

Отличная книга для обретения не только физического, но и духовного здоровья и равновесия.

*Сергей Р.,
Новодвинск*

Мудрые слова Крайона проникают в самое сердце! Сколько ответов на вопросы, которые даже не удавалось толком сформулировать для самой себя! Спасибо автору — теперь все «разложено» по полочкам, я понимаю — что делать и как жить дальше.

*Ирина Д.,
Москва*

Эта книга на самом деле помогает пробудить целительские способности и включить механизм самоисцеления. Я и моя семья уже убедились в этом. Какое счастье знать, что твои близкие всегда будут здоровы! Спасибо автору книги!

*Марина Л.,
Самара*

С нетерпением жду выхода книги — обязательно подарю ее своим родителям. Очень хочу, чтобы они были здоровы, жили долго и счастливо, сохраняли бодрость и ясный ум.

*Ольга С.,
Орел*

Попробовав выполнить упражнения из этой книги, я смог избавиться от вредных привычек — я бросил курить и смог наладить нормальный режим питания. Мне 40 лет, а чувствую себя на 25 — ушла одышка, начал бегать по утрам и, самое главное, стал спокойным и уравновешенным.

*Павел В.,
Севастополь*

Очень рад новой книге Лимана, построенной на Посланиях Крайона, — высокое качество текста, последовательность изложения, понятные и доступные практики. Все это делает «50 практик обретения здоровья» действительно учебником по обретению здоровья.

*И. Л.,
Санкт-Петербург*

Крайон. Жемчужины мудрости

Артур Лиман

Крайон

50 ПРАКТИК ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРОБУДИТЕ ВНУТРЕННЕГО ЦЕЛИТЕЛЯ!



АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42
Л58

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

Лиман, Артур.

Л58 **Крайон. 50 практик обретения здоровья. Пробудите внутреннего целителя! / Артур Лиман. — Москва : АСТ, 2015. — 252, [1] с. (Крайон. Жемчужины мудрости).**

ISBN 978-5-17-089072-9

Как бы ни было совершенно мастерство врачей и целителей, как бы ни прогрессировала фармакологическая индустрия — врачи и лекарства могут дать лишь внешние, дополнительные средства улучшения вашего состояния, тогда как подлинное исцеление способны дать себе только вы сами!

В этой книге вы найдете систематизированное знание, почерпнутое из посланий Божественного Духа Крайона, посвященных здоровью и исцелению. Книга построена так, чтобы вы могли сразу же применить это знание на практике.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-089072-9

© Лиман А., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 10

УРОК 1.

Пространство исцеления: фундамент здоровья 20

Внутренний рай — место,
где совершается исцеление! 20

Чтобы исцелить раны, нужно сначала
покинуть линию фронта 26

Внутренний покой и Божественное
умиротворение — основа здоровья 33

Будьте уверены: вы достойны исцеления 38

Предоставляйте себя здоровью, а не болезням! . . . 42

УРОК 2.

Активация эталонной матрицы здоровья 47

Правильное отношение к телу 47

Формирование тела света — вечно молодого
и не способного болеть 53

Осознанный контакт со своими клетками 60



Попросите Всевышнего направить вам матрицу идеального здоровья	64
Научитесь самостоятельно программировать ДНК	68
УРОК 3.	
Основные причины болезней и их устранение	72
Измените ошибочные убеждения и установки, приводящие к болезням	72
Поблагодарите и отпустите болезни, которые вы подсознательно воспринимали как благо	79
Смотрите на жизнь глазами Духа, чтобы не допускать диссонансных энергий, которые становятся причинами болезней	85
Оперативно трансформируйте диссонансные энергии, пока они не привели к болезни	90
Устраняйте причины болезней, возникшие в прошлом	93
УРОК 4.	
Путь к исцелению: правильное отношение к болезням	98
Созидательный настрой — залог исцеления	98
Болезнь — не повод страдать, а повод действовать	104
Болезнь — это и учитель, и урок	109



Примите болезнь как вызов	113
Каждая болезнь дает вам шанс на счастливое преобразование	117
УРОК 5.	
Избавление от боли	123
Мобилизуйте силы Духа на преодоление боли	123
Растождествившись с телом, вы можете управлять болью и брать ее под контроль	128
Боль — это энергия, которую можно трансформировать	132
Не бойтесь встретиться с болью и пропустить ее через себя	136
Нет такой боли, которая не несла бы в себе награду	142
УРОК 6.	
Пробуждение внутреннего целителя	148
Создайте внутренний настрой на активизацию природного механизма самовосстановления	148
Ваша зона исцеления	153
Ваш образ здоровья	156
Ваш идеальный врач, помощник и советчик . .	159
Ваш идеальный образ самого себя	164
УРОК 7.	
Духовные и энергетические средства исцеления . . .	168



Начните с дыхания как самого простого и доступного способа энергетической коррекции	168
Освойте методы коррекции ауры.	174
Исцеление в фоновом режиме: станьте проводником энергий!	178
Алмазная энергия в помощь вашему здоровью.	181
Энергия рук — универсальное целительное средство	183

УРОК 8.

Интуитивный целительский канал: поиск индивидуальных средств исцеления	188
Ваше намерение — отправная точка для активации интуитивного канала.	188
Сердце — уникальный индикатор, позволяющий распознать, что пойдет вам во благо, а что нет.	192
Как найти «свое» лекарственное растение	194
Ваш кристалл ждет вас, чтобы поделиться целительной энергией.	199
Найдите ваше личное место силы	204

УРОК 9.

Защита от внешних факторов, способных приводить к болезням	208
Пребывая в Божественности, мы защищены от всех вредных влияний	208



Не присоединяйтесь к чужому диссонансу, и не будете болеть чужими болезнями	212
Освободитесь от навязываемого другими людьми чувства вины	217
Создайте для себя защитный многомерный кокон любви и света	222
Научитесь освобождаться от стресса	226

УРОК 10.

Омоложение, сила, бодрость, долголетие	231
Превратите свое намерение в действующую силу по омоложению и продлению жизни	231
Включите программу молодости на клеточном уровне	235
Освободитесь от вредных привычек	238
Ежедневно заботьтесь о теле	241
Восстановите равновесие тела и Духа	245

Вступление

Связь тела и Духа далеко не всегда была очевидна человечеству. Традиционные религии «делили» человека на две составляющие, духовную — высшую, Божественную, и телесную — земную, «грешную». Последователи этих религий не только презирали тело, не только боялись его, но даже истязали свою «греховную плоть», «умерщвляя» ее еще при жизни. Болезнь тела в этой ситуации рассматривалась только как наказание за грехи, проявление «гнева Божия», а потому человек чувствовал себя беспомощным перед болью и страданиями. Он либо смирялся и терпел, либо шел к целителям и врачевателям в надежде облегчить свои страдания, но сам не видел никакой возможности повлиять на свою болезнь, не говоря уже о том, чтобы исцелиться самостоятельно.



Но времена изменились!

**Новые истины начали открываться людям,
завоевывая умы и сердца.**


И все более очевидным становится тот факт, что Бог просто не мог сотворить человека разделенным на части! Да, мы двуедины по своей природе, мы существа земной и духовной природы одновременно, но эти части не разделены, они суть единое целое.

И Дух и тело созданы Богом, задуманы как совершенное единство, и ни о какой греховности какой-то из двух частей речи быть не может. Тело — прекрасный инструмент Духа, и оно не менее ценно и почитаемо, чем Дух.

Можно сказать, что тело создано как продолжение Духа в материальной, земной реальности. А в таком случае состояние тела, безусловно, очень тесно связано с теми внутренними, духовными процессами, которые не видны невооруженным глазом, но являются той же объективной реальностью, что и видимый нами материальный мир.

Каждый человек может на своем примере почувствовать, как состояние тела, его здоровье, самочувствие, способность нормально функционировать зависит от состояния Духа и от его гармонии или дисгармонии с телом!

Если мы недовольны собой и жизнью и это состояние длится достаточно долго, то рано или поздно это скажется на состоянии здоровья. Иногда последствия внутренней дисгармонии сказываются на нашем самочувствии практически мгновенно.



но, и мы все это знаем: понервничали, испытали стресс, разозлились или обиделись — заболела голова, повысилось артериальное давление, заныло сердце... Известно также, что в состоянии стресса, уныния, раздражения, обиды у нас снижается иммунитет, и мы оказываемся беззащитными перед множеством инфекций и других вредных воздействий внешней среды.

Врачи признают, что множество болезней носит психосоматический характер — то есть затрагивают не только телесное, но и душевное состояние человека, а если сказать точнее, то телесные заболевания рождаются именно от душевной дисгармонии.

Что же все это означает?

То, что мы можем управлять своим здоровьем, управляя собственными духовными процессами.

Что такое Дух? Это частица Бога в каждом человеке. Это та наша часть, в которой мы едины с Богом и обладаем равными с Ним возможностями. Это творческие, созидательные, целительные возможности. И если мы восстанавливаем свое единство с Духом, то созидание здоровой и счастливой жизни для себя и окружающих перестает быть проблемой.

Дух — это могущественная творящая сила!

Благодаря Духу мы можем менять и себя, и свою жизнь к лучшему!

Мы можем воздействовать на свое здоровье благодаря силе и возможностям Духа. Медицина лечит, воздействуя непосредственно на тело. Подобная практика вполне допустима и оправдана.



Но все же этого недостаточно. Полное исцеление наступает лишь тогда, когда к нему прилагаются и духовные силы.

Только единство тела и Духа делает здоровье неуязвимым и побеждает болезни!

Пришло время, когда наши возможности как духовных существ возрастают. Мы обретаем все больше могущества, все больше власти над собой и над миром. Мы перестаем быть беспомощными жертвами. У нас есть все, чтобы осознать: да, мы можем победить болезни и страдания, да, мы можем продлить свою молодость, да, мы можем жить дольше. И это зависит только от нас. Потому что мы подобны Богу, неся в себе Его частицу, Божественный Дух. И нам нужно только пробудиться к осознанию своей Божественности, своего могущества, своей силы и власти над материальным миром, и над здоровьем своего тела в первую очередь.

Пришло время, когда мы можем избавиться от иллюзии своей беспомощности, бессилия перед судьбой и болезнями, перед старением и смертью. Эта иллюзия довлела над человечеством тысячелетиями, но теперь ей приходит конец.

Если мы Божественны, то мы просто не можем быть жертвами!

Мы можем и должны стать полновластными хозяевами своей жизни и той прекрасной планеты, которой суждено стать земным раем, через какие бы испытания ради этого ни пришлось пройти. Но и испытания эти не вечны, как не вечны страдания и боль. Все это уходит в про-

шное, потому что приходит новая эра в истории человечества.

О том, что этот момент наступит, предупреждали и провидцы прошлого, об этом говорят и духовные учителя, просветленные люди настоящего. Об этом говорит и Крайон — высокая духовная сущность, разговаривающая с людьми посредством ченнелеров — таких как Ли Кэрролл («первооткрыватель» Крайона), Нама Ба Хал, Дэвид Браун, Барбара Бессен, Тамара Шмидт и другие. Крайон вступил в диалог с людьми, чтобы, помимо прочего, помочь нам осознать наше собственное могущество — и наши возможности по улучшению своей жизни, по самоисцелению и самооздоровлению. Вот почему его послания такие воодушевляющие.

Информация, идущая от Крайона, наполнена светом, теплом и настоящей Божественной любовью. Вот основные ее положения.

- ◆ *Каждый человек несет в себе Божественное начало. Это значит, что каждый человек изначально является духовным существом, по сути — ангелом в человеческом облике.*
- ◆ *Все люди — члены единой Божественной семьи. Каждый един с Богом и является Его проявлением, искрой, или лучом.*
- ◆ *Люди, будучи по сути ангелами, Божественными сущностями, добровольно принимают решение воплощаться на Земле для выполнения великой миссии — со-*



здания земного рая, или просветления земной материи, наполнения ее высокими Божественными вибрациями.

- ◆ Чтобы создавать рай на Земле, люди должны вспомнить о своей истинной сути — Божественной природе. Это и есть основная жизненная задача любого человека — вспомнить, кто ты есть на самом деле. Это непростая задача, потому что земная реальность сопротивляется такому воспоминанию. По этой причине большинство людей все еще пребывают в неведении о своей истинной природе и подлинном мироустройстве. «Пробудившихся» очень мало. Но постепенно их становится все больше. Крайон пришел для того, чтобы помочь людям пробудиться.
- ◆ Только пробудившись, открыв в себе Божественное начало, мы можем начать жить в сотворчестве с Богом. Жить в сотворчестве с Богом — это значит стать равноправным партнером с Ним, обрести все качества и возможности Творца. Это значит встать на путь преобразования себя, своей жизни и окружающего мира по законам Божественности. Законы Божественности — это законы любви и света. Любовь и Свет Бога — силы, преображающие реальность. При помощи этих сил мы можем сотворить для себя реальность настолько гармоничную и настолько счастливую, насколько захотим.