

ДЖОЛИ ДЕМАРКО



# КАК

# МЕДИТИРОВАТЬ С КРИСТАЛЛАМИ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ  
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ



Джоли Демарко

**Как медитировать с  
кристаллами. Простые  
способы изменить свою жизнь**

ИГ "Весь"

2021

УДК 159.96  
ББК 86.42

**Демарко Д.**

Как медитировать с кристаллами. Простые способы изменить свою жизнь / Д. Демарко — ИГ "Весь", 2021

ISBN 978-5-9573-3846-8

Джоли Демарко – мастер по исцелению кристаллами и целенаправленной медитации. На страницах книги она подробно рассказывает о 33 мощных кристаллах и 33 простых управляемых медитациях для изменения своей жизни. Оказывается, все минералы обладают уникальной вибрационной частотой и могут легко высвободить, усилить, уменьшать или балансировать окружающую их энергию. Например, во время медитаций вибрации кристаллов способны проникать в тонкие слои ауры человека и соединяться с его энергетикой. Это позволяет быстро усилить намерение, активизировать нужные чувства или успокоиться – в зависимости от цели и выбранного камня. Благодаря использованию кристаллов во время ежедневных практик вы сможете в любой ситуации легко находить внутреннее равновесие, ускорять процессы самоисцеления, улучшать мыслительную работу, высвободить старые негативные вибрации и создавать новые, которые будут положительно влиять на ваши разум, тело и дух.

УДК 159.96

ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-3846-8

© Демарко Д., 2021

© ИГ "Весь", 2021

## Содержание

Об авторе	7
Введение	8
Зачем мы медитируем?	9
Как медитация помогает мне обрести баланс?	11
Что такое удовлетворенность?	14
Как медитировать целенаправленно?	15
Почему полезно включать кристаллы в медитации	18
I часть	20
Глава 1	20
Преимущества медитации	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Джоли Демарко

## Как медитировать с кристаллами.

### Простые способы изменить свою жизнь

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA, [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

First Edition, First Printing, 2021

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

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

*Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of overlapping, sweeping strokes that form a complex, abstract shape. The signature ends with a small, sharp flourish on the right side.

## Об авторе

**Джоли Демарко** – всемирно известный писатель, профессиональный экстрасенс и эксперт по метафизике. Она является мастером по исцелению кристаллами и целенаправленной медитации. Джоли Демарко – вдохновляющий оратор, пропагандирующий здоровый образ жизни с высокими вибрациями. Она управляет центром осознанной медитации и магазином эзотерических товаров *My Flora Aura*, который находится в Бока-Ратоне, штат Флорида. Джоли создала веб-сайт [www.crystaljunkie.com](http://www.crystaljunkie.com), где можно получить информацию об исцелении камнями, а также приобрести их. Являясь одаренным медиумом и ясновидящей, она практикует ченнелинг и получает тысячи посланий в год. Джоли Демарко была отмечена на телеканале TLC за экстрасенсорные способности. Она автор более десяти книг, пяти колод оракулов, приложений для телефонов и нескольких медитаций с инструкциями, которые направлены на изменение личной частоты вибраций. Вы можете найти Джоли на Facebook, YouTube, а также слушать ее подкасты и смотреть канал *My Metaphysical Channel* на платформе Roku.



*Я посвящаю эту книгу природе: прекрасным птицам, поющим каждое утро возле моего дома, ящерицам, чьи милые крошечные тельца привлекают взгляд, моим собакам, которые лежат рядом со мной, пока я пишу каждый день, деревьям, очищающим наш воздух, проточной воде, естественной среде, окружающей нас, а также здоровому образу жизни. Я думаю, что все существование позволяет мне учиться, учить и делиться.*

Советы, приведенные в этой книге, не предназначены для замены медицинского лечения. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом по поводу всех физических и психических заболеваний и не прибегайте к исцелению кристаллами вместо назначенных лекарств и/или процедур.



## Введение

Большинство людей не понимают, насколько легко медитировать. Медитация стала средством для снятия стресса и спасением для миллионов людей. Доказательства очевидны: медитация снижает тревожность и помогает телу исцелиться. Она также создает положительные вибрации, улучшающие жизнь. Я считаю, что медитация – лучшая привычка, которую вы можете сформировать.

Привет! Я Джоли Демарко, мастер медитации и гуру по работе с кристаллами – по крайней мере, так меня называют. Я научу вас, как легко медитировать. В данной книге предлагаются пять методов медитации, не требующих усилий, тридцать три медитации, регулирующие частоту вибраций, и простые инструкции к ним, а также знакомство с мощными кристаллами, способными вызывать эйфорию. Данные медитации помогут вам удовлетворить свои жизненные потребности. Вместе мы исследуем миры, находящиеся внутри вашего разума, и я укажу путь к блаженству.

Прежде чем начать, позвольте сказать, что я определяю медитацию как период, когда вы забываете о времени. Думайте о медитации как о возможности расслабиться и перепрограммировать себя практически без усилий. Время ограничивает нас и привязывает к обязательствам. Каждому из нас необходимо структурировать свою жизнь, но также требуется отдохнуть от правил, устроив себе мини-отпуск. Медитация – это ментальный мини-отпуск, защищающий от навязчивых мыслей. Она приводит в нейтральное состояние, где нет забот и психических стрессов, например размышлений о том, *что я должен (должна) сделать сегодня, на следующей неделе или к концу года?* Я обещаю, что благодаря ежедневной 10–15-минутной медитации вы испытаете истинное блаженство. Здравствуйтесь, счастливики!

## Зачем мы медитируем?

Смысл медитации в том, чтобы повысить частоту своих вибраций. У каждого из нас есть своя уникальная частота, которую мы излучаем. Другие люди могут описать вас как счастливого, грустного, невероятного и так далее. Это характеристики, но они похожи на ваши вибрации. Точно так же песня по радио может вызывать у вас радость, грусть или заставлять чувствовать себя сексуальным. Все чувства относятся к частоте, которую воспринимает наша сенсорика. Медитация – это идеальный инструмент для изменения частоты вибраций в лучшую сторону. Она снимает стресс, а также успокаивает тело и разум. Медитация укрепляет жизнестойкость и создает позитив. Она открывает или возвращает страсть, способствует повышению уровня личной энергии, поддержанию силы духа, развитию, а также связи с внутренним «Я» и высшим источником.

Частота – это скорость, с которой что-то повторяется в течение определенного периода. Представьте, что вы находитесь в комнате с группой людей. Кто-то из них рассказывает о негативной ситуации, с которой столкнулся. Большинство тех, кто слушает столь печальную историю – печальную произносимую частоту, – думают о ней, представляют или говорят о своем собственном отрицательном переживании. Таким образом, большинство людей в данной комнате сейчас находятся на более низкой частоте. Если бы оратор поделился позитивным сообщением, вибрация комнаты приобрела бы более высокую частоту и стала радостнее. Частоты могут согласовываться или меняться. Нам нравится сохранять позитивные вибрации, и мы быстро привыкаем к ним, но негативные поступки и эмоции, в том числе жестокое обращение, дурные мысли о самом себе и плохое поведение, также могут влиять на частоту вибраций и снижать ее уровень. Когда у человека есть воля и он развивает свои способности, частота меняется и создается новая.

Медитация поможет вам изменить частоту вибраций и продвинуться вперед, даже если что-то необходимо отпустить, сбалансировать или улучшить. Все виды медитации – это перенастройка разума и высвобождение негативной энергии. Если вы просто хотите обрести покой, но при этом ничего не менять или не переделывать, медитация также подходит для этой цели.

У всех нас в жизни происходят разные события, и могу подтвердить, что медитация помогает мне жить счастливо. Вот по каким сигналам я узнаю, что мне необходима, действительно *необходима* медитация: я слишком крепко держу руль, а окружающие люди бросают в меня свои проблемы, как будто я мусорное ведро. Также я считаю, что, когда слишком долго работаю на компьютере, мне требуется отключиться. Вы понимаете, что я пытаюсь сказать? Еще один признак – когда я просто не способна ни о чем думать или что-то решать. Это означает, что я не присутствую в настоящем моменте и определенно не соединена с землей. Мне нужна медитация, когда я чувствую себя удрученной или мне требуется подзарядка. Обычно я соединяюсь со своим внутренним «Я» или архангелами, чтобы они помогли мне пережить *ужасный* день. Также я медитирую, когда нахожусь в подавленном состоянии или мне нужно избавиться от лишних мыслей.

Когда вы печальны, расстроены и удручены, ваша вибрационная энергия находится на низком уровне. Это идеальный момент для того, чтобы выполнить медитацию на высвобождение отрицательной энергии, а затем медитацию, улучшающую настроение, или медитацию для самоутверждения/реализации потенциала и с их помощью поднять вибрации и устранить негативные эмоции – как в сознании, так и в подсознании. Медитация поможет избавиться от всего нежелательного мусора, обновить восприятие жизни, снизить уровень тревоги и стресса, сконцентрироваться, структурироваться и, если необходимо, связаться с усопшими близкими. Медитация быстро выведет из угнетенного состояния, потому что вы главный ингредиент. Все,

что необходимо изменить, – ваша собственная частота. Вы можете сделать это, создав новые позитивные представления и мысли. Приступайте к медитации, чтобы достичь блаженства.

## Как медитация помогает мне обрести баланс?

Медитация – это не долг. Когда вы просто позволяете себе расслабиться или уйти в небытие, вы прекращаете думать и входите в неосознанное состояние, в жизни начинаются изменения. Изучение пяти методов медитации поможет определить, какой тип медитации наиболее вам подходит. Есть неактивные медитации в состоянии полубодрствования, активные медитации в состоянии бодрствования, активные медитации с движениями физического тела, медитации с осознанными мыслями и медитации с отключением разума. Выберите одну или несколько из них в соответствии с целями на текущий день. Любой из методов медитации в сочетании с кристаллами позволяет достичь превосходных результатов, и время, потраченное на себя, принесет гораздо больше пользы, чем вы себе представляли! Кристаллы регулируют энергетические частоты и повышают вибрации тела, но это лишь одна из причин использования камней в медитативных практиках. У каждого из нас свой образ жизни, потребности и желания; вот почему вы можете соотнести свою цель с определенной медитацией и привязать к ней кристаллы, чтобы максимально эффективно использовать новообетенную полезную привычку.

Если чувствуете, что в вашей жизни чего-то не хватает, медитация приходит на помощь. Но сначала вы должны обратиться к пустоте, осознав, что это такое. Есть три простые категории, которые показывают, находитесь ли вы в состоянии баланса. Чтобы человек был в гармонии, данные три части должны занимать в жизни примерно одинаковое количество времени: ваше увлечение (страсть), работа и отношения (романтические, семейные и дружеские). На следующих нескольких страницах я объясню, как провести простую оценку текущей частоты и увидеть свой уровень удовлетворенности.

**Первая категория** – увлечение (страсть). Не сексуальное увлечение, а ваше собственное. Этим делом вы занимаетесь только для себя, по крайней мере раз в неделю, и вам не терпится приступить к нему! Такое занятие может быть незначительным, как прогулка, или грандиозным, как написание шедевра. Оно предназначено только для вас, а не является этапом для решения иной задачи и не выполняется для других людей. Это то, что вы делаете исключительно для себя. Нам необходимо увлечение, чтобы чувствовать себя целостными и сохранять личную силу. Мое увлечение – сидеть под деревом на заднем дворе. Мне нравится расслабляться и созерцать природу. Мое главное увлечение – это пополнение коллекции кристаллов. Я посещаю магазины кристаллов и геологические объекты, где меня мгновенно окружают магические энергии земли. Это то, что я с радостью делаю ежемесячно, а иногда и еженедельно!

**Вторая категория** – работа, ваша занятость в офисе, карьера, ведение домашнего хозяйства и так далее. Вы все еще «продолжаете работать», когда думаете или говорите о работе, даже если вас там нет физически! Любовь к работе – лучший способ понять, что она полезна для вас. Если вы презираете свою деятельность, возможно, будет лучше подумать о том, чтобы ее сменить. Одни люди считают работой тренировку тела с помощью физических упражнений! Другие полагают, что физические упражнения относятся к категории увлечений.

**Третья категория** – отношения. Здесь есть подкатегории: романтические партнеры, семья, друзья и знакомые. Ходить в гости, вместе гулять, а также общаться в интернете или по телефону – все это считается временем, проведенным с людьми, с которыми вы состоите в отношениях.

Чтобы выяснить, находитесь ли вы в состоянии баланса, перечислим категории, а затем вы увидите, что еженедельно делаете для каждой из них. В общей сложности три категории подскажут, чему лучше уделить больше времени, чтобы сбалансировать себя. На каждую категорию вы должны тратить одинаковое количество времени.

На бумаге выпишите три категории. Первая из них – это *ваше увлечение*, вторая – *работа*, а третья – *отношения*. После того как вы запишете три категории, перечислите, сколько времени, по вашему мнению, вы тратите в неделю на выполнение действий, связанных с каждой из них. Будьте честны. Это поможет вам увидеть, сбалансированы ли вы или требуются корректировки.

Проще всего понять, каким областям жизни стоит уделить больше внимания, а каким меньше с помощью подведения еженедельных итогов. Выполняя это задание, вы сбалансируете свое время и станете счастливее.

Теперь вспомните, что одни люди увлекаются тренировками, а другие занимаются упражнениями ради своей внешности или здоровья. Если вы относитесь ко второй группе, то должны включить время, затраченное на спортивные занятия, в категорию работы, потому что ради своего тела и здоровья вы трудитесь, а не получаете удовольствие. С другой стороны, если вам нравится тренироваться, например вы бегаєте по пять километров и это приносит вам радость, отнесите такую активность к категории увлечений. Сосчитайте, сколько времени в неделю вы тратите на выполнение работы или размышления о ней.

В категории отношений посмотрите, как долго еженедельно находитесь с каждой из подгрупп. Если у вас нет романтических отношений, то время, затраченное на них, будет нулевое.

Постарайтесь по возможности угадать, насколько вы сбалансированы. Вот серьезная подсказка: если вы не счастливы или совсем не чувствуете удовлетворения, скорее всего, баланса нет!

Помните, что при расчете времени необходима честность. Не сводите себя с ума математикой. Приблизительно прикиньте часы, а затем обратите внимание, какая категория или подкатегория требует немного большего внимания.

Посмотрите на табличку «Несбалансированное время» (см. ниже). Она ясно показывает, что такому человеку в нынешней жизни не хватает увлечений и отношений. Он слишком много работает, а значит, не успевает познакомиться с кем-то для любви. Человеку очень трудно найти хорошую пару, если у него нет увлечения, и он не предпринимает действий, чтобы встретиться с другими людьми. Если бы этот человек прилагал усилия, чтобы заниматься своим увлечением два или три раза в неделю, например гулял по пляжу или пил кофе в новом месте каждый раз, он мог бы стать более сбалансированным. Добиться этого вовсе не трудно; простое осознание того, что вы делаете или не делаете прямо сейчас, открывает глаза на перемены. В первой таблице демонстрируется несбалансированный пример; во второй описан хорошо сбалансированный, здоровый человек. Помните, что вы не должны заполнять каждый час категориями; посмотрите, как себя чувствуете, и когда немного измените соотношение, то заметите, как изменится уровень вашего счастья.

#### Несбалансированное время

Увлечение	Работа	Отношения
0 часов	70 часов	Романтические — 0 часов Семья — 12 часов Друзья — 3 часа

#### Сбалансированное время

<b>Увлечение</b>	<b>Работа</b>	<b>Отношения</b>
11 часов	40 часов	Романтические, семья и друзья — все вместе по крайней мере 22 часа или больше!

## Что такое удовлетворенность?

Если вы чувствуете себя несбалансированными, это влияет на вашу удовлетворенность. Удовлетворенность приносит комфорт и утешение в жизни. Когда я начала медитировать, то изменилась к лучшему: мои мысли стали более организованными, я ощутила связь со своими источниками и почувствовала себя более любимой, чем когда-либо в жизни. Медитация помогла мне стать успешнее в работе, отношениях и своем увлечении. Это как путешествие, совершаемое, чтобы понять уровень удовлетворенности и раскрыть потенциал. Я покажу свой набор инструментов из кристаллов и медитаций, чтобы вы смогли отправиться в такое путешествие.

Все, что пробуждает шесть чувств и добавляет счастья и позитива мыслям и эмоциям, повышает частоту удовлетворения – вашу личную вибрацию разума, тела и души.

Вот несколько простых способов повысить вибрацию, которые занимают всего несколько секунд:

- понаблюдайте за прекрасным закатом;
- послушайте песню, которая вызывает у вас радость;
- визуализируйте собственный успех;
- подумайте о чем-то, что любите безусловно, например о своем домашнем животном, или поддержите любимого питомца в течение нескольких минут;
- понюхайте цветок, который напоминает о хорошем, счастливом событии (запах эфирного масла также создает отличное настроение и расслабляет; выберите аромат, который вызывает позитивный настрой);
- выпейте что-нибудь освежающее.

Есть одно необыкновенное существо, которое я считаю одним из своих ресурсов из ангельского царства; его зовут архангел Михаил. Я никогда не слышала о нем, пока мой возраст не приблизился к сорока годам и я не вступила на духовный путь. Считается, что архангел Михаил находится ближе всего к Богу, или источнику. Он известен как защитник и знает, как достичь величайшего блага всей жизни. У меня появились способности ясновидения, и я слышу его во время духовных медитаций. Его наставления и идеи направляют меня и помогают быть лучшей версией самой себя на Земле. Во время моих медитаций в состоянии бодрствования архангел Михаил делится множеством знаний о человеческих взаимоотношениях, особенно об отношениях с собой. Он говорит об уровнях удовлетворенности. Мы, люди, обладаем различными уровнями того, что делает нас счастливыми. В основном это связано с тем, что все мы приходим из разных уголков мира, у нас разные семьи, разные традиции и жизненный опыт, которые создали нас такими, каковы мы есть сегодня, а также нашу текущую частоту. С усвоенным поведением трудно что-то сделать, но тем не менее мы все поддаемся переобучению, если позволяем себе измениться. Благодаря связи между силой воли и душой трансформация проходит легко. В конце концов, это всего лишь частота!

Есть еще один способ оценить уровень своей частоты, кроме таблицы удовлетворенности, но прежде чем мы перейдем к этому, давайте определим цель, ради которой собираемся медитировать.

## **Как медитировать целенаправленно?**

Вы заглянули внутрь себя и обнаружили, что медитацию можно практиковать многими способами, используя кристаллы, баланс и ваш уровень удовлетворенности. Теперь уместно определить правильный тип медитации для вашей идеальной практики. Сделать это проще, когда определите, в чем заключается цель или намерение практиковать медитацию. Целенаправленное выполнение медитации улучшит ваш образ жизни. Например, она поможет достичь личных и рабочих целей. Медитацию можно делать для реализации многих задач, также есть медитация, позволяющая настраивать частоту для каждой ситуации. Например, вы можете медитировать, чтобы высвободить отрицательную энергию, воссоединиться со своим «Я», побороть стресс и тревожность, сосредоточиться или установить связь с усопшими близкими. Ниже приводятся некоторые темы и цели для медитаций.

### **Высвободить отрицательную энергию**

Есть много способов высвободить энергию, которая удерживает нас в состоянии «тупика» и заторможенности. Я создала не один способ высвобождения энергии, которая больше вам не понадобится. Как только вы определили свою конкретную цель, то можете выбрать тип высвобождения энергии. Эмоциональное высвобождение сильно отличается от физического. Научиться медитировать просто, если вы позволяете и даете себе разрешение делать это.

Я учу, что за медитациями, которые высвобождают и отпускают энергию, должна следовать медитация благодарности. Она необходима, чтобы заполнить пустоты, где ранее находилось то, что удалось устранить с помощью положительных вибраций. Какую бы энергию вы ни высвободили, ее важно заменить чем-то позитивным, иначе вы почувствуете себя нехорошо. Лучше всего немедленно заполнить такое энергетическое пространство. Таким образом вы не позволите той старой энергии, которую отпустили, вернуться!

### **Обновить свое восприятие жизни**

Связь с высшим «Я» – это дар. Дар заключается в том, что у каждого из нас есть доступ ко всему нашему существованию. Это объясняет, почему время от времени вы чувствуете дисбаланс или оторванность от себя или своей жизни. Данное разъединение, скорее всего, связано с тем, что у вас есть пустота, по крайней мере в одной сфере. Такое случается порой с каждым из нас; и это нормально – иногда ощущать потерю баланса. Если бы мы время от времени не лишались равновесия, то не знали бы, как ценить жизнь, и не чувствовали бы потребность быть счастливее.

Архангел Михаил научил меня, как мы, люди, с помощью визуализации и автоматического письма можем стирать негативные вибрационные паттерны, которые получаем из своего окружения, включая семью, друзей, работу и все переживания. Он объяснил, что мы приходим в этот мир чистыми и ясными, но принимаем и усваиваем определенные модели поведения, чтобы стать теми, кто мы есть на данный момент. Мы «подбираем» эмоции других людей и признаем их своими; узнаем разнообразные факты и решаем, будут ли они влиять на нашу жизнь.

Архангел Михаил считает, что все мы обладаем силой менять личную частоту вибраций. Мы можем очистить и сбалансировать ее в течение жизни. Иногда мгновенного исцеления не происходит, но сила мыслей и поступков может привести в «нормальное» состояние – по

крайней мере, нормальное для вас, такое, которое вы хотите принять как удовлетворительное в данный момент своей жизни.

### **Успокоить тревогу и снять стресс**

Мы все используем лекарства, особенно для того, чтобы снять повседневный стресс. Некоторым людям трудно точно выявить причину своей нервозности, поскольку большинство ежедневно работает и испытывает давление, но не определяет его как стресс. Давайте просто посмотрим, что вы делаете день за днем, – ради развлечения.

Запишите все задачи, которые выполняете в течение суток. Ниже для примера рассмотрим день одной женщины, которая сначала думала, что вообще не испытывает стресс.

*Я просыпаюсь, застилаю кровать своим детям, готовлю им завтрак и обед в школу, везу двоих детей в одну школу, а еще двоих – в другую, которая находится примерно в пятнадцати километрах от первой. Я спешу на работу – еще тридцать минут пути. На работе я обслуживаю клиентов и весь день решаю проблемы. В 15:00 я тороплюсь забрать детей из обеих школ, помогаю им с домашним заданием, готовлю ужин, прибираюсь, слежу, чтобы дети приготовились ко сну, и с 19:00 до 22:00 работаю на второй работе онлайн.*

Кажется, я нервничаю уже просто оттого, что записываю все это на бумаге! Мы еще даже не добрались до стирки и других повседневных домашних дел, а также до ее второй половинки! Святые небеса, полагаю, что ее проблемы из-за того, что она перестаралась.

Как только вы поймете, что у вас тревожный или напряженный день, то сможете лучше определить цель своей медитации, чтобы перенастроить личную частоту. Вы заметите, что каждая медитация в данной книге начинается со вдоха и выдоха. Когда в нашем организме кислорода становится больше, тело успокаивается, а ощущение спешки или тревоги снижается, потому что дыхательный ритм помогает системе функционировать правильно. Практика с дыханием является простой техникой для регулирования работы организма и расслабления. В главе 8 попробуйте выполнить медитацию для концентрации, психической устойчивости и успокоения.

### **Помощь с концентрацией и структурой**

Вам когда-нибудь казалось, что все выходит из-под вашего контроля и вы теряете всякое ощущение своего существования? Это чувство может возникнуть из-за кризиса идентичности или просто из-за смены работы и разрыва отношений. Все изменения потенциально способны привести к утрате концентрации и дезориентировать. Однако их легко вернуть или создать. Если вы никогда не были особенно сосредоточены и структурированы, целенаправленные медитации помогут вам с легкостью это заметить.

Такие медитации способствуют расслаблению и осознанности. Приведя мысли в определенный порядок, вы настроитесь на успех. Изменив личную частоту на неподвижную по крайней мере на несколько мгновений, вы сможете заземлиться. «Заземленность» означает, что вы немного осознали или полностью осознали настоящий момент. Я старательно работаю над своей концентрацией, потому что я эмпат. Эмпаты очень чувствительны к эмоциям и окружающей среде, соединяясь с ними всеми органами чувств. Я стараюсь уделять себе не менее пятнадцати минут в день, чтобы заметить, как мои ноги касаются земли, и осознанно сказать: «Я счастлива быть здесь, на Земле». Это небольшое упражнение привносит в мой день осмысленность и концентрацию.

Если хотите добавить себе дополнительную силу, чтобы сосредоточиться и настроиться на выполнение ежедневных задач или достижение целей, носите белый говлит. Этот камень упорядочивает в положительном смысле. Он поглощает множество эмоций и избавляет от состояний, которые сбивают нас с толку и лишают сил, например гнев и бессонница. Говлит успокаивает и помогает в учебе и концентрации в целом. Если боретесь с синдромом дефицита внимания или гиперактивностью, белый говлит – главный кристалл для самоисцеления и снижения уровня неуправляемой энергии. Если хотите только немного заземлиться, я бы предложила гематит. Данный камень представляет стихию Земли, улучшает память и способствует появлению собственных идей, одновременно ограничивая чрезмерные размышления. Он также помогает освободиться от самобичевания и самоограничений. Медитация с кристаллами, направленная на концентрацию, эффективно упорядочивает мысли и практику. Ваше намерение становится ясным и очевидным после медитативной сессии.

### **Общение с усопшими близкими**

Большинство из нас пережили потерю человека, с которым были физически или эмоционально связаны, и нам не хватает его прикосновений, запаха и дружеских отношений. Это может быть трудно. Но мы сохраняем связь с членами семьи и друзьями, которые перешли в свет, энергетически подключаясь к их вибрациям и частоте. Чтобы сделать это, мы должны сначала настроиться на высокую вибрацию, частоту, которую можно услышать и которая снова свяжет нас вместе, как телефонный звонок или «визит». Повысить вибрации можно разными способами (они подробно описаны в главе 3). Вы также можете использовать кристаллы во время медитации!

Кварц духов представляет собой комбинацию аметиста и цитрина и выглядит как кактус. Этот кристалл повышает уровень энергии, очищает все чакры и слои ауры, настраивая частоты для общения и/или визита. Еще больше повысить вибрации можно, добавив в медитацию унакит – камень в зеленую и розовую крапинку. Этот невероятный минерал настраивает сердце и разум на очень высокие частоты любви и доброты. Унакит уравнивает эмоции и способствует исцелению эмоционально-энергетического слоя ауры, помогая соединиться с усопшими близкими, когда вы испытываете к ним сильные чувства.

Обычно в процессе этих медитаций мой разум уводит меня, чтобы встретиться и поговорить с близкими. Я позволяю ему это и принимаю слова, чувства и видения, которые приходят; я не думаю слишком много, и я спокойна. Я могу получить только одно слово или мысль. Но я знаю, что информация пришла, потому что мой близкий дотронулся до моей энергии с любовью. Я также ощущаю нечто похожее на прикосновения рук к телу или голове, как будто мне дали знать, что любимый человек прибыл и связался со мной. Одни посещения длятся двадцать минут, другие – менее пяти. Я благодарна за каждое из них. Я завершаю медитацию с теми, кто ушел, сказав, что люблю их и увижу в следующий раз! Это дар, что мы все можем снова встретиться с теми, кого потеряли на земном плане, и обрести умиротворение, зная, что их жизненная сила/энергия бесконечна.

Исследуя медитации, вы обнаружите, что становитесь более удовлетворенными, креативными, успешными и изобретательными. Начнем же изучать медитацию, которая поможет в физическом исцелении и создаст хорошее самочувствие в целом.

## Почему полезно включать кристаллы в медитации

Кажется, мы все любим преувеличения. В коммерческом материальном мире вы можете получить товары большего размера, которые имеют большую мощность и приносят больше удовольствия. В метафизическом мире все в большей степени зависит от того, какой инструмент лучше подходит для вашей энергии. Так я подхожу к кристаллам, любимому инструменту любого метафизика. Кристаллы – это удивительные земные композиции, которые удерживают и излучают частоты точно так же, как люди. А люди и кристаллы отлично сотрудничают! Кристаллы помогают высвободить отрицательную энергию, настроить частоту человека и сбалансировать ее с собственными энергиями.

Люди прибегают к практике медитации, чтобы изменить свою частоту, а также добавляют к ней кристаллы, чтобы усилить результат. Опыт поистине удивительный. Наряду с разными вариантами медитации существуют определенные кристаллы, которые соответствуют вашей цели и создают незабываемое переживание. Я вовсе не шучу, утверждая, что кристаллы – это натуральные витамины для тела и души. Я действительно считаю, что они помогают стать здоровее. Проработав с клиентами более одиннадцати лет на исцеляющих сеансах и медитациях, я обнаружила, что кристаллы помогают людям, которые используют их для обретения физического, эмоционального, ментального и духовного баланса, восстановления и развития.

В процессе этой практики предполагается, что кристаллы будут размещены вблизи тела человека или на нем. Это холистический подход, и он не является новинкой. Кристаллы использовались для исцеления и защиты с незапамятных времен. Работа с энергией кристаллов удивительна, особенно когда вы тот человек, который только открывает для себя их силу! Это само по себе грандиозное событие. Переживания, получаемые от взаимодействия с кристаллами, никогда не надоедают. Я в восторге от того, как кристаллы изменили мою судьбу и жизни многих других людей. В этой книге комбинации кристаллов тщательно подобраны для достижения максимальной эффективности с учетом вашей цели и метода медитации.

\* \* \*

Открывая для себя невероятные медитации, усиленные намерением и четкой целью, вы обнаружите, что становитесь более удовлетворенными, креативными, успешными и изобретательными. В части I мы рассмотрим основы и методы медитации, а также инструменты, которые улучшат вашу практику. В части II мы подробнее изучим причину того, почему кристаллы являются таким важным условием для поддержания практики медитации. Далее вы откроете для себя тридцать три сильнодействующих кристалла, которые применяют в медитациях, а также тридцать три управляемые медитации. Итак, давайте изучать медитации с кристаллами, которые помогают в оздоровлении организма и создают общее хорошее самочувствие!



# І часть

## Как упростить выполнение медитации

### Глава 1

#### Основы медитации

Держу пари, вы слышали о программах медитации. Большинство инструкторов советуют вам расслабиться и предлагают освободить разум. Если именно так они рекомендуют медитировать, это не сильно облегчит задачу.

Медитация не означает, что необходимо просто выбросить все из головы; это действительно образ жизни – в некотором смысле. Позвольте мне объяснить. В принципе, медитация – это такой период, когда вы просто *забываете о времени* и позволяете себе погрузиться в блаженное состояние. Другое слово, описывающее медитацию, – *автопилот*, или выполнение действия естественным образом, без раздумий о том, что делает ваше тело. Основы начинаются с того, что вы не только учитесь очищать разум, но и делитесь преимуществами медитации и отвечаете на все свои вопросы о ней: изучаете, как работают энергия и частоты, знакомитесь с важностью комфорта и продолжительностью медитаций, а также особенностями чакр и слоев ауры. Я добавила для вас приятное задание, чтобы вы могли поиграть со своей частотой, и завершила его несколькими потрясающими практиками. Моноцикл из управляемых медитаций и медитаций, проявляющих желания, перевернет ваш мир.

#### Преимущества медитации

Не хотим ли мы провести какое-нибудь исследование относительно того, почему медитация полезна для вашего здоровья? Да? Хорошо, давайте сделаем это.

Медитация, выполняемая два раза в неделю, снижает стресс и может увеличить продолжительность вашей жизни. Такие абсолютно невероятные результаты вы получите благодаря тому, что позволите себе провести мини-отпуск. Университет Джона Хопкинса в Балтиморе, штат Мэриленд, провел девятнадцать тысяч исследований по медитации и обнаружил, что осознанная медитация помогает при физиологическом стрессе, для которого характерны беспокойство, депрессия и боль. Элизабет Хоге, физиотерапевт и доцент Гарвардского университета, говорит, что осознанная медитация имеет большое значение для лечения тревожности: «У людей, страдающих тревогой, возникают проблемы с волнующими их мыслями, которые обладают слишком большой силой... Они не могут отличить мысль о решении проблемы от мучительного беспокойства, которое не приносит никакой пользы»<sup>1</sup>. Элизабет Хоге указывает, что, если у вас возникают подобные проблемы, вы можете изменить такую ситуацию с помощью обучения. Читая данную книгу, вы получите информацию, необходимую для того, чтобы перенастроить непослушные мысли и вернуть себе способность рассуждать самостоятельно или то, что большинство из нас называет «осознанностью».

У медитации есть дополнительные преимущества. Медитацию можно направить на достижение определенных целей, и, конечно, каждая из них установит частоту вибраций, к которой вы сможете подключиться и приспособиться. Эта практика повысит вашу вибрацию; например, медитация саморазвития может быть использована для проявления желаний, улуч-

---

<sup>1</sup> “Energy”, *Britannica*, <https://www.britannica.com/science/energy>.

шения жизни или проецирования целей. А что с высвобождением старой энергии? Медитация поможет вам использовать свои чувства, чтобы отпустить ее.

## **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.