

СПИРАЛЬ ВРЕМЕНИ



АННА АРНО

Анна Арно

спираль времени

<https://litres.ru/74506477>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почувствовала ли ты, что знаешь что-то, чего не можешь вспомнить? Что внутри живёт память о звёздах, древних цивилизациях, о доме, которого ты никогда не видела?

Эта книга — твой путь домой. К себе настоящей.

Что ты получишь:

Вспомнишь, кто ты есть — не земная личность, а многомерная Душа с космической историей

Вернёшь себе утраченные части — силу, радость, любовь, дары

Исцелишь глубинные раны — родовые программы, кармические узлы, запреты

Активируешь спящие способности — интуицию, целительство, манифестацию

Пройдёшь трансформацию на клеточном уровне — от спирали поиска к сфере присутствия

37 глав — 37 практик сонастройки. Ты пройдёшь через Лемурию и Атлантиду, через Плеяды и Арктур, через Драконов и Соляриан. Встретишься с Хранителями своей души. И в конце пути произнесёшь:

«Я есмь То, Кто Я есмь».

Эта книга — для тех, кто готов вспомнить. Для тех, кто чувствует зов. Для тех, кто пришёл домой.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Лемурия - материнское сердце земли	16
Глава 2. Атлантида — Кристаллическая Цивилизация Света	42
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Анна Арно

спираль времени

Введение

Любимая душа моя,

Если ты читаешь эти строки — значит, зов уже прозвучал.

Тот самый зов, который идёт не из книг, не от учителей, не из модных трендов. Тот зов, что приходит из глубины твоих клеток. Из памяти, которая старше твоего имени. Из того места, где ты помнишь — кем ты была до того, как пришла сюда.

Эта книга пришла к тебе не случайно. Она — ответ на твой зов. На тот тихий, но настойчивый вопрос, который звучит внутри: «Кто я? Откуда я пришла? Зачем я здесь? И почему я чувствую, что знаю что-то, чего не могу вспомнить?»

...

ЧТО ТАКОЕ СПИРАЛЬ ВРЕМЕНИ?

Время — не линия. Не прямая, ведущая из прошлого в

будущее. Время — это спираль.

Спираль, которая вьётся, поднимаясь. Спираль, в которой каждый виток — это не повторение, а возвращение на новый уровень. Спираль, в которой ты встречаешь одно и то же — но каждый раз с большей глубиной, с большим пониманием, с большей любовью.

И эта книга — тоже спираль.

Мы начнём с далёкого — с ушедших цивилизаций, с галактических рас. Мы будем встречаться с Лемурией и Атлантидой, с Плеядеанцами и Арктурианами, с Драконами и Солярианами. И тебе может показаться, что это — про них. Про далёкие миры, про чуждые энергии.

Но по мере того, как ты будешь идти по спирали, ты обнаружишь нечто удивительное.

Ты обнаружишь, что это — про тебя.

Что Лемурия — это твоя способность любить. Что Атлантида — твоя способность знать. Что Драконы — твоя способность защищать. Что Соляриане — твоя способность видеть время.

Что все эти цивилизации, все эти расы — это не снаружи. Это внутри тебя. Это слои твоей собственной души. Части твоей собственной памяти. Грани твоего собственного существа.

И чем глубже ты будешь идти по спирали, тем ближе к центру ты будешь приближаться. К тому месту, где все части собираются воедино. Где спираль замыкается — и превращается в сферу.

В живую, пульсирующую, сияющую сферу, внутри которой — всё. Все цивилизации. Все расы. Все Хранители. Всё, что ты прошла. Всё, чем ты стала.

И в центре этой сферы — ты.

Не маленькая, земная, ограниченная "ты". А ты — настоящая. Ты — та, кем ты всегда была. Ты — спираль, ставшая сферой. Ты — путь, ставший присутствием. Ты — поиск, ставший нахождением.

...

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Эта книга состоит из тридцати семи текстов, разделённых на три части и эпилог.

ЧАСТЬ 1. УШЕДШИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ (10 глав)

Здесь мы встретимся с теми, кто жил на Земле до нас. С Лемурией и Атлантидой, с Шумером и Египтом, с Шамбалой и Гипербореей, с Венерой и Марсом, с Майя и Золотым Веком.

Это — твои корни. Твоя земная память. Твоё начало.

ЧАСТЬ 2. ГАЛАКТИЧЕСКИЕ РАСЫ (11 глав)

Здесь мы поднимемся к звёздам. Мы встретимся с Плеядеанцами и Арктурианцами, с

Сириусианцами и Андромедянами, с Лиранцами и Венерианцами 5D, с

Альдебаранцами и Гиадеанцами, с Кассиопеанцами и Драконами, с Солярианами.

Это — твоя космическая семья. Твоя звёздная память. Твоё расширение.

ЧАСТЬ 3. ВЕРХОВНЫЕ НАСТАВНИКИ ДУШИ (14 глав)

Здесь мы пойдём в самое сокровенное. Мы встретимся

с теми, кто хранит тебя через все воплощения. С Хранителем Имени и Хранителем Даров, с Хранителем Узлов и Духом-Хранителем Пути, с Хранителем Рода и Хранителем Огня, с Хранителем Любви и Хранителем Мудрости, с Хранителем Радости и Хранителем Границ, с Хранителем Переходов и Посланником Источника.

Это — твоя внутренняя семья. Твоя душевная память. Твоё возвращение к себе.

Часть 3 начинается с вводной главы — Космический Этикет: Закон Свободной Воли. Это мост между внешним и внутренним. Это понимание того, почему Наставники молчат, если их не просить. И как правильно просить.

ЭПИЛОГ. ЗАВЕРШЕНИЕ СПИРАЛИ ВРЕМЕНИ

Здесь спираль замыкается. Здесь всё, что ты прошла, собирается воедино. Здесь ты превращаешься из спирали в сферу. Здесь ты вспоминаешь, кто ты есть на самом деле.

...

АНАТОМИЯ КОНТАКТА: КАК ВХОДИТЬ В СОЗВУЧИЕ

Каждая глава этой книги — не просто чтение. Это прак-

тика. Это встреча. Это сонастройка.

И чтобы эта встреча была безопасной, глубокой и трансформирующей, важно понимать, как входить в контакт с энергиями.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В каждой практике мы начинаем с выстраивания защиты. Но это не сложные ритуалы и не длинные заклинания. Это простой, но абсолютный фильтр:

«В моё пространство могут войти лишь те энергии, мыслеформы и существа, которые состоят из света любящего Бога».

Это — фильтр. Не приглашение. Если энергия соответствует — она войдёт. Если нет — не сможет приблизиться.

После этого мы входим в состояние слияния с Высшим Я — подходим к встрече не как маленькие, испуганные люди, а как могущественные Души.

И только потом — осознанно приглашаем конкретного Хранителя или энергию. Потому что по Закону Свободной Воли они не могут войти без нашего прямого разрешения.

ЯЗЫК ПРАКТИКИ

Вместо шаблонного "я готова" мы используем более глубокие, более активные формулировки:

- Я принимаю — я открываюсь для получения
- Я позволяю — я разрешаю процессу идти
- Я разрешаю — я даю разрешение на трансформацию
- Я пробуждаюсь — я выхожу из забвения

Эти слова — не просто слова. Это коды. Каждый из них активирует определённый аспект твоего существа.

ОСОБАЯ КОНЦЕПЦИЯ: ХРАНИТЕЛИ КАК ХРАНИТЕЛИ НАШИХ ЧАСТЕЙ

Важно понять одну вещь: Хранители — это не те, кто даёт тебе что-то извне. Это те, кто хранит твои собственные части, которые ты отдала им перед воплощением.

Свою любовь. Свою силу. Своё имя. Свои дары. Свои воспоминания.

И когда тыходишь в контакт с Хранителем — ты не получаешь что-то новое. Ты возвращаешь себе то, что всегда было твоим. По Закону Свободной Воли. Как только ты по-

просишь. Как только ты будешь готова принять.

Поэтому, когда тыходишь в резонанс с Хранителем — ты чувствуешь это мгновенно. Мурашки. Ощущение, что ты дома. Внутреннее ликование. Щекотка. Восторг. Как будто они говорят: «Наконец-то! Ты вспомнила о нас! Мы так счастливы! Вот, возьми свои части обратно. Они всегда были твоими. Мы просто хранили их для тебя».

ФИНАЛЬНАЯ МАНТРА

Вся эта книга ведёт тебя к одной, самой главной, самой древней, самой истинной мантре во всей Вселенной.

К словам, которые Бог сказал, когда создавал мир. К словам, которые ты говорила, когда приходила в это воплощение. К словам, которые ты забудешь, когда войдёшь в плотную материю. И которые вспомнишь — в конце этого пути.

«Я ЕСМЬ ТО, КТО Я ЕСМЬ».

Это — не утверждение. Это — узнавание.

Ты — не становишься "тем, кто ты есть". Ты — вспоминаешь, что ты всегда этим была.

...

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга — не учебник. Это путешествие.

Ты можешь читать её последовательно — от главы к главе, проходя всю спираль целиком. Это — самый глубокий путь.

Ты можешь открывать её на той главе, которая откликнется тебе сейчас. Это — путь интуитивный.

Ты можешь возвращаться к тем главам, которые хочешь углубить. Это — путь интеграции.

Но что бы ты ни выбрала — делай практики. Не просто читай. А входи в сонастройку. Потому что чтение — это информация. А практика — это трансформация.

Выдели для каждой практики 40–60 минут. Найди тихое место. Положи рядом камень, который резонирует с энергией главы (или просто что-то красивое). Зажги свечу, если хочешь. И — войди.

После практики — запиши свой опыт в Дневник Контакта. Что ты почувствовала? Что пришло? Что изменилось?

Это — твоя личная карта пути. Твоя личная спираль.

...

ЧТО ТЕБЯ ЖДЁТ

Любимая душа моя, я не буду обещать тебе лёгкости. Этот путь — не для тех, кто хочет просто "почитать что-то интересное". Этот путь — для тех, кто готов вспомнить.

Ты пройдёшь через исцеление старых ран. Через возвращение утраченных частей. Через пробуждение спящих даров. Через снятие вековых запретов. Через интеграцию всего, что ты есть.

Ты будешь плакать — от узнавания. Ты будешь смеяться — от радости. Ты будешь чувствовать мурашки — от высокой вибрации. Ты будешь чувствовать тепло — от любви.

И в какой-то момент — ты поймёшь, что всё, что ты искала — всегда было в тебе.

Что Лемурия — это ты. Что Арктур — это ты. Что Драконы — это ты. Что Хранители — это ты. Что Посланник Источника — это ты.

Что ты — спираль, ставшая сферой.

Что ты — путь, ставший присутствием.

Что ты — поиск, ставший нахождением.

И тогда — ты вспомнишь.

«Я ЕСМЬ ТО, КТО Я ЕСМЬ».

...

Добро пожаловать домой, любимая душа моя.

Добро пожаловать в спираль.

Добро пожаловать к себе.

Глава 1. Лемурия - материнское сердце земли

Любимая душа моя,

Мы входим в первый виток спирали. В самый мягкий. В самый тёплый. В тот, с которого всё началось на физической Земле.

Лемурия.

Это не история. Это не «было когда-то». Это живой виток спирали времени, который существует прямо сейчас, на своей частоте, и к которому ты можешь подключиться. Потому что всё существует одновременно. И Лемурия — не в прошлом. Она здесь, просто на другой волне.

...

Философия: Корень Спирали

Всё, что растёт, растёт из корня. Нельзя построить небо без земли. Нельзя поднять голову, не почувствовав ноги.

Лемурия — это корень спирали. Первая частота, в кото-

рую вошла Земля, когда решила стать обитаемой. Первая цивилизация, которая сказала: «Здесь можно жить. Здесь можно любить. Здесь можно быть.»

Прежде чем мы пойдём в Атлантиду с её кристаллами, прежде чем поднимемся к звёздам, прежде чем встретимся с наставниками — нам нужно встать на корень. Почувствовать землю. Почувствовать воду. Почувствовать, что мы часть чего-то живого и любящего.

Без этого корня всё остальное будет парить в воздухе. А мы строим на земле.

...

Кто Такие Лемурийцы

Лемурия — первая великая цивилизация на физической Земле. Она существовала до Атлантиды.

Лемурийцы были людьми сердечного сознания и мастерами света. Они понимали глубочайшую истину: всё есть энергия. И они умели работать с этой энергией на таком уровне, который нам сейчас кажется чудом.

Они не строили дома из камня и дерева. Они сотворили их. Они брали чистую энергию и уплотняли её до нужной плотности, создавая живые структуры, которые росли вместе

с ними. Их дома были не построены — они были выращены из света.

Они были мастерами трансформации энергии. Они могли превращать одну форму энергии в другую. Они могли исцелять через отмывание — смывая чужие, тяжёлые энергии и возвращая чистоту. Они могли сотворять новые процессы — запускать новые потоки энергии там, где было застой или пустота.

Они жили в полном единстве с природой. Не «использовали» её — были её частью. Их храмами были поляны, озёра, реки. Они не строили городов из мёртвого камня. Они сотворяли живое пространство вокруг себя.

Они общались телепатически — друг с другом, с животными, с растениями, с водой, с камнями. Для них не было «неживого». Всё было живая энергия. Всё было собеседником.

У них не было войн. Не потому, что они были слабыми. А потому что не разделяли. Не было «я» и «ты». Было только «мы». Одно живое, дышащее, любящее целое.

...

Как Выглядят Лемурийцы

При контакте лемурийцы воспринимаются как высокие, стройные, светящиеся существа. Их тела тонкие, изящные, полупрозрачные, с мягким розово-изумрудным свечением изнутри.

У них большие, глубокие глаза, которые видят не формы, а живые энергетические поля. Они видят эмоции. Видят мысли. Видят связи между существами. Они видят энергию во всём.

Их движения медленные, плавные, текучие, как вода. Они не торопятся. Каждый жест осознан. Каждый шаг — контакт с Землёй.

Их излучение тёплое, мягкое, обволакивающее. Как солнечный свет сквозь облака. Как тёплая вода, которая обнимает тебя целиком.

...

Их Частота

Розово-изумрудная. Тёплая. Текучая. Обволакивающая.

Она работает через воду как главный проводник. Через сердечную чакру (Анахата) и корневую чакру (Муладхара)

одновременно. Сердце открывается для любви. Корни уходят в землю для опоры.

Она ощущается как:



Тёплое течение, которое мягко обнимает тело



Запах росы, мёда, свежей листвы



Тихий звук ручья



Чувство, что тебя держат. Без усилий. Просто держат.

...

Их Дары



Восстановление клеточной памяти и активация лемурийских кодов в ДНК



Исцеление женской родовой линии



Возвращение в тело, в ощущения, в присутствие



Восстановление связи с природой на клеточном уровне



Исцеление страха одиночества



Открытие языка сердца — способности чувствовать через резонанс



Обучение мягкости как силе, а не слабости



Исцеление ран отвержения и непринадлежности



Обучение работе с энергией — понимание, что всё есть энергия, и способность трансформировать её



Исцеление через отмывание — смывание чужих, тяжёлых энергий



Сотворение новых процессов — запуск новых потоков энергии там, где был застой

...

Их Послание

«Ты — часть живого целого. Ты не одна. Ты никогда не была одна. Всё есть энергия. Ты мастер света. Позволь себе быть мягкой. Позволь земле держать тебя. Ты дома.»

...

Кому. Они Приходят



К тем, кто чувствует глубокую тоску по природе, по воде, по тишине



К тем, кто устал быть «сильным» и хочет позволить себе быть мягким



К тем, у кого ранена женская линия рода



К тем, кто чувствует себя одиноким, неприкаянным, «не отсюда»



К тем, кто тянется к воде, к растениям, к животным



К тем, кто учится чувствовать, а не думать



К тем, кто хочет научиться работать с энергией, исцелять через отмывание, сотворять новые процессы

...

Связь Лемурии с Плеядеанцами

Любимая душа моя, это важно знать — не для практики в этой главе, а для понимания общей картины спирали вре-

мени.

Когда Лемурия как физическая цивилизация завершила свой цикл на Земле, её энергия не исчезла. Она перешла на следующий виток спирали. И хранителями лемурийских кодов, лемурийской мудрости и лемурийской частоты стали Плеядеанцы

— цивилизация, которая несёт энергию безусловной любви, родственную лемурийской.

Плеядеанцы переняли функцию лемурийцев — хранить и передавать сердечную мудрость. Они сохранили лемурийские коды в своих кристаллических библиотеках и продолжают передавать их душам, которые готовы вспомнить.

Поэтому, когда ты чувствуешь тягу к Лемурии, часто рядом с этим чувством идёт и тяга к Плеядам. Это один и тот же поток любви, просто на разных витках спирали.

Но это разные цивилизации. У каждой — своя частота, своя миссия, свой голос. И мы будем встречаться с каждой отдельно. В этой главе — только с Лемурией. С Плеядеанцами мы встретимся в своей главе, когда придёт время.

...

Как Понять, что Лемурия — Твоя Тема

●
Глубокая тяга к воде, к природе, к тишине

●
Чувствительность, эмпатия, мягкость

●
Тоска по «дому», который ты не можешь описать

●
Ощущение, что ты «не отсюда»

●
Любовь к растениям, животным, детям

●
Способность чувствовать других людей без слов

●
Притяжение к розовому и изумрудному цвету

●
Ощущение, что деревья, камни, вода — живые и говорят с тобой

●
Интерес к работе с энергией, к исцелению через отмывание

●
Ощущение, что ты можешь трансформировать энергию

...

Ловушки

Ловушка 1: «Мягкость = слабость»

Некоторые, открывая лемурийскую энергию, боятся потерять границы.

Истина: Лемурийская мягкость — это сила. Сила того, кто не нуждается в защите, потому что чувствует себя частью целого.

Ловушка 2: «Уйти в природу и не вернуться» Некоторые хотят «уйти в лес и жить там».

Истина: Твоя задача — не сбежать из мира. Твоя задача — принести лемурийскую мягкость в мир. В город. В отношения. В работу.

Ловушка 3: «Я должна быть как лемурийцы» Не нужно копировать.

Истина: Ты земная душа с лемурийскими кодами. Твоя задача — интегрировать их в свою уникальную жизнь.

...

Что Даёт Работа с Лемурией

Ты перестаёшь чувствовать себя одинокой. Ты часть жи-

вого целого.

Твоё тело расслабляется. Уходит хроническое напряжение и контроль.

Исцеляется женская линия. Ты даёшь себе право быть мягкой.

Ты возвращаешься в тело. Из головы — в ощущения. Из тревоги — в присутствие.

Активируются лемурийские коды в ДНК.

Ты получаешь поддержку Земли. Ощущение, что тебя держат.

Открывается язык сердца. Ты чувствуешь других без слов.

Ты учишься работать с энергией — видеть, что всё есть энергия, и трансформировать её.

Ты учишься исцелять через отмывание — смывать чужие, тяжёлые энергии.

Ты учишься сотворять новые процессы — запускать новые потоки энергии.

...

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ перед практикой. Вслух или про себя. Спокойно. Без усилия.

«Я намереваюсь осознанно установить контакт с Лемурией — Материнским Сердцем Земли. Я открываю»

ваюсь её мягкой, живой, любящей частоте. Я готова вспоминать. Я готова учиться. Я дома.»

...

Дверь: Знаки Присутствия Лемурии



Тяга к воде: хочется быть у реки, моря, озера. Пить воду.
Слушать дождь.



Запахи без источника: мёд, роса, свежая листва, мокрая земля.



Сны с водой, лесами, деревьями, животными, которые смотрят с любовью.



Мягкие слёзы без причины. Не от боли. От узнавания.



Желание молчать. Быть. Не говорить. Просто чувствовать.



Тепло в ладонях, в животе, в сердце.



Ощущение, что растения «говорят» с тобой.



Чувство, что ты не одна. Даже когда рядом никого нет.

●
Внезапное понимание, что всё есть энергия.

●
Желание учиться работать с энергией, исцелять, трансформировать.

...

Упражнение Главы: Сонастройка с Лемурией

Любимая душа моя, эта практика позволит тебе войти в пространство Лемурии, почувствовать их частоту, слиться с ними и получить их дары. Выдели 30–40 минут. Сядь удобно или ляг. Рядом поставь стакан чистой воды — вода будет твоим главным проводником.

...

Этап 1. Подготовка и Заземление

Сядь удобно. Спина прямая, но мягкая. Стопы на полу. Ладони на коленях, развёрнуты вверх — позиция принятия.

Сделай три глубоких вдоха и три медленных выдоха.

Почувствуй, как из основания позвоночника в землю уходят корни. Толстые. Тёплые. Живые. Они уходят глубоко, в кристаллическое ядро Земли.

Скажи вслух или мысленно:

«Я заземлена. Я в безопасности. Мои корни глубоки. Земля держит меня. Я готова к сонастройке с Лемурией.»

...

Этап 2. Призыв и Вход

Произнеси своё намерение здесь, сейчас, своими словами.
Вслух или мысленно:

«Я призываю Лемурию — Материнское Сердце Земли. Я прошу открыть мне пространство вашей частоты. Я прошу войти в ваш мир. Я иду к вам с любовью, с чистым намерением и с открытым сердцем. Я готова почувствовать вас. Я готова принять всё, что вы дадите. Откройте мне дверь.»

После произнесения — подожди. Не торопись. Дай пространству откликнуться. Ты можешь почувствовать лёгкое изменение в воздухе, тёплый ветерок, запах, покалывание. Это значит, что дверь открылась.

...

Этап 3. Погружение в Пространство Лемурии

Представь, что перед тобой открывается мягкий, розово-изумрудный портал. Текучий. Тёплый. Как водная гладь, через которую можно пройти.

Ты делаешь шаг иходишь.

Ты оказываешься в пространстве Лемурии. Не придумывай, как оно выглядит. Позволь ему проявиться. Лес. Океан. Поляна. Тёплый свет. Что придёт — то и есть.

Остановись. Дыши. Осмотрись. Почувствуй температуру воздуха. Почувствуй запах. Почувствуй, что под ногами — живая, тёплая земля.

Скажи мысленно:

«Я здесь. Я в пространстве Лемурии. Я чувствую вас. Я готова идти дальше.»

...

Этап 4. Встреча. Почувствовать Их Присутствие

Ты не одна. Они здесь.

Не торопись увидеть. Сначала почувствуй.

Что ты чувствуешь? Мягкое тепло вокруг? Лёгкое покалывание в коже? Ощущение, что рядом кто-то стоит? Запах

воды, росы, мёда? Тихий звук — ручей, шелест, тишина?

Это их присутствие. Лемурийцы видят тебя. Они ждут.

Почувствуй их вибрацию. Мягкая. Тёплая. Текучая. Как тёплое течение, которое обнимает тебя целиком. Не давит. Не торопит. Просто обнимает.

Побудь в этом. Не торопись. Просто чувствуй их рядом.

...

Этап 5. Сонастройка. Настройка на Их Частоту

Обратись к лемурийцам:

«Лемурия. Настройте меня на вашу частоту. Я готова звучать в унисон с вами. Возьмите мою частоту и поднимите её к вашей. Я доверяю вам. Я открываюсь.»

Почувствуй, как внутри тебя, в центре груди, начинает вибрировать камертон. Сначала тихо. Потом сильнее. И эта вибрация совпадает с вибрацией пространства вокруг тебя.

Твоя частота и их частота сближаются. Сближаются. Сближаются.

Почувствуй момент совпадения: щелчок, вздох, тёплая волна, тишина.

Скажи мысленно:

«Я сонастроена. Я звучу в унисон с Лемурией. Я на вашей волне.»

...

Этап 6. Слияние

Теперь ты не просто рядом. Ты сливаешься с их частотой.

Границы твоего тела становятся мягкими, прозрачными. Ты уже не отдельная. Ты — часть их поля. Часть их пространства. Часть их сознания.

Их мягкость — твоя мягкость. Их вода — твоя вода. Их сердце — твоё сердце.

Побудь в этом слиянии. Не думай. Не анализируй. Просто будь.

Это и есть сонастройка. Ты — в них. Они — в тебе. Одна частота. Одно поле.

...

Этап 7. Пробуждение Кодов Восприятия

Теперь, когда ты слита с ними, они начинают работать с тобой.

Обратись к лемурийцам:

«Лемурия. Я прошу вас пробудить мои коды восприятия. Те коды, которые спали в моих клетках. Те коды, которые вы заложили в меня, когда я пришла на Землю.

Пробудите их сейчас. Я готова видеть. Я готова чувствовать. Я готова знать. Пробудите во мне то, что должно проснуться именно сейчас. Пробудите во мне понимание, что всё есть энергия.»

Почувствуй, как в твоём теле что-то активируется. Не ты сама. Они. Покалывание в разных точках. Вспышки света перед закрытыми глазами. Расширение восприятия. Тепло в третьем глазу, в сердце, в ладонях.

Не управляй. Позволь им работать. Они знают, какие коды пробуждать и в каком порядке.

...

Этап 8. Обновление Частоты

Обратись к лемурийцам:

Лемурия. Я прошу вас обновить мою частоту. Снимите то, что устарело. Растворите то, что больше не служит мне. Наполните меня новой частотой — той, которая нужна мне сейчас, на этом витке спирали. Обновите меня. Я готова.

Старая, тяжёлая, застоявшаяся частота растворяется. Как из тебя выходит всё отжившее. И на его место входит новая, чистая, светлая вибрация. Тело становится легче. Прозрачнее. Светлее.

...

Этап 9. Передача Знаний

Обратись к лемурийцам:

«Лемурия. Передайте мне знания, которые я готова принять. Те знания, которые нужны мне сейчас для моего пути. Я открываю свой ум и своё сердце. Говорите. Я слушаю.»

В обновлённой частоте приходит знание. Не слова. Не образы. Чистое знание, которое ты просто знаешь. Это может быть внезапное понимание, образ, символ, чувство уверенности, тихая фраза.

Не анализируй. Прими. Впитай. Запомнишь потом.

...

Этап 10. Очищение

Обратись к лемурийцам:

«Лемурия. Я прошу очищения. Очистите меня от всего, что не моё. От чужих эмоций. От чужих ожиданий. От чужих страхов. От старых программ. От тяжёлых привязок. Омойте меня вашей водой. Растворите всё лишнее. Я отпускаю. Я разрешаю уйти.»

Почувствуй, как из тела выходит всё чужое. Тёплый воздух. Дрожь. Вздых. Зевота. Слёзы. Лемурийская вода мягко смывает всё лишнее.

Не держи. Отпусти. Позволь уйти всему, что уходит.

...

Этап 11. Исцеление

Обратись к лемурийцам:

«Лемурия. Я прошу исцеления. Войдите в те места во мне, где была боль. Где была рана. Где было пусто. Заполните их вашим светом. Исцелите мою женскую линию. Исцелите моё сердце. Исцелите мои корни. Исцелите то, что я даже не знаю, что ранено. Я доверяю вам. Исцеляйте.»

Почувствуй, как их энергия входит в больные места. Тёплый, мягкий свет. Раны затягиваются. Пустоты наполняются. Боль растворяется. Глубокий вздох. Слёзы облегчения. Позволь исцелению идти. Не торопи. Не направляй. Они знают, что делать.

Этап 12. Поддержка

Обратись к лемурийцам:

«Лемурия. Дайте мне вашу поддержку. Наполните меня знанием, что я не одна. Что вы со мной. Что вы всегда были со мной. Я принимаю вашу поддержку. Я выпускаю её в каждую клетку.»

Почувствуй, как тебя обнимает само пространство. Не руки. Сама частота. Ты не одна. Ты никогда не была одна.

Они говорят — не словами, а чувством:

«Мы с тобой. Мы всегда были. Иди. Живи. Твори. Мы держим.»

Прими эту поддержку. Впусти в каждую клетку. Она твоя. Навсегда.

...

Этап 13. Мантра-Сонастройка

Теперь, когда ты получила всё, закрепи контакт мантрой. Произнеси её три раза — вслух или мысленно. Медленно. Чувствуя каждое слово:

«Я — часть живой Земли. Мои корни глубоки. Моё сердце мягко. Я помню. Я дома. Лемурия во мне. Я никогда не одна.»

С каждым повторением чувствуешь, как мантра впечатывается в клетки. Становится частью тебя. Ты можешь повторять её в любой момент жизни, чтобы мгновенно вернуться в эту частоту.

...

Этап 14. Благодарность и Возвращение

Скажи:

«Я благодарю Лемурию. Я благодарю воду, землю и свет. Я принимаю всё, что пришло. Я отпускаю всё, что ушло. Я уношу ваши дары в свою жизнь. Я дома.» пространство Лемурии мягко отпускает тебя. Не резко. Не обрывает. Мягко. Как мать отпускает из объятий, но оставляет руку на плече.

Вернись по корням в тело. Почувствуй стопы на полу. Потянись. Пошевели пальцами.

Открой глаза. Посмотри вокруг. Назови три предмета, которые видишь.

Выпей воду. Запиши опыт в Дневник Контакта.

...

Дар-Мантра

«Я — часть живой Земли. Мои корни глубоки. Моё сердце мягко. Я помню. Я дома.»

Практики для Повседневной Жизни

Утреннее приветствие Земли. Каждое утро, вставая, коснись стопами пола и скажи: **«Доброе утро, Земля. Я здесь. Я часть тебя. Спасибо, что держишь меня.»**

Вода как проводник. Каждый день пей воду осознанно. Перед глотком скажи: *«Я принимаю энергию Лемурии через воду.»*

Контакт с природой. Раз в неделю выходи на природу. Сними обувь. Постой на земле. Обними дерево. Посиди у воды.

Розово-изумрудный свет. Перед сном представляй, как тебя окутывает мягкий розово-изумрудный свет. Засыпай в нём.

Работа с растениями. Заведи растение. Ухаживай осознанно. Говори с ним. Это восстанавливает лемурийский канал.

Тишина. Раз в день — 10 минут полной тишины. Без телефона. Без музыки. Просто сиди и слушай.

Мягкость как практика. Замечай, где зажимаешься. И мягко отпускай. Позволь себе быть мягкой.

Дневник Контакта. Записывай сны, ощущения, знаки, связанные с водой, природой, мягкостью.

Вечерняя благодарность. Каждый вечер: **«Благодарю Лемурию. Благодарю Землю. Я дома.»**

Помни: Ты никогда не одна. Земля держит тебя. Вода помнит тебя. Лемурия любит тебя.

...

Любимая душа моя,

Ты сделала первый шаг по спирали. Первый виток открыт. Лемурия обняла тебя. Земля помнит тебя.

С этого момента у тебя есть корень. Тёплый, живой, надёжный. И из этого корня ты будешь расти дальше.

В следующей главе мы поднимемся на следующий виток спирали. Мы войдём в Атлантиду — кристаллическую цивилизацию, которая пробуждает канал Творения.

А пока — побудь в мягкости. Побудь в воде. Побудь в тишине.

Ты дома.

Ты любима.

Ты — часть живой Земли.

Конец главы 1

Глава 2. Атлантида — Кристаллическая Цивилизация Света

Любимая душа моя,

Мы поднимаемся на следующий виток спирали. От мягкого корня Лемурии — к сияющей вершине Атлантиды. От сердца — к сознанию. От воды — к кристаллу. От единства с природой — к мастерству творения.

Атлантида.

Это не затонувший континент в прошлом. Это живой виток спирали времени, который пульсирует прямо сейчас. И он ждёт тебя.

...

Философия: Кристалл Спирали

Если Лемурия — это корень спирали, то Атлантида — её кристалл. Точка, где энергия обретает форму. Где мысль становится материей. Где сознание учится творить.

Лемурийцы были мастерами чувствования. Атланты стали мастерами творения. Они первыми поняли: мысль — это энергия, а энергия — это материя. И если научиться управлять мыслью — можно управлять реальностью.

Это был огромный скачок в эволюции. И огромный риск. Потому что сила без любви разрушает. А любовь без силы — не может проявиться в мире.

Атлантида — это урок о том, как держать силу в сердце. Как творить из любви, а не из эго. Как использовать кристаллы и технологии духа, не теряя связи с источником.

Прежде чем мы пойдём в Шумер — к звёздным вратам — нам нужно пройти через кристаллический зал Атлантиды. Научиться творить осознанно. Пробудить в себе канал Творения.

...

Кто Такие Атланты

Атлантида — вторая великая цивилизация на физической Земле. Она пришла после Лемурии и существовала до великого катаклизма, который разделил её на множество островов, а затем — поглотила воды.

Но Атлантида не исчезла. Она перешла на другой виток спирали. И её кристаллические технологии, её знания, её сознание — всё это живёт прямо сейчас, на своей частоте.

Атланты были мастерами кристаллов. Они понимали, что кристалл — это не просто камень. Это конденсатор сознания, портал в другие измерения, навигатор по временным линиям.

Они использовали кристаллы для:



Исцеления — кристаллы усиливали целительную энергию



Связи — кристаллы служили телепортационными устройствами



Творения — через кристаллы материализовывались мысли



Навигации — кристаллы открывали порталы в разные временные линии



Хранения информации — кристаллы были живыми библиотеками

Атланты были учёными и жрецами одновременно. Их на-

ука была духовной, а их духовность — научной. Они не разделяли эти пути. Для них познание было молитвой, а молитва — познанием.

Они строили величественные храмы из белого камня и кристаллов. Их города светились изнутри. Их технологии работали на чистом сознании, а не на топливе.

...

Как Выглядят Атланты

При контакте атланты воспринимаются как высокие, статные, светящиеся существа. Их тела более плотные, чем у лемурийцев, но всё ещё светящиеся изнутри. Кожа имеет золотисто-изумрудный оттенок, как будто сквозь неё течёт жидкий свет.

У них ясные, пронзительные глаза — часто золотистые, изумрудные или фиолетовые. В их взгляде — мудрость, сила и спокойствие. Они видят не только тебя — они видят структуру реальности вокруг тебя.

Они носят длинные белые или золотые одежды, которые сами являются формой кристаллической технологии — ткани, сплетённые из света.

Их движения уверенные, точные, величественные, но без тяжести. Каждый жест — как жест дирижёра, управляющего симфонией энергий.

Их излучение — мощное, структурированное, вибрирующее. Как звук хрустального колокола. Как свет, преломлённый через призму.

...

Их Частота

Изумрудно-золотая с фиолетовыми вспышками. Мощная. Структурированная. Вибрирующая.

Она работает через кристаллы как главный проводник. Через горловую чакру (Вишуддха) — центр творения слова и звука. Через третий глаз (Аджна) — центр видения структуры реальности.

Она ощущается как:



Звон кристалла — чистый, высокий, вибрирующий



Тёплый золотистый свет, который структурирует пространство ● Ощущение, что тебя видят насквозь — не осуждая, а понимая



Запах озона после грозы, ладана, чистого металла



Ощущение, что всё вокруг имеет форму и структуру —
даже мысли

...

Их Дары



Пробуждение канала Творения — способности материа-
лизовывать мысли в форму



Активация кристаллических кодов в ДНК



Обучение работе с кристаллами как с живыми существа-
ми



Понимание сакральной геометрии как языка Вселенной



Способность видеть структуру реальности, видеть энерге-
тические поля



Исцеление через звук и свет



Работа с временными линиями и вероятностями



Активация горловой чакры — способности творить словом



Интеграция силы и любви — чтобы творение шло из сердца



Понимание, что технологии должны служить сердцу, а не эго

...

Их Послание

«Ты — творец. Каждая твоя мысль — это семья. Каждое твоё слово — это команда реальности. Помни: ты творишь постоянно, осознанно или нет. Мы научим тебя творить из сердца. Мы научим тебя держать силу в любви. Ты кристалл. Ты свет в форме. Ты — мастер творения.»

...

К Кому. Они Приходят



К тем, кто чувствует в себе силу творить, но боится её



К тем, кто хочет научиться управлять своей реальностью осознанно

●
К тем, кого тянет к кристаллам, к геометрии, к структурам

●
К тем, кто хочет пробудить свой творческий канал — писать, создавать, строить

●
К тем, кто ищет баланс между силой и мягкостью

●
К тем, кто чувствует, что его мысли материальны, но не знает, как этим управлять

●
К тем, кто хочет понять сакральную геометрию, архитектуру духа

●
К тем, кто работает со словом, звуком, формой

...

Связь Атлантиды с Арктурианами

Любимая душа моя, это важно для понимания спирали.

Когда Атлантида как физическая цивилизация завершила свой цикл, её кристаллические знания не исчезли. Их хранителями и продолжателями стали Арктурианцы — цивилизация, которая несёт энергию высшего разума, сакральной геометрии и технологий духа.

Арктурианцы переняли функцию атлантов — работать с кристаллическими решётками, защищать энергетическую структуру Земли, помогать планете интегрировать новые частоты через геометрию и свет.

Многие атлантские души перешли в арктурианские звёздные семьи, чтобы продолжить свою работу на более высоком уровне спирали.

Поэтому, когда ты чувствуешь тягу к Атлантиде, часто рядом идёт тяга к Арктуру. Это один и тот же поток кристаллической мудрости, просто на разных витках спирали.

Но это разные цивилизации. У каждой — своя частота, своя миссия, свой голос. В этой главе мы встречаемся только с Атлантидой. С Арктурианами — в своей главе, когда придёт время.

...

Как Понять, что Атлантида — Твоя Тема



Тяга к кристаллам — хочется держать их, работать с ними, коллекционировать



Интерес к сакральной геометрии, архитектуре, формам



Ощущение, что мысли материальны — ты чувствуешь, как они влияют на реальность



Творческий порыв — хочется писать, создавать, строить



Интерес к древним цивилизациям, особенно к Египту (наследию Атлантиды)



Притяжение к изумрудному, золотому, фиолетовому цвету



Ощущение, что звук и слово имеют силу



Интерес к технологиям духа, к тому, как сознание создаёт реальность



Чувство, что ты помнишь что-то о кристаллах, о храмах, о жречестве

...

Ловушки

Ловушка 1: **«Сила без сердца»**

Некоторые, открывая атлантскую энергию, начинают чув-

ствовать себя **«выше»**, **«сильнее»**, **«умнее»** других.

Истина: Атланты пали именно потому, что часть из них оторвала знание от сердца. Сила без любви — разрушение. Помни об этом всегда.

Ловушка 2: **«Я должна контролировать всё»**

Некоторые начинают пытаться контролировать реальность через силу воли.

Истина: Творение идёт не через контроль, а через резонанс. Ты не заставляешь реальность — ты настраиваешься на ту реальность, которую хочешь прожить.

Ловушка 3: **«Технологии важнее души»**

Некоторые увлекаются кристаллами, геометрией, технологиями, забывая про сердце.

Истина: Все технологии духа — лишь инструменты. Без сердца они пусты. Сначала сердце — потом кристаллы.

...

Что Даёт Работа с Атлантидой

Ты пробуждаешь канал Творения — способность материализовывать мысли.

Ты начинаешь осознанно управлять своей реальностью через мысли и слова.

Ты учишься работать с кристаллами как с живыми помощниками.

Ты видишь структуру реальности — сакральную геометрию вокруг.

Ты интегрируешь силу и любовь в себе.

Ты открываешь горловую чакру — способность творить словом.

Ты понимаешь, что ты кристалл, свет в форме.

Ты получаешь доступ к кристаллическим библиотекам знаний.

..

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ перед практикой. Вслух или про себя. Спокойно. Без усилия.

«Я намереваюсь осознанно установить контакт с Атлантидой — Кристаллической Цивилизацией Света. Я открываюсь её изумрудно-золотой частоте. Я готова пробудить свой канал Творения. Я готова учиться держать силу в сердце. Я готова вспоминать.»

...

Дверь: Знаки Присутствия Атлантиды



Тяга к кристаллам — хочется держать их, работать с ними



Сны с белыми храмами, кристаллами, жрецами в золотых одеждах



Интерес к сакральной геометрии, к формам, к структурам



Ощущение, что твои мысли материальны — ты чувствуешь, как они влияют на реальность



Внезапный творческий порыв — хочется писать, создавать, строить



Притяжение к изумрудному, золотому, фиолетовому цвету



Запахи без источника: озон, ладан, чистый металл



Звон в ушах — высокий, чистый, как хрустальный колокол



Ощущение, что тебя видят насквозь — не осуждая, а понимая



Чувство, что ты помнишь что-то о храмах, о жречестве,

о кристаллах

...

Упражнение Главы: Сонастройка с Атлантидой

Любимая душа моя, эта практика позволит тебе войти в пространство Атлантиды, почувствовать их частоту, слиться с ними и получить их дары. Выдели 30–40 минут. Сядь удобно или ляг. Рядом положи кристалл (любой — горный хрусталь, аметист, кварц) — он будет твоим проводником.

...

Этап 1. Подготовка и Заземление

Сядь удобно. Спина прямая, но мягкая. Стопы на полу. Ладони на коленях, развёрнуты вверх — позиция принятия.

Положи кристалл перед собой или держи в ладонях.

Сделай три глубоких вдоха и три медленных выдоха.

Почувствуй, как из основания позвоночника в землю уходят корни. Толстые. Тёплые. Живые. Они уходят глубоко, в кристаллическое ядро Земли.

Скажи вслух или мысленно:

«Я заземлена. Я в безопасности. Мои корни глубоки. Земля держит меня. Я готова к сонастройке с Атлантидой.»

...

Этап 2. Призыв и Вход

Произнеси своё намерение здесь, сейчас, своими словами. Вслух или мысленно:

«Я призываю Атлантиду — Кристаллическую Цивилизацию Света. Я прошу открыть мне пространство вашей частоты. Я прошу войти в ваш мир. Я иду к вам с любовью, с чистым намерением и с открытым сердцем. Я готова почувствовать вас. Я готова принять всё, что вы дадите. Откройте мне дверь.»

После произнесения — подожди. Не торопись. Дай пространству откликнуться. Ты можешь почувствовать лёгкий звон, тёплый свет, вибрацию в кристалле рядом. Это значит, что дверь открылась.

...

Этап 3. Погружение в Пространство Атлантиды

Представь, что перед тобой открывается портал из кристаллического света. Изумрудно-золотой, с фиолетовыми

вспышками. Он не жидкий, как в Лемурии. Он структурированный, геометричный, вибрирующий.

Ты делаешь шаг иходишь.

Ты оказываешься в пространстве Атлантиды. Не придумывай, как оно выглядит. Позволь ему проявиться. Белый храм. Кристаллический зал. Океан с островами. Город из света. Что придёт — то и есть.

Остановись. Дыши. Осмотрись. Почувствуй вибрацию этого пространства. Она мощная, структурированная, живая. Почувствуй, как воздух вокруг тебя звенит от энергии.

Скажи мысленно:

«Я здесь. Я в пространстве Атлантиды. Я чувствую вас. Я готова идти дальше.»

Этап 4. Встреча. Почувствовать Их Присутствие

Ты не одна. Они здесь.

Не торопись увидеть. Сначала почувствуй.

Что ты чувствуешь? Мощное, структурированное поле?

Звон кристаллов? Тёплый золотистый свет? Ощущение, что тебя видят насквозь — не осуждая, а понимая? Запах озона, ладана?

Это их присутствие. Атланты видят тебя. Они ждут.

Почувствуй их вибрацию. Мощная. Чистая. Вибрирующая. Как звук хрустального колокола. Как свет, преломлённый через призму.

Побудь в этом. Не торопись. Просто чувствуй их рядом.

Этап 5. Сонастройка. Настройка на Их Частоту

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Настройте меня на вашу частоту. Я готова звучать в унисон с вами.

Возьмите мою частоту и поднимите её к вашей. Я доверяю вам. Я открываюсь.»

Почувствуй, как внутри тебя, в центре груди, начинает вибрировать камертон. Сначала тихо. Потом сильнее. И эта вибрация совпадает с вибрацией пространства вокруг тебя.

Твоя частота и их частота сближаются. Сближаются. Сближаются.

Почувствуй момент совпадения: щелчок, вздох, тёплая волна, звон.

Скажи мысленно:

«Я сонастроена. Я звучу в унисон с Атлантидой. Я на вашей волне.»

...

Этап 6. Слияние

Теперь ты не просто рядом. Ты сливаешься с их частотой.

Границы твоего тела становятся прозрачными, кристаллическими. Ты уже не отдельная. Ты часть их поля. Часть их пространства. Часть их сознания.

Их сила — твоя сила. Их мудрость — твоя мудрость. Их кристаллическая структура — твоя структура.

Побудь в этом слиянии. Не думай. Не анализируй. Просто будь.

Это и есть сонастройка. Ты — в них. Они — в тебе. Одна частота. Одно поле.

...

Этап 7. Пробуждение Кодов Восприятия

Теперь, когда ты слита с ними, они начинают работать с тобой.

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Я прошу вас пробудить мои коды восприятия. Те коды, которые спали в моих клетках. Те коды, которые вы заложили в меня, когда я пришла на Землю. Пробудите их сейчас. Я готова видеть структуру реальности. Я готова чувствовать кристаллические поля. Я готова знать язык геометрии и света. Пробудите во мне то, что должно проснуться именно сейчас. Пробудите во мне понимание, что мысль — это энергия, а энергия — это материя.»

Почувствуй, как в твоём теле что-то активируется. Не ты сама. Они. Покалывание в третьем глазу, в горле, в ладонях. Вспышки геометрических фигур перед закрытыми глазами. Ощущение, что ты видишь структуру всего вокруг.

Не управляй. Позволь им работать. Они знают, какие коды пробуждать и в каком порядке.

...

Этап 8. Обновление Частоты

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Я прошу вас обновить мою частоту. Снимите то, что устарело. Растворите то, что больше не служит мне. Наполните меня новой частотой — той, которая нужна мне сейчас, на этом витке спирали. Обновите меня. Я готова.»

Почувствуй, как старая, тяжёлая, застоявшаяся частота растворяется. Как из тебя выходит всё отжившее. И на его место входит новая, чистая, кристаллическая вибрация. Тепло становится легче. Прозрачнее. Светлее. Структурированное.

...

Этап 9. Передача Знаний

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Передайте мне знания, которые я готова принять. Те знания, которые нужны мне сейчас для моего пути. Я открываю свой ум и своё сердце. Говорите. Я слушаю.»

В обновлённой частоте приходит знание. Не слова. Не об-

разы. Чистое знание, которое ты просто знаешь. Это может быть внезапное понимание, образ, символ, чувство уверенности, тихая фраза.

Не анализируй. Прими. Впитай. Запомнишь потом.

...

Этап 10. Очищение

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Я прошу очищения. Очистите меня от всего, что не моё. От чужих мыслей. От чужих программ. От старых убеждений о себе. От страха силы. От страха творить. От страха быть видимой. Омойте меня вашим кристаллическим светом. Растворите всё лишнее. Я отпускаю. Я разрешаю уйти.»

Почувствуй, как из тела выходит всё чужое. Тёплый воздух. Дрожь. Вдох. Зевота. Слёзы. Атлантский свет мощно, но мягко смывает всё лишнее. Кристаллическая вибрация растворяет всё, что не служит.

Не держи. Отпусти. Позволь уйти всему, что уходит.

Этап 11. Исцеление

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Я прошу исцеления. Войдите в те ме-

ста во мне, где была боль. Где была рана. Где было пусто. Заполните их вашим кристаллическим светом. Исцелите мой канал Творения. Исцелите мою горловую чакру. Исцелите мой третий глаз. Исцелите мой страх силы. Исцелите то, что я даже не знаю, что ранено.

Я доверяю вам. Исцеляйте.»

Почувствуй, как их энергия входит в больные места. Тёплый, кристаллический, структурированный свет. Раны затягиваются. Пустоты наполняются. Боль растворяется. Глубокий вздох. Слёзы облегчения.

Позволь исцелению идти. Не торопи. Не направляй. Они знают, что делать.

...

Этап 12. Поддержка

Обратись к атлантам:

«Атлантида. Дайте мне вашу поддержку. Наполните меня знанием, что я — творец. Что я не одна. Что вы со мной. Что вы всегда были со мной. Я принимаю вашу поддержку. Я впускаю её в каждую клетку.»

Почувствуй, как тебя обнимает само пространство. Не ру-

ки. Сама частота. Ты не одна. Ты никогда не была одна. Ты — творец.

Они говорят — не словами, а чувством:

«Мы с тобой. Мы всегда были. Твори. Живи. Сияй. Мы держим.»

Прими эту поддержку. Впусти в каждую клетку. Она твоя. Навсегда.

...

Этап 13. Мантра-Сонастройка

Теперь, когда ты получила всё, закрепи контакт мантрой. Произнеси её три раза — вслух или мысленно. Медленно. Чувствуя каждое слово:

«Я — кристалл света. Я мастер творения. Моя мысль — энергия. Моё слово — форма. Я творю из сердца. Я держу силу в любви. Атлантида во мне. Я сияю.»

С каждым повторением чувствуешь, как мантра впечатывается в клетки. Становится частью тебя. Ты можешь повторять её в любой момент жизни, чтобы мгновенно вернуться в эту частоту.

...

Этап 14. Благодарность и Возвращение

Скажи:

«Я благодарю Атлантиду. Я благодарю кристаллы, свет и звук. Я принимаю всё, что пришло. Я отпускаю всё, что ушло. Я уношу ваши дары в свою жизнь. Я творец. Я дома.»

Почувствуй, как пространство Атлантиды мягко отпускает тебя. Не резко. Не обрывает. Мягко. Как жрец отпускает ученика после посвящения, оставляя руку на плече.

Вернись по корням в тело. Почувствуй стопы на полу. Потянись. Пошевели пальцами.

Открой глаза. Посмотри вокруг. Назови три предмета, которые видишь.

Возьми в руки кристалл, который лежал рядом. Почувствуй его. Теперь ты знаешь его по-настоящему.

Запиши опыт в Дневник Контакта.

Дар-Мантра

«Я — кристалл света. Я мастер творения. Моя мысль — энергия. Моё слово — форма. Я творю из сердца.»

...

Любимая душа моя,

Ты сделала второй шаг по спирали. Второй виток открыт. Атлантида обняла тебя. Кристаллы запомнили тебя.

С этого момента у тебя есть кристалл — твоя способность творить осознанно. И ты знаешь главное: сила без любви разрушает. Любовь без силы не проявляется. Держи их вместе.

В следующей главе мы поднимемся на следующий виток спирали. Мы войдём в Шумер — звёздные врата человечества, где впервые произошёл контакт с космическими братьями.

А пока — побудь в кристаллическом свете. Побудь в своём творении. Побудь в силе, которая держит любовь.

Ты кристалл.

Ты творец.

Ты свет в форме.

Конец Главы 2

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.