



# БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО



Как найти свой островок спокойствия  
в бушующем мире

Елена Зайцева  
**Безопасное место**

«Автор»

2026

## **Зайцева Е.**

Безопасное место / Е. Зайцева — «Автор», 2026

Мы живем в эпоху глобальных перемен – привычный мир рушится на глазах. Многочисленные прогнозы и пророчества рисуют страшные картины апокалипсиса. Планету сотрясают войны и природные катаклизмы. Люди, переезжая из страны в страну, ищут безопасное место. Но ни одна территория не гарантирует спасения. Где же искать это безопасное место? В книге рассматриваются, как эзотерические учения, так и результаты научных исследований последних лет о сути Человека и окружающей нас Природы. О том, что такое Квантовый переход, куда движется человечество, и почему на Земле сейчас так много разрушений. Эта книга – билет в Новую эпоху. Собранный в ней информация расширяет сознание и дает понимание того, как человек может остановить не только собственное разрушение в виде болезней и драматических событий, но также исцелить и спасти нашу планету, дав шанс ей и себе на лучшее будущее. В каждой главе есть практики, которые при желании может освоить и внедрить в свою жизнь любой человек.

© Зайцева Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Елена Зайцева

## Безопасное место

### Глава

**игры разума на планете Земля**

*Елена Зайцева*

(энергопрактик, Мастер-Учитель Рэйки До Сатори, журналист)

2026 год

### Оглавление

#### Вступление

#### Глава I

Монстры – в твоей голове

#### Глава II

Как мы притягиваем беды и болезни

#### Глава III

Побег от себя

#### Глава IV

Как негативные эмоции людей влияют на планету

#### Глава V

Сущности низких вибраций

#### Глава VI

Сами себе целители и сами себе защитники

#### Глава VI I

Рэйки – система духовного исцеления Нового времени

#### Глава VI II

Эпоха Волка или конец первого периода Кали-Юги

#### Глава IX

Квантовый переход – как он проявляется

#### Глава X

Безопасное место

#### Заключение

*«Не дай вам Бог жить в эпоху перемен».*

*Конфуций*

#### Вступление

Нам случилось жить в эпоху великих перемен и стать свидетелями того, как стремительно меняется картина мира. Прав был Конфуций, все это очень непросто. Особенно, когда с каждым годом ситуация на планете становится все тревожнее и тревожнее для людей.

По некоторой информации, уже к 2030 году, то есть, всего через 4 года (!), часть известных городов мира может уйти под воду. Такой прогноз был сделан в 2021 году на основании

данных Climate Central, организации, занимающейся изучением климата. Звучит жутковато, неправда ли?

По всему миру наблюдается большой рост сейсмической активности. Еще в 2018 году USGS (Геологическая служба США) заявила, что в наш XXI век количество крупных землетрясений увеличилось на 2000%! Если до 2022 года фиксировалось примерно по 5 тысяч землетрясений в год (амплитудой до 5 баллов), то уже в 2022 году их произошло 85 тысяч (амплитудой более 6 баллов).

В 2023 году сейсмологи опровергли эти данные. Они объяснили рост такой статистики развитием технологий – мол, раньше ученым просто нечем было фиксировать подземные толчки, а современные приборы выявляют их чаще и больше. Может, и так. Однако число землетрясений продолжает расти. В феврале того же 2023 года мощное землетрясение произошло в Турции, оно унесло жизни более 50 тысяч человек. Всего в этот год от землетрясений погибло до 66 900 человек — это самый высокий показатель смертности от землетрясений с 2010 года.

2024 год начался с того, что трясло буквально весь мир, уже в январе серия землетрясений потрясла Японию, самый мощный толчок достиг магнитуды 7,6 баллов. Также подземные толчки настигли Турцию, Таджикистан, Киргизию, российскую Камчатку и Дагестан. А первые дни 2025 года стали трагическими для Тибета, около ста человек погибли в результате землетрясения, произошедшего недалеко от священного города Лхаса.

В 2025 году геологи высказали версию о связи роста тектонических процессов на Земле с увеличением количества вспышек на Солнце. По словам ведущего научного сотрудника Института физики Земли имени Шмидта Александра Жигалина, сейчас мы приближаемся к высшей точке солнечной активности.

*«Если в начале нулевых мы регистрировали, условно, в районе 5-10 землетрясений в день, то сегодня это около 15-20 землетрясений», - заявил геолог, уточнив, что пользуется данными обнинской сейсмологической станции.*

Не успел начаться 2026 год, как экстремальная погода охватила почти все регионы мира. В январе две волны аномальной жары накрыли Австралию, в ряде южных районов температура поднималась выше 45 градусов по Цельсию, а в городе Седуна в конце января столбики термометров достигли рекордной отметки в 49, 5 градусов.

Европу охватила серия мощных штормов с обильными осадками. Это привело к наводнениям и сбоям в работе транспорта во многих странах. В Африке разливались реки, затапливая густонаселенные районы.

В США из-за сильного зимнего шторма были обесточены 230 тысяч домов и отменены тысячи авиарейсов.

В январе 2026-го на Камчатке был введен режим ЧС из-за аномальных снегопадов. По словам синоптиков, виновником снежного апокалипсиса стал Охотоморский циклон, который вызвал порывы ветра скоростью до 50 метров в секунду. А в феврале сумасшедший снегопад сменился высокой сейсмической активностью – в том же регионе были зафиксированы землетрясения амплитудой 5 баллов и выше.

Весной 2026 года Дагестан накрыло крупнейшее за последние 100 лет наводнение, причиной которого стали проливные дожди. В те дни выпадало до 50 миллиметров осадков в сутки. В результате этого стихийного бедствия было подтоплено более 2000 домов, а число пострадавших достигло 15,5 тысяч.

Еще одно жуткое событие 2026 года запустило цепочку негативных последствий для всей экосистемы Черноморского побережья. В апреле над Туапсе пролился нефтяной дождь. Токсичные осадки вызвали химические ожоги на растениях, а их скопление в почве нарушило ее естественный баланс и оказало сильнейшее влияние на плодородие земли. Под удар попали животные и птицы. Но особую тревогу у ученых вызвала ситуация на сельхозугодьях – попа-

дая на поля, ядовитые соединения легко могут проникнуть и в пищевую цепочку, а это уже нанесение вреда здоровью огромного количества людей.

Когда я увидела кадры экологической катастрофы, выложенные в соцсетях жителями Туапсе, у меня невольно потекли слезы – так страшно было осознавать, что все это сделали с нашей планетой сами люди, для которых Земля – их родной дом. Я вспомнила, как в детстве несколько лет подряд мы с родителями ездили туда отдыхать. В глазах замелькали картинки тех лет – солнечные, безоблачные.

Когда-то многие из нас, поколения 70-х, читали шокирующие предсказания разных оракулов о всемирных бедствиях, потопах и по-разному датированных концах света и воспринимали их как художественную фантастику. Нам казалось, что если такое и может произойти, то только в чьем-то чересчур развитом воображении. А сейчас, когда привычный мир рушится на глазах, мы, наконец, можем признать, что все это – наша реальность. И даже встреча с пришельцами сегодня не кажется такой уж невероятной.

Людей обуял страх, их постоянным спутником стала тревога за будущее, а в последние годы в массах стремительно нарастают отчаяние и паника. Отчасти это можно понять – каждый переживает за свою семью, за своих детей и, разумеется, за собственную жизнь. Особенно, если учесть, что большинство людей живут неосознанно, не понимают, кем они являются на самом деле и воспринимают все происходящее сквозь призму собственного эго. Но и те, кто уже осознал собственную суть, так же порой бывают подвержены влиянию системы, намеренно раскачивающей в людях чувство глубинного страха.

Неутихающее ощущение опасности заставляет людей переезжать с территории на территорию в поисках безопасного места. Но, куда бы ни бежал человек, зачастую оказывается, что любое место на Земле для него – небезопасно.

Неужели все так пессимистично, и нам остается только смириться с происходящим и ждать неминуемого конца света? Или все же мы можем найти в планомерно открывающихся нам знаниях какие-то подсказки, которые помогут нам получить ответ на вопрос, где находится то самое безопасное место? А может быть, есть рецепт – как все изменить и сделать таким безопасным местом всю нашу прекрасную планету?

В этой книге вы не найдете секретной информации, все написанное здесь, в разрозненном виде есть в открытом доступе (имеющий уши да услышит, имеющий глаза да увидит). Опыт работы в журналистике научил меня собирать, анализировать и структурировать информацию. А опыт эзотерический – заглядывать за пределы обычных явлений и понимать, что, если мы чего-то не видим, это не значит, что этого не существует.

Цель этой книги – рассказать о результатах собственных размышлений и духовных поисков. А также помочь людям справиться со своими страхами, победить монстров внутри себя, прийти к осознанной жизни и обрести чувство гармонии и безопасности. И, разумеется, я не предлагаю воспринимать все, сказанное здесь, как истину в последней инстанции. Это моя картина мира, и я хочу поделиться ею с вами.

*Книга построена так, что информация дается по нарастающей, от простого к сложному, и почти в каждой главе содержится практика, которую при желании может освоить и внедрить в свою жизнь любой человек. Так что, осторожно – дочитав эту книгу до конца, вы можете значительно расширить свое сознание. Разумеется, каждый в своей степени, в зависимости от того, в какой точке духовного роста вы находитесь сейчас. Но польза будет в любом случае.*

## **Глава I**

### **Монстры – в твоей голове**

Каких только страхов ни испытывает человек! По мере того, как мы растем, с нами растут и наши страхи. Если в детстве на нас наводила ужас темнота в комнате, и в каждой тени мы

видели притаившегося монстра, то став взрослыми, мы начинаем бояться более серьезных, как нам кажется, вещей. Например, того, что самолет, в котором мы летим, разобьется, или молния вдруг ударит в наш дом, или на нас нападет грабитель в темном переулке.

А последние десять лет подкинули нам новых фобий – теперь мы стали бояться подхватить очередной новомодный вирус и умереть, погибнуть от военных действий или сгинуть в водовороте природных катастроф. Эту жуть ежедневно нагоняют на людей СМИ, соцсети и прочие матричные трансляторы информации.

### **Про грэш-контент и тонущую Малышку**

Что интересно, люди и сами охотно впитывают этот страх. Мало кто любит читать тексты или смотреть сюжеты о шедеврах культуры и красоте природы или погружаться в добрые новости. Наибольшей популярностью у людей пользуется так называемый шок-контент. Потребителей информации, с одной стороны, интересует то, что влияет на их собственное выживание, например, насколько вырастут цены, и смогут ли они позволить себе покупать достаточно еды, или не будут ли стрелять где-то рядом с их жилищем (опасно – неопасно). А с другой стороны, человек – довольно кровожадное существо, которое, хоть и неосознанно, но со скрытым мазохизмом любит наблюдать за чужими трагедиями. Самое читаемое в СМИ – как кого-то где-то убили или ограбили, или как кто-то нелепо погиб и т.п.

В 2012 году я работала главредом местной газеты на своей малой родине, в небольшом городке Ростовской области. Нам надо было повышать тираж, и мы то и дело придумывали, как жесточе зацепить читателя с самой первой полосы (слова «кликбейт» тогда еще не было в нашем обиходе, но сам он, как средство манипуляции, уже давно существовал).

Это не было «желтое» издание, как раз, наоборот, мы писали остро и правдиво, но однажды, после споров о природе человека, мы решили в шутку поэкспериментировать и, сидя дружной компанией вечером в редакции, сами придумали сюжет (да простят мне эту шалость мои бывшие читатели).

Когда вышла газета, на первой полосе красовался громкий заголовок, что-то типа «Малышку поглотил каньон». Все местные жители знали о том, что в нашем глубоком каменном каньоне не раз тонули люди, и такое название сразу вызвало ажиотаж. Вероятно, многие подумали, что случилось какое-то несчастье с ребенком. В результате весь тираж был раскуплен почти в один день. А в статье говорилось о том, как мальчик приехал в наш город к бабушке со своей собачкой по кличке Малышка. И она якобы упала в воду, и каньон стал затягивать ее на дно. К слову, история, по законам жанра, заканчивалась хэппи-эндом – собачку спасли.

Люди читают и смотрят новости про разные ЧП и подсознательно проецируют каждое происшествие на себя, не понимая, что таким образом подключают себя и свою семью к негативному сценарию. В какой-то момент человек неосознанно испытывает облегчение от того, что весь этот ужас случился не с ним, а с кем-то другим. Но, в то же время, большинство реально страдает жертвам разных инцидентов. Людям кажется, что нет ничего плохого в том, чтобы эмоционально следить за такого рода новостями. Как раз, наоборот, по их мнению, сострадать – это даже благородно. Нас просто научили этому – стремление следить за разного рода трагедиями и вовлекаться в них встроено в нас как деструктивная программа.

### **Сострадание или милосердие?**

Но так ли это благородно на самом деле? Приставка «со» означает совместное действие. То есть, человек, глядя на то, как кто-то мучается, начинает страдать вместе с ним. Но что толку от того, что ты страдаешь вместе с кем-то? Разве это каким-то образом поможет ему? Конечно, нет! Кроме того, со-страдатель еще и самому себе нанесет душевную травму, которая в последствии спровоцирует болезнь. Не говоря уж о том, что такими действиями, эмоционально включаясь в процесс, человек еще больше подпитывает событие и стоящую над ним энергетическую структуру, будь то эгрегор войны, эгрегор катастроф или эгрегор чего-то еще (что такое эгрегор подробнее рассмотрим в следующих главах).

Получается, мало того, что сострадающий ничем не помогает пострадавшему, так он еще и энергетически влияет на то, чтобы чье-то страдание продолжалось – да-да, чем больше людей отдают внимания какому-то событию, например, войне, тем больше энергии в него вкладывается. А значит, тем дольше и страшнее оно будет продолжаться. И в чем тут польза?

Я не советую людям стать бесчувственными. Мне кажется, что просто смысл слова сострадание сейчас искажен. Например, в буддизме сострадание понимается как желание того, чтобы другие люди были счастливы, а значит, свободны от страдания и вызывающих его причин. Но разве для этого нужно страдать вместе с другими вместо того, чтобы показывать им путь освобождения?

Будда говорил, что не может быть осознанности без сострадания, как и сострадания без осознанности, и что сострадание – это внутренняя осознанность. **Внутренняя осознанность, а не бездумное утопление в чужом горе.** Сострадание должно вызывать действия, направленные на то, чтобы изменить ситуацию, а не эмоциональное вовлечение, не дающее никаких результатов.

Другое дело, что не всем нравится такой подход. К примеру, ты видишь, как человек мучается, что у него в жизни происходит полная разруха. И ты открываешь ему глаза на причинно-следственные связи и пытаешься дать инструмент, который поможет ему наладить свою жизнь. Но тут есть один нюанс – надо работать над собой. И, поскольку, мы, люди, существа очень ленивые, человек воспринимает твою помощь как нечто неудобное и тягостное. Он еще и подумает тебе вслед: «Чего он пристал со своими нравоучениями? Мне и так плохо. Никакого сострадания!». То ли дело, когда, к примеру, подружка страдает вместе с тобой, грустит и переживает кости твоим обидчикам. Вдвоем страдать гораздо комфортнее.

Поэтому мне больше нравится слово милосердие, пришедшее в русский язык из старославянского. И, хоть оно является синонимом слова сострадание, есть и такие его значения, как доброта, заботливое отношение к кому-либо. А в толковом словаре Д.Н. Ушакова оно трактуется как «готовность из сострадания оказать помощь тому, кто в ней нуждается».

Если принять во внимание огромное количество страдающих людей (к примеру, вовлекающихся в поток трагических событий через телевидение), то стоит ли удивляться, что уровень тревожности в последние годы просто зашкаливает. В 2022 году, если верить данным фонда «Общественное мнение», он составил 70%. В 2023 году этот показатель вроде бы снизился, но при ближайшем рассмотрении выяснилось, что тревога у людей просто перешла в перманентный стресс – с такими жалобами клиенты стали обращаться к психологам. А в 2025 году слово «тревожность» стало словом года по результатам народного голосования, которое проводилось на сайте книжной сети «Читай-город».

### **Летающий гроб и зомбаки под кроватью**

Но давайте вернемся к нашим страхам, к тем монстрам, которых продуцирует наш ум, а мы принимаем за реальность. Когда я пошла в первый класс, еще не существовало такой прекрасной штуки как фриланс, мои родители работали на государственных предприятиях с утра до вечера, и, вернувшись из школы, я, как и большинство детей, была вынуждена полдня находиться дома одна. И вот однажды бабушка приехала к нам в гости и сводила меня в кинотеатр на фильм «Вий» по одноименной повести Гоголя. И я тогда так прониклась этой мистической экранизацией, что какое-то время мне периодически казалось, что гроб с Панночкой внезапно выезжает из спальни и надвигается прямо на меня. Я выскакивала на лестничную клетку и стояла там, не решаясь войти обратно в квартиру. Потом, увидев меня в «глазок», на площадку выходила наша соседка Лилия Ивановна. Она тщетно пыталась меня уговорить посидеть у них до прихода моих родителей с работы. Я заявляла, что мне надо домой, открывала дверь и отчаянно шагала в этот «портал ужасов». А через какое-то время все повторялось – «полет Панночки», площадка, соседка, хоть и временная, но победа над страхом и возвращение домой.

Тогда мне, впечатлительной семилетней девочке, эти гоголевские картины, которые мой ум «рисовал» прямо в нашей квартире, казались вполне реальными. Так происходит со многими детьми. Например, мои внуки, когда были помладше, иногда ночью выскакивали из своей комнаты, потому что там, видите ли, их «подкарауливали монстры, а под кроватью прятались зомбаки». Но дело в том, что многие взрослые люди подобно детям воспринимают страхи, которые рисует им их воображение, за чистую монету. Они отказываются что-либо анализировать или искать нужную информацию. А вместо этого просто кормят свой страх, хорошенько сдабривая это блюдо негативными эмоциями.

#### **Фокусы рептильного мозга**

Наш мозг так устроен, что даже, если ты суперпрокачанный (или думаешь, что это так), все равно при малейшей угрозе жизни он защищает нас страхом. И в этом есть колоссальная польза. Бывают случаи, когда именно страх включает скрытые резервы нашего организма, и мы можем совершить нечто невероятное, чтобы спасти свое тело, к которому мы так беззаветно привязаны.

Будучи студентками инфака, в конце 80-х, мы с моей подругой Мэри однажды оказались в весьма неприятной и рискованной ситуации. Так получилось, что мы очутились в обществе четверых здоровенных 30-летних парней на одной из баз отдыха на Левом берегу Дона. И, пока «романтический» вечер был в самом начале, мы ломали голову, как унести оттуда ноги.

На наше счастье, мужики решили съездить в город за мясом, чтобы пожарить шашлык, а нас оставили в компании одного «джентльмена удачи». И мы, воспользовавшись моментом, не подавая вида, что нам уже совсем не по себе, вышли из коттеджа якобы подышать воздухом. Прогулялись для вида по тропинке и, завернув за угол, тотчас дали деру. Мы бежали так быстро, как это делает спринтер, стремящийся поставить рекорд. Преодолев пару соседних участков, мы столкнулись с серьезным препятствием – впереди был высокий забор. Но мы взяли эту высоту за пару минут несмотря на то, что вдобавок ко всему я была в короткой узкой юбке.

Перемахнув через преграду, мы увидели мужичка средних лет, сторожа базы отдыха, на которую нас принесло волей судьбы. Он стоял, вопрошающе вылупив на нас полные замешательства глаза. Потом, наконец, спросил, не высадили ли нас на этой территории инопланетяне. А когда мы дрожащим голосом попытались объяснить, что, убегая от приставучих дядек, просто перелезли через забор, он сказал, что не желает слушать наше вранье.

Обернувшись назад, мы внезапно поняли сарказм сторожа и его шуточки про пришельцев. Забор был ооо-чень высоким, к тому же он состоял из сетки-рабицы. Я до сих пор не могу объяснить, как мы смогли так быстро и легко преодолеть это препятствие. Вот такую штуку проделал с нами страх, а точнее, рептильный мозг, отвечающий за наши инстинкты и страхи, в том числе, инстинкт самосохранения и стадный инстинкт. Но тогда его фокус явно пошел нам на пользу.

#### **Смертельный вирус VS Бумажка в замочной скважине**

К 2020 году XXI века я была уже очень далека сознанием от той маленькой девочки, которая когда-то до смерти боялась ведьм и Вия. Но все же, когда к нам в двери постучалась пандемия коронавируса, первой реакцией было – надо спасаться. И в первые дни мы, поддавшись всеобщей панике, как одержимые, натирали пол и все поверхности водой с антисептиками, намывали принесенные из магазина фрукты и овощи до больничной стерильности. Вы будете смеяться, но я даже заткнула бумажкой замочную скважину входной двери. Психологически действие с бумажной затычкой мне помогло думать, что так я закрылась от витающих в подъезде микробов.

В то время я очень активно практиковала медитации и уже несколько лет занималась духовными поисками. Но, как видите, я все равно была на время вырвана из состояния спо-

койствия известием о критической близости смертельной болезни. А главное, что обычно нас пугает – это неизвестность.

Кстати, в 2013 году в журнале «Nature reviews neuroscience» (биологический научный журнал) были опубликованы результаты исследования, показавшего, что физиологическая реакция организма на угрозу усиливается, если природа этой угрозы неизвестна.

Когда началась вакцинация, я категорически отказалась это делать, будучи полностью уверенной, что наш организм имеет все ресурсы, чтобы справиться с вирусом самостоятельно. Во вред этого действия не буду вдаваться подробно. Но могу судить, что интуиция меня не обманула, потому что уже в 2023 году получил огласку ряд исследований, в которых говорится о фикации кампании с вакцинацией и даже о ее колоссальном вреде.

В российских федеральных СМИ была серия публикаций и репортажей на эту тему. Например, в программе «Постскриптум» (телеканал ТВЦ) от 18 мая 2023 года говорилось о массовой смертности после вакцин Pfizer, Moderna, AstraZeneca. О том, что эта же вакцина может привести к бесплодию у мужчин, обсуждали и на телеканале «Звезда».

В мае 2023 года «Рамблер», ссылаясь на слова врача-вирусолога Ольги Матвеевой, писал, что самым известным осложнением после прививок вакцинами компаний Johnson & Johnson/Janssen и AstraZeneca стали тромбозы, и что российская вакцина «Спутник» также была создана на аденовирусной платформе, что не исключает образование тромбов у вакцинированного человека и после этой прививки. А согласно данным, опубликованным в журнале The Lancet, более чем у двоих человек из 100, которые привились Спутником V, проявились тяжелые побочные эффекты.

Все эти факты были перечислены в статье газеты «Аргументы недели». Но еще больше меня заинтересовали рассказанные автором случаи смертельного исхода тех, кто каким-либо образом участвовал в разработке выше обсуждаемых вакцин. Например, он пишет про смерть биолога мирового уровня Александра Каганцева, который участвовал в разработке вакцин в Шотландии. По информации телеканала НТВ, в декабре 2020 года тело ученого с ножевыми ранениями было найдено под окном его собственного дома.

В марте 2023 года «Коммерсантъ» сообщил о жестоком убийстве авторитетного вирусолога, одного из разработчиков известной в России и за рубежом вакцины «Спутник V» («Гам-КОВИД-Вак»). Он был задушен подушкой у себя дома молодым мужчиной, которого сам же пригласил к себе в гости.

Автор статьи в «Аргументах», чьи находки я цитирую, задался вопросом – уж не карма ли настигла этих людей? Возможно, и так, ведь в мире все происходит закономерно. А еще он перечислил более 15 пунктов последующего «раскаяния» известных персон и организаций, задействованных в кампаниях по вакцинации. Я приведу только три из них, касающихся России.

Заместитель председателя комитета Госдумы по охране здоровья и депутат от «Единой России» Татьяна Соломатина извинилась перед антипрививочниками.

Глава Роспотребнадзора Анна Попова признала коронавирус обычным сезонным вирусным заболеванием.

Член Совета Федерации Эдуард Россель поддержал губернатора Курганской области Вадима Шумкова, который потребовал провести международный суд над членами Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) из-за пандемии COVID-19.

Все эти факты стали публичными гораздо позже, чем началась пандемия, но именно тогда я отчетливо осознала, что заболеешь ты или нет, и, если заболеешь, то насколько серьезно, в большей степени зависит от состояния, в котором ты находишься. И я погнала страх «поганой метлой». Конечно, мы не отказались полностью от мер предосторожности, но уже не делали это так фанатично. Пик страха прошел, и дурацкая бумажка из замочной скважины, конечно же, была аннулирована навсегда.

Я привела свое эмоциональное состояние в порядок и стала жить так, как будто нет никакой пандемии, и все это просто обычный сезонный вирус. Я почти (по возможности) не носила маску, так как это только вредит дыхательной системе, не делала прививок. И, поскольку я в то время уже давно работала на фрилансе, не почувствовала особо введенных ограничений. Да и заработок в тот год у нашей небольшой семейной СММ-команды был даже больше, чем раньше, так что пандемию мы пережили в целом спокойно, без стрессов, и умудрились не заболеть. Я дала себе такую установку, и транслировала ее своим близким, что эта болезнь пройдет мимо нас, что это обычный вирус, не страшнее гриппа, и, даже если мы и заразимся, то только в самой легкой форме.

Мы прекрасно пережили все пики. И только потом, когда уже в стране был сформирован коллективный иммунитет, и я сказала себе, что, мол, надо бы как-то легонько переболеть, чтобы быть более адаптированными к этой заразе, мы, как по заказу, поймали омикрон, который прошел с симптомами типичного ОРВИ, просто чуть тяжелее по стоянию.

Я тогда, как могла, изучала этот вопрос – почему одни болеют и тяжело болеют, и даже умирают, а другим вроде как все нипочем. Основные версии, которые я слышала, склонялись к тому, что все дело в страхе. Чем больше боится чего-либо человек, тем больше вероятность, что он это притянет и получит в полном объеме (почему так – объясню чуть позже). И, наоборот, отсутствие страха может помочь избежать встречи со многими неприятностями, включая болезни. И я убедилась в этом на собственном опыте.

Так что, все монстры сидят исключительно в нашей голове и обусловлены только игрой нашего разума, а не какими-то внешними причинами. И вот еще что: на минутку предположите, а что, если все наши страхи – это просто программы, подобные компьютерным? И тогда их можно отключить или даже удалить. Если для вас пока еще сложно в это поверить, давайте отложим эту версию на потом и вернемся к ней позже.

Впереди у нашего поколения еще немало катаклизмов, катастроф и эпидемий, поэтому я предлагаю вам овладеть одной несложной практикой.

### **Практика «Волна безопасности»**

Если вам станет страшно по какой-либо причине, сначала погрузитесь в этот страх, примите его и все самое худшее, что, по вашему мнению, может случиться. Если этот страх основан на реальных данных и прогнозах, например, вы живете на сейсмически опасной территории, тогда вы должны спокойно спланировать конкретные шаги – как вариант, переехать в другое место. Если возможности решить задачу у вас практически нет, самое лучшее, что вы можете сделать, это успокоиться и прекратить паниковать. И настроиться на «волну безопасности». Помните известную буддийскую мудрость?

– У вас есть проблема?

– Нет.

– Тогда не волнуйтесь.

– У вас есть проблема?

– Да.

– Вы можете ее решить?

– Да.

– Тогда не волнуйтесь.

– У вас есть проблема?

– Да.

– Вы можете ее решить?

– Нет.

– Тогда, тем более, не волнуйтесь!

Согласитесь, от того, что вы будете пребывать в состоянии паники, ситуация не изменится к лучшему. Как раз, наоборот, вы будете совершать необдуманные шаги, что может привести вас к еще большим проблемам.

**Что значит «настроиться на волну безопасности»? Прикройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и постарайтесь полностью расслабиться (начните с лица – когда оно расслабляется, вместе с ним расслабляются все органы и глубинные мышцы).**

*Посмотрите на то, что вас страшит, как бы со стороны, или сверху, как будто с высоты птичьего полета. Осознайте, что все самые страшные исходы – это пока всего лишь плоды вашей фантазии. И вы точно так же можете сгенерировать в своей голове какой-то счастливый финал вашей истории.*

*Ведь в каждый момент своими мыслями мы формируем свою реальность.*

*Поставьте мысленно защиту на себя, свой дом, свой город (это нужно для вашего ума, который вас просто не отпустит без каких-либо логических с его точки зрения действий: «есть защита – значит, я в безопасности»). Для этого можно представить, что ваше тело – это кладезь волшебной обережной энергии, аккумулируйте ее в один шар, расположив его в центре груди, а затем выпустите из сердца мощный луч и окутайте им сначала пространство, в котором вы находитесь, например, комнату, потом ваш дом, город, в котором вы живете, а если у вас хватит внутренней мощи, то – и всю планету. И помните: **вся сила – внутри вас.***

**МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЩЕ ТАКОЙ ПРИЕМ.** Представьте огромный радиоприемник, на котором есть несколько ручек для настройки. На одной из них написано яркими буквами: «Волна безопасности». Мысленно поверните эту ручку в положение «ВКЛ».

Запомните, пока вы ОЩУЩАЕТЕ себя в безопасности, с вами, скорей всего, ничего не случится. Конечно, есть много нюансов, например, касающихся кармы (закон причинно-следственных связей) и всего того, что вы наработали своими предыдущими, да и нынешней, жизнями. Но если вы живете в спокойствии и осознанности, то ваша реальность может складываться несколько иначе, чем у других людей, которые вас окружают.

В свободном доступе есть истории о том, как люди оказывались в эпицентре катастроф и оставались живы. Такие случаи были во время землетрясения в Турции, случившегося 6 февраля 2023 года. Люди рассказывали (в том числе, в передачах на ТВ), как вокруг все рушилось и проваливалось в бездну, унося человеческие жизни, но потом, каким-то чудесным образом стихия останавливалась прямо в нескольких метрах от точки, где они находились, как бы давая им выйти в безопасное место. Как вы думаете, почему?

Также в интернете мне попалась история из первых уст о том, как молодая пара, муж и жена, оказавшись в зоне боевых действий, пыталась выбраться оттуда на собственном автомобиле. По их рассказам, оба они занимались духовными практиками, изучали Веды, медитировали и умели настраиваться на состояние равновесия. Интересно, что их машину практически изрешетили пулями, при этом на парне не оказалось и царапины, а его жена получила лишь легкое ранение, хотя, при таком раскладе, их должны были убить несколько раз.

Попробуйте настроиться на собственную волну безопасности и наблюдайте за тем, как будет разворачиваться ваша реальность, когда вы пребываете в покое и безмятежности.

#### **Основные смыслы и выводы:**

*Все страхи рождаются в твоей голове, таким образом мозг защищает тебя от опасности. А опасностью он считает любой выход из привычной реальности и попытки действовать не из автоматизмов, а как-то по-другому.*

*Если в своей голове ты можешь генерировать картины ужасных исходов из любой ситуации, то, при желании, точно так же можешь создать и благоприятный исход. Все сначала*

*рождается в нашем воображении, а уж потом, если подпитывать это энергией, становится реальностью.*

*Чем больше ты чего-то боишься, тем больше вероятность, что ты притянешь это в свою жизнь.*

*Если ситуацию нельзя изменить, то нет смысла волноваться об этом – не поможет. Самое продуктивное в таком случае – постараться изменить свое отношение к ней.*

*Вся Сила находится внутри тебя, поэтому, если хочешь изменить внешние обстоятельства, начни менять свой внутренний мир. Найди покой и гармонию в своем сердце, и тогда это же проявится в твоей реальности.*

*Чем спокойнее ты внутри, тем безопаснее для тебя будет разворачиваться реальность, даже, если ты оказался в потоке трагических событий.*

## **Глава II**

### **Как мы притягиваем беды и болезни**

Те, кто знакомы с понятием высоких и низких вибраций (а сейчас эта тема очень популярна), скорей всего, знают, что все негативные эмоции имеют очень низкую частоту. К слову, такое «благородное» чувство, как **жалость** – всего-то каких-то **жалких** 3 Гц. В это же время обычное «спасибо» вибрирует на частоте 95 Гц, а сердечная благодарность – 140 Гц!

Кстати, по этой шкале (источник: книга «Посланники дальних миров» А.В. Скворцовой и Е.В. Хмельницкой) сострадание дает частоту 150 Гц. Но я бы хотела уточнить, что, скорей всего, имеется в виду **эмпатия**. И, кстати, в Википедии сострадание трактуется как один из социальных аспектов эмпатии. А эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека **без потери ощущения происхождения этого переживания**. То есть, не проецируя его на себя.

Страдание же совместно с другим человеком неизбежно приводит к таким эмоциям и состояниям, как страх, возмущение, вспыльчивость, вспышки ярости, гнев, гордыня и т.д. А они уже вибрируют на мизерной частоте 3 Гц.

Например, вы читаете новость о том, как педофил надругался над ребенком. Мало людей, которых такое преступление оставит равнодушными, если они будут представлять этого ребенка и включаться в ситуацию. И, если вы начинаете сострадать на полную катушку, вы можете испытать гнев и ненависть к насильнику. Я тоже это проходила. Но работа в СМИ и усердные практики позволили мне научиться не вовлекаться в новости. Даже, когда я сама писала такие тексты, я делала это как бы со стороны, как будто это какой-то вымысел или другая реальность, никак не связанная с моей. В основном я сейчас говорю о новостях не из нашей локации, а о тех, которые мы просто рерайтили (пересказывали). Если была возможность хоть как-то помочь героям наших публикаций (которые жили рядом), мы это старались делать разными способами.

Вы можете сказать, что это жестоко – не проникаться сочувствием к тем, кто стали жертвами злодеев. Ниже разберем, к чему приводит такое вовлечение, и какой вред вы можете нанести себе, своим близким и даже всему человечеству в целом, если не научитесь разделять себя и навязанную вам иллюзию реальности.

### **Как эмоции влияют на наше здоровье**

Ученые давно выявили прямую связь между болезнями и негативными эмоциями, теми, которые излучают очень низкую частоту. Психосоматика – направление психологии, изучающее такие взаимодействия, в наше время начинает, наконец, активно использоваться офици-

альной медициной и даже является учебной дисциплиной в некоторых высших учебных заведениях. И есть мудрые доктора, которые в поиске причин болезни обращаются именно к ней.

Существует множество книг и таблиц разных авторов, в которых можно найти информацию о том, какая болезнь какой эмоцией вызвана. Это работы Лиз Бурбо, Луизы Хей, Валерия Синельникова, Сергея Лазарева и других экспертов в этой теме.

Те, кто изучают такие взаимосвязи, давно пришли к выводу, что официальная медицина в основном может выполнять лишь спасательную функцию, приходя на помощь в экстренных случаях и при запущенных хронических формах болезни. Простой пример – человек сломал ногу. Разумеется, в этом случае сидеть со сломанной ногой и искать причину в своих эмоциях будет не самым лучшим решением. Хотя, связь точно есть. Но лучше все же пойти к доктору, чтобы он наложил гипс, а может, и вовсе понадобится операция, чтобы не сместились кости.

Но если речь идет НЕ о допущенных заболеваниях (как, например перелом ноги – споткнулся, упал; отравление – съел что-то несвежее и т.п.), то здесь как раз стоит поискать глубинные причины болезни. Врачи же в основном их не ищут, они лечат симптомы, которые в лучшем случае уходят, а потом возвращаются снова, потому что причина болезни (ее корень) никуда не девается. Надо отметить, что среди современных докторов есть и светлые пробужденные личности, которые смотрят глубоко в корень проблем пациента и используют в своей практике древние знания. Да и вообще я ни в коем случае не обвиняю докторов, большинство из которых искренне стараются помочь людям. Речь о самой системе медицины, которая сложилась на нашей планете.

Например, онкологические заболевания в большинстве своем вызваны такими эмоциями, как вина и обида. Об этом говорят множественные исследования. Это самые пагубные эмоции, от которых надо обязательно учиться избавляться. К раку приводит не только обида на других людей и обвинение их в чем-либо, но также и привычка винить во всех невзгодах себя. А еще страшнее – обида на судьбу. Когда человек все время плачется и причитает, мол, за что мне это все, за что – это прямая претензия к Богу, к тому, как устроен этот мир. Под Богом мы, разумеется, не подразумеваем седого старика с длинной бородой, который лепит из глины человечков, а потом посылает им разные наказания. Имеется в виду высшая божественная Сила, которая, однозначно, присутствует, и мы можем порой наблюдать то, что называем провидением или как-то еще. И неважно, к какому вероисповеданию мы относимся и какое учение проповедуем, или вообще ни во что не верим – законы Вселенной существуют, они работают, и их незнание не освобождает нас от ответственности.

### **Сила благодарности**

Как-то я наткнулась на такую историю. Один человек был тяжело болен онкологией. И в какой-то момент он стал повторять одну волшебную фразу. Он говорил:

*«Благодарю тебя, Господи, за все блага, которые у меня есть, и за все блага, которые я получаю впредь».*

В тот момент его организм был уже очень сильно разрушен болезнью, и доктора давали ему совсем короткий срок, счет шел на дни. Но по мере того, как мужчина раз за разом повторял эту фразу, его состояние улучшалось, и, соответственно, отодвигался день его конца. Когда не было сил говорить, он слушал эту фразу в записи, которую сам сделал на диктофон в те дни, когда ему было лучше. Врачи недоумевали, наблюдая положительную динамику. Это не спасло человека, потому что, когда он осознал причину своего недуга, было уже слишком поздно. Но с помощью этой молитвы он получил дополнительное время жизни и осознанный переход в другую мерность в благостном состоянии. Как вы помните, сердечная благодарность, искренняя, сказанная из самой глубины души, очень сильно повышает вибрации, это 140 герц.

Было время, когда я тоже задавала небу этот пустой и очень вредный для безопасности собственного тела и, главное, души, вопрос: «За что мне это??»

Я, как и многие, не сразу смогла понять, что все происходит не за что-то, а для чего-то. И что у всего всегда есть причина, и ее следствие – это возможность осознать и исправить ошибку. В мире действует главный космический Закон свободы воли и права выбора. И несмотря на то, что основной Божественный план для каждого из нас давно прописан нами же самими, все же он многовариантен, и мы каждую минуту делаем выбор. В частности, мы выбираем быть добрыми или злыми, видеть в каком-то событии катастрофу или возможности, жить в унынии или радоваться каждому дню. И еще много чего мы выбираем сами, включая и исходящие из нашего мышления действия, тем самым создавая свою реальность.

Но однажды этот день настал. Мне долго пришлось разгрести свои тяжелые «кармические узлы» и программы (да я и по сей день это продолжаю делать), изучать литературу на эту тему, исследовать себя, заниматься практиками, но в итоге я научилась не просто ценить все, что со мной происходит, но и по-настоящему радоваться тому, что есть – ведь я сама все это создала!

Когда мне это открылось, с меня как будто спал некий слой, мешавший увидеть очевидное. Кроме осознания причин, я была поражена тем, почему я раньше не видела и не осознавала, что несмотря на сложности, в нашей жизни кроется столько счастья и радости? И, чтобы впустить это в свою жизнь, всего лишь надо сделать свой выбор и сменить свой фокус.

Я не знаю, как передать словами, какой восторг я испытываю в своей душе от скрипа зимнего снега, от запаха весенних дождей, от лучей восходящего солнца или бруснично-малиновых закатов, невзначай вползающих в вечерние окна. Иногда я ловлю себя на том, что просто кайфую, вдыхая свежий морозный воздух. А порой я по-детски радуюсь окружающим меня вещам. При этом я не живу в замке и не владею огромными суммами денег. Но мне нравится моя жизнь, даже, когда в ней пока нет чего-то, чего еще я хочу испытать в текущем воплощении.

Другими словами, я научилась принимать действительность такой, какая она есть, и вместо того, чтобы циклиться на негативе, находить в ней то, чему можно радоваться, чем можно восхищаться. И, кажется, я поняла, почему некоторые Души так стремятся воплотиться именно в этой Земной игре – ведь здесь у нас столько ощущений! А есть планеты и миры, где души имеют моронтийную форму жизни. То есть, находятся в газообразном состоянии (нечто среднее между духовным и материальным миром). Об этом рассказано в Книге Урантии (откровение о природе Бога и предназначении человечества, переданное на Землю внеземными цивилизациями).

И еще я взяла себе на вооружение эту фразу благодарности Богу. Я повторяю ее мысленно почти каждый день, иногда по несколько раз.

*«Благодарю тебя, Господи, за все блага, которые у меня есть, и за все блага, которые я получаю впредь».*

И не потому, что мне грозит какая-то опасность, и я хочу спастись этой волшебной молитвой. Я ощущаю искреннюю благодарность миру. Иногда я заменяю «Господи» на «Вселенная» или на «Мир». Это вообще не имеет значения. Просто идея господства некой высшей силы над маленьким человеком, не имеющим власти над собственной жизнью – это одно из самых чудовищных искажений, привнесенных в учение о Боге религиями. И в нем как будто утеряна мысль о том, что человек – это не раб, а дитя Бога. Но, как бы я ни называла Сверхсознание, являющееся источником всего, в душе я его воспринимаю как нечто высшее, но, в то же время, родственное по своим качествам человеку (*«И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его, мужчину и женщину сотворил их», стих 27, глава 1, Книга Бытия*).

С тех пор, как я стала произносить эту «мантру», моя жизнь существенно изменилась. Не только внутренне, во многом изменились и внешние обстоятельства. Я не задумывалась об

этом раньше, но сейчас, оглядываясь назад, могу отметить эти перемены. И это не значит, что из моей жизни исчезли трудности. Очень сильно изменилось мое восприятие всего.

К сожалению, многие люди годами таскают за собой по жизни целые мешки обид и недовольства, а потом удивляются, отчего у них столько болячек, или почему им так не везет. Порой мне сложно понять, как они с этим живут, потому что сама я в большинстве случаев быстро забываю даже тему размовки с кем-то.

Возможно, моя психика просто блокирует это как ненужный мусор. Но речь не о тех блоках, которые возникают, когда люди заталкивают свои травмы подальше и поглубже, хотя и такие у меня есть, как у всех – те, что бессознательно тянутся из детства или вообще из прошлых жизней. Но сейчас я действительно как бы растворяю негативные ситуации, и они навсегда уходят из памяти. Когда кто-то из старых друзей или знакомых пытается воспроизвести негативную картинку из прошлого, у меня порой возникает ощущение, что он (или она) рассказывает эпизод из какого-то кино, которое я даже не смотрела. И мне кажется, что эффект Манделы здесь ни при чем.

А с теми обидами, которые все же возникали в течение жизни и на какое-то время закреплялись во мне, я благополучно рассталась. В то же время, я осознаю, что все люди разные, их Души приходят сюда с разным задачами. Все зависит от заложенных программ, от зрелости Души, от ранее наработанного ею опыта и множества других факторов.

Но если вы стремитесь к более осознанной и более качественной жизни, вам стоит задуматься над тем, что каждый посланный нам человек – это инструмент Бога. Через наше окружение, близкое и дальнее, и даже через, казалось бы, случайных «пассажиров» Высшие силы посылают нам так называемые уроки, или, другими словами – опыт, за которым мы и приходим на Землю. Решая эти задачи, порой сложные, порой, неприятные, а иногда и вообще для нас ужасные, мы неизбежно развиваемся и духовно растем.

Если посмотреть со стороны на какое-то давнее тяжелое событие и сравнить себя сегодняшнего с собой прошлым, можно увидеть большую разницу. И тогда ты осознаешь, что если бы не те трудности, которые принес тебе какой-то конкретный человек, то ты так и остался бы на том же уровне, каким был тогда, и не было бы такого гигантского личностного роста. И ты бы не стал сильнее, взрослее, ответственнее за свою жизнь. А ведь именно в этом и состоит смысл нашего земного пути – развитие и эволюция Души через многообразный опыт.

И если ты это поймешь, то все, что тебе останется – поблагодарить того человека, которого ты считал своим врагом, а может быть, даже проклятьем. За то, что благодаря ему, ты перешел на новый уровень этой увлекательной игры под названием жизнь. Впрочем, благодарить или ненавидеть – это тоже только твой выбор.

И, кстати, исходя из этой парадигмы, все наши родственники и близкие люди – это тоже своего рода тренажеры, с помощью которых мы раскрываем себя и оттачиваем качества своей Души, учимся любить, прощать, быть милосердными.

Мне понравилась фраза, как-то услышанная от одного психолога, что мы всегда осознаем себя только об другого человека.

*Как сказал немецкий и израильский философ Мартин Бубер, «человек не может познать себя в одиночестве, лишь через отношения он обретает свою подлинную форму и смысл».*

### **Практика Благодарности**

*Благодарность – очень мощная энергия, которая поистине творит чудеса. Тем более, благодарность, направленная в будущее, она как бы расчищает пространство для всего самого лучшего. Если не верите – проверьте. И, кстати, это самая эффективная эмоция, которая помогает закрепить в квантовом поле наши желания. Не зря ведь в большинстве практик по исполнению желаний дается рекомендация сформировать в себе чувство благодарности за желаемое, как будто вы уже это получили в свою жизнь.*

*«Я благодарю тебя, Господи (Бог/Мир/Вселенная), за все блага, которые у меня есть, и те блага, которые я получаю впредь».*

*Пусть повторение этой фразы станет вашей ежедневной практикой. Но не автоматическое повторение, нужно почувствовать это Душой. Необходимо научиться замечать такие простые и такие драгоценные вещи, которые у нас уже есть, у каждого они свои. И помните – когда вы благодарите, вы вибрируете на очень высокой частоте.*

### **Частота Земли стремится к частоте Божественной любви**

В последние десятилетия такими понятиями, как вибрации, частота, энергия все чаще оперируют уже не только эзотерики, но и ученые. Многочисленные исследования доказали, что все есть энергия, и что одни слова, мысли и эмоции излучают высокие вибрации, другие – низкие.

Свою частоту имеют и энергии Земли. В 50-х годах XX века немецкий физик, профессор Мюнхенского технического университета Винфрид Отто Шуман обнаружил, что у нашей планеты существуют вибрации. «Стоячие» электромагнитные волны низких и сверх - низких частот вибрируют между поверхностью Земли и Ионосферой. Долгое время основная вибрационная частота Земли, названная ее сердцебиением, составляла 7,8 Гц. Это примерно соответствует частоте альфа-ритма человеческого мозга, которая колеблется в диапазоне от 8 до 13 герц (**Примечание:** сейчас энергоструктура и физическое тело человека стремительно меняются, и, возможно, частоты нашего мозга уже тоже изменились. Здесь указаны общепринятые ранее значения). Альфа-состояние характерно для молитвы, медитации, погружения в легкий транс. Это нейтральное состояние бездействия, когда наш ум спокоен и не решает никаких задач. Считается, что синхронизация энергии человека с энергией Земли происходит во время медитации или расслабления, когда он находится в альфа-состоянии, а также в практиках заземления.

С начала 80-х годов XX века частота Земли начала постепенно расти, а с нулевых XXI века – расти стремительно. По данным Валентины Мироновой, публициста, биофизика, академика Международной Академии Энергетических Инверсий имени П.К. Ощепкова, в 2003 году вибрации нашей планеты уже составляли 9,3 Гц. К 2007 году частота выросла до 9,8 Гц, в 2012 году это было уже 11 Гц. А в 2013 году частота Шумана достигла 13,8 Гц, что примерно соответствует бета-волнам нашего мозга (нормальное состояние бодрствования). Дальше частота продолжила расти: в 2014 году она составляла 16,3 Гц, в 2016 году – 30 Гц и в 2017 году уже 37 Гц – это гамма-частота мозга, характерная для состояния вдохновения и творчества. А в июне 2023 года в какой-то момент ученые зафиксировали гамма-волны частотой 190 Гц! То есть, это диапазон частот шестого измерения. Кстати, согласно информации, содержащейся в одной из работ Валентины Мироновой, которая ведет исследования на стыке разных современных наук, базовая частота любви – 200 герц, так что, Земля приблизилась к частотам Божественной любви. Также частота Шумана в 100 Гц была отмечена летом 2024 года Томской лабораторией над Россией. И сейчас резонанс Шумана постоянно меняется, но его показатели планомерно растут.

*Интересная информация, найденная мною в интернете: по мнению дзен-буддистов, частота Просветления равна 50 Гц, частота мозга у Будды Гаутамы равнялась 300 Гц, а у Иисуса Христа – 400 Гц (это уже частота 10-го измерения, где находится Творец).*

Весной 2026 года в СМИ появились сообщения с такими заголовками:

«Эффект «гудящей планеты»: в апреле 2026 года человечество стало хуже спать»

«Таинственные всплески «сердцебиения» Земли связали с усилением бессонницы»

«Гул Земли начал вызывать у людей бессонницу и звон в ушах»

Во всех этих и других подобных статьях говорилось о резком усилении электромагнитных вибраций нашей планеты, что заметно повлияло на состояние людей – тяжесть, бессон-

ница, шум в ушах, размытое зрение. Всплеск такой активности совпал с мощными солнечными вспышками.

С каждым годом количество сильных вспышек на Солнце увеличивается, стремительно растет и их мощность. Согласно эзотерической информации, это связано с Квантовым переходом, с вознесением Земли на более высокие частоты. И именно через наше Солнце нам посылаются «пакеты» высоковибрационных энергий для трансформации наших тел и подготовки человечества к финальному скачку.

**Вот что пишет об этом в своей книге «Путь силы. Мудрость Плеяд» Барбара Марсианик:**

*«Многие древние культуры знали, что солнечные лучи доносят закодированную информацию прямо в сознание, воздействуя и влияя на каждого из вас потоками энергии Космического Разума. Представители древних культур верили, что солнечные лучи питают и поддерживают жизнь на Земле, расширяя границы разума и совершенствуя осознанное знание, способствуя обретению нового понимания».*

Так происходит эволюция Земли, планета выходит на новый, более высокий уровень развития. И, чтобы синхронизироваться с новой Землей, нам также следует повышать свои вибрации. Иначе планета нас просто сбросит со своего тела, как паразитов. И, кстати, это уже происходит – люди умирают и погибают в больших количествах. Временами в информационном пространстве проскальзывают новости об этом, но они, как правило, размываются другой повесткой.

Например, по данным Росстата, по итогам 2024 года убыль населения России увеличилась на 20% (до 596,2 тысяч человек). РБК уточняет, что рождаемость падает, а смертность растет.

В апреле 2025-го смертность взлетела еще на 15%, а с марта этого же года, по словам демографа Алексея Ракши, Росстат почти перестал публично делиться такого рода статистикой.

Конечно, никто не анализирует причины смертности и, тем более, не связывает это с частой вибраций. Хотя, если задуматься, то ответ лежит на поверхности – в места боевых действий или катастроф в основном по резонансу притягиваются люди, живущие на низких частотах.

Повысить свои вибрации можно, практикуя благодарность, культивируя в себе чувство любви. Напомню, безусловная любовь вибрирует на частоте Вселенной – 200 Гц. Великодушные равно по частотам с благодарностью – 95 Гц, единство и общение с другими людьми (имеется в виду возвышенное общение с единомышленниками) – 144 Гц.

Повышенные вибрации открывают в людях способность к восприятию тонких миров и расширяют возможности самореализации через творчество. Чем выше вибрации, тем более гармоничен человек, а это важно не только для него самого, но и для всей планеты в целом, для ее нового витка развития.

**Основные смыслы и выводы:**

*Все в нашем мире состоит из энергии, и все имеет свою частоту вибраций.*

*Негативные эмоции вибрируют на низкой частоте, а позитивные – на высокой.*

*Низкие частоты (негативные эмоции) вызывают болезни, а высокие частоты, наоборот, делают человека целостным, гармоничным, а значит, здоровым.*

*Бывают болезни допущенные. Например, был неосторожен, полез на высоту, упал и сломал ногу.*

*Те болезни, которые не относятся к допущенным, всегда вызваны эмоциями, то есть, частотой, на которой чаще всего находится человек.*

*Эмоциональные причины болезней изучает психосоматика.*

*Согласно психосоматике, главные эмоции, которые вызывают онкологию – это обида и чувство вины. Поэтому так важно научиться прощать других и любить себя.*

*Одно из самых высоких чувств, которое исцеляюще воздействует не только на здоровье, но и на обстоятельства – это чувство благодарности.*

*Наша планета тоже имеет свою частоту, и в последние десятилетия ее вибрации стремительно растут. Если раньше частота Земли держалась на уровне 7,8 Герц, то сейчас периодически наблюдаются всплески до 100 Герц и выше.*

*Чтобы соответствовать изменениям, которые происходят на планете, человек тоже должен развиваться и повышать свои вибрации. Для этого нужно учиться любить всех и вся, а также практиковать благодарность.*

### **Глава III**

#### **Побег от себя**

После известных февральских событий 2022 года многие люди стали уезжать из России в поисках более безопасного места.

Кто-то скажет, что в других странах в это время было куда страшнее. Но у каждого свое понимание страха и опасности. Чужое его не особо волнует. И когда нарушается привычный ход вещей или что-то начинает угрожать человеку, он ищет способ обеспечить безопасность своей семье.

В такие моменты страх парализует мозг, и человек может мыслить нелогично и принимать решения неосознанно. Итак, очень много людей бросились бежать. Я очень надеюсь, что многим из них посчастливилось хорошо устроиться на новом месте. Но, как говорится в известной поговорке, куда бы ты ни ехал, голову свою ты возьмешь с собой.

Человек, ведомый страхом, притягивает негативные события, где бы он ни был. Летом 2022 года в лентах информационных порталов была опубликована новость об одной женщине. Многодетная мать переехала в Ростовскую область из Донбасса, спасая себя и своих детей от обстрелов. Не прошло и месяца, как она погибла. Совершенно нелепо. Во время очередного урагана на нее упало дерево, мимо которого она проходила. И это не был сумасшедший смерч или торнадо, был просто сильный шквалистый ветер, который рвал провода и ломал деревья. И погибла она одна.

А что испытали люди, бежавшие искать безопасность в Турцию, в те трагические дни, когда случилось крупнейшее за последние годы землетрясение, жертвой которого стало около 60 тысяч человек? Можно только догадываться.

Признаюсь откровенно, я и сама какое-то время была подвержена этому всеобщему настроению тотальной тревоги. У нас в семье есть маленькие дети, и, как, пожалуй, любая бабушка, я в первую очередь подумала, каково будет им, если ситуация усугубится. И да, мне захотелось найти для них самое безопасное место на свете. А когда страх удалось купировать с помощью осознанности, естественно, эта «карусель» мыслей остановилась, и фокус сместился на другие вещи.

**Вы сами выбираете, какой будет ваша реальность**

В 2022 году я еще довольно часто заглядывала в новости. Однажды, листая новостные сводки в «телеге» (мессенджер Телеграм), я вдруг поняла, что начала вовлекаться. И я устроила себе большой информационный детокс – перестала читать новости вообще. Это удивительно, но спустя уже несколько дней такой практики, я не только успокоилась, но и вдруг поняла, что моя реальность «отъехала» в сторону спокойствия, медитаций, игр и чтения книг с детьми, в общем, всего того, чем я занималась. Те события, которые еще не так давно вводили меня чуть ли не в панику и заставляли искать решение, в моей реальности стали как будто нереальными. И в этом заключается интересная игра нашего ума.

Вспомните про право выбора. Кто-то выбирает жить в созидании, а кто-то в разрушениях и ужасе. И, представьте себе, реальности первых и вторых могут почти не пересекаться! Даже, если вы живете по соседству друг с другом. Но этот выбор начинается с информации, которую мы потребляем, потому что именно она, вовлекая нас, выводит на ту или иную ветку реальности.

Многие люди ищут точку опоры в каких-то внешних вещах. Куда-то бегут или просто едут, некоторые строят бункеры и покупают экипировку для выживания на случай ядерной войны. Когда я читала об этом в интернете, это было похоже на вымысел или дурацкий прикол. А когда моя приятельница и коллега рассказала о таком «увлечении» ее стилиста, я поняла, что кто-то реально живет в таком мире.

Я вовсе не призываю мирных людей, находящихся в эпицентре боевых действий или, к примеру, в сейсмоопасных районах, оставаться там и медитировать, представляя, как покой теплой волной окутывает тело. Это на всякий случай, для тех, кто любит передергивать. Конечно, есть много ситуаций, когда стоит и даже необходимо уехать. Но сейчас речь о глобальном понимании безопасности.

И, кстати, если вам суждено уехать, поверьте, в вашей действительности все сложится так, что вы уедете. Но это – при условии, что вы на связи со своей Душой и прислушиваетесь к интуиции.

### **Отказ от мечты**

Как часто мы отправляемся в побег от самих себя в обычных условиях жизни? Да каждый раз, когда мы чего-то боимся, мы предаем себя и бежим-бежим-бежим. Например, какое-то новое дело, которым ты никогда раньше не занимался, но очень этого хотел. И вот его подают тебе прямо к носу на блюдечке с голубой каемочкой. Ты уже примеряешь на себя все возможные успехи и сопутствующие им приятности, и в животе начинают еще так несмело, тихонечко постукивать крылышками просыпающиеся бабочки. Но тут – бац! – и страх сковал твою пятую точку. И тут же подсутился ум – накидал сотню вариантов позорного провала и его фатальных последствий. И ты, заранее испытав навязанное иллюзорное чувство стыда, отказываешься от чего-то нового, от своей мечты. Совершаешь побег, зарывшись в привычные дела, прикрывшись веской причиной. Ты думаешь, что так для тебя безопаснее.

### **Смена территории**

Очень часто человек пытается убежать от себя, переезжая в другой город или страну – неважно куда, в общем, кардинально меняет все: обстановку, территорию. В самом факте переезда нет ничего плохого. Более того, если вы, к примеру, переезжаете из маленького городка в мегаполис, вам действительно может открыться больше возможностей и перспектив. А кто-то, наоборот, находит гармонию и покой, перебравшись из шумного города в деревню.

Но ведь большинство людей уезжает не для того, чтобы реализоваться, поддаться зову Души и подарить что-то миру, а бежит туда от своих проблем. Но, приехав в новое место, с горечью обнаруживает, что все его проблемы переехали вместе с ним. Огород другой, а грабли – те же. Почему так?

Все просто. Наличие у вас проблем не зависит от места, в котором вы живете. Оно зависит только от ваших программ, полученных по Роду, а также наработанных вами в этом и прошлых

воплощениях, встроенных в вас системой, а еще – от вашего мышления. И пока вы не «выучите свои уроки», не разберетесь со своими травмами и ограничениями, вы будете проходить этот опыт снова и снова, где бы вы ни жили.

А если вы все время находитесь на низкой частоте, то своими поступками, эмоциями и мыслями еще больше активируете свою негативную временную линию и будете выгребать одинаково тяжело хоть в Хацапетовке, хоть на Бали.

Поэтому бежать куда-либо от проблем – бессмысленно. Я прожила это на собственном опыте, когда переехала из Ростовской области в Подмосковье. Я думала, что поменяю место, и все сразу наладится во всех жизненных сферах. Но вместо этого все проблемы только обострились и ударили по мне так, что я потом едва оправилась от стресса. Но именно такой поворот стал причиной того, что я еще больше углубилась в познание себя и исследование законов жизни.

### **Побег во времени**

Побег во времени – этим страдает большинство людей. Они постоянно куда-то убегают своими мыслями – то в прошлое, сожалея, что безвозвратно ушли какие-то хорошие моменты, то в будущее, грезя о лучшей жизни. Так человек ненадолго получает мнимый покой, опять же пытаясь укрыться в мире своих фантазий от давящих грузом проблем. Но ни прошлое, ни будущее не является для человека безопасным местом, потому что именно «там» он теряет свою жизненную энергию, сливает ее или на воспоминания, или на беспочвенные, не подкрепленные действиями мечты.

**Думаю, вы помните известную формулу: куда внимание – туда и энергия, таков закон земного существования.** Более того, и прошлое, и будущее – иллюзорны, а все, что у нас есть – это только настоящий момент. Лишь его мы можем проживать во всех ярких красках и эмоциях. Но для многих это почти невозможно – они просто не могут сместить свой фокус в здесь и сейчас, и так и остаются мыслями где-то в уже или еще несуществующей реальности.

### **Живя чужую жизнь**

Еще один тотальный побег от себя происходит тогда, когда человек проживает не свою жизнь. Особенно ярко это проявляется, когда человека закрутил социум, и он оказался в иллюзии не своих желаний. Сейчас в нашем мире настолько громок информационный шум, что очень сложно за ним расслышать голос своей Души. Мы постоянно находимся в водовороте навязанной повестки. И нам все время диктуют, что можно делать, а что нельзя, что нужно, и что – не нужно, а за что и вовсе можно схлопотать. И человеку не дают ни малейшего шанса вспомнить, кто он. Потому что на его тело, на его энергию, на его Душу уже есть планы.

### **Так ли тяжела Земная тяжесть**

Если покопаться, пожалуй, можно найти еще много вариантов побега. Но любой из них основан, прежде всего, на неприятии своей действительности. Человек категорически не хочет принимать то, что имеет на данный момент, то, что с ним происходит. А вторая причина – недоверие к Богу, к высшим силам, Высшему плану – назовите, как хотите. Мы же постоянно отчаянно боремся с миром вместо того, чтобы, поймав волну, легко и с удовольствием на ней сёрфить. И все это порождает негатив – чувства обиды, гнева, отчаяния.

Научиться плавно скользить по волнам жизни – дело отнюдь непростое. Кто-то сейчас вполне оправданно может возмутиться и сказать, мол, как тут сёрфить, да еще и получать удовольствие, когда у тебя гора проблем, начиная со здоровья и заканчивая тотальным безденежьем. Поверьте, я и сама проходила все это. И тоже бесилась, когда мне говорили, что надо просто все принять.

Так продолжалось какое-то время, пока я не поняла, что наша жизнь здесь, на Земле – это просто игра, иллюзия, и не начала относиться к ней именно так. И что человек – это прежде всего, Душа, вечная и бесконечная, попавшая на Земной план по своей воле для эволюции (в свете этого определения еще можно назвать нашу планету тренировочным центром для нашей

Души). Не скажу, что это осознание дается легко, по щелчку пальцев. Я долго к этому шла, постоянно добывая знания, изучая что-то новое и, конечно, практикуя, слой за слоем снимая тормозящие меня ограничения и догмы. Но могу дать одну подсказку, которая, возможно, поможет кому-то гораздо быстрее перескочить на новый пласт своей реальности.

Дело в том, что на пути мы постоянно сталкиваемся с матричными концепциями, через которые людям вдалбливают, что жизнь – тяжелая штука, что все страдают, страдай и ты, что мы пришли сюда страдать, что деньги – это сложно, это надо «много и тяжело работать, что здоровых людей не бывает, что надо снова и снова отрабатывать свою тяжелую карму и т.д.

Мне тоже говорили что-то типа «а кто сказал, что это легко?». И я несла на себе эту тяжесть. Пока в один прекрасный момент ни поняла, что, как уже было сказано выше, мы сами создаем (а если быть точнее – выбираем) свою реальность. Своими словами, мыслями, действиями, поступками, восприятиями и выборами, которые делаем постоянно. И если мы страдаем, это значит лишь то, что мы сами выбрали для себя этот путь.

Наверное, это сложно понять тем, кто погряз в матричной системе, которая накачивает людей страхом и ужасом, заставляет ненавидеть друг друга, провоцирует на постоянную конкуренцию и жизнь по принципу «Разделяй и властвуй». Им априори кажется, что мир враждебен, а Бог только и делает, что всех наказывает.

И такие люди, которые даже не пытаются разобраться в том, как устроен этот мир, действительно обречены на страдания. Но это, вероятно, просто выбор их Души в этом воплощении.

Люди, которые выбирают путь знаний, осознанности и развития, находясь в этом процессе, постепенно сбрасывают навязанную им тяжесть. И начинают жить легко и красиво, посвящая себя Свету знаний – и это тоже их выбор.

Вспомните главу, в которой говорилось о частоте, на которой вибрируют разные эмоции. Когда человек постоянно находится в благодати, в чувствах благодарности, любви, всепрощения, милосердия, он начинает вибрировать на высоких частотах и одним своим присутствием способен нейтрализовать окружающий негатив. Конечно, такое состояние нарабатывается временем, но для этого нужно сначала сделать выбор, а потом быть стойким и не сходить со своего пути.

### **Божественный путь и мастер-класс по загадыванию желаний**

Когда человек находится на своем божественном пути, у него все происходит так, как надо. Даже, если нам временами кажется, что это не так. Душа сама выбирает опыт, который ей нужно пройти в этом воплощении. И если человек следует этому зову, тогда, как говорится, все идет по плану. Но стоит убежать от себя и свернуть не на том повороте, как удача отворачивается от тебя, и ты вязнешь в болоте. И я сейчас не о возвышенных материях, а об обычных вещах, с которыми встречается в жизни каждый из нас.

У меня есть яркий пример из собственной жизни. Видимо, моя Душа выбрала в этом воплощении интересную игру, в которой должна была сыграть несколько ролей. И в старших классах, когда большинство моих одноклассников уже примерно определились, кем хотят быть, я в своих мечтах разрывалась между тремя профессиями.

Я никак не могла выбрать, так как хотела быть везде одинаково сильно. Меня манила в то время еще считающаяся благородной профессия журналиста. В то же время я очень хотела побывать в роли режиссера крупных культурных мероприятий. И поверх этого «бутерброда» аппетитным соусом разливалось желание стать если не переводчиком, то, по крайней мере, учителем английского языка – в то время знать другой язык было ох, как круто!

Я пыталась готовиться ко всему сразу. Но английский я полюбила с первого знакомства, и эта любовь не прекращалась до самого выпуска из школы (впрочем, она и сейчас жива). Поэтому был выбран английский. И, хотя я покинула ВУЗ недоучившись, потому что скоро-

постижно вышла замуж и уехала в другой город, все же потом мне довелось несколько лет преподавать этот предмет в школе.

Но моя Душа не собиралась нарушать свои планы, и вторая профессия – специалист отдела культуры местной администрации – влетела в мою судьбу каким-то магическим образом. Небеса заодно показали мне МАСТЕР-КЛАСС ПО ЗАГАДЫВАНИЮ ЖЕЛАНИЙ.

Однажды одна из учениц нашей школы, Алена Такий, которая, кстати, сейчас работает на федеральном телевидении, стала лауреатом конкурса видеороликов со школьным проектом «Бедлам». Поскольку сценарии к нашему проекту мы писали вместе, а в одном из роликов я даже сыграла роль училки, она попросила, чтобы я тоже поехала на церемонию награждения. Нашу небольшую делегацию возглавлял мой одноклассник, занимавший в то время должность ведущего специалиста городского отдела культуры.

И вот, стоя у крыльца кафе «Золотой колос» в Донской столице и дымя сигаретами (да, в то время я еще курила, как паровоз!), мы мимоходом обсуждали свои хотелки.

– Как мне надоел этот отдел культуры, мне в нем уже тесно, – с надрывом в голосе сказал Анатолий, – как я хочу быть актером в драмтеатре Горького!

– Если бы ты знал, как мне надоела моя школа! – в тон ему ответила я, – ты не представляешь, насколько мне уже в ней тесно, и как бы я хотела оказаться на твоём месте, в отделе культуры, я бы таких мероприятий городских напридумывала!

Все это было сказано нами с такой страстью, мы как будто метнули стрелы наших желаний в небеса. При этом не было создано никакого избыточного потенциала (это когда хочешь слишком сильно и придаешь желаемому слишком большую важность), в моем случае точно – я сказала и забыла.

Это было в мае. В конце лета мы вышли с каникул на работу, в сентябре началась учеба, а в конце октября мне вдруг позвонила начальница того самого отдела культуры и сказала, что хочет видеть меня ведущим специалистом отдела.

До этого мы с ней не были знакомы, и я помню, как у меня отвисла челюсть от удивления. Особенно, когда на мой вопрос, куда делся Анатолий, на позицию которого меня приглашали, она ответила, что он принят на работу в Ростовский академический театр драмы имени Горького!

Оказалось, что Вера Владимировна за мной давно наблюдала. Она не раз бывала членом жюри в конкурсах, куда я выставляла свой музыкальный кружок с креативными номерами художественной самодеятельности. Вот так я попала в культуру и одновременно в политику. Я действительно придумала множество интересных городских мероприятий, которые были с успехом реализованы. Я писала сценарии и даже песни. И Душа моя в то время пела от счастья, потому что была на своем месте и могла творить.

Потом был переход и в третью профессию – мэра города, в команде которого я работала, перестал быть мэром и спустя какое-то время предложил мне должность главреда его собственной газеты. Так я погрузилась в журналистику и стала писать. И потом было много еще газет и интернет-порталов, политических и творческих проектов. Но это уже другая история.

### **Всегда ли успешен успешный успех**

А теперь немного про тему достигаторства, которая одно время была в моде. Чтобы поставить меня на путь познания себя, судьба немало меня поломала, в какой-то момент отобрал все те игрушки, которые у меня были. После череды успехов у меня начался очень сложный период, передо мной как будто захлопнулись все двери. И в минуты отчаяния я решила попробовать себя в риэлторстве, причем, в отличной компании – в агентстве моих хороших знакомых.

Я наслушалась лекций и тренингов про успешный успех. Везде говорили примерно одно и то же – победи свои страхи, поставь амбициозные цели и четко им следуй, окружи себя

людьми, которые уже достигли успеха, и повторяй то, что делают они, действуй, в конце концов! Согласитесь, вполне рабочий план.

Я с желанием начала учиться новой профессии, помимо того, что давали в компании, я рыла вдоль и поперек интернет, читала книги и статьи на эту тему. Кроме того, у меня было большое преимущество перед коллегами, ведь я неплохо владела словом, отлично ориентировалась в соцсетях, в пиаре и рекламе. Я получила окружение единомышленников и даже опытных наставников. Как вы думаете, каков был мой результат? Ну-ле-вой.

В течение трех месяцев я делала все, что требовалось, и даже больше. Я придумывала оригинальные тексты, находила в интернете новые группы, куда размещала свои объявления, делала звонки, встречалась с людьми и стаптывала сапоги, пешком обходя город с расклейкой. Но у меня ничего не получалось. В это же время я наблюдала, как другие агенты делали сделки, они щелкали их как орехи, при этом, не имея тех навыков, которые были у меня. К концу третьего месяца я с грехом пополам закрыла сделку 50 на 50 с моей наставницей, и сумма, которую я получила, для зарплаты за три месяца была, прямо скажем, мизерной.

В какой-то момент руководство агентства, глядя на мои мучения, предложило мне заняться тем, что я хорошо умею – написанием статей и пиаром их компании. И тут я, как говорится, снова «вскочила на коня». Я оказалась в этой работе, как рыба в воде, и почувствовала волну удачи, которая постепенно начала раскручиваться – я получала дополнительные заказы в сфере продвижения и пиара на фрилансе. Позже мне еще довелось поработать главредом одного подмосковного медиахолдинга и пиар-менеджером тренера агентов-миллионеров Александра Санкина, посотрудничать с риэлторами в качестве копирайтера, и вся эта деятельность была для меня интересным и полезным опытом. А все дело в том, что я вернулась на свою полосу. Когда же я пробовала себя в качестве риэлтора, вероятно, я была на чужой полосе, мне была интересна эта работа, но я не любила всем сердцем то, что делаю. И главное – я пошла туда исключительно в погоне за деньгами.

У каждого в жизни есть свой сценарий. Да, он не закован в жесткие рамки и имеет возможность корректировки (мы уже говорили о Законе свободы воли и права выбора). Тем не менее, Душа, приходя на воплощение, заранее выбирает свое предназначение и тот глобальный план, который ей предстоит творчески реализовать, раскрывая свои таланты.

Именно поэтому говорят, что все, о чем вы мечтаете, может сбыться. Имеется в виду, что человек видит в своих мечтах только то, что заложено на разных линиях его судьбы. Кто-то мечтает быть писателем или музыкантом, а кому-то такое и в голову никогда не придет. Почему? Да потому что у него в судьбе такого не прописано, на его линиях в этом воплощении он, к примеру, инженер, конструктор, в общем, тот, кого называют – технарь.

И как только человек сбивается с пути и суется не в своё, он тут же получает по носу и теряет ресурс. И, если вы спросите: «А как же те люди, которые приходят, к примеру, в то же риэлторство из совершенно других профессий, и внезапно становятся успешными и богатыми в своей новой ипостаси?» Да, я видела пенсионеров и студентов, учителей и военных, одинаково преуспевших в этом деле. Но я уверена, что эти люди и должны были там оказаться. Это был их сценарий, их место. Разумеется, они прикладывали массу усилий, проходили обучение. Но у них это получалось. Потому что эти люди встраивались в «свою ячейку».

Точно так же, если взглянуть на мою историю попадания в отдел культуры, на первый взгляд, мы с Анатолием правильно запустили намерение, и оно четко сбылось. Кстати, мой одноклассник, Анатолий Запорожцев, сейчас не только играет в своем любимом театре имени Горького, но и снимается в кино.

Но если руководствоваться уже известными законами квантовой физики и теорией пространства вариантов, то эта временная линия уже существовала в наших судьбах. Как мне удалось на нее перескочить? Когда я работала в школе, я выбрала вести музыкальный кружок и стала готовить с детьми интересные оригинальные номера самодеятельности, в том числе,

представляла публике свои авторские песни. Благодаря этому меня заметила начальник отдела культуры и пригласила на работу.

Я полагаю (хотя, разумеется, могу ошибаться), что работа в школе была той реперной точкой, прописанной в моем жизненном сценарии. А вот то, что именно я могла делать, работая там, в том числе, было подвержено моему выбору, моему мышлению. Например, я могла выбрать в качестве дополнительных занятий не музыкальный, а драматический кружок, где, как учитель английского языка, ставила бы с детьми англоязычные пьесы и получала бы бонусы к зарплате или к своему статусу. Но я поддаюсь тогда зову Души и решила через такую факультативную работу просто реализовать свой творческий порыв. И в результате выскочила на новую временную ветку своей судьбы.

Именно поэтому человек, выбирая, чем заняться по жизни, должен руководствоваться желанием Души, а не мыслями о том, где больше можно заработать. Как видите, то, что для одних гарантирует высокий заработок и успех, для человека, попавшего туда случайно, становится неудачным местом. И, наоборот, стезя, выбранная сердцем, как раз и будет местом, дарующим не только безопасность, но и другие блага, в том числе, материальные.

Попав в отдел культуры, я со временем (достаточно быстро) получила возможность, кроме зарплаты специалиста отдела, зарабатывать еще на нескольких проектах. Мы с моим партнером по сцене, талантливым актером и режиссером Андреем Суворовым и ребятами – крутыми «звукачами» из Новочеркасска проводили платные дискотеки 80-х, большой летний оrep-air на реке. А еще нас с Андреем часто стали приглашать в качестве ведущих на свадьбы и юбилеи. Да-да, был у меня и такой веселый опыт!

### **Практика Осознанности**

*Как можно чаще выполняйте практику осознанности. Она настолько же проста, насколько и действенна, и очень хорошо возвращает нас в здесь и сейчас. А «здесь и сейчас» – это единственное, что есть у нас на Земле, нет прошлого и будущего, есть только этот момент, в котором мы можем творить свою реальность.*

*Практика заключается в том, чтобы ощущать себя в моменте. Как пишет Сунг Санг в книге «Компас Дзен», когда делаешь что-то, просто делай это. Имеется в виду сосредоточение на том, что ты делаешь. Если моешь посуду, думай о посуде, чистишь зубы – думай о зубах и т.п. Вспомните, что обычно происходит, когда вы, например, делаете что-то по дому. Ваши руки совершают какие-то действия, а мысли уносятся далеко-далеко. И получается, что ваше тело здесь, а сознание – совсем в другом месте.*

*Чтобы собрать себя в одно целое в моменте, можно, к примеру, периодически устраивать церемонии чаепития или что-то подобное. Откажитесь от того, чтобы выпивать чашку чаю или кофе на бегу. Пусть это станет красивым ритуалом. Вы возьмете «парадную» чашку, праздничный заварной чайник и будете осмысленно делать каждый шаг. Любуйтесь красивой посудой, вдыхайте аромат чая, наслаждайтесь вкусом. В общем, ловите каждый момент. В принципе в такой ритуал можно превратить что угодно. Главное – это полностью осознавать себя здесь и сейчас. Именно в этот миг вы по-настоящему живете. А ваше состояние формирует дальнейший событийный ряд вашей реальности.*

### **Основные смыслы и выводы:**

*Человек всегда ищет для себя лучшее место, более безопасное, более спокойное и т.д. Но, куда бы он ни переехал, голову свою он берет с собой. А это значит, что все его проблемы переедут вместе с ним.*

*Все, что с нами происходит, зависит не от территории, на которой мы находимся, а от наших внутренних программ, которыми напичкан наш «биокомпьютер».*

*Мы сами выбираем свою реальность. На Земле работает Закон свободы воли и права выбора, поэтому нельзя винить Бога, Вселенную, правительство или кого-то еще в своих бедах. Если ты выбираешь бояться, в твоей реальности все будет складываться так, чтобы было чего бояться. Если выбираешь ненавидеть и злиться, всегда будет тот, кто будет тебя злить и т.д. Мир подстраивается под твой внутренний выбор.*

*Жизнь – это тяжесть и страдание или счастье и радость – это тоже выбираем мы сами.*

*Человек часто пытается убежать от себя разными способами: отказываясь от мечты из-за страхов и стремления остаться в мнимой безопасности; переезжая в другой город или страну, думая, что там все будет по-другому; отправляясь мыслями в прошлое или будущее; следуя навязанным социумом желаниям. Но все это не делает его счастливым, а, наоборот, отбирает энергию и возможность прожить СВОЮ жизнь.*

*Будьте осторожны в своих желаниях – они иногда очень быстро сбываются! Это происходит, когда мы не привязываемся к результату и, когда движемся по своему пути, в рамках своего предназначения.*

*Стремясь к успеху и выбирая свой путь, нужно прислушиваться к своему Сердцу, а не идти за модой, пытаться повторить чей-то успех.*

*Очень важно научиться пребывать в моменте – только «Здесь и Сейчас» мы можем творить свою реальность, своими чувствами, эмоциями, действиями. Поэтому следите, чтобы ваши мысли были там же, где и ваше тело.*

*Один из главных Законов Вселенной: куда внимание – туда и энергия.*

## **Глава IV**

### **Как негативные эмоции людей влияют на планету**

Есть множество исследований ученых и эзотериков, которые позволяют сделать вывод о том, что негативные эмоции, испытываемые людьми, наносят колоссальный вред планете. И что именно они могут являться причиной многих бедствий, в том числе, землетрясений. О влиянии человеческих эмоций на климат и на состояние Земли писали Лев Толстой, Николай Рерих и другие светлые умы.

Многие великие писатели и философы говорили о том, что только любовь, в глобальном ее понимании, может спасти этот мир. Но мы живем в эпоху, когда миром правят низменные чувства, во времена войн, распрей и постоянного передела территорий.

### **Негативные эмоции – смертельная отравка**

Большинство людей находятся в «спящем» состоянии, в плену системы, которая буквально питается их негативными эмоциями. Каждый раз, когда вы позволили себе испытать негатив, вас «подъели» – да, именно так вы кормите невидимых глазу низко-астральных существ, которые летят на вашу злость, как мухи на варенье. В нашей матрице все специально устроено так, чтобы раскачивать людей и провоцировать их на гнев, зависть, жадность, ревность и другие порочные чувства.

Людей «прилепили» к телевизорам и другим источникам, которые транслируют информацию, вызывающую у аудитории ненависть и жуткий страх. Подобными эмоциями питаются деструктивные эгрегоры.

Эгрегоры (они бывают и деструктивными, и конструктивными) – это некие энергетические субстанции (надстройки), которые образуются над группами людей, объединенных общей идеей. Очень агрессивными являются эгрегор войны, эгрегор новостей, эгрегор политики. И это только малая толика примеров. Хотя, безусловно, есть и конструктивные эгрегоры. Такая энергетическая «сеть» есть у всего. Существует эгрегор вашей семьи, эгрегор школы, в которой учится ваш ребенок, и т.д. Находясь здесь, в матрице, мы постоянно участвуем в непрерывном энергообмене. Главное – быть осторожными, чтобы бездумно не попасть в лапы деструктивного эгрегора, который будет «тоннами» качать из вас энергию под благородным предлогом, а взамен отдавая жалкие крохи.

Когда люди живут на негативе, их эмоции транслируются в пространство и, подобно яду, отравляют его и жизнь тех, кто находится рядом. А часть этого негатива принимает на себя Мать-Земля, она впитывает его в свою магму. Представьте, сколько этой отравы и взрывной смеси уже скопилось в ядре планеты! Не от этого ли она так волнуется, «стонет» и «кричит» извержением вулканов?

Почти сто лет назад аналогичная теория прозвучала в повести Конан Дойла «Когда Земля вскрикнула». Герой произведения профессор Челленджер уверен, что Земля – это живое существо, но в отличие от животного она покрыта не шерстью, а растительностью. И это живое существо даже не подозревает, что среди его «шерсти» водится человек. Ученый проводит эксперимент на чувствительность планеты – делает ей «укол» буром, на что Земля отвечает пронзительным гулом и землетрясениями.

### **Наша Земля – живая**

Повесть Конан Дойла оказалась пророческой, как и многие произведения фантастов, очевидно, пришедшие к ним в голову из космического информационного поля. Современные ученые тоже заговорили о том, что наша Земля – это живой организм, обладающий сознанием и разумом. Кандидат геолого-минералогических наук, геофизик, руководитель Центра инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов Игорь Николаевич Яницкий (умер в 2022 г) в своей теории о Живой Земле связывает причины всех мировых катаклизмов, от гибели Атлантиды до аварии на Чернобыльской АЭС, с варварским отношением человечества к своей планете. По его словам, никаких случайностей нет, все наводнения, пожары, аварии танкеров, крушения самолетов и даже космических кораблей объясняются геомагнитными возмущениями Земли. И все они, как правило, спровоцированы поведением человека. Как ритм жизни людей зависит от природного ритма Земли, так и такое явление, как дыхание планеты, зависит от тех, кто ее населяет.

В конце 90-х годов 20 века ученые стали глубоко изучать энергетические сетки Земли (сетки Хартмана), которые то открываются, то закрываются в зависимости от положения Луны и других планет. Этот процесс был образно назван дыханием Земли. В ходе наблюдений за этим явлением выяснилось, что вблизи рек и лесов это «дыхание» ровное, глубокое и ритмичное. А вот в загазованных мегаполисах оно походит на одышку астматика. Только представьте, как мучается Земля от того, что сделало с ней человечество!

Яницкий считает, что стихийные бедствия – это предупреждения Земли людям, чтобы заставить их остановиться, понять свою ошибку и выйти на правильный путь развития цивилизации.

*«Как младенец, находящийся в утробе матери, неразрывно связан с ней физически и духовно, так и мы - земные существа - не можем быть свободными от родной планеты. Это не высокие слова с призывами беречь природу: если мы не изменим ход наших мыслей и дел, может случиться нечто непоправимое», - сказал в одном из интервью геофизик Игорь Яницкий.*

Более 50 лет под руководством Яницкого велись наблюдения за реакцией нашей планеты на поведение людей. И в результате выяснилось, что разным природным катаклизмам всегда предшествовали масштабные вспышки отрицательной энергии больших скоплений людей.

Ученый сделал вывод, что природа «мстит» людям за то, что они относятся к своей планете, как к собственности, как будто человек – это ставленник Бога на Земле, которому все мироздание отдано в безраздельное пользование. А ведь на самом деле человек – Дитя Бога, созданное для счастья и любви, в том числе, любви к своей планете и ко всему Космосу.

При исследовании причин катастрофы в Чернобыле стало известно о странности характера взрыва – реактор как будто вылетел на несуществующем у него плазменном двигателе. По мнению Игоря Николаевича Яницкого, причина аварии была в том, что произошел сброс глубинной энергии Земли. Позже выяснилось, что сразу три сейсмостанции, находящиеся в 100 километрах к западу от Чернобыля, зарегистрировали опережающее землетрясение.

### **Сила слова**

Не менее интересны результаты исследования доктора физико-математических наук, профессора Института земного магнетизма, ионосферы и распространения радиоволн (РАН) Владислава Николаевича Луговенко. Ему удалось доказать, что Земля является живым организмом и имеет чакры диаметром до 4 тысяч километров (здесь хочу сделать оговорку – многое, что открывают современные ученые, пока еще скрывает, либо подвергает сомнениям официальная наука, но я верю – скоро придет время, когда все знания будут открыты человечеству).

Ученый уверен, что не только действия, но и слова, и даже злые помыслы человека могут стать причиной стихийных бедствий на планете.

*«Очень близкие по смыслу вещи можно прочесть в Священном Писании и жизнеописании Святых, где говорится о чудесных исцелениях с помощью молитв. Мало того, произнесенное слово – мысль – тоже имеет немалую силу. Завидую и негодую, желая кому-то зла и мысленно мстя, мы сами порой не подозреваем о разрушительных последствиях этого процесса. Стихийные бедствия, катаклизмы, войны, катастрофы – все это результат наших разрушительных усилий», - сказал Луговенко в одном из интервью.*

Владислав Николаевич провел несколько интересных экспериментов по воздействию мыслей людей на состояние планеты совместно со своими коллегами из научно-исследовательских центров США и Индии. Люди собирались большими группами (60 тысяч и 100 тысяч человек) в крупных городах мира, в том числе в Москве, и направляли свои позитивные мысли в определенную точку пространства. Ею был выбран Багдад, где в то время шла война. В ходе эксперимента проводились замеры с помощью специальных приборов.

Так вот, в течение тех двух суток, когда в сторону Багдада излучались добрые мысли, бои в городе остановились, и даже резко сократилась преступность. В это время один из приборов, маятник, фиксировал мощный поток биологической энергии, трансформировавшейся в электромагнитную.

*«Потом темные, разрушительные силы взяли верх, и кровопролитие в Ираке возобновилось. Это неудивительно: зло зачастую более активно, чем добро. Однако, если бы все люди на Земле начали молиться и искренне желать мира, уверен, ситуация на родной планете изменилась бы к лучшему», - рассказывал ученый.*

Того же мнения придерживался и Игорь Яницкий:

*«Нужно не допускать агрессивных мыслей, избавиться от гнева и ненависти, отказаться от мести и злословия. О добродетелях я уж и не говорю: важно хотя бы не делать зла».*

А генерал ФСО РФ Борис Константинович Ратников высказывал такую точку зрения:

*«Мысли людей поднимаются вверх, в атмосферу, а потом излучение Луны или Солнца опускает эту информацию обратно людям. Это бумеранг, творец тождественен с творением, что излучаешь, то и получаешь, что посеешь то и пожнешь».*

Изучением воздействия живого слова и звука на клетку также занимался ученый Петр Гаряев (умер в 2020 г), он достиг потрясающих результатов в области лингвистико-волновой генетики – научного направления, которое полностью перевернуло все знания о ДНК.

Эксперименты ученого показали, что наследственная информация в ДНК записана по такому же принципу, который лежит в основе любого языка, а последовательность нуклеотидов в ДНК подчиняется тем же правилам, что и человеческая речь. Можно провести такую параллель: нуклеотиды – это буквы, гены – это слова, хромосомы – предложения, и у всего этого есть смысл – четкая программа развития организма. Другими словами, ДНК – это текст. По мнению Гаряева, тексты ДНК, письменность людей и устная речь выполняют одинаковые управленческие функции. А значит с помощью слов, речи можно переписывать программы ДНК. *И это открытие перекликается с известной библейской фразой «В начале было Слово» (Евангелие от Иоанна).*

## **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.