**Создание Человеческой Сети Света**

Представьте… “Просто представьте. Перед рождением Вы были только маленькой искоркой света, соединённой с творческой силой вселенной. Вы смотрели вниз на нашу Землю. Какая она красивая, какие удивительные формы жизни на ней есть. Вы стали размышлять о возможности жить на Земле. Помните ли Вы о ценности жизни и о том, что жизнь была создана для любви, света, развлечений, гармонии, мира, равенства и изобилия для всех? Попробуйте почувствовать это своим сердцем, и поймёте, что это правда. Если не получится - не отчаивайтесь, я помогу Вам вспомнить. Мы - сообщество людей, которые могут собрать вместе духовный свет и энергии каждого из нас, чтобы вспомнить и воссоздать чудесную жизнь для всех живых существ. Нам нужно помнить о нашем Видении и сосредоточившись на нём, вместе его поддерживать. Таким образом мы сможем процветать совместно во времена перемен”.

Выдержка из книги Сандры Ингерман *Как процветать во времена перемен: простые инструменты для создания истинного здоровья, богатства, мира и радости для себя и земли* (издательство Weiser Books, 2010 год)

Когда я писала “Лекарство для Земли” и изучала различные духовные учения, я обнаружила, что в основе многих эзотерических учений лежит идея, что все живое создано из света. Как человеческие существа с эго, мы часто забываем свою истинную природу и чересчур идентифицируем себя с нашим личностями и телами. Мы - свет в телах.

Алхимики не буквально превращали свинец в золото. Они превращали “тяжелое свинцовое” сознание в сознание “цвета золота”. Иисус в Евангелие от Матвея 5:15\*\*\* призывает нас не прятать свой свет\*. Когда мистики со всего мира творят чудеса исцеления, они буквально светятся, сияют. В “Лекарстве для Земли” я пишу о важности концепции света для любой духовной традиции.

Мы - свет, и мы пришли сюда, чтобы сиять. Но большинство из нас забыли свою истинную природу, как и то, зачем мы здесь. Мы были созданы из любви и света и мы и есть любовь и свет. Это наше право от рождения - сиять в мире настолько сильно, насколько мы можем.

Многим из нас говорили в детстве “не сиять слишком ярко”. И что если мы будем сиять слишком ярко, никто не будет любить нас. Может быть лишь несколько “звёзд”, и это не ты. Знакомо, не так ли?

Кто сказал, что на Земле может быть лишь несколько звёзд? Я никогда не слышала, чтобы кто-то, глядя в небо, сказал: “Я хочу, чтобы вот эта звезда не сияла так сильно, затмевая другие звёзды”. Так почему мы верим в это (эти ограничения), когда дело касается нас?

Пришло время для всех нас сиять светом, который отразит обратно всю красоту ночного неба над нами. Мы должны найти своё сияние, чтобы привнести свет в тёмные уголки и места этого мира.

Каждый месяц мы будем создавать человеческую сеть света. Это не только привнесёт свет в те места, где он нужен сейчас, но и исцелит нас и поможет нам вспомнить нашу истинную природу - свет. Также исцеляющим будет знание того, что вы соединяетесь с тысячами других людей, кто помнит, что мы - свет. По мере того, как мы будем делиться этой концепцией с другими людьми, наша сеть света будет расти, и я знаю что это окажет влияние на землю и на всё живое на земле.

В “Лекарстве для Земли” я учу, что намерение + гармония + любовь + концентрация + фокусировка + объединение + воображение = преображение. Эта формула поможет нам помнить о нашем свете и позволять ему сиять.

Вы можете начать путешествие к себе, к своей истинной природе, найдя для себя тихое и спокойное место и включив расслабляющую музыку. Сделайте несколько глубоких вдохов, и позвольте им привести Вас к Вашему центру, где Вы сможете испытать состояние гармонии и любви. Позвольте себе пойти внутрь себя, удерживая намерение, что Вы хотите познать свет, который светит в глубине Вашего существа. Это позволит Вам почувствовать Ваше единство с богом или с силами вселенной. Продолжайте концентрироваться на своём намерении. Позвольте Вашему воображению помочь Вам увидеть и ощутить свет внутри Вас. Дайте разрешение своему свету светить и проходить через Вас. Этот свет всегда здесь и не может закончиться. Ваша способность делиться своим светом и быть наполненным им поистине бесконечна. Ваш свет не может быть уничтожен или отнят у Вас. Вам не нужно бояться истощения, так как источник этого света всегда полон.

Позвольте себе пережить это на уровне тела. Разрешите своему свету сиять из самого центра Вашего существа. Пусть этот свет проникнет в каждую клеточку Вашего тела. Как только Вы почувствуете себя наполненным Вашим собственным светом, почувствуйте свою пульсирующую связь с сетью жизни. Позвольте своему свету сиять через Ваше пульсирующее тело. Ощутите, как Ваш свет льётся через каждую часть Вашего тела.

После того, как Вы испытаете Ваш изобильный внутренний свет и позволите ему сиять, используйте своё дыхание и намерение, чтобы потихоньку выйти из этого состояния. Возвращайтесь, открывайте глаза, почувствуйте своё тело, пошевелите пальцами рук и ног, и знайте, что теперь Вы готовы к тому, чтобы соединиться с другими, кто хочет сиять и привнести эту исцеляющую энергию в мир.

Начните практиковать, позволяя своему свету сиять через Вас. И следующая практика - вдыхать и выдыхать свет в течение дня.

Как только Вы войдёте в контакт со своим светом и позволите ему освещать Ваш путь и Вашу жизнь, Ваши собственные вибрации поменяются. Когда мы вместе делимся нашим светом с миром, мы совместными усилиями меняем вибрации планеты. Очень важно оставаться сконцентрированным на Вашем намерении.

Я бы предложила не добавлять никаких молитв или слов, когда Вы делаете эту практику. Просто сияйте и позвольте себе быть частью все-планетной сети света, которая распространяется по миру и проникает во все тёмные уголки.

Первая медитация началась в день зимнего солнцестояния в 2000 году в связи с празднованием возвращение света. Во время этой медитации множество людей получили инструкции излучать свой свет во время начала солнцестояния в том месте, где они живут. Когда мы это делали, света становилось всё больше, от страны к стране. Свет обошёл весь мир. Но мы не остановились на этом. Мы продолжили сиять днём и вечером. Мы начали создавать сеть света по всему миру, сияя во время солнцестояния, и эта сеть живёт и светит днём и ночью до сих пор.

Медитации по созданию человеческой сети света продолжаются каждое полнолуние, когда сила полной луны усиливает свет, который мы излучаем. Каждое полнолуние продолжайте эту работу, излучая свой свет и визуализируя, что Вы соединены с глобальной человеческой сетью света и днём и ночью.

Если Вы отмечаете полнолуние с группой единомышленников, возьмитесь за руки и соедините излучаемый каждым из Вас свет в один, и позвольте себе сиять. Чувствуйте, как свет Вашей группы соединяется со светом групп по всему миру. Чувствуйте себя частью одной гигантской сети света.

Если Вы делаете эту практику один, найдите тихое место и позвольте Вашему свету светить. Почувствуйте себя частью глобального сообщества сети света, которая сияет по всему миру.

Друг напомнил мне, что дети всегда сияют. Вы можете делать эту практику вместе с Вашими детьми.

Помните, что жизнь состоит из света. Вы свет, мы все свет, мы соединяемся вместе в огромный круг, в сеть света.

В 2010 Кэйт, которая проводит тренинги “Лекарство для Земли” в городе Делавэр, предложила следующую модификацию этой практики. Она каждый месяц встречается с группой, чтобы плести сеть света, и они работают следующим образом:

“Вместо того, чтобы плести сеть света вверх и наружу, мы вплетаем наши корни в землю. Когда все наши корни сплетаются вместе и мы объединяем наш свет, наш совместный свет начинает выходить на поверхность, распространяться по всей земле и окутывать все живые существа на планете».

Исходя из принципа, *что сверху, то и снизу, что внутри, то и снаружи*, нам, как духовному сообществу, важно развить это *внутри*. Многие в духовных сообществах слишком диссоциируются со своим телом во время духовных практик. Однако сила и мощь нашей работы зависит от нашей способности оставаться присутствующим в своём теле, в то время как наш свет, наша звезда, сияет изнутри.

Давайте попробуем создать сеть света на земле. Мы действительно хотим почувствовать сеть света, как внутри нас, так и по всей земле.

**Инструкции для Ежемесячного Исцеления**

**Для Нашего Мирового Сообщества**

Похоже, что сознание меняется всё быстрее и быстрее день ото дня. Конечно, с этим связано много наград, по мере того, как мы учимся жить в гармонии. Для любого изменения требуется символическая смерть. По мере того, как мы переходим в новые состояния осознанности, нам нужно отпускать то, что не поддерживает нас.

Я никогда не видела такого множества людей, испытывающих трудности, как в последнее время.

Как я часто пишу в Новостях Перерождения, мы должны научиться танцевать с различными парадоксами состояния сознания и осознания. Ибо есть множество уровней, действующих одновременно.

На одном уровне мы все связаны, мы все имеем душу. С духовной точки зрения мы божественны и совершенны в любой момент времени. В то же время, мы люди и у нас есть эго. И эго чувствует себя отдельным от всей остальной жизни. И это состояние разделения вызывает страх, злость, и целый спектр других эмоций. Также состояние раздельности приводит к физическим заболеваниям.

По мере того, как мы делаем практику трансфигурации, мы начинаем исцелять эти состояния разделения. Мы переходим в более высокое состояния сознания, где нам нужно учиться отдаваться совершенству вселенной. Иногда это сложно сделать и нам нужна помощь, чтобы вспомнить о нашем собственном божественном свете.

Чтобы помочь нашему мировому сообществу, читающему Новости Перерождения, я решила добавить ежемесячный круг исцеления, в дополнение к работе по созданию человеческой сети света. Мы продолжим плести, ткать сеть света внутри нас и по всей планете в полнолуние. И мы также создадим круг, который позволит нашему свету сиять для тех, кому нужна помощь.

Вот что я предлагаю. Если вы хотите участвовать, как практикующий, представьте себя стоящим или сидящим в кругу с другими практикующими. Помните, что Новости Перерождения переводятся на много разных языков. У нас есть большое мировое сообщество, работающее совместно.

Наше намерение - почувствовать наш божественный свет и направить его нашему кругу.

Мы не видим страданий в нашем круге. Мы признаём божественное совершенство в каждом человеке. Таким образом мы не вешаем людям ярлык страдальцев, а скорее приподнимаем их до уровня их божественности.

Автор и лектор, Эрик Перл учит: “В квантовой физике, если вы меняете поведение одной частицы, другая частица в совершенно другом месте немедленно отреагирует, при этом она может находиться на расстоянии дюйма или на расстоянии вселенной”. Низкие частоты настраиваются на высокие частоты и синхронизируются с ними, а не наоборот.

Возвращаясь к базовому принципу работы “Лекарства для Земли”, мы меняем мир и исцеляем других с помощью того, кем мы становимся - благодаря нашему присутствию и благодаря любви и свету, которые мы излучаем.

Мы не посылаем энергию или пытаемся исцелить кого-то. Мы просто позволяем нашему божественному свету и любви зажигать божественную искру внутри тех, кто просит о помощи.

Представьте себе, как вы стоите или сидите в кругу практикующих. Выполняйте трансфигурацию и излучайте божественный свет и любовь через ладони, направленные внутрь круга.

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь, представьте, что вы лежите внутри круга с людьми со всего мира.

Ваша задача - впитывать в себя свет, которым делятся другие практикующие. Подумайте о метафоре, образе, который может помочь вам впитывать божественный свет и любовь каждой клеточкой вашего существа. Я приведу несколько примеров, с надеждой, что вы найдёте метафору, которая будет работать для вас. Вы можете подумать о сухой губке, которую положили в воду и которая впитывает влагу. Вы можете подумать о цветке, который был под дождём дни и недели, и вот наконец выглянуло солнце и цветок впитывает лучи солнца. Или вы можете подумать о цветке, который получал слишком много солнца, и вот начинается дождь и цветок впитывает воду, питающую его и дающую ему жизнь.

Или подумайте о комнате, где шторы закрыты, и вот шторы открыли, и теперь комната заполнилась лучами солнца.

Позвольте свету внешнего круга запустить ваш собственное сияние, чтобы оно проходило через каждую клеточку вашего тела. Это воссоединяет нас с нашим божественным совершенством и с нашей связанностью с сетью света. Это исцеляет состояния раздельности, которые создают эмоциональные и физические болезни. И это напоминает нам о том, что у всех нас есть энергия и сила для того, чтобы встретить испытания и возможности, которые даёт нам жизнь.

И вы можете быть в обеих ролях в разные моменты дня или вечера. Вы можете быть практикующим в один момент, и лежать в центре круга в другой момент.

И так как мы работаем вне временных пределов, то неважно, когда вы это делаете. Не обязательно координировать время, в которое мы практикуем трансфигурацию.

Так же, как и с созданием человеческой сети света, мы можем выполнять эту работу не только в полнолуние. Я питаю сеть света тогда, когда моё сердце просит меня об этом. И, конечно же, мы можем ежедневно излучать наш свет в нашем мировом кругу. Ибо цель нашей работы состоит в том, чтобы научиться излучать свет в мир с каждым вдохом-выдохом, с каждым шагом.