

5. Покиньте место работы, отдохните в медитации 5–10 минут.

6. Займите исходную позицию, создайте образ ума. Обратитесь к нему с просьбой: «Дорогой ум, готов ли ты поддержать меня в освобождении от болезни?» Работайте до полного исчезновения образа.

7. Покиньте зону работы, отдохните в медитации 5–10 минут.

8. Займите рабочее место и создайте на «творческом» стуле образ тела. Обратитесь к нему с просьбой: «Дорогое тело, готово ли ты стать союзником в освобождении от болезни?» Работайте до полного исчезновения образа.

9. Процесс завершен. Ложитесь и отдыхайте 30–60 минут в медитации, можно заснуть.

Образ больного органа, как правило, указывает путь к исцелению, и если выразить его суть, то она такова: не изменяйте своей душе, любите себя, свою душу, следуйте ее желаниям. Ведь болезнь – это измена своей душе.

Сами себе образ-диагноз

Душа видит и знает все лучше любых докторов и целителей – ей прекрасно известно состояние нашего здоровья. Она в курсе даже тех болезней, которые еще не проявились в теле, а лишь наметились на энергетическом уровне. И стоит вам захотеть, душа поможет вам и верно оценить состояние здоровья, и исцелиться.

Мы не всегда можем видеть и знать то, что ведомо нашей душе. Мы способны чувствовать боль и даже поставить точный диагноз, но вот что именно в нашем теле нарушено, где заблокирована энергия, а следовательно, где зародилась болезнь, обычными человеческими глазами мы увидеть не в состоянии. Для этого нужны глаза души.

Заметить, где возникли искажения энергетики, и понять, как их исправить, поможет упражнение, в котором мы как раз и взглянем на свой организм глазами души.

Упражнение «Энергетическая диагностика»

Займите свое «царское» место и попросите у души, чтобы она показала вам энергетическое состояние вашего тела, а также области энергетического дисбаланса в нем.

Вы можете увидеть зоны, где энергии патологичны, в виде каких-либо дисгармоничных образов либо темных пятен, провалов, пустот. Определите, посмотрев внутренним взором, какие именно области тела затронуты патологией.

Если сделать это на расстоянии не удастся, переместитесь на «творческий» стул. И попробуйте по ощущениям в своем теле определить, где находятся патологические энергии. Обычно в них чувствуется напряжение либо ледяной холод, провал, пустота. Или кажется, что там есть некая вязкая непрозрачная субстанция вроде дегтя, сквозь который не проходит ни один луч света.

В одном случае образ может промолчать – и тогда диагностика делается на основе ощущений. В другом – выразить словами, какие органы и системы вашего организма затронуты болезнью. Возможно, он также подскажет способы исцеления.

Когда образ исчезнет или преобразится, вернитесь на «царское» место и осмыслите полученные знания.

Диагностика – не только основа, но и начало исцеления. Вернее будет сказать, что правильно диагностированная патология оказывается уже наполовину устраненной, потому что, увидев патологические зоны в теле, обратив на них внимание, мы добиваемся того, что они начинают наполняться здоровой энергетикой, которая вытесняет негативные энергии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.