

## ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ

версия от 15.04.2019 г.

---

*Каждый человек является инструментом познания жизни. Причём таким, который может сам себя настраивать.*

*Это уникальное качество полезно развивать, формируя тем самым гармоничную судьбу.*

*Настрои ЦЕЛЕБНЫХ ТЕКСТОВ следует читать в спокойной тихой обстановке, физически расслабившись и придав телу удобное положение.*

## ОТ АВТОРА

---

Добро пожаловать в целебный космос.

В неисчерпаемое пространство нашего внутреннего мира.

В царство света, чистоты, спокойствия, здоровья, созидания, радости, благодарности, гармонии и единства.

Будем купаться в энергиях свежести, восхищения и счастья.

Будем путешествовать по целебной Вселенной.

Будем расслабляться и отдыхать.

Будем наслаждаться вечным океаном жизни.

Будем растворяться в любви, красоте и свободе.

Желаю всем приятного чтения.

# ЦЕЛЕБНАЯ ЖИЗНЬ

---

Я на время оставляю мир обыденных дел и проблем, мир спешки и забот.

И с удовольствием окунаюсь в моё внутреннее пространство.

В пространство целебной жизни.

Жизни великой и прекрасной.

Бодрой и любвеобильной.

Интересной и созидательной.

Эта бескрайняя глубокая жизнь легко циркулирует внутри меня.

Наполняя моё сердце радостью и восхищением.

Светлой силой и уверенностью.

Юной свежестью и любовью.

Целебная жизнь безгранична.

Она всегда была, всегда есть и всегда будет.

У неё неисчислимое количество форм.

Целебная жизнь является действительностью.

Это не фантазия, не иллюзия и не наваждение.

Это реально живущая внутри меня энергия.

Исполненная гармонии, спокойствия и чистоты.

Я полностью доверяю жизни.

Она мудра и закономерна.

И даже, если что-то в ней кажется неправильным, я всё равно полагаюсь на справедливость жизни.

И на объективность её законов.

Эти космические законы всегда действуют в интересах очищения, обновления, оздоровления и любви.

Это великие законы развития Вселенной.

Высшие законы.

Я принимаю жизнь во всех её проявлениях.

Во всех её многообразных формах.

Со всеми её условиями и особенностями, даже самыми неприятными и болезненными.

Я люблю жизнь.

Я благодарю жизнь.

Я ценю и уважаю жизнь.

А жизнь любит и поддерживает меня.

Я позволяю жизни заботиться обо мне.

И давать мне то, в чём я объективно нуждаюсь.

Всё то, что для меня ценно и полезно.

И, день ото дня, моя жизнь становится лучше.

Легче, спокойнее и гармоничнее.

Потоки жизни омывают мою душу.

И я радостно ощущаю внутри себя великую целебную необъятность.

Эта космическая необъятность естественна и прекрасна.

Она приятно вибрирует во мне своей глобальностью.

Весенней свежестью и благодатью.

В глубинах этой необъятности, на тонком энергетическом уровне, я ощущаю моё единство со Вселенной.

И энергетическое единство с нашей замечательной планетой.

С мудрой матерью Землёй.

Все люди и все народы энергетически едины.

Здесь нет чужих, здесь все свои.

Все родственники.

Братья и сёстры.

Сёстры и братья.

Все существа и все частицы Земли и Вселенной энергетически едины.

Едины друг с другом.

И едины со мной.

Мы одна огромная вселенская семья.

Вместе мы необычайно сильны, мудры и талантливы.

Вместе мы духовно и энергетически бессмертны.

Вместе мы непобедимы.

Все силы и все законы жизни энергетически едины.

Это единство есть залог моего духовного и энергетического бессмертия.

Я нахожусь в гармонии с жизнью.

Являясь её космическим выражением.

И я реально обладаю бессмертием.

Духовным и энергетическим бессмертием.

Жизнь дарит мне много способностей.

И огромное количество перспектив и возможностей.

Возможностей учиться, познавать, творить, работать, развиваться, наслаждаться и любить.

Я радостно меняюсь вместе с жизнью.

Приобретая драгоценный опыт.

И позволяю переменам преображать моё бытие.

Делая меня мудрее, спокойнее и чище.

Я легко и с удовольствием освобождаюсь от старого.

От того, что обременяет меня.

От того, что мешает моей душе и моему телу.

И я приветствую новое в моей жизни.

Предвкушая приятные сюрпризы судьбы.

Я смело иду вперёд вместе с жизнью.

И духовно расту.

Покоряя новые высоты осознания и принятия бытия.

Я — мыслящий инструмент самопознания.

Который постепенно раскрывает в себе Высшие жизненные принципы.

Я терпеливо усваиваю уроки жизни.

И восхищаюсь её великим процессом.

Процессом учёбы, развития и совершенствования.

Моё сердце открыто целебным энергиям жизни.

Мои мысли легки, позитивны и созидательны.

Мои чувства искренни, чисты и светлы.

Мои действия эффективны и правильны.

Меня ведёт по жизни моё вечное космическое начало.

Я живу в согласии с собой, с миром людей и со Вселенной.

Во всём утверждая жизнь.

Потому, что жить прекрасно.

Жить интересно.

И радостно.

Жизнь — это главное чудо Вселенной.

Самое волшебное и удивительное.

Самое волнующее и поэтичное.

Жизнь гениально проста.

И гениально таинственна.

Она до краёв наполнена любовью и счастьем.

А мы ухитряемся быть несчастными.

Страдающими и больными.

Нелюбящими и нелюбимыми...

Жизнь — это Высшее благо.



И бесценный дар каждому существу Мироздания.

Всё живое учится осознанно и ответственно жить.

Совершенствуясь и двигаясь к новым уровням познания и единства.

К новым вершинам творчества и гармонии.

Жизнь не случайна.

Это мудрое целенаправленное движение.

В котором жизнь познаёт сама себя.

И человек есть активное орудие этого познания.

Смысл жизни Вселенной заключается в её непрерывном развитии.

В стремлении мира к Высшему идеалу совершенства.

К тотальной целостности, гармонии и любви.

Я сердечно благодарю жизнь за всё, что она мне даёт.

За её духовные и материальные блага.

За все её мудрые испытания и уроки.

За мои боли и страхи, которые дают силу, если их принять и всецело прожить.

Моё сердце радостно признаётся жизни в глубокой искренней любви.

Жизнь — это истина.

Абсолютная истина, не имеющая альтернативы.

Слава тебе, целебная жизнь!

## ЦЕЛЕБНЫЕ ЦВЕТЫ

---

Живые цветы очень гармоничны.

Они стремятся вверх, к солнечному свету.

И одновременно, своими корнями, прочно связаны с землёй.

Я стремлюсь быть таким же совершенным существом, как цветок.

И бодро направляю моё внимание глубоко внутрь себя.

Там я вижу грандиозный сад цветов.

Наполненный чарующим сиянием и чистотой.

Вокруг удивительно красивые юные цветы разных форм и расцветок.

Я вижу их очень отчётливо.

Они имеют большие размеры.

И медленно покачиваются на своих изящных ножках.

Ласковые потоки свежего воздуха нежно играют с их чудесными лепестками.

И цветы радостно приветствуют меня своим грациозным танцем.

Со всех сторон ощущаются приятные тонкие ароматы.

Они такие разные, такие неповторимые.

Хочется вдыхать их ещё и ещё.

Я мысленно говорю цветам: «Вы красивые и нежные.

Вы сильные и мудрые.

Вы идеальные.

Я люблю вас».

И я с огромным восторгом чувствую, что я тоже цветок.

Замечательный, уникальный живой цветок.

Я — цветок.

И я радуюсь этому.

Радуюсь солнечному свету, теплу, воздуху, воде и той благодати, которую даёт мне земля.

Мы — цветы.

Мы волшебные создания.

Мы едины со Вселенной.

И не можем противиться своему совершенству.

Мы — цветы.

Мы не делаем ошибок.

И не создаём проблем.

Мы всегда находимся в своём внутреннем центре.

И всегда живём в согласии с собой и с окружающим миром.

Гармония — наше естественное состояние.

Если я, как цветок, всегда буду находиться в состоянии внутреннего центра, люди рядом со мной будут ощущать спокойствие, свежесть и гармонию, как среди живых благоухающих цветов.

Мы — цветы.

Мы чисты, доброжелательны и открыты.

Мы всем своим существом излучаем в пространство энергию жизни.

Энергию нежности, благодарности и любви.

Мы не умеем говорить.

Но, если бы умели, что бы мы сказали?

«Я тебя люблю.

Я тебя люблю.

Я тебя люблю»...

Мы — цветы.

Мы все очень красивы.

Некрасивых цветов в природе нет.

Мы всегда спокойны, и снаружи, и внутри.

Мы очень искренни.

И миролюбивы.

Мы источаем приятные лёгкие ароматы.

Мы имеем зелёные листья.

А зелёный цвет — это цвет молодости, свежести и здоровья.

Мы — цветы.

Мы физически сильные создания.

Мы самостоятельны.

И можем рассчитывать только на самих себя.

Нам не на кого надеяться.

Мы всё делаем сами.

И всё решаем за себя.

Мы — цветы.

Мы ни на кого не сердимся, никому не завидуем и никого не обижаем.

Мы растём, цветём, благоухаем и даём семена.

Мы работаем, но никогда не думаем о плате за свою работу.

Мы просто живём.

И, как дети, радуемся этому.

Я ощущаю себя восхитительным улыбающимся цветком.

Большим и нежным.

Я чистый, светлый, лучезарный цветок.

От меня исходит едва уловимый приятный запах.

Мне не надо решать никаких задач.

У меня нет никаких проблем.

Мне надо просто быть, просто дышать, просто слушать.

И просто смотреть на всё ясными глазами.

А ещё мне обязательно надо любить.

Любить себя.

Любить жизнь.

Любить других существ.

И любить весь окружающий мир.

Я ощущаю в душе глубокую гармонию, поющую радость, свежесть и любовь.

Мы — цветы.

Мы чудесные целебные антенны, настроенные на сигналы счастья, спокойствия и здоровья, идущие со всех концов Вселенной.

Я доверчиво раскрываю свои лепестки.

И тёплые волны любви нежно касаются их.

Любовь наполняют меня до краёв.

Я чувствую это.

И восторгаюсь этим.

Моё дыхание сейчас совпадает с дыханием всего Мироздания.

Которое есть бескрайнее целебное поле цветов.

Я дышу глубоко и спокойно.

И плавно покачиваюсь из стороны в сторону.

Я уникальный милый цветок, на тонком упругом стебельке.

И внутри себя я всегда буду таким, как сейчас.

Я всегда буду цветком, полным любви, благодарности и свежести.

Я — цветок.



# ЦЕЛЕБНАЯ ТИШИНА

---

Я оставляю все мои заботы, амбиции и волнения за порогом моего сознания.

И направляю моё внимание внутрь себя.

Глубоко внутрь.

Там, среди целебной безмятежности, я ощущаю полную свободу от суеты внешнего мира.

И начинаю чувствовать, узнавать и слышать тишину.

Прекрасную величественную внутреннюю тишину.

Тишину вечности.

Возможности этой космической тишины безграничны.

Она полна всезнания, блаженства и чистоты.

Тишина наполняет моё сердце приятным светлым спокойствием.

Это спокойствие совершенно естественно.

И я весело купаюсь в нём.

Волны покоя бережно смывают с меня все тревоги, все страхи и все напряжения.

Вокруг только спокойствие.

Спокойствие, благодать и любовь.

Я — мирное нежное сияние любви.

Это моё истинное состояние.

Моя главная внутренняя основа.

Я чувствую себя легко и удовлетворённо.

И наслаждаюсь удивительным океаном тишины.

Моя душа слушает волшебную музыку тишины.

Великую невыразимую мелодию космического безмолвия.

Я плыву по тишине, как по огромному целебному космосу.

И ощущаю блаженство.

Я постараюсь запомнить это приятное невесомое состояние.

Состояние плавного безмятежного полёта.

Состояние свежести моего сознания.

И лёгкости моего тела.

Состояние отдыха и расслабления.

Состояние гармоничного растворения в тишине.

Эта чудесная тишина — мудрый дар природы.

Она всегда живёт внутри меня.

И всегда помогает мне в моём развитии.

Она — моя светлая защита.

И моя мягкая уютная колыбель.

Я — милое дитя целебной тишины.

## ЦЕЛЕБНАЯ ДУША

---

Я делаю глубокий медленный вдох.

И с выдохом снимаю с себя весь груз будничных текущих дел.

Моё восприятие обращается вовнутрь.

И сейчас я отправляюсь в гости.

В гости к своей собственной душе.

У меня есть моё тело.

Есть моя личность.

Есть мой ум.

И есть моё эго.

Но я не только тело.

Не только личность.

Не только ум.

И не только эго.

Я нечто гораздо более глубокое и объёмное.

Я светлая целебная душа.

Знающая.

Чувствующая.

Развивающаяся.

И бессмертная.

В центре моего естества находится вечный космический источник.

Источник жизни.

Моё физическое тело — всего лишь форма.

Это мой материальный инструмент.

Рабочий, видимый глазу, орган души.

С помощью тела моя душа может проявлять себя во внешнем мире.

И эффективно познавать этот мир.

Моя душа изначально обладает великолепными возможностями для самореализации.

И естественными созидательными качествами.

Это моя истинная природа.

Моя внутренняя суть.

Мой духовный фундамент.

Я свободная целебная душа.

Неосязаемая.

Невидимая.

И невыразимая.

Но, безусловно, настоящая.

И объективно реальная.

Я так же реальна, как реальна жизнь.

И так же бессмертна, как бессмертна жизнь.

Я сознаю и ощущаю своё тесное энергетическое единство со всеми душами  
Вселенной.

Ведь в мире нет ничего бездушного.

И нет ничего мёртвого.

Души есть у всех камней, растений и животных.

У всех планет и звёзд.

И у всех природных стихий.

Как океан состоит из капель, так и пространство Мироздания состоит из огромного  
числа душ.

Мы все — единое космическое братство.

Одна великая безграничная душа Вселенной.

Мудрая коллективная душа.

Мне очень приятно чувствовать своё глубокое родство со всеми другими душами.

Я вечная целебная душа.

И у меня нет границ.

Границ, которые сковывают мою естественность.

Я разумная оптимистичная сущность.

И я гармонично сливаюсь с вечным космосом спокойствия.

Мой дух всегда остаётся молодым и крепким.

Я наслаждаюсь мирной светлой радостью.

И счастьем постижения своей внутренней природы.

Я чистая целебная душа.

Я доверяю себе.

Я уважаю себя.

Я люблю себя.

И я дарю себе свежесть, энтузиазм и поддержку.

Моё восприятие настроено на любовь, здоровье и гармонию.

Я дышу звёздным светом.

И пью благословенный целебный нектар любви.

Я мудро постигаю себя и свою жизнь.

Моё физическое тело, мой ум и моя личность смертны.

Но самое важное и самое ценное во мне является бессмертным.

Это моя душа.

Моя вечная космическая индивидуальность.

Весь опыт моих прежних воплощений бережно хранится во мне.

В таинственной сокровищнице моего подсознания.

Это моё богатство.

И оно постепенно увеличивается.

Делая меня мудрее, чище и совершеннее.

Я искренняя творческая душа.

Настроенная на познание, созидание и любовь.

Я наслаждаюсь собой.

И радуюсь своей замечательной уникальности.



Я заслуживаю духовных и материальных благ.

И жизнь щедро одаривает меня ими.

Я — просторный, красивый светлый дом.

В котором живут и процветают свежесть, спокойствие и счастье.

Я — целебная душа.

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА

---

Всё моё тело сейчас расслаблено.

Однако сознание остаётся ясным и бодрым.

Я чувствую свежесть.

И расслабленность.

Расслабленность.

И свежесть.

Внешний физический мир медленно растворяется.

И я с наслаждением окунаюсь в моё внутреннее пространство.

Здесь очень уютно и приятно.

Это светлая обитель моей души.

И здесь гармонично царствуют целебные энергии.

Энергии свободы, радости, спокойствия и чистоты.

Я дышу легко и плавно.

И ощущаю в себе мощную космическую силу.

Это сила единства.

Сила созидания, благодарности и любви.

Она разлита повсюду во Вселенной.

И я родная часть этой чудесной целебной силы.

Я могущественное светлое создание.

Мне не надо ничего искать.

У меня внутри уже есть всё необходимое.

Мои творческие возможности чрезвычайно велики.

Я знаю, что могу принести очень много пользы себе и другим людям.

И я постараюсь оптимально реализовать это в жизни.

Моё дыхание созвучно с целебным ритмом Мироздания.

И я чувствую, через вдох и выдох, свою собственную внутреннюю силу.

Я ощущаю универсальную вселенскую силу благотворных перемен.

Силу обновления и преображения.

Эта сила даёт мне колоссальный заряд светлой энергии.

Для достижения успехов во всех сферах моей деятельности.

Для исполнения моих заветных желаний.

Для моего очищения и оздоровления.

Для обретения мной ясного понимания жизни.

Неисчислимое число нитей соединяет меня со всеми жителями Вселенной.

И с её центром.

Мой внутренний центр — это также и центр Вселенной.

Этот центр — мощный генератор жизни.

Я концентрируюсь на своём центре, находящемся в сердце.

И чувствую, как из него изливаются волны оптимизма, милосердия и тепла.

Я ощущаю свежесть, свободу и чистоту.

Целебные токи омоложения легко текут через меня.

И воодушевляют меня на новые дела.

На радостное самопознание.

Во благо моей души.

Во благо Вселенной.

Я чувствую подключение к великому роднику целебной силы.

К источнику Сущего.

Я проводник этой грандиозной энергии.

Прочный и надёжный проводник.

Целебная сила свободно владеет мной.

Даруя уверенность, целеустремленность и бодрость.

Эта могучая сила освобождает меня от всех духовных и физических шлаков.

Она укрепляет мой иммунитет.

Наполняя меня здоровьем, благородством и спокойствием.

С помощью целебной силы во мне сейчас идёт ювелирная работа.

Работа по оздоровлению моей души и моего тела.

По их омоложению, обновлению и гармонизации.

Целебная сила окрыляет меня.

И вселяет в моё сознание уверенность и оптимизм.

Открывая мои глубинные созидательные резервы.

Эта сила вдохновляет меня на добрые, светлые деяния.

На долгую, активную и полноценную жизнь.

Я счастливый обладатель целебной силы.

Силы единства, любви, творчества, спокойствия и радости.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СЛОВА

---

У каждого слова есть своя энергия, своя внутренняя сила, своя духовная суть.

И ещё слова имеют творческие способности.

Они могут удивительным образом материализовываться.

Помогая нашим идеям и намерениям становиться объективной реальностью.

Слова, как магниты, притягивают к себе то, что они выражают.

В этом их волшебство.

И только человек оживляет слова.

Наполняя их энергией осуществления.

И давая внутреннему потенциалу слов направление действия.

Есть особые слова, связанные со светлыми приятными ассоциациями.

Этим важным словам присущи созидательные и целебные свойства.

Чтобы жизнь была легче и гармоничнее, полезно произносить, мысленно и вслух,  
слова с позитивным смыслом.

Входя в резонанс с их полезной информационной сутью.

Целебные слова увеличивают наши возможности.

Целебные слова — это форма выражения целебных мыслей.

И целебных чувств.

Целебные слова привлекают к нам позитивные события, приятных людей и нужные  
нам вещи.

Многократное осознанное повторение целебных слов усиливает их благотворное влияние.

Сейчас я активизирую свои внутренние силы.

И вступаю в энергетический дружеский контакт с целебными словами.

Спокойно читая и повторяя их, я концентрируюсь на их глубоком положительном смысле.

ЖИЗНЬ

ЛЮБОВЬ

РАДОСТЬ

ЕДИНСТВО

ПРОЦВЕТАНИЕ

ТВОРЧЕСТВО

СВЕЖЕСТЬ

ГАРМОНИЯ

ЗДОРОВЬЕ

СЧАСТЬЕ

СОЗИДАНИЕ

КРАСОТА

ДОБРОДУШИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ

УДАЧА

ОСОЗНАННОСТЬ

ЧИСТОТА

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ИСКРЕННОСТЬ

ПРОЩЕНИЕ

НЕЖНОСТЬ

ЮМОР

ДРУЖБА

ОПТИМИЗМ

ДОВЕРИЕ



КОСМОС

СВОБОДА

СПОКОЙСТВИЕ

## ОКЕАН ПРОЩЕНИЯ

---

Я покидаю берег будничной напряжённости, суеты и озабоченности.

И смело погружаюсь в глубокий светлый океан.

Океан прощения.

Целебные воды этого вечного океана бережно очищают мою душу и моё тело от всех тревог.

И от всех сомнений.

От всех обид.

И от всех психологических и физических травм.

От всех страданий, мук и переживаний.

От всех сожалений и разочарований.

От горьких мыслей и уныния.

От негативных эмоций.

И от всех бед и болей моего прошлого и моего настоящего.

Я полностью освобождаюсь от тяжёлого мрачного балласта негативности.

Этот груз без остатка растворяется в глубинах океана прощения.

И перестаёт существовать.

Ничего этого больше нет.

А есть только мирный, справедливый и мудрый океан прощения.

Я смотрю вокруг ясными глазами.

Глазами, полными милосердия, понимания и любви.

И я элегантно бодрым дельфином скольжу по волшебной глади океана прощения.

Наслаждаясь спокойствием, свободой и чистотой.

Свобода, спокойствие и чистота реально присутствуют здесь и сейчас.

Сейчас и здесь.

Внутри и вокруг меня.

И океан прощения признаёт и принимает меня.

Признаёт и принимает целиком.

Со всеми моими достоинствами и недостатками.

Со всем моим совершенством и несовершенством.

Даруя мне полное избавление от всех невзгод и напастей.

От амбиций, низменных страстей и подсознательных страхов.

От усталости, раздражительности и тоски.

Океан прощения наполняет меня целебной радостью.

Я учусь у него быть великодушным созданием.

Учусь терпению, милосердию и смирению.

Учусь внутренней силе и уверенности в себе.

Учусь признавать свои ошибки и заблуждения.

Учусь целебной науке прощать, благодарить и любить.

Я прощаю себя.

Полностью прощаю себе все свои неудачи и ошибки.

И все поражения.

Прощаю себе все обиды.

И все сожаления.

Прощаю себе все глупости.

И все дурные мысли.

Все отрицательные эмоции и чувства.

И все неблагоприятные поступки.

Прощать себя гораздо труднее, чем прощать кого-то.

Но, только простив себя, можно простить других.

Прощение самого себя — главное условие для прощения людей.

И нас могут простить те, кого мы обидели, только тогда, когда мы сами простим себя за это.

Ведь если мы обижаем других, у нас в душе возникает подсознательная обида за это на самих себя.

Я настраиваюсь на снисхождение и сострадание к себе.

На терпимость к моим слабостям и недостаткам.

Я благословляю себя.

И ощущаю в сердце светлую чистую любовь к себе.

Я благодарю себя за то, что я есть.

Моя душа освобождается от мук и угрызений совести.

От ненужного чувства вины перед собой.

И от чувства вины перед другими людьми.

От мнимых долгов и обязательств.

Освобождается от упрёков, угроз и обвинений в свой адрес.

И в адрес других людей.

От депрессивности.

И от комплекса неполноценности.

От гордыни.

И от комплекса превосходства.

Я свободное космическое существо.

Дитя любви, благодарности и прощения.

Я извлекаю ценные уроки из моего прошлого.

И благодарно прощаюсь с ним.

Наградой за прошлое служит мне мой опыт.

Это истинное сокровище души.

Я благословляю моё прошлое.

И с любовью отпускаю его.

Отпускаю все мои боли.

И все мои страдания.

Все мои горечи.

И все мои беды.

Я однозначно прощаю моё прошлое.

И оно без остатка тает в чистых глубинах океана прощения.

Моё прошлое прощено.

Прощено раз и навсегда.

Прощено искренне и глубоко.

Внутри меня царят спокойствие, смирение и согласие с собой.

Я полностью принимаю мою судьбу.

И полностью прощаю её.

Признавая объективную справедливость жизни.

Океан прощения смывает с моей души все сомнения.

Все претензии.

Все упрёки.

И все недовольства.

Я мирно улыбаюсь.

Улыбаюсь себе.

Своей судьбе.

Своей душе.

Своей жизни.

И самой Вселенной.

И я вижу себя 7-летним ребёнком.

Очень ранимым, доверчивым и беззащитным.

Я говорю этому ребёнку: «Пожалуйста, прими то, что есть в жизни.

Прочувствуй и проживи это полностью.

И придёт спокойствие.

Всё хорошо.

Всё оптимально.

В тебе нет никакой вины.

Ни перед кем.

В тебе есть только целебная чистота.

Целебная гармония.

И космический свет».

Я нежно обнимаю моего внутреннего ребёнка.

И вижу в его глазах слёзы радости, благодарности, прощения и любви.

Я прощаю себя.

Я благословляю себя.

И я с любовью отпускаю себя на свободу.

Теперь я есть сама свобода.



Я есть само прощение.

Я есть вселенское спокойствие.

Я есть любовь.

И я мысленно представляю себе моих родителей.

Маму и папу.

Они молоды, энергичны и красивы.

А я ощущаю себя их любимым маленьким ребёнком.

Мы нежно берём друг друга за руки.

И образуем замкнутый круг.

Слева от меня моя мама.

Справа — мой папа.

Их родные ладони излучают ласковое тепло.

Мы медленно кружимся, словно в хороводе.

Образуя прочное энергетическое кольцо.

Кольцо единства, гармонии и счастья.

Наши глаза и сердца светятся любовью.

И благодарностью друг другу.

Я принимаю моих родителей такими, какие они есть.

Со всеми их достоинствами и недостатками.

Со всеми их ошибками и заблуждениями.

И я полностью прощаю их.

За все обиды и все неприятные ситуации, имевшие место в наших отношениях.

За все наши ссоры и все конфликты.

За наше взаимное непонимание друг друга.

И за нашу взаимную невнимательность.

За страдания и за боль, которую мы, вольно или невольно, причиняли друг другу.

Я принимаю и прощаю моих родителей.

Папу и маму.

А мои родители полностью принимают и прощают меня.

За все мои ошибки, и за нанесённые мною им душевные раны.

Мы пожимаем друг другу руки.

Продолжая плавно кружиться в нашем мирном семейном хороводе.

И вот я уже вижу себя подростком.

Мои родители тоже стали чуточку старше.

Я ощущаю их искреннюю любовь ко мне.

И они явственно чувствуют мою ответную любовь.

Мои милые родители сделали для меня всё, что смогли.

У меня нет к ним никаких претензий и никаких упреков.

Родители подарили мне физическую жизнь.

И моё тело.

Мы — единый гармоничный союз.

Цельный счастливый живой организм.

Светлые слёзы очищения и прощения блестят в наших глазах.

И мы не стыдимся их.

Мы просто молчим.

И улыбаемся друг другу.

Прощая, принимая и благословляя.

Благодаря и любя.

Я нежно обнимаю моих родителей.

И они ласково обнимают меня.

Спасибо вам, папа и мама.

Я очень люблю вас.

И всегда буду любить.

Я благословляю вас.

И думаю о вас с искренним уважением.

Океан прощения делает мою энергетическую связь с родителями ещё прочнее.

Ещё светлее, чище и гармоничнее.

Я представляю себе образы близких мне людей.

Образы моих родственников, друзей и знакомых.

Образы моих недругов и обидчиков.

Я мысленно называю их имена.

И они, один за другим, медленно проходят перед моим внутренним взором.

Я искренно говорю им: «Простите меня, пожалуйста, если у вас есть ко мне какие-либо претензии.

А я полностью прощаю вас».

Мы приветливо улыбаемся друг другу.

И охотно избавляемся от взаимных обид, недовольств и укоров.

Наши души очищаются.

И исцеляются.

Наполняясь светом радости, уважения и любви.

Мы благословляем и благодарим друг друга.

Океан прощения делает нас мудрее, осознаннее, доброжелательнее и общительнее.

Ведь мы находимся в этом мире, чтобы жить легко, свободно и счастливо.

А не затем, чтобы страдать от обид, огорчений и страхов.

Океан прощения помогает мне лучше понимать жизнь.

И строить гармоничные дружелюбные отношения с окружающими.

Я перестаю требовать от людей невозможного.

Чтобы они всегда обходились со мной только хорошо.

И вели себя идеально.

Я принимаю то, что есть в действительности.

В обычной житейской реальности.

У других людей свои задачи.

Свои внутренние качества.

Свои уроки в этом мире.

И часто мы сами неосознанно провоцируем их на причинение нам боли и страданий.

Я ответственно иду навстречу людям.

И принимаю их такими, какие они есть.

Не стремясь их переделать, переубедить и перевоспитать.

Я спокойно и бесстрастно воспринимаю тех, кто не понимает меня.

И тех, кто относится ко мне враждебно.

Я шлю этим людям мою любовь.

Ведь именно тем, кого трудно любить, любовь нужна больше всего.

Я желаю этим людям здоровья, внутреннего равновесия и мудрости.

Часто окружающие наносят мне обиды не специально.

И они могут даже не подозревать, что обидели меня.

Потому, что во взаимоотношениях нельзя учесть все нюансы и все последствия наших слов и действий.

Невозможно соответствовать всем взаимным ожиданиям.

И удовлетворять все взаимные требования.

Так что, будем стараться не осуждать себя и других за возникающие обиды.

А будем благородно прощать друг друга.

Я ведь тоже не идеальное создание.

Я не умею читать чужие мысли и чувства.

И не умею угадывать чужие желания.

Поэтому я тоже могу невольно обижать других.

Будем взаимно терпимы, снисходительны и милосердны.

Будем стараться тактично устранять все возникающие недоразумения, предавая их гласности.

С помощью гласности, искренности и великодушия обиды уменьшаются.

И полностью исчезают.

Снимая напряжённость во взаимоотношениях.

И принося огромную пользу каждому из нас.

Обиды и сожаления не делают меня сильнее, чище и счастливее.

Они только отравляют мою душу ядом негативности.

И резко снижают мой иммунитет.

Испытывая ненависть к обидчикам, я наказываю этим не их.

А только себя.

Обижаясь и злясь, я теряю свою жизненную силу.

И загрязняюсь вредными энергетическими шлаками, подрывающими моё здоровье.

А прощение наполняет меня освежающей целебной энергией.

Делая моё бытие приятнее, проще и гармоничнее.



Прощение улучшает жизнь.

И формирует мою счастливую судьбу.

Оно ведёт меня к прекрасному интересному будущему.

Я мирное доброжелательное создание.

Я прощаю другим людям и себе зависть, ненависть и корыстность.

Жадность и трусость.

Невежество, несовершенство и неосознанность.

Уныние и пессимизм.

Малодушие и слабоволие.

Злословие и злорадство.

Сплетни и предательства.

Я желаю другим людям и себе спокойствия, искренности и любви.

Душевного мира и духовного просветления.

Я полностью избавляю мою душу от болезненных ситуаций моего прошлого и моего настоящего.

Я отпускаю все мои унижения и все мои страдания.

А также все несправедливости, имевшие место в моей жизни.

И я благодарю океан прощения за чувство свободы, лёгкости и внутренней чистоты.

Я полностью прощаю себя за мою обидчивость.

И полностью прощаю все-все обиды, жившие ранее во мне.

Каждая обида аналогична глубокой ядовитой занозе, сидящей в душе.

И ещё обида подобна горячей резине.

Когда обида свежа, огонь злобы и мстительности больно обжигает душу.

И отравляет сознание чёрным дымом негативных мыслей и чувств.

Надо стараться, с помощью целебного пламени любви, превратить коптящие внутри обиды в безобидный холодный пепел.

И полностью растворить этот пепел в океане прощения.

А если остатки обид продолжают тлеть и чадить в душе, не следует с этим мириться.

Надо любовью, осознанностью и прощением старательно очищать себя от них.

Обиды, живя внутри нас, имеют тенденцию разрастаться.

И достигать, порой, больших размеров.

Обиды похожи на раковые опухоли.

И они часто наяву способны превращаться в них.

А если извлечь обиду из мрака души и выставить на свет осознания, любви и прощения, она сразу же начнёт уменьшаться.

И вскоре совсем исчезнет.

Прекращая утечку наших внутренних энергетических ресурсов.

Прощение не означает забывание обид, бегства от них или игнорирование их наличия.

Прощение означает кардинальное изменение нашего отношения к обидам.

Простить обиду — значит осознать её причины и предпосылки.

И постараться понять основные мотивы тех, кто нас обидел.

Ведь у каждого человека свои представления о жизни, свои интересы и своя субъективная мотивация совершаемых им поступков.

Простить обиду — значит полностью принять и честно прожить в себе все неприятные чувства, связанные с обидой.

Принять и прожить, реально прочувствовав, всю свою злобу и весь свой гнев на обидчика.

И затем уже относиться к обиде спокойно, без эмоций.

Воспринимая обиду, как жизненный урок.

И как важную ступень к мудрости, честности и гармонии.

Океан прощения обновляет и исцеляет всё моё существо.

Укрепляя мою веру в жизнь.

В людей.

И в себя.

Океан прощения исправляет деформации моих энергетических полей.

И трансформирует неприятные переживания моего прошлого в драгоценный опыт.

Океан прощения дарит мне жизненную силу, цельность и чистоту.

И сейчас моя душа ощущает себя новорождённым младенцем.

Который только что проснулся после сладкого сна.

Проснулся свежим и довольным.

Любящим и любимым.

Открытым для радости, познания и счастья.

Моё сердце широко улыбается потоку жизни.

И сияет мягким целебным светом.

Светом прощения, свободы и любви.

## ЦЕЛЕБНАЯ ПУСТОТА

---

Я аккуратно останавливаю маятник моего ума.

И теперь он находится в среднем равновесном положении.

Я делаю глубокие спокойные вдохи.

И плавные умиротворённые выдохи.

Ощущая себя таинственным обладателем целебной пустоты.

Все силы внутри меня сейчас удивительным образом уравновешены.

И я середина всех энергий.

Середина света и тьмы.

Середина высшего и низшего.

Середина внешнего и внутреннего.

Середина духа и материи.

Середина всех слов и всех мыслей.

Середина всех эмоций и всех чувств.

И середина всех действий.

Я — середина всех середин.

Моя личность медленно растворяется в пустоте.

В космической пустоте, у которой нет границ.

И вот теперь я есть пустота.

И одновременно меня нет.

Я никто.

И это означает великую целостность.

Великую невыразимую наполненность.

Также это означает и бессмертие.

Живую радостную вечность.

Я есть ничто.

И одновременно я есть всё.

Я являюсь космосом.

Который не имеет своего «Я».

А имеет только своё «Мы».

Мы есть пустота.

Мы есть любовь.

Мы есть спокойствие.

Мы есть жизнь.

Мы являемся одной неделимой бесконечной реальностью.

Имя которой — целебная пустота.

И эта пустота эквивалентна свободе.

Свободе от любых страданий и мук.

Свободе от страхов и волнений.

От иллюзий и заблуждений.

В целебной пустоте исчезают все людские амбиции.

Все людские правила, заповеди и нормы.

В целебной пустоте нет нравственности, морали и праведности.

В ней есть только грандиозное единство.

Единство вечности.

Единство развития.

Единство любви.

Живая свободная пустота прекрасна.

Она дышит волшебной музыкой безмолвия.

И музыкой безмыслия.

Она наполнена вечным движением.

Безграничной целебной чистотой.

И спокойной целебной благодатью.

Пустота звучит и сияет.

Пустота танцует и празднует.

Пустота улыбается и благословляет.

Она чудесна, бесформенна и таинственна.

Она свежа, мила и романтична.



И она нежно исцеляет души всех созданий Вселенной.

Целебная пустота заряжает меня энергией радости и любви.

Она даёт мне бодрость и ясность.

Вдыхает в меня уверенность и оптимизм.

Целебная пустота самым приятным образом очищает меня.

Она легко аккумулирует мои жизненные силы.

И укрепляет мою мирную светлую осознанность.

Целебная пустота вселяет в меня чувство признательности великому процессу бытия.

Вкус пустоты — это моё спасение.

Спасение от суеты, стрессов, страстей и страданий.

Целебная пустота является благодатным ключом жизни.

Она всегда находится внутри меня.

И всегда мне помогает.

Достаточно только сделать глубокие спокойные вдохи и выдохи.

**ВНИМАНИЕ!**

*Всю эту книгу и любую её часть МОЖНО свободно копировать (не с коммерческой целью) — в любой форме и любыми средствами.*

*При копировании УКАЗЫВАЙТЕ НАЗВАНИЕ КНИГИ, ФАМИЛИЮ АВТОРА и НЕ ИСКАЖАЙТЕ ТЕКСТ!*

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно читать и скачивать с сайта автора

---

<http://tutukin1.narod.ru>

---