

КАЙЛ ГРЕЙ

**САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ МЕДИУМ
ВЕЛИКОБРИТАНИИ**

ЖИВИ В РИТМЕ ВСЕЛЕННОЙ

**111 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ
СВОИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВИБРАЦИЙ**

New Age. Новое сознание

Кайл Грей

**Живи в ритме Вселенной. 111
способов повысить уровень
своих энергетических вибраций**

«ЭКСМО»

2016

УДК 133
ББК 86.42

Грей К.

Живи в ритме Вселенной. 111 способов повысить уровень своих энергетических вибраций / К. Грей — «Эксмо», 2016 — (New Age. Новое сознание)

ISBN 978-5-04-093133-0

Повысьте уровень своих энергетических вибраций и начните жить той жизнью, которая вам нравится, вместе с книгой знаменитого британского медиума Кайла Грея. В ней он делится собственным духовным опытом и 111 несложными практиками, которые день за днем будут дарить вам огромный заряд радости, любви и здоровья, дадут возможность ощутить энергию любящей Вселенной и поставят заслон негативным мыслям и событиям. Вы можете выполнять упражнения последовательно или выбирать практики, настрои и аффирмации так, как вам подскажет интуиция. Живите в ритме Вселенной – и ваша жизнь наполнится чудесами!

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-093133-0

© Грей К., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Из самого сердца	6
Благодарность	7
Введение	8
Почувствуйте вибрацию	9
Позитивные и негативные вибрации	10
А вы на позитивной частоте?	11
Что такое ежедневная духовная практика?	12
Духовность и религия	13
Излучайте позитивную вибрацию	14
Вселенная	16
Чудеса	17
Полет души	18
Благодарность	19
Вселенная призывает вас!	20
11:11/111	21
Другие знаки	23
Что же дальше?	25
Вибрация тела	26
«Диета экстрасенса»	27
Осознанное питание	28
Благословляйте вашу пищу	29
Благословляйте свой живот	30
Держите тело в чистоте	31
Первые шаги	32
Как пользоваться этой книгой?	33
Немного о чакрах	34
Уроки и чакры	36
Заземлитесь	38
Вибрация 1. Вы не одиноки!	39
Вибрация 2. Вы благословили мир своим появлением!	40
Вибрация 3. Самый стоящий момент – настоящий	41
Вибрация 4. Вы в безопасности	42
Вибрация 5. Спасибо, Матушка-Земля!	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Кайл Грей
Живи в ритме Вселенной. 111
способов повысить уровень
своих энергетических вибраций

Kyle Gray
RAISE YOUR VIBRATION

© 2016 Kyle Gray
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© Катаева Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Из самого сердца

Я рано заинтересовался духовным. Уже в пятнадцать лет я обратился к Вселенной и начал искать смысл жизни и ответы на мучающие меня вопросы. Каждый день я читал, записывал разные мысли и медитировал. Медитация казалась чем-то волшебным. Сегодня меня часто спрашивают, что помогает мне постоянно быть в приподнятом настроении и сохранять спокойствие. Ответ прост: ежедневная духовная практика.

Она позволяет развивать духовные качества и способности. Когда вы выделяете время на то, чтобы осознать, кто вы есть, фокусируетесь на важном и медитируете, то совершенствуетесь, открываете сердце и соединяетесь с вечным потоком жизни.

Мне нравится сравнивать разум с садом. Если оставить сад без внимания, он одичает и зарастет сорняками. Много чудесных цветов зачахнет и погибнет. Если же присматривать за ним: удобрять почву, высаживать новые растения, засаживать пустующие места, то скоро труд будет вознагражден сторицей.

Разум – это тот же сад. Стоит заронить правильные семена, и они начнут прорастать. Ведь именно разум позволяет нам заниматься духовной практикой, достигать гармонии души и тела.

Часто люди, прочитавшие мои книги и посетившие семинары, спрашивают о чудодейственных кристаллах, картах и других инструментах, чтобы поскорее усилить связь с душой. Однако таких средств не существует.

Один из моих любимых мастеров йоги, Шри Кришна Паттабхи Джойс, как-то сказал: «Йога – это девяносто девять процентов практики и только один процент теории». Я с ним абсолютно согласен. То же самое и с духовным развитием. Чтобы создать глубокую и значимую связь тела и души, нужно регулярно практиковаться. Эта книга ответит на все заданные мне когда-то вопросы, а также поможет вам создать собственную ежедневную духовную практику.

За двенадцать лет духовных исканий я изучил множество философских школ, энергетических техник и способов медитаций. Объединив все свои знания, я смог создать духовную практику для вас. Все, что от вас требуется, – следовать за ней шаг за шагом.

Мудрецы правы, говоря, что все ответы находятся внутри. В вашем сердце есть все необходимые инструменты и волшебная сила, чтобы творить чудеса. Именно там вы найдете все, что ищете. Я надеюсь, что эта книга поможет вам проникнуть в глубину собственной души и вы сможете почувствовать всю любовь, которая там сокрыта.

Пусть же сад вашего разума расцветет, а свет души поможет создать жизнь, полную радости и любви.

Кайл Грей,
Майсур, Индия,
январь 2015

Благодарность

Не могу передать словами, как я рад представить свою пятую книгу. Я благодарен всем в издательстве «Хей Хаус» за то, что дали мне возможность поделиться своими знаниями со всем миром и осуществить свою мечту.

Особая благодарность Мишель Пилле, моему неподражаемому выпускающему редактору, а также управляющей «Хей Хаус» в Великобритании. Благодарю тебя за создание пристанища для таких, как я. Ты дала нам возможность заниматься тем, что нам нравится. Мишель, тебя послал Господь.

Также выражаю благодарность и посылаю лучи добра Лизи Генри, моему редактору, а по совместительству волшебнице и ангелу на земле. Благодарю Лиан Энастаси за чудесную обложку и дизайн книги, Джули Отон – за обработку и объединение разрозненных записей в целую книгу.

Выражаю благодарность и любовь Джо Бургессу, Руфь Текесбери и Тому Коулу за рекламу и поддержку в СМИ. Ваша помощь в моменты моих сомнений неоценима. Также спасибо Джессике Гибсон за помощь в проведении моих публичных выступлений. Ты просто бомба.

Хочу поблагодарить Гретту Липп и все семейство Рейдж. Вы помогли мне представить свои идеи и взгляды в немецкоязычных странах. У меня появилась новая европейская семья, которую я просто обожаю.

Спасибо вам, мои дорогие, каждый день благословляющие меня, напоминающие мне о свете и помогающие сиять так ярко, как это возможно. Вы все мои духовные братья, и я всегда буду восхищаться тем, сколько любви вы излучаете в этот мир. Благодарю вас.

Низкий поклон Вселенной. Ты моя сущность, свет света, создатель всего. Спасибо, что делишься мудростью каждый день. Это прекрасно.

И наконец, я благодарю свою маму. Только с твоей помощью я стал тем, кто я есть. Спасибо за все, что ты делаешь. Люблю, люблю, люблю, люблю тебя.

Введение

Ученые и экстрасенсы сходятся в одном: всё во Вселенной, и вы тоже, состоит из энергии. В данный момент энергия проходит через каждую клеточку вашего тела, каждый атом вдыхаемого воздуха и каждую частичку стула, на котором вы сидите. Энергия живая. Она есть здесь и сейчас. Мы состоим из энергии, и она связывает нас со всем, что было, есть и будет.

Энергия – это легкая вибрация, но она движется быстро. Энергия сама по себе нейтральна, но она реагирует на наши эмоции и действия, а мы реагируем в ответ. Нам всем случалось почувствовать негативную вибрацию. Представьте, что за секунду до вашего прихода на вечеринке разразился скандал. Едва войдя в дверь, вы почувствуете что-то неладное, и вам захочется поскорее уйти. Когда встречаешься с позитивной вибрацией, ощущения прямо противоположные. Вообразите, например, что встретили друга, которого не видели целую вечность. Счастье просто переполняет вас и совсем не хочется уходить. Мы все реагируем на вибрации вокруг нас.

Всемогущая Вселенная также реагирует на вибрации, которые мы излучаем. Можно сказать, что мир вокруг нас – одно большое зеркало. Оно отражает любую нашу мысль, эмоцию или действие. Внешний мир, в котором мы живем, – это отражение наших внутренних убеждений, а также убеждений людей, окружающих нас.

Сейчас вы читаете эту книгу, потому что приняли осознанное решение сделать свою жизнь более значимой.

Вселенная услышала вас и готова поддержать на протяжении всего пути.

Чтобы жить более насыщенной жизнью, полной целей и радости, прежде всего нужно поверить, что это возможно. Всемогущая Вселенная хочет, чтобы мы жили в изобилии, но она уважает и нашу свободную волю. Мы были посланы на Землю, чтобы быть счастливыми, но счастливая жизнь – это то, что мы должны выбрать. Именно поэтому нам необходимо повысить уровень вибраций, которые мы излучаем. Тогда внешний мир начнет отражать наши добрые чувства, и мы начнем жить так, как могли лишь мечтать.

Время пришло. Если вы готовы изменить свою жизнь к лучшему, нужно лишь измениться внутри. Позвольте же показать вам, как поднять уровень собственных вибраций.

Почувствуйте вибрацию

Энергию нельзя создать или уничтожить. Ее можно лишь перевести из одной формы в другую.

Альберт Эйнштейн

В детстве я обнаружил у себя способность чувствовать людей, животных и энергетику места, в котором находился. Конечно, каждый ребенок может интуитивно воспринимать атмосферу вокруг себя, улавливать опасность, грусть, любовь и радость. Мои же ощущения были гораздо сильнее. В глубине души я всегда точно знал, когда что-то было не в порядке или, наоборот, когда все шло хорошо. Эта способность казалась мне настолько странной, что я на протяжении многих лет отчаянно пытался от нее избавиться.

На самом же деле чувствовать то, что происходит вокруг нас, вполне естественно. Однако большинство людей даже не задумываются об этом. Как часто, совершив ошибку, мы сокрушаемся, что не послушали свой внутренний голос, интуицию, которые твердили, что стоит поступить иначе. Я верю, что этот внутренний голос и есть вибрация. Вибрация как проявление энергии.

Еще в старших классах я увлекся восточными религиями, особенно индуизмом и буддизмом.

Эти удивительные религии говорят о том, что Вселенная зародилась от вибрации, вызванной звуком, особой энергией, называемой «Ом» или «Аум». Ученые же до сих пор не могут точно установить, ни как была создана Вселенная, ни из чего она состоит, некоторые даже говорят, что из ничего. Как ни называй эту энергию, мы все ее чувствуем, знаем, что она реальна, ведь сами являемся ее частью.

Позитивные и негативные вибрации

Мы выражаем энергию в чувствах. Случалось ли вам оказаться на вечеринке, где все танцуют и смеются? Бывало ли так, что вы не могли остаться в стороне от веселья? Каждая клеточка вашего тела наполняется смехом, душа поет. Вы забываете все горести и печали и чувствуете себя по-настоящему живым. Это и есть позитивная вибрация.

С другой стороны, когда вы чувствуете опасность, то втягиваете голову в плечи, сутулитесь, словно хотите свернуться клубком, чтобы защитить сердце. Это пример негативной вибрации. Испытывая негативные вибрации, мы учимся чувствовать позитивные. Однако это не означает, что мы должны оставаться на негативной частоте. Так как же тогда переключиться на позитивную?

А вы на позитивной частоте?

Конечно, в жизни случается всякое, но у нас всегда есть выбор, какие чувства испытывать по этому поводу и какую энергию излучать. Каждая мысль и каждый сделанный выбор определяет нашу вибрацию.

Я восхищаюсь Его Святейшеством Далай-ламой. Он потрясающий. Помню, как мы с моей подругой Дианой ездили в Эдинбург посмотреть на него. Я был впечатлен, что он без усталости ездит по миру, делится своим учением с сотнями, тысячами, миллионами людей и при этом сохраняет улыбку на лице. Такое чувство, что его энергия безгранична.

После встречи с Далай-ламой я долго размышлял, как здорово было бы сиять так же, как он. Внезапно меня озарило. Этот человек посвятил всю свою жизнь ежедневной духовной практике, и единственный способ сиять так, как он, – следовать своей собственной.

Что такое ежедневная духовная практика?

Итак, давайте ответим на этот вопрос, чтобы избежать недосказанности, тем более в самом начале. Я знаю, каково ощущать себя виноватым или разочарованным, когда не сумел ежедневно медитировать или посещать класс йоги, на который записался.

Ежедневная духовная практика (ЕДП) – великолепная возможность осознать, что вы не просто физическое тело. Это может быть ежедневная медитация как часть занятия йогой или упражнения по восстановлению энергии, которые вы выбрали для себя. Однако скажем прямо, ЕДП не проводят раз в день. Это скорее цель, которую вы ставите перед собой на день.

Легко начать день с позитивной установкой, но затем, встретившись с трудностями и неприятностями «реального мира», не составит труда и потерять ее. Когда же вы сознательно возвращаете в своем разуме семена позитивного отношения, когда регулярно возвращаетесь к ним, то позитивное намерение расцветает в вашем сердце, наполняя жизнь светом и радостью.

Итак, ежедневная духовная практика – это дать себе позитивные установки и возвращаться к ним в течение дня, чтобы напомнить себе о них и распознать знаки, которые посылает вам Вселенная.

Совершая ежедневную духовную практику, вы поднимите уровень своей вибрации и начнете излучать яркую, светлую энергию счастья, что позволит вам обрести мир в душе и получить ту жизнь, которую хотите.

Духовность и религия

Ежедневная духовная практика не обязательно предполагает наличие Бога. Она скорее основывается на вашей связи со Вселенной. С другой стороны, если вы религиозны, то можете сочетать веру в Бога и ежедневную духовную практику. Здесь нет противоречия, поскольку моя цель – помочь вам раскрыть собственный внутренний божественный свет.

Лично я не религиозен. На мой взгляд, приверженность одной религии ограничивает способы выражения любви. Я не религиозен, я духовен!

Я принимаю слово «Бог», но здесь буду называть эту энергию «Вселенная», что является универсальным обозначением.

Итак, давайте подробно рассмотрим, как поднять уровень своей вибрации и что это в итоге даст.

Излучайте позитивную вибрацию

Если вы абсолютно и бесповоротно измените свои представления о чем-то и сумеете их сохранить, то это что-то в результате тоже изменится.

Эммет Фокс

Вы сами создаете свой мир. Все, что вы думаете, чувствуете и говорите, отправляется во Вселенную, формируя дорогу, по которой вы идете. Мысль, словно камень, брошенный в озеро, рождает колебания и изменяет пространство вокруг вас.

Мысли создают волны вашей жизни. Как рябь расходится по воде, а потом возвращается с ней же, так же и ваши мысли возвращаются к вам. Именно поэтому важно думать о чем-то полезном.

Наши чувства являются порождением наших мыслей. Когда мы думаем о хорошем, на душе спокойно и радостно. Совсем по-другому мы чувствуем себя, вспоминая о неудачах. Можно впасть в настоящее отчаяние, если размышлять о них достаточно долго.

Чтобы поднять уровень своей вибрации, необходимо в том числе заменить старые негативные мысли о себе и своей жизни на новые, позитивные. Изменив свои мысли, вы измените мир, в котором живете.

Впервые я прочел о замене мыслей у Луизы Хей. Она была одной из первых авторов эзотерической литературы, которых я прочитал, и я тут же влюбился в ее произведения.

Луиза говорит о том, что все мы пишем историю собственной жизни. Мы сами решаем: думать о своей жизни с любовью или же со страхом. По существу, наша жизнь – это выбор, и мы всегда знаем, какой из вариантов лучше.

Недавно я выступал во Фрайбурге (Германия). Одна женщина хотела знать, действительно ли ей суждено провести остаток дней в одиночестве. Она сидела в первом ряду с тремя детьми-подростками. Стоило мне взглянуть на нее, как мое сердце наполнилось любовью. Я сразу понял, что творилось в ее жизни. Мужчины постоянно предавали ее. Я, настроившись на частоту ее вибрации, почувствовал, что все дело было в подсознательном сценарии, крутившемся в ее голове.

Мэриан развелась после долгого несчастливого брака. Муж изменял ей и проводил «на работе» больше времени, чем с семьей. В конце концов он бросил жену и детей, так нуждавшихся в любви и внимании. Мэриан очень страдала. Внешне она выглядела сильной, но на самом деле чувствовала себя никчемной и одинокой.

Я ощутил ее энергию и понял, что Мэриан постоянно прокручивала в голове ужасные вещи, далекие от истины. Она называла себя недостойной женщиной, которая все в своей жизни сделала не так. Каждый день бедняжка задавала себе одни и те же тягостные вопросы: «Что я сделала неправильно?», «Чем я заслужила все это?»

Стараясь быть максимально тактичным, я сказал женщине, что мне известно, в какой она оказалась ситуации и какие мысли ее терзают, и добавил, что знаю, как все изменить.

Почувствовав, как ангелы обнимают Мэриан, воспевая ее самопожертвование и терпение, я сказал ей об этом и о том, какой она восхитительный человек.

Затем я понял, какие мысли мешают Мэриан встретить любящего и заботливого человека и сохранить отношения.

Я сказал ей: «Ты так привыкла к предательству и унижениям во время замужества, что ждешь подобного и от новых отношений. Ты боишься снова испытать боль. Выстроив высокие стены вокруг своего сердца, ты не пускаешь туда любовь, которой достойна. Пойми, любить и

быть любимой – твое право. Тебе ничего не нужно делать для этого, не нужно прикладывать никаких усилий».

Мэриан разрыдалась. Она избавлялась от невыносимой боли, терзавшей ее. Я видел, как темная энергия, которую она создала своими мыслями, покидает ее тело. Мэриан окутывало золотое сияние как знак, что уровень ее вибрации повысился.

Мэриан согласилась со мной: «Ты прав, я очень хочу отношений, но так боюсь снова обжечься, что собственными страхами все порчу. Но я готова изменить свои мысли. Благодарю тебя за помощь».

Понять, что мешает нам жить счастливо, – это значит сделать первый шаг. Однако это еще не чудо. Чудо в том, что мы можем изменить способ мышления и переписать свою личную историю. Мэриан нужно было осознать, что она достойна любви и что не все хотят причинить ей зло. Я помог ей поднять уровень вибрации и уяснить, что вся сила любви внутри нее и это позволит ей жить той жизнью, которую она заслуживает.

Вселенная

Вселенная прекрасна. Это энергия, отвечающая на проявление нашей свободной воли, однако часто мы даже не осознаем этого. Мы не понимаем, что необходимо выбрать, какую энергию излучать, какую получать и какой энергией окружить себя. Нельзя сказать: «Я хочу эту энергию, дайте мне ее». Это не работает. Наши чувства делают выбор за нас. Например, если вы чувствуете себя неудачником, значит неудачи будут сопровождать вас. Если же вы чувствуете счастье и удовлетворение даже от маленьких достижений, значит вы на верном пути.

Вселенная безгранична. Она может столько всего предложить нам. Однако мы живем в мире ограничений. Нас заставили поверить в то, что мы не можем иметь все, что хотим. Более того, мы можем потерять все, что имеем. Это не более чем иллюзия.

Решив повысить уровень своей вибрации, мы намереваемся перебраться в мир с безграничными возможностями, соглашаемся принять безграничную энергию, которую предлагает Вселенная.

Энергия нескончаема. Даже когда тело умирает, она продолжает жить. Мы все часть единой жизни и можем менять физическую форму на нефизическую. Однако разве это потеря? Совсем нет. Когда мы меняем физическую форму на духовную, мы лишь возвращаемся к естественному положению вещей.

Смысл в том, что стоит нам принять безграничность своей энергии и единство со всем миром, как мы разрешаем неиссякаемым возможностям и чудесам войти в нашу жизнь.

Чудеса

В книге «Курс чудес» говорится, что «чудеса происходят естественно, как проявление любви». Однако многие не верят в чудеса и уж тем более в то, что они их заслуживают. Почему?

Мы живем в мире, где люди оценивают друг друга, исходя из количества денег, имущества, внешности и так далее. Подобное мировоззрение может привести к чувству неполноценности, комплексам. В результате мы думаем, что недостойны чудес. В любом случае их на всех и не хватит. Если вдруг с нами произошло чудо, значит кто-то его лишился, а это нечестно.

Пора изменить такое положение вещей! Пора переписать свою историю и построить жизнь, удовлетворяющую вас на всех уровнях, жизнь, постоянно открытую для чудес. Более того, они могут случаться со всеми. В «Курсе чудес» написано:

«За чудеса не нужно бороться, их хватит на всех».

Вы заслуживаете этого просто потому, что существуете. Я думаю, что мы сами по себе чудесны и способны творить чудеса в своей жизни.

Проще говоря, чудо – это сдвиг в восприятии реальности, изменение мышления и в конечном счете перемены в жизни.

Это не обязательно какое-то глобальное событие во внешнем мире, это может быть едва заметное внутреннее изменение, создающее чувство цельности и наполненности жизни.

Одно чудо не более значимо, чем другое. Изменение своих мыслей не менее потрясающе, чем появление великого святого. Очень важно избавиться от оценочного восприятия. Своими мыслями мы создаем реальность: если мы убеждены, что что-то недостижимо для нас, то никогда этого и не получим.

Однажды я записал в дневник мысль, которая не раз помогала мне:

«Дело не в том, насколько велико чудо, а в том, сколько места вы отводите ему в своей жизни».

Повышая уровень вибрации, вы освобождаете в собственной жизни пространство для чудес. В душе появляется место для любви и поддержки Вселенной. Совершая ежедневную духовную практику, вы напоминаете себе, что заслуживаете это.

Полет души

Когда вы входите в комнату и встречаете после длительной разлуки тех, кого любите, вас переполняет радостное волнение. Сердце бешено стучит, вы чувствуете глубокую духовную связь с ними.

На физическом уровне вам хочется крепко обнять их, взять за руки, посмотреть в глаза и улыбнуться. На духовном (вибрационном) – ваша душа чувствует их души.

Любовь, переполняющая вас в такие моменты, – ваше естественное состояние, потому что излучать позитивные вибрации – это нормально. Вот почему любить и быть любимым так прекрасно. Любовь – это наивысшая вибрация и основа Вселенной. Все, что не является любовью, например страх, – это проявление негативной энергии, вызывающей отрицательные эмоции и желание убежать как можно дальше, потому что такая энергия чужда нашему естественному состоянию.

Поднимая уровень собственной вибрации, вы начинаете уделять приятным вещам больше времени, чем тем, которые вызывают дискомфорт. Измените свой образ мыслей, и ваша душа вернется в естественное состояние.

Приведу пример. Я люблю сноубординг и йогу. И то и другое вызывает у меня восторг. Выполняя ли я асаны на коврике или мчусь вниз по склону с огромной скоростью, я ощущаю, как внутри меня кипит жизнь. Я чувствую, что все могу и у меня есть все, что нужно. В этом состоянии абсолютного блаженства я поднимаю уровень вибрации и настраиваюсь на частоту Вселенной, направляю энергию на достижение поставленных целей и избавляюсь от всего лишнего.

Благодарность

Итак, мы излучаем позитивные вибрации, когда занимаемся любимым делом или общаемся с близкими людьми, а также испытывая благодарность.

Благодарность сама по себе чудо. Это осознание того, как много у нас есть. Она заставляет нас чувствовать изобилие.

Когда же мы видим, что наша чаша не просто полна, а переполнена, то уровень вибрации поднимается еще выше.

На своих семинарах я настраиваю людей на то, что любые достигнутые нами результаты принесут пользу всем живущим на этой планете. Таким образом мы поднимаем уровень вибрации, так как делимся своим счастьем с другими.

Я также призываю думать о вещах и людях, за которых мы признательны Вселенной, ведь любовь – наивысшая вибрация.

Вселенная призывает вас!

Духовный прогресс проявляется не во внешних изменениях, а в глубине блаженства во время медитации.

Парамаханса Йогананда

Встречали ли вы знаки? Наверное, нет ни одного человека, кто хоть раз в жизни не видел бы повторяющиеся цифры на часах, телефоне, автомобильных номерах, даже на чеках в магазине. Такие числа, как 1:11, 2:22, 3:33. Лично я встречаю их повсюду. Это не просто совпадения, а послания от Вселенной, призывающей изменять реальность, став служителем света.

Служитель света – человек, посланный на Землю, чтобы улучшить этот мир, положить начало эпохи спокойствия, честности и божественной любви.

Сегодня по всей Вселенной разносится крик о помощи. Ваше сознательное решение изменить свою жизнь – это ответ на зов Вселенной.

11:11/111

В какой-то период в моей жизни стали постоянно появляться числа 111 или 11:11. Я догадывался, что они что-то означают, однако понять, что именно, мне удалось далеко не сразу. Даже

Google, к которому я всегда обращаюсь, когда чего-то не знаю, не смог мне помочь, выдав огромное количество интерпретаций.

Однажды на экране своего айфона я увидел 1:11 и решил с помощью медитации расшифровать послание. Ответ, который я получил, был четким и очень простым.

Это была старая как мир истина, о которой говорили многие духовные учителя и мудрецы – Иисус, Патанджали (автор «Йога-сутры») и другие. Она гласила:

Мы все – единое целое.

Как я и сказал, ничего нового. Однако когда вы получаете сообщение 11:11, то как будто прикасаетесь к чему-то божественному. Вы подключаетесь ко всему, что было, есть и будет. Настроившись на такую частоту, очень важно мыслить правильно, способствуя развитию, улучшению и процветанию мира.

Бывает, мы думаем о плохом или чувствуем разочарование и опустошение. Это не означает, что мы стали плохими или что больше не служим свету. Такие моменты – лишь уроки на пути духовного развития. Однако если мы видим 11:11, значит, с нами говорит сама Вселенная. Это крик из сердца мироздания, из глубины души, от наших ангелов. Они призывают разбудить свою энергию, повысить уровень вибрации и выбрать путь света, став проводником, предводителем и учителем этого мира.

Я есть Вселенная

Вселенная призывает нас осознать и ценить, кем мы на самом деле являемся. Мы души внутри тел и пришли в этот мир, чтобы что-то изменить. Это дар и миссия служителей света. При осознании этого внутри пробуждается великая сила. Мне нравится называть такое принятие себя как частицы божественного «Я есть Вселенная». Во многих философских учениях его также называют «Я есть Присутствие».

О служителях света известно не одну тысячу лет. Даже в Библии приведены слова Иисуса: «Я – свет миру».

Число 111 или 11:11 на часах – это знак Вселенной, что вы являетесь чем-то большим, чем просто тело, что вы – часть всего сущего. Небеса призывают вас проснуться и принять свою божественную суть.

Прежде чем продолжить чтение, уделите пару минут следующему упражнению. Оно поможет вам понять, что значит «Я есть Вселенная».

◆ Глубоко вдохните, а затем медленно выдохните. Скажите:

«Я есть свет».

◆ Представьте, что вас окутывает белое сияние.

◆ Еще раз глубоко вдохните и медленно выдохните. Произнесите:

«Ты есть свет».

- ◆ Представьте, как сияние окружает всех людей вокруг.
- ◆ Вдохните и выдохните. Скажите:

«Мы есть свет».

- ◆ Представьте, как ваше свечение и свечение других людей становится одним целым.

Мне нравится это упражнение. Оно мощное и одновременно легкое. Если вдруг вам понадобится очень быстро поднять уровень вибрации и вспомнить, кто вы есть на самом деле, можете просто сказать: «Я есть, ты есть, мы есть».

Другие знаки

Возможно, вы не встречали знак 11:11, но видели другие послания Вселенной. Это тоже здорово. Может быть, вы не замечали ничего похожего на знак, но в глубине души хотите стать лучше. Если так, вы тоже на верном пути.

12:34/1234

Еще один знак, который можно встретить довольно часто, – это числа, идущие по порядку. Вы могли ответить на телефонный звонок в 12:34 или увидеть эту последовательность где-то еще.

Мне нравится называть такой ряд «лестница». Он означает движение вверх по ступенькам духовного роста. Вселенная сообщает, что вы делаете все правильно, чтобы наполнить сердце позитивной энергией и изменить мир к лучшему.

22:22/222

Этот знак вызывает во мне особые чувства, потому что я, как и мой друг Терри, встречаю его очень часто. Мы пишем друг другу эсэмэски каждый раз, когда видим его на экранах телефонов, а случается это почти каждый день.

Если нарисовать две двойки лицом друг к другу, получится сердце. Я называю такое сочетание «влюбленные лебеди», поскольку двойки похожи на лебедей. Данным знаком Вселенная напоминает вам об огромной любви, скрытой глубоко в душе.

Если знак 11:11 говорит о том, что все мы единое целое, то знак 22:22 напоминает, что ваши личные намерения и действия влияют на остальных. Любое слово, поступок, взаимодействие с другими людьми вызывает волны перемен. Если вы видите 22:22, вспомните, что вы есть свет. Насколько позитивно ваши слова и дела воздействуют на окружающий мир? Зажгите свой свет и сияйте для всех вокруг.

3:33/333

Тридцать три считается благоприятным числом, поскольку люди верят, что это возраст Христа. Кроме того, в нумерологии его называют «Мастером целительной любви». Именно поэтому число 33 ассоциируется с великими духовными учителями прошлого, которые однажды жили на земле и вознеслись на небо. Они и сейчас продолжают изменять этот мир из глубины Вселенной (с небес) примером собственной жизни.

Комбинация 3:33/333 говорит не только о том, что вы прирожденный лидер в какой-то области, но и о том, что наставники прошлого призывают вас.

4:44/444

В классической нумерологии число 44 стало символом финансов, планирования, крепкой материальной базы. В последнее время, благодаря Дорин Бёрче, оно стало ассоциироваться с ангелами. Она создала колоду карт «Магическая сила вашего ангела-хранителя». В колоде 44 карты. Согласно теории Бёрче, число 444 означает, что ангелы рядом и поддерживают вас. Узнав об этом, я стал обращать внимание, что часто смотрю на часы в 14:44. Несколько раз за последние годы я просыпался в 4:44 с важной информацией в голове.

С помощью этого числа ангелы напоминают, что они любят, помогают и заботятся о вас. Вам не обязательно все делать самому. Откройтесь ангельскому свету и почувствуйте себя защищенным в потоке жизни.

Звон в ушах

Это один из моих любимых знаков. Я верю, что когда мы слышим звон в ушах, то получаем божественное указание от Вселенной. Мне нравится сравнивать разум и тело человека с огромным радио, которое можно настроить на частоту Вселенной и получать сообщения с небес. Иногда радио настроено неточно, но все равно способно улавливать какие-то частоты.

Недавно, выступая в Колорадо, я рассказал о значении звона в ушах. К моему удивлению, минимум пятьдесят человек подошли ко мне после выступления и сказали, что слышали звон в течение многих лет, но не понимали, что он означает. Когда у меня звенит в ушах, я останавливаюсь на пару секунд, чтобы просто понять, что произошло. Я осознаю, что получаю какое-то руководство или информацию от ангелов и Вселенной. Затем я обычно закрываю глаза, стараюсь дышать ровно и произношу простую молитву: «Ангелы мои! Благодарю вас за то, что передаете мне необходимые знания». Даже если я не получаю больше никаких сведений, я понимаю, что Вселенная сообщит все, что нужно, позже.

В следующий раз, когда вы услышите звон в ушах, знайте, что вас призывают поднять уровень вибрации.

Слышать свое имя

Многих людей раздражает, когда они слышат, что их как будто кто-то зовет, но непонятно кто именно. Некоторым кажется, что их преследует злой дух. Это совсем не так! Это Вселенная напоминает о своей любви. В следующий раз, когда услышите свое имя, не гадайте, послышалось вам или нет, а просто скажите: «Я слышу тебя, Вселенная!»

Важно понимать, что ваше имя неразрывно связано с вибрацией. Недавно я беседовал с Дианой Купер, которая знает все об ангелах. Я встретил ее, когда обедал со своим издателем перед началом Всемирной Ангельской конференции. Мы просто болтали о жизни, о еде (моя любимая тема), когда я случайно назвал ее Ди и тут же извинился: «Прости, Диана. Я привык сокращать, потому что и мою маму, и лучшую подругу зовут Диана».

Она ответила мягко, но непреклонно: «Ничего страшного. Раньше я была Ди. Но когда я познакомилась со своими ангелами, то стала Дианой».

И я знал, что она права. Понять, кто ты есть на самом деле, и произносить свое имя с любовью – самые важные вещи на пути духовного роста. Существует множество способов добиться этого. Можно произносить аффирмации, которыми поделилась с нами Луиза Хей, или учиться принимать себя по заветам ангелов-хранителей. Ангелы любят произносить наши имена, чтобы подтолкнуть нас к собственному свету и напомнить о внутренних силах.

Когда вы произносите или пишете свое имя с любовью, когда вы просите других уважать ваше имя, то еще раз осознаете «Я есть Вселенная».

Что же дальше?

Итак, вы получили знаки, услышали зов и поняли, что Вселенная выбрала вас, чтобы вы изменили мир вокруг, стали ангелом на земле. Ваша миссия – повысить свой уровень энергии и уровень энергии других людей. Если вы читаете эту книгу, значит вы ответили на призыв и готовы к изменениям.

С этого момента ваша жизнь будет примером для других, а может, уже стала. Вероятно, вы заметили, что люди симпатизируют вам, потому что знают, что могут положиться на вас. Возможно, случалось, что едва знакомые люди рассказывали вам историю своей жизни и делились переживаниями.

Ваша жизнь – пример для подражания, потому что высокие вибрации, которые вы излучаете, помогут другим стать позитивнее. Ваша радость и любовь заразительны, внутренний свет сияет все ярче, привлекая и зажигая всех вокруг.

Чтобы совершенствоваться в этом деле, нужно дать понять Вселенной, ангелам и проводникам, что вы приняли свою миссию и готовы менять мир к лучшему. Не беспокойтесь, это не означает, что вы должны бросить работу и семь дней в неделю заниматься исключительно этим; вы просто хотите повысить уровень вибрации.

Вибрация тела

*Всё то, что лежит позади нас и что лежит перед нами, —мелочи
по сравнению с тем, что лежит внутри нас.
Предположительно, Ральф Уолдо Эмерсон*

Физическое тело – это дом для души и разума. Оно нуждается в любви, заботе и внимании, чтобы вы могли поднять уровень вибрации.

Долгие годы я мало внимания обращал на физическое тело. Моя духовная практика включала лишь душу и разум. Однако я осознавал, что мое тело совсем не отражает ту духовную работу, которую я проделывал.

Уверен, что вы, как и я, испробовали множество разных систем оздоровления и питания, включая вегетарианство. Я не собираюсь досаждать вам лекциями о правильном питании, а лишь хочу помочь вам (вашей душе, разуму и телу) излучать более позитивные вибрации. Расскажу, что случилось со мной.

«Диета экстрасенса»

С подросткового возраста я читал судьбы людей. Как правило, я проводил экстрасенсорные консультации по вечерам. Я пробуждал всю свою энергию, чтобы считывать вибрации людей и входить в контакт с духовным миром. Меня переполняло чувство восторга и волнения. По пути домой я всегда заходил в забегаловку и покупал жирную, вредную пищу. Это помогало мне успокоиться и заснуть.

У большинства знакомых экстрасенсов были вредные привычки: кто-то ел жирное на ночь, кто-то курил и много пил. Однако я чувствовал, что это неправильно. Я стал замечать, что набираю лишний вес, испытывал дискомфорт. Потом я осознал, что такой образ жизни не способствует повышению уровня вибрации. Сразу внесу ясность. Я не считаю, что худые люди излучают наиболее позитивные вибрации или живут более духовной жизнью. Я лишь хочу сказать, что чем серьезней вы занимаетесь духовной практикой, тем меньше вредных привычек имеете.

Осознанное питание

Чем больше внимания я уделял духовной жизни, тем острее чувствовал желание стать вегетарианцем. Я прочитал несколько книг, посвященных нравственному совершенствованию, и все они рекомендовали вегетарианскую диету, чтобы поднять уровень вибраций максимально высоко. В одной из них говорилось, что когда мы едим мясо, то потребляем боль и страх, которые испытывало животное во время смерти. Эта картинка запечатлелась в моей голове навсегда.

Я не думаю, что вегетарианство – необходимое условие, чтобы повысить уровень вибрации. Это личное дело каждого. Однако мне это помогло на пути духовного роста. Сейчас я не ем продукты животного происхождения, кроме органических яиц от местного фермера, также стараюсь избегать продуктов с глютенем и пшеницей.

Питаясь осознанно, вы причиняете и себе, и природе наименьший вред. Например, если вы едите мясо, следует покупать его на специальных органических фермах, где с животными обращаются гуманно и они пасутся на свободе.

Между тем существует много вегетарианцев и веганов, которые не едят мясо, но употребляют много продуктов, наносящих вред и им, и окружающей среде. Некоторые люди отказались от мяса, но продолжают носить кожаную обувь или не утилизируют мусор должным образом. Во всем должен быть баланс.

Осознанное питание подразумевает использование натуральных продуктов, отказ от генетически модифицированной, консервированной или испорченной пищи. Я бы порекомендовал по возможности выбирать свежие местные продукты, которые принесут телу только пользу и здоровье.

Помню, с каким интересом я читал произведения Луизы Хей, в которых она учит понимать свое тело. Наше самочувствие – показатель того, насколько та или иная пища богата энергией. Например, если вы, съев что-то, через двадцать минут захотели спать, значит, ваше тело заявляет, что данный продукт ему не нравится. Еда – это топливо, а также подношение в храм, где обитает ваша душа, поэтому необходимо выбирать полезную и хорошо приготовленную пищу.

Я изменил свою систему питания, и сейчас мне нравится, что я ем и как я себя при этом чувствую. Я люблю себя побаловать и часто посещаю рестораны и кафе, но всегда тщательно выбираю заведения. Все знают, что я могу уйти из ресторана или даже с какого-нибудь мероприятия, если пища не соответствует моей диете или энергетической системе моего тела.

Совсем недавно в Париже я ушел из ресторана, в котором подавали дичь и животных, убитых в день посещения, что не соответствует моим убеждениям. Если бы я остался, то ел бы только картошку и салат. Это полезные продукты, но я хотел наесться, а не просто перекусить, поэтому и ушел.

Благословляйте вашу пищу

Благословлять пищу – отличный способ поднять уровень энергии того, что вы собираетесь съесть. Таким образом вы активизируете жизненную силу блюда, а ваше тело получает все необходимое.

Благословлять пищу можно по-разному. Можно представить, как ее окутывает золотой свет или как ваши ладони излучают свет, когда вы держите их над блюдом, а можно просто произнести старую добрую молитву:

«Благодарю тебя, Вселенная, за то, что благославляешь эту пищу безусловной любовью! Пусть она питает каждую клеточку моего тела!»

У нас дома есть тарелки в форме сердца, а на всей посуде написано слово «Любовь». Это здорово сохраняет положительный настрой во время еды.

Благословляйте свой живот

Можно легко забыть благословить свою пищу, а также и то, что вообще что-то съел. В книге «Чудо осознанности» Тит Нат Хан рассказывается, как важно осознание каждого момента и того, что вы в нем делаете. Я знаю, что не всегда сосредоточен, довольно часто не обращаю внимания, что ем, потому что в этот момент могу отправлять имейл или эсэмэски. Поэтому когда я забываю благословить свою еду, то делаю это после того, как съел. Конечно, она не находится прямо передо мной, однако это не означает, что я уже не могу повысить ее вибрацию.

♦ Чтобы благословить еду в желудке, положите руки на живот, закройте глаза и дышите через ладони.

♦ Представьте, как чистый божественный свет выходит из Источника жизни (Вселенной), проходит через ваше сердце, течет по рукам, ладоням и пальцам прямо в живот.

♦ Затем произнесите:

«Благодарю тебя, Вселенная, за то, что благословляешь пищу в моем желудке. Благодарю за питание и хорошее самочувствие!»

Держите тело в чистоте

Как уже сказал, тело – это храм, в котором живет душа, поэтому важно, чтобы оно было красивым и здоровым, а также излучало самые позитивные вибрации.

Вот как я ухаживаю за телом и сохраняю чистую энергетику.

Солевые ванны

Ванны с морской солью просто восхитительны. Сотни лет соль использовали для избавления организма от всего лишнего и ненужного. Мне нравится принимать ванны с розовой гималайской солью. Она питает тело и проясняет разум. Я думаю, розовая соль очищает энергетические каналы человека и раскрывает энергетические центры (чакры).

Чтобы приготовить ванну, просто насыпьте нужное количество морской или гималайской соли в теплую воду. Я добавляю туда же несколько капель любимых эфирных масел, чтобы сделать ванну еще более приятной.

Зеленые соки

Я обожаю свежевыжатый сок, потому что он полезен. Натуральный сок из овощей и фруктов – отличное начало дня! Здоровое пищеварение очень важно, а сок стимулирует пищеварительную систему, способствуя естественному и легкому опорожнению кишечника.

В состав моего любимого зеленого сока входят: яблоко, сельдерей, листовая капуста, огурец, морковь, имбирь, лимон и спирулина.

Промывание кишечника

Наверное, это вам и в голову не пришло, когда я говорил о повышении уровня энергии? И все же регулярные клизмы – отличный способ прочистить кишечник. Я верю, что они также помогают избавиться от всего лишнего на энергетическом уровне.

Помню, как попробовал орошение кишечника в первый раз. Эффект был поразительный. У меня было такое чувство, словно пространство освободилось не только внутри пищеварительной системы, но и в реальной жизни. Тело избавилось от тяжелого груза, уровень энергии поднялся, я стал эмоционально более уравновешенным. Настоятельно вам советую посещать специалиста и проделывать подобные процедуры один-два раза в год.

Йога и упражнения

Еще один способ повысить уровень энергии – заниматься йогой или другими видами спорта. Не знаю, как вы, а я после любимой тренировки всегда чувствую душевный подъем, ощущаю себя непобедимым, полным энергии и излучаю соответствующие вибрации.

Если вы приняли решение жить на позитивной волне, то просто необходимо найти вид спорта, который будет доставлять вам радость и соответствовать физической подготовке. Я сам ежедневно практикую аштанга-йогу и регулярно занимаюсь с личным тренером. Это помогает поддерживать форму и высокий уровень энергии.

Первые шаги

Чтобы поднять уровень вибрации и привести тело в порядок, выполните следующее.

◆ Оцените, как вы питаетесь. Употребляете ли вы продукты, после которых чувствуете вялость, апатичность? Как вы можете улучшить свою систему питания? Едите ли вы слишком много или, наоборот, недостаточно?

◆ Регулярно благословляйте свою пищу, а если вдруг забыли, благословляйте ее в желудке, как я описал выше.

◆ Принимайте ванны с морской солью. Вы увидите, как поднимется ваш уровень вибрации.

◆ Приготовьте овощной сок или смузи. Если вы не знаете, как это делается, зайдите в ближайший магазин здорового питания или фитобар. Там вы наверняка найдете множество идей.

◆ Если орошение кишечника для вас неприемлемо, начинайте утро с детокс-напитков. Попробуйте великолепные рецепты детокссоков от Джейсона Вейла.

◆ Когда вы последний раз занимались физкультурой? Как вы себя чувствовали после этого? Подберите такую тренировку, после которой душа поет, а тело наполняется энергией.

Как пользоваться этой книгой?

Итак, вы узнали кое-что об энергии, ответили на зов Вселенной и решили повысить уровень вибрации. Что же дальше?

В этой части книги описано 111 способов поднять свою энергию и сохранить позитивный настрой. Все они легкие и доступные. Некоторые техники включают упражнения из йоги, позволяющие проработать свое тело. Однако большинство из них можно выполнять в любом месте, в любое время. Сто одиннадцать уроков разделены на десять секций, которые я назвал сферами. У каждой сферы свой цвет, она работает со своей чакрой (энергетическим центром) и позволяет изменить к лучшему конкретный аспект вашей жизни.

Каждая сфера – это шаг на пути к вашему духовному совершенству. От сферы к сфере уроки становятся более глубокими и духовно ориентированными. От занятия к занятию духовная энергия растет, раскрывая вашу новую личность и новые возможности.

Цель этих 111 уроков – помочь вам создать собственную ежедневную духовную практику и придерживаться ее. В результате вы осознаете, кем вы на самом деле являетесь, обратите внимание на себя и свой внутренний свет и сможете зажечь его для всех, кто в этом нуждается: в супермаркете, в поезде и даже в офисе. Для этого вам не нужно идти в храм, парк или искать иное тихое место. Вы можете зажечь свой свет где угодно. Даже если в уроке рекомендуется найти место потише, это совсем не обязательно. Вы сами решаете, где вам удобнее выполнять предложенное задание.

Многие уроки включают в себя медитацию. Это прекрасный способ осознать свои мысли в конкретный момент времени. Многим людям трудно медитировать, потому что они не могут отключиться от реальности. Следует знать, что прекратить вообще думать невозможно. Смысл медитации не в том, чтобы избавиться от мыслей и заглушить разум, а в том, чтобы осознать их. Медитация помогает сделать шаг в сторону и взглянуть на себя и свои мысли со стороны.

Если вы когда-либо почувствуете разочарование от медитации, знайте, что самые важные изменения уже произошли. Само ваше решение выполнить медитацию и прислушаться к себе свидетельствует о внутренней работе.

Помните, что вибрации постоянно меняются, двигаясь то вверх, то вниз. Поддерживайте высокий уровень энергии, концентрируйтесь на позитивном, действуйте осознанно, и ваша жизнь переменится к лучшему.

Немного о чакрах

В этой книге вы встретитесь с понятием «чакра». Позвольте рассказать вам о том, что это такое и как работает система чакр.

Чакры

Слово «чакра» в переводе с санскрита означает «колесо» и используется для обозначения энергетического центра. Считается, что в человеческом теле множество энергетических центров, связанных с различными частями тела, души и разума. В традиционной йоге выделяют семь основных чакр. Они начинаются у основания позвоночника и поднимаются вверх по позвоночному столбу до макушки.

♦ **Корневая чакра.** Самая важная, потому что на ней стоят все остальные чакры. В большинстве техник вам придется начинать именно с нее. Эта чакра находится в основании позвоночника и отвечает за безопасность и выживание, а также за здоровье ног и спины.

♦ **Сакральная чакра.** Находится между лобком и пупком. Управляет репродуктивной системой человека, помогает ощутить всю полноту жизни и творчески выразить себя.

♦ **Чакра солнечного сплетения.** Находится в центре живота. Ответственна за силу воли и целеустремленность, помогает в духовном развитии, а также управляет пищеварительной системой.

♦ **Сердечная чакра.** Находится в центре грудной клетки. Отвечает за любовь, милосердие. Эта чакра управляет работой сердца и верхних дыхательных путей.

♦ **Горловая чакра.** Отвечает за способность общаться с другими людьми, открыто выражать свои мысли и чувства. Она управляет работой щитовидной железы, обеспечивая стабильность гормональной системы.

♦ **Чакра третьего глаза.** Это центр интуиции и восприятия. Она определяет способность получать информацию как на физическом, так и на духовном уровне. Эта чакра обеспечивает здоровье глаз, а также развивает внутреннее зрение.

♦ **Коронная чакра.** Находится выше всех остальных. Некоторые считают, что она располагается на макушке, другие – рядом с ней. Эта чакра отвечает за мудрость и помогает достичь высшего уровня духовного сознания.

Энергетические центры находятся в постоянном движении, изменяются и реагируют на события нашей жизни. Трудности и невзгоды вызывают напряжение соответствующих чакр. Однако, сфокусировавшись на этих центрах и выполняя ежедневную духовную практику, можно восстанавливать баланс, чистить и наполнять их энергией.

Наряду с традиционными сейчас выделяют и описывают новые чакры, чтобы установить более глубокую связь с божественной мудростью. Некоторые говорят, что существует девять важных чакр, но я считаю, что их десять (семь традиционных и три новых).

♦ **Чакра «звезда Земли».** Находится на расстоянии 15-30 сантиметров под ступнями. Она обеспечивает связь с мудростью Матери-Земли. Эта чакра позволяет подключиться к сердцу Земли и гармонизировать отношения с ней.

♦ **Чакра «звезда души».** Находится в 15 сантиметрах над головой и имеет форму трехмерной звезды. С помощью ее энергии можно пробудить глубокую мудрость собственной души и достичь божественного просветления.

♦ **Чакра звездных врат.** Дает возможность связываться с космосом и транслировать свои надежды и желания. Она находится примерно в 30 сантиметрах над головой и похожа на вихрь, в который можно войти и соединиться с центром Вселенной.

Работа с чакрами едва заметна, но она оказывает большое влияние на нашу жизнь. Большинство духовных школ поддерживают идею, что внешний мир лишь отражение внутреннего состояния человека. Я уверен, что если мы сфокусируемся на чакрах, которые относятся к внутреннему миру, то наша внешняя жизнь только выиграет.

Кундалини

Считается, что в основании позвоночника покоится первобытная энергия кундалини. Свернутая кольцами подобно змее, она спит, ожидая духовного пробуждения человека.

Тантры (священные тексты некоторых индуистских и буддийских традиций) говорят, что если заниматься духовной практикой и работать с энергетической системой человека, то кундалини можно пробудить. Она устремится вверх по телу, помогая достичь просветления. Этим мы и занимаемся, когда поднимаем уровень вибрации. Мы освобождаем собственную священную первобытную силу, ждущую глубоко в душе.

Сушумна

Энергия кундалини может подняться, если чакры активны и соединены друг с другом. Канал, соединяющий чакры и позволяющий энергии циркулировать вверх и вниз, называется сушумна.

Справа и слева от центрального канала движутся два потока энергии – Пингала (мужская, солнечная энергия) и Ида (женская, лунная энергия). Они пересекают канал су-шумна, образуя вихри энергии. Места пересечения создают энергетические центры – чакры. Все три канала соединяются в области макушки, позволяя душе полностью раскрыться.

Уроки и чакры

Пора начать путешествие по чакрам и поднять уровень вибрации. Вот что мы будем делать.

♦ **Уроки 1-10** позволят обрести стабильность и уверенность, обратившись к Земле и работая с корневой чакрой.

♦ **Уроки 11-20** научат творчески выражать себя, что поможет раскрыть сакральную чакру.

♦ **Уроки 21-30** помогут укрепить силу воли и пробудить чакру солнечного сплетения.

♦ **Уроки 31-40** научат правильно получать и отдавать любовь, открыв и сбалансировав сердечную чакру.

♦ **Уроки 41-50** помогают прямо выражать свои мысли и раскрывают потенциал горловой чакры.

♦ **Уроки 51-60** открывают чакру третьего глаза и пробуждают внутреннее зрение.

♦ **Уроки 61-70** посвящены усилению связи с божественными силами и работают с коронной чакрой.

♦ **Уроки 71-80** прорабатывают чакру «звезда Земли» и помогают ощутить свои безграничные возможности на этой планете.

♦ **Уроки 81-90** позволяют определиться с тем, как вы хотите жить, и заявить о своих желаниях. Для этого мы раскроем чакру «звезда души», а чакра звездных врат предоставит необходимую энергию, чтобы осуществить свои мечты.

♦ **Уроки 91-100** позволят привлечь силы космоса и заручиться поддержкой Вселенной. Все чакры будут задействованы, чтобы помочь вам сделать следующий шаг на пути духовного развития.

♦ **Уроки 101-111** активируют все чакры. Информация здесь будет повторяться, чтобы вы могли вспомнить все, что узнали во время предыдущих уроков.

Один урок в день

Будучи йогом и последователем «Курса чудес», я верю, что ежедневная духовная практика – великолепный источник поддержки и силы. Я считаю, что лучший вариант работы с книгой – изучать один урок в день, возвращаясь к нему снова и снова в течение этого дня. Таким образом вы сможете выполнить все задания и воплотить написанное в жизнь.

Не стоит брать больше одного урока в день. Поспешность только вредит духовному развитию. Наша цель – не закончить книгу, а пробудить свою душу.

Предсказание в книге

Если вы уже прошли все уроки и ищете вдохновения и духовного наставничества или хотите узнать, какая чакра нуждается в вашем внимании сегодня, вы можете использовать книгу как оракул. Попросите Вселенную дать вам знак через нее. Затем откройте книгу на случайной странице и получите свой урок или руководство на день.

Подсказки

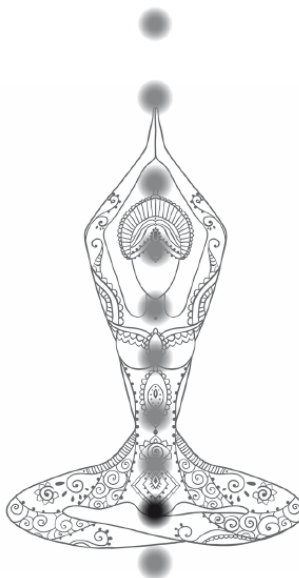
Вот несколько подсказок, которые помогут вам в вашем путешествии.

♦ Каждый день назначайте конкретное время для урока. Не опаздывайте к началу и занимайтесь регулярно.

♦ Если вы путешествуете и не можете взять книгу с собой, выпишите необходимую молитву, аффирмацию, руководство или вибрацию дня на отдельный листок. Вы также можете сфотографировать их на телефон. Так вся важная информация будет под рукой.

- ◆ Заведите дневник, чтобы отмечать свои успехи и записывать сообщения Вселенной.
- ◆ Если возможно, делитесь полученным опытом с другом, наставником или с кем-то, кто выполняет уроки одновременно с вами.
- ◆ Отбросьте предрассудки и будьте открыты новым впечатлениям и тому, что с вами произойдет.

Заземлитесь



Чакра: муладхара (корневая)

Расположение: основание позвоночника

Цвет: красный

Элемент: земля

«Муладхара» в переводе с санскрита означает «корень, основание». Этот энергетический центр представляет нашу связь с землей и чувство стабильности в жизни. Корневую чакру можно сравнить с почвой, в которую сажают семена. Она определяет способность выживать и твердо стоять на ногах в любых ситуациях.

На телесном уровне к этой чакре относятся ноги, ступни и основание позвоночника.

Муладхара поддерживает вертикальное положение тела. Это фундамент, на котором стоят все остальные чакры. Работа с корневой чакрой – первый и самый важный шаг на пути вашего духовного роста. Уроки, предложенные далее, позволят вам поднять уровень вибрации и воссоединиться с землей, используя аффирмации, позы тела и молитвы. Идея состоит в том, что когда вы осознаете себя в текущем моменте, то ваша духовная энергия растет и усиливает связь с космосом.

Вибрация 1. Вы не одиноки!

Всё во Вселенной, включая и вас, является энергией, а значит, вы не проходите свой путь в одиночку. Вы связаны со всем, что есть, было и когда-нибудь будет. Вы едины с самой жизнью, поскольку она наполняет каждую клеточку вашего существа.

С момента рождения вы наделены даром свободной воли. Даже в детстве, пусть и бессознательно, вы сами решаете, когда хотите есть и даже когда нуждаетесь в поддержке. С течением времени свобода воли развивается. Она полностью проявляется во взрослой жизни. Повзрослев, вы сами определяете, что, где, когда и с кем хотите делать. Вы держите свою жизнь под контролем.

Та же самая ситуация и с поддержкой. Вселенная позволила нам решать, как мы пройдем свой путь. Она хотела бы помочь, но не может, пока мы не попросим об этом. Неудивительно, что многие люди живут, ощущая одиночество и заброшенность. Они просто не осознают, что смена восприятия может все изменить.

Принято считать, что независимость – это проявление силы. Если же человек просит о помощи, значит он слаб. В духовном мире мы уважаем независимость, но также приветствуем сотрудничество и сотворчество.

Чтобы повысить уровень вибрации и преодолеть чувство изоляции, вам придется отказаться от независимости и самостоятельности. Пусть их заменит сотворчество с Создателем. Под Создателем я подразумеваю Бога или просто Жизнь. Работайте с тем, во что верите.

Итак, осознайте, что вы проходите свой путь вместе с Творцом, со Вселенной и с сотворенной энергией. Стоит лишь принять, что вам не нужно все делать самому, как с плеч падает огромный груз. Вы как будто передаете все тяжести этого мира в гораздо более сильные руки.

Вибрация дня

Вот вибрация сегодняшнего дня. Это ваша установка на день. Чтобы поддерживать ее, подойдут любые способы. Представляйте ее во время медитации, проговаривайте вслух, повторяйте в молитве и даже выражайте в танце. Правильная установка порождает правильную вибрацию.

«Сегодня я отказываюсь от независимости. Я помню, что не одинок на своем пути. Я создаю свой мир вместе с Творцом. Ангелы танцуют вокруг меня.

Вся Вселенная, включая меня, состоит из энергии.
Я приветствую энергию поддержки и любви в своей жизни.

Сегодня я иду вперед вместе со Вселенной.
Я знаю, что она поддерживает каждый мой шаг».

Поделитесь вибрацией

«Я верю, что Вселенная заботится обо мне».

Вибрация 2. Вы благословили мир своим появлением!

Мы часто ощущаем себя незначительными и маленькими. Мы учимся быть скромными. Стоит лишь задеть кого-то, как мы спешим произнести: «Простите!» Возможно, это проявление хороших манер. Однако случалось ли вам почувствовать, что вы извиняетесь слишком часто? Если да, то важно понять внутреннюю причину этого. Что за историю вы рассказываете сами себе? Не ищите ли вы прощения просто за то, что живете? Осознаете ли вы свое право быть здесь, на Земле?

Очень важно, чтобы вы не только знали, но и верили, что являетесь значимой частью этого мира. У вас есть божественное право быть здесь, и Вселенная благодарна за то, что вы пришли.

Удивлены? Возможно, вы считаете, что создаете одни проблемы и сложности. Это лишь означает, что ваши негативные убеждения формируют грустную внутреннюю историю, которая воплощается в реальности.

Чтобы поднять уровень вибрации, необходимо сегодня же осознать, что вы имеете право быть на этой планете, что вы ее прекрасная частица. Ваше присутствие само по себе уникальный дар, а все, что вы приносите с собой, лишь небольшое дополнение.

Вам не нужно извиняться за собственную жизнь или взваливать на себя огромный груз ответственности, чтобы оправдать свое присутствие. Этого требует только ваше эго.

Ваше существование само по себе подарок миру. Просто поверьте.

Вибрация дня

«У меня есть право быть на Земле.

Я не должен извиняться за свое присутствие.

Моя жизнь и есть моя цель. Все остальное лишь дополнение к ней.

Мне нравится, что я частица чего-то большего.

Я принимаю свое божественное право на жизнь и благодарю за этот подарок».

Поделитесь вибрацией

«Благодарю тебя, Вселенная, за жизнь на Земле!»

Вибрация 3. Самый стоящий момент – настоящий

Настоящий момент самый могущественный. Вы можете все именно здесь и сейчас. Однако большинство из нас постоянно думает о прошлом или беспокоится о будущем.

Сегодняшний урок посвящен тому, как возвратиться в текущий момент. На секунду представьте, как прекрасный золотой свет окутывает вас с головы до пят. Он льется по коже, проникает во все внутренние органы. Вы вдыхаете свет, и он разносится по организму с потоком крови.

Этот свет – сама жизнь, сотворенная из любви. Неуловимо он присутствует в каждом из нас, но мы так заняты ежедневными делами, что не замечаем его. Мы совсем забыли о божественной связи со Вселенной.

Если вы помните, что являетесь частью этого света, то можете оценить прелесть жизни. Ваши вибрации поднимаются так высоко, что вы способны пробудить этот свет и в других людях.

Когда вы впускаете в свою жизнь чудеса, вы не отбираете их у остальных. Наоборот, с благодарностью принимая помощь и красоту Вселенной, вы показываете другим людям, что они тоже могут получить поддержку.

Сегодня мы повышаем уровень вибрации, просто осознав, что это принесет пользу не только нам, но и всем вокруг. Своей улыбкой мы пробуждаем позитивные вибрации у окружающих нас людей.

Вибрация дня

«Я дышу свободно. Я знаю, что жизнь течет внутри меня.

Я ощущаю нашу неразрывную связь и чувствую себя в безопасности. Своей улыбкой я предлагаю другим ощутить настоящий момент. Сама жизнь улыбается мне и через меня. Мое присутствие – это дар жизни».

Поделитесь вибрацией

«Своей улыбкой я дарю настоящее другим».

Вибрация 4. Вы в безопасности

Чтобы излучать позитивные вибрации, нужно открыть свое сердце миру, а сделать это возможно, лишь чувствуя себя в безопасности.

Я отлично знаю, что испытываешь, подвергшись нападению. Однажды еще подростком я поздно возвращался домой от своего друга. Я просто шел привычным маршрутом, как вдруг натолкнулся на группу парней. Они вышли из-за угла и быстро направились в мою сторону, что-то выкрикивая. Я сразу же ощутил энергию насилия, исходящую от них. Не успев осознать, что делаю, я бросился бежать вниз по улице. Они рванули за мной. Я успел забежать в подъезд и захлопнуть входную дверь и наконец почувствовал себя в безопасности, хотя мои преследователи продолжали ломиться внутрь.

После случившегося я боялся ходить по улицам все юношеские годы. Только позже я понял, что сам фокусировался на страхе. Я верил, что на меня могут напасть, и поэтому не мог избавиться от тревоги.

От страхов нельзя убежать, как от тех парней, ведь страхи находятся в вашей голове. Если вы верите, что что-то плохое может случиться, оно непременно произойдет.

Итак, чтобы избавиться от тревожных мыслей и почувствовать себя защищенным, необходимо прежде всего понять, чего и по каким причинам вы боитесь.

Страхи нереальны. Их создает ваше воображение или воспроизводит память. Они способны сделать жизнь невыносимой. Однако в этом чувстве есть и хорошая сторона. Осознав свои страхи, вы можете стать бесстрашным.

Я перестал бояться, когда понял, что мое тело – лишь вместилище божественного света, или души. Душа бессмертна, ее нельзя запятнать, повредить или уничтожить, а значит, и мне невозможно причинить вред.

Внутренняя вера в собственную неуязвимость отражается во внешней жизни, как в зеркале, и создает безопасную реальность.

Вибрация дня

«Мое тело – самое безопасное место.

Это дом моей души.

Моя внешняя жизнь лишь отражение внутренней.

Душа неотделима от меня.

Никто и ничто не может причинить ей вред.

Она вечна.

Я знаю, что я под защитой.

Душа защищает меня своим светом.

Я в безопасности».

Поделитесь вибрацией

«Я в безопасности в своем теле, потому что это дом моей души».

Вибрация 5. Спасибо, Матушка-Земля!

На бампер своей первой машины я приклеил надпись: «Земля – наша Мать. Уважайте ее!»

Нам так повезло, что мы родились и живем на Земле. Это чудесное место. Все ужасы, которые творятся в мире, – дело рук человека, а не Матери-Природы. Каждый день, занимаясь йогой, я благодарю Землю и настраиваюсь на ее ритм.

Поднимая уровень вибрации, мы также повышаем вибрации планеты. Развиваясь духовно, мы более осознанно относимся к Земле и начинаем тщательно заботиться о ней.

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.