

Вдохновляет!

Эта книга – глубокое, понятное, жизненное и очень практичное руководство по достижению настоящего счастья. В этой книге вы найдете действенные рекомендации, которые помогут перейти от тоски и серости к истинной радости, увидеть смысл жизни и достичь просветления. Я люблю эту книгу, и я очень люблю женщину, которая ее написала. Это на самом деле вдохновляет!

*Д-р Уэйн У. Дайер,
один из наиболее авторитетных авторов,
пишущих на тему саморазвития*

Сокровенные знания легко!

Это удивительная книга. Она полна мудрости. Философии. Сокровенных знаний, но при этом ее очень легко читать! Множество практических примеров и объяснений, взятых из собственной жизни автора и жизни ее учеников, помогают легко постичь очень сложные глубокие истины. Барбара де Анджелис преподносит нам вековую мудрость и древние принципы так легко, словно пишет приключенческий роман.

Джон Абрамсон

Книга-надежда!

Постоянно ловил себя на мысли, что у меня есть надежда, что я не одинок. Глубоко благодарен автору, что научился мыслить более позитивно, больше улыбаться. Всего одна книга, а какие изменения! В душе в самом деле произошел сдвиг, и я не могу это объяснить. Простые слова, но они меняют все!

Алек Слоун

Легко читать от первой до последней строчки

Эта книга захватывает ваше внимание с первой страницы. Она написана так, что вы можете прочесть ее за считанные часы или дни, но при этом она не пустая. Каждое предложение, каждый абзац наполнены мудростью. Эту книгу можно читать снова и снова, и каждый раз вы будете находить что-то новое и переходить на новый уровень понимания своей жизни. Впервые за долгое время я чувствую себя живым. Теперь я знаю, что у меня все впереди, хоть я и прожил уже шесть десятилетий. И если вам кажется, что жизнь прошла мимо, что уже слишком поздно, чтобы почувствовать радость и счастье, прочитайте эту великолепную книгу и узнайте, почему вы не правы!

Эдвард Грей

Я нашел то, что искал так долго

Много лет я искал ответы на вопрос: почему жизнь иногда больше напоминает наказание? В доме полки ломаются от книг по самосовершенствованию. Но эта книга сделала ненужными их все. Барбара де Анджелис, по моему мнению, лучший духовный учитель современности. В чем отличие ее книги от сотен других? Ее книга, ее мудрость практична! Она написана для реальных людей, живущих в реальном мире, и написана таким образом, что независимо от вашего настроения, идей, верований она меняет ваше восприятие реальности!

Томас Э. Мастерсон

Руководство для тех, кто хочет жить в своей мечте!

У каждого из нас есть мечта – особое место в нашем сознании, наполненное светом, гармонией, близкими людьми и сбывшимися надеждами. В этом месте мы идеальны и жизнь идеальна. Мы не злимся, не ругаемся, мы получаем то, что нам нужно, мы любимы и богаты. Но не думайте, что такое великолепное место есть только в нашем сознании. Оно есть и в реальности. И путь к нему начинается с этой книги. Она ваш проводник. Доктор де Анджелис создала карту, которая поможет вам выбраться из этой странной, пугающей и жестокой действительности и «здесь и сейчас» (а не в другом мире, как думают некоторые) обрести рай

Эдрианн Шепард

Эта книга меня разбудила!

Эта книга коснулась самой глубокой части моей души. Это помогло мне обрести те части себя, которые были давно позабыты. Это моя уверенность, мой дух, моя мудрость, мое всезнание, моя любовь, мое сочувствие... Эта книга разбудила то, что дремало, она дала мне шанс найти себя настоящую.

Энн Элиот

БАРБАРА
де **АНДЖЕЛИС**

#От уныния и бед —
**К ЖИЗНИ,
О КОТОРОЙ
ВЫ ТОЛЬКО
МЕЧТАЛИ!**

Шагни в новую реальность!

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4 *Права на перевод получены соглашением с Waterside при*
ББК 86.42 *содействии литературного агентства Синопис (Россия).*
А65 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может*
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письмен-
ного разрешения владельцев авторских прав.

Barbara De Angelis
SOUL SHIFTS:
Transformative Wisdom for Creating a Life
of Authentic Awakening, Emotional Freedom
& Practical Spirituality

Де Анджелис, Барбара.

А65 #От уныния и бед — к жизни, о которой вы только мечтали!
Шагни в новую реальность! / Барбара де Анджелис. — Москва :
Издательство АСТ, 2016. — 443 с. — (Эликсир счастья).

ISBN 978-5-17-096825-1

Перед вами новая книга одного из самых влиятельных духовных учителей нашего времени — знаменитой Барбары де Анджелис! За последние 35 лет она изменила к лучшему жизнь десятков миллионов людей по всему миру. Эта книга стала итогом ее вдохновенной практики. Книга, в которую вошли лучшие методики автора, сотни тысяч раз доказавшие свою эффективность!

Здесь вы найдете удивительные мысленные упражнения «преображения души», которые будут менять вас изнутри, даже если вы просто читаете эту книгу.

Эта книга поможет вам совершить настоящий поворот — от себя сегодняшнего, несчастного, задрганного и несовершенного шагнуть навстречу себе совершенному и великому! Начните читать этот необыкновенный труд, и препятствия станут возможностями, тупики превратятся в парадные подъезды, проблемы обернутся картами, на которых будет отмечен маршрут к настоящему счастью!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1401944438 (англ.)
ISBN 978-5-17-096825-1

© 2015 by Barbara De Angelis, Ph. D.
© Нат Аллунан,
перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие	13
<i>Великое пробуждение</i>	13
Введение	18
<i>Несколько подсказок, как читать эту книгу</i>	18
<i>Больше, чем информация: восприятие энергии</i>	20
<i>Ищите врата</i>	21
<i>Преобразования вашей души на карте</i>	23
<i>Панорамное обучение</i>	24
<i>Все пути к Высшему достойны</i>	26
<i>Позвольте себе идти вглубь</i>	27
Часть первая.	
ВРАТА ПОДЛИННОГО ПРОБУЖДЕНИЯ	29
1. Переступая порог	30
Пора просыпаться:	
прозвенел Космический Будильник	36
<i>Знакомство с Преобразованиями Души</i>	42
<i>Страдаете от Божественного Дискомфорта?</i>	46
<i>Послание с Белл Рок</i>	50
<i>Откройтесь мудрости, которая вас ждет</i>	53
<i>Наставления туберозы</i>	56

2. Превращая стены в двери:	
преображение искателя в прорицателя	61
<i>Что можешь увидеть – то можешь изменить</i>	74
<i>Мантра Преображений Души</i>	78
<i>Применение мантры Преображений Души</i>	84
<i>От тьмы к свету</i>	87
3. От забывчивости к вспоминанию	90
<i>У вас внутри есть все необходимое.</i>	92
<i>Великое Возвращение</i>	96
<i>Замутненность: раскрытие вашего мерцания.</i>	98
<i>Трансформация – это событие</i>	101
<i>От шопинга и коллекционирования</i> <i>к трансформации.</i>	103
<i>Печем пирог сознания.</i>	108
4. Вглубь и вверх: трансформация изнутри	112
<i>От управления к овладению</i>	118
<i>Перераспределение духовных активов.</i>	122
<i>Вглубь и вверх.</i>	124
<i>В поисках заветного.</i>	132

Часть вторая.

ТЕХНОЛОГИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ 137

5. Космический танец: духовная физика	
и тайна вибрационной трансформации	138
<i>Духовная физика 101</i>	141
<i>На стыке науки и духовности</i>	145
<i>Трансформация мыслей</i> <i>путем перестройки сознания</i>	148
<i>От позитивного мышления</i> <i>к позитивной вибрации.</i>	151

<i>А не ведете ли вы вибрационную войну со своим разумом?</i>	153
<i>Все вибрирует со всем</i>	160
<i>Волны рождаются постоянно</i>	163
<i>Почему мы – радиостанция в человеческом облике, вещающая круглосуточно и без выходных?</i>	166
<i>Вибрационные провалы в прошлое: как ваши вибрационные установки преодолевают пространство и время</i>	169
6. Как мы вибрируем?	
Восхождение из проявления в присутствие	177
<i>Вибрационные помехи и ваш вибрационный пояс астероидов</i>	184
<i>Берегись! Это твой эмоциональный космический мусор!</i>	188
<i>С какой вы планеты? Понимание вибрационного наследия</i>	190
<i>Загадочная сила вибрационного резонанса</i>	194
<i>Изучение своего вибрационного наследия</i>	199
<i>Отношения: понимание вибрационной близости</i>	201
<i>Ваши вибрации являются средством коммуникации, через которые неизбежно проходят ваши сигналы</i>	204
<i>От проявления к присутствию: становление вибрационного шедевра</i>	209
7. Считается всё: культивируем	
вибрационную надежность	214
<i>Какой у вашей жизни саундтрек?</i>	218
<i>Транслируете ли вы смешанные вибрационные сигналы?</i>	222
<i>Что там за шум? Вибрационная сумятица</i>	226
<i>Где у вас расшаталось?</i>	228
<i>Всё считается</i>	232

Всё есть всё	237
Мелочи играют большую роль	241
Развитие вибрационной надежности.	244
Вселенной не терпится опереться на вас.	249

Часть третья.

ПРЕОБРАЖЕНИЯ ДУШИ

ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДУХОВНОСТИ.	253
--------------------------------------	-----

8. В защиту бодрствования:

От сжатия к расширению	254
Дайте развернуться вашему великолепию	260
Исцеляющая сила расширения.	265
В защиту пробуждения: внутренняя битва между расширением и сжатием.	269
Вперед, команда расширения!.	272
По ту сторону плохого и хорошего: взгляд сквозь вибрационные очки.	277
Окружаем себя расширением.	283
Великий расширитель: больше света.	289
Практика Преображения Души: призывание света	290

9. Мастерство в каждом мгновении:

духовная практика выбора	293
Осуществление перемен	298
Почему я этого не могу, или Почему я этого не делаю?	303
Отлипаем, по одному выбору за раз	307
Выбирать Высшее в каждом моменте	312

10. Поиск пути обратно к Высшему

Осознанность как компас	321
Подъем к своему Высшему: восхождение по лестнице света.	323

Защита Высшего.	328
Приведите себя в соответствие со своим Высшим: перенастрочные практики. . .	333
Вы – ответ на ваши собственные молитвы.	343

Часть четвертая.

Проживание преобразений души	345
---	------------

11. Свершения души и космическое расписание 346

<i>Распознавание и признание собственных душевных свершений.</i>	<i>352</i>
<i>Любовь: великий преобразователь души</i>	<i>355</i>
<i>Когда ничего не остается, только любить</i>	<i>358</i>

12. Священная любовь, священное время 362

<i>Священный дар времени.</i>	<i>368</i>
<i>От измерения к восхищению.</i>	<i>371</i>

13. Переход в благодарность и открытость к милости 378

<i>Прописанная благодарность против благодарности безусловной.</i>	<i>381</i>
<i>Благодарность вне зоны комфорта.</i>	<i>383</i>
<i>Благодарность за то, чего не происходит</i>	<i>387</i>
<i>Милость принятия.</i>	<i>392</i>
<i>Как принятие вызывает изобилие</i>	<i>396</i>
<i>Благо или бремя?</i>	<i>401</i>

14. Почему вы здесь: вибрационный смысл вашей жизни 405

<i>Вибрационный дар присутствия.</i>	<i>409</i>
<i>Новое задание: нести благословение.</i>	<i>412</i>

15. Наследие любви.....	417
<i>Наследие любви.....</i>	<i>424</i>
<i>От сердца к сердцу.....</i>	<i>431</i>

ПРЕОБРАЖЕНИЯ ДУШИ.....	435
-------------------------------	------------

Благодарности.....	439
---------------------------	------------

Об авторе.....	442
-----------------------	------------

ПРЕДИСЛОВИЕ

Великое пробуждение

Лучшее, что мы можем сделать для блага всего мира, — это реализовать то, что заложено в нас.

Рамана Махариши

Я приглашаю вас отправиться со мной в великое путешествие пробуждения!

Меня переполняет радость, что вы помните о наших прежних встречах и, что еще важнее, о встрече с самими собой и об открытиях, которые приносит духовная свобода.

Я готовилась к вашему приходу много лет, создавая оазис исцеления и откровения – книгу, которую вы держите в руках. Теперь все готово, и настал миг радости: время распахнуть двери и пригласить вас войти.

Таков путь учителя – мы готовим себя для служения ученику, а потом ждем его, когда он придет вкусить мудрости. И вот, наконец, мы обретаем возможность отдать все, что приберегали для вас. Мои собственные учителя помогли раскрыться моему величию. Для меня большая

честь помочь воплотиться вашему величию, вашей свободе и тому Высшему, что скрыто в вас.

Последние сорок лет я писала книги, читала лекции, вела передачи на радио и телевидении и учила людей. Но главная моя стезя – мистика. Мистик – это тот, кто понимает, чувствует и наносит на карту невидимые пути внутри нас. Странствия по внутренним путям духа с самого детства давались мне так же легко, как передвижения по внешнему плану бытия. Похоже, я появляюсь в жизни людей именно тогда, когда они готовы сделать шаг навстречу осознанию себя, исцелению и пробуждению.

За эти четыре десятилетия я несколько раз меняла подход к учению о трансформации. Каждый раз эти изменения были порождены моими внутренними духовными преобразованиями, значительными внутренними трансформациями, благодаря которым я научилась более активно передавать целительные энергии любви и мудрости своим ученикам, помогая им восстанавливать духовную целостность.

К сегодняшнему дню мне удалось накопить запас зрелой мудрости. Чтобы обрести эту подлинную мудрость, необходима тонкая алхимия: смешать такие составляющие, как созерцание, глубокий мистический и личный опыт, а также много-много времени и тщательно проговорить все это.

Представьте себе исследователя, который узнаёт о существовании некоего совершенно удивительного места. Путь туда займет годы, годы уйдут на изучение, а потом понадобятся еще годы, чтобы вернуться обратно, но ученый не может устоять перед соблазном грядущих открытий. И вот группа путешественников отправляется в путь, а по возвращении они с удивлением обнаруживают, что вернулись преображенными. Такое восхитительное приключение довелось пережить и мне – на восемь лет я оставила писательство, чтобы погрузиться в наставничество

и совершить удивительное, полное поиска путешествие. Так родилась книга «Преображения души».

Перед вами самый важный труд моей жизни. Он изменил меня, изменил моих учеников и теперь, надеюсь, изменит вас. Эта мудрость по своей природе требует, чтобы я передавала ее другим. *Истинный учитель в своем страстном стремлении поделиться знанием восклицает не «Слушайте меня!», а «Посмотрите на этот золотой кубок мудрости, на этот сияющий алмаз понимания! Это все должно стать вашим!»*

Книги приходят в нашу жизнь разными путями: в роли таинственного благодетеля может выступить друг, случайно прочитанная статья, электронное письмо, витрина книжного магазина. Как будто чей-то голос нашептывает на ухо: «Прочти это». И вы чувствуете, что в книге скрыто послание, которого вы ждали, руководство, которого вам не хватало. Это ответ на молитву, вопрос или желание, причем зачастую как раз то желание, которое вы не позволяли себе признать и произнести вслух. Как будто душа, не дожидаясь разума, сама решает, что ей нужна эта книга. Душа-то видит, что перед вами как раз тот фрагмент мозаики, которого вам не хватает.

Одни книги предлагают нам знания, тогда как другие отправляют нас в путешествие. В «Преображениях души» я постаралась совместить оба подхода. Я писала эту книгу, чтобы создать «ашрам* из слов», некое убежище, место, куда все мои ученики – прошлые, настоящие и будущие – всегда смогут прийти за советом, вдохновением и практиками, которые помогут им на пути к свободе.

* *Ашрам* – здесь: безопасное место, где можно свободно обратиться к самому себе для медитации, молитвы или совершения ритуала. (Прим. ред.)