



# Содержание

---

От автора .....	13
-----------------	----

## **Раздел 1. Перемены в жизни.**

### **Что они означают и как с ними**

<b>справиться?</b> .....	21
--------------------------	----

«Крайон, почему на Земле все становится только хуже и хуже?» .....	22
---	----

«Крайон, ты все время говоришь, что человечество идет к любви и свету. Но в нашей повседневной жизни это незаметно! Напротив, происходят такие перемены, которые вызывают страх. Что происходит?» .....	25
--	----

«Крайон, почему, как только я достигну хотя бы относительного благополучия, через короткое время начинаются неприятности? Я даже не успеваю насладиться достигнутым, как все рушится и приходится начинать чуть ли не с нуля...» .....	28
---	----

«Крайон, когда мы уже наконец сможем жить спокойной жизнью?» .....	32
---	----

- «Дорогой Крайон, мы видим вокруг столько бед, столько зла, которое люди причиняют друг другу. Мы видим, что войны продолжаются, вражда, нетерпимость — все это продолжается, и конца не видно. Неужели люди когда-нибудь смогут измениться?» ..... 34
- «Крайон, что ты посоветуешь человеку, который потерял работу и все источники дохода и теперь не может выплатить ипотеку? Ты говоришь, что все в своей жизни мы создаем сами. Он тоже создал это сам? Неужели?» ..... 36
- «Дорогой Крайон, многие из нас в последнее время понесли тяжелые утраты — потеряли близких и любимых людей. Сколько людей сейчас умирает от болезни, погибает из-за войн, катастроф, несчастных случаев, среди них очень много молодых. Это несправедливо и очень больно». ..... 40

## **МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- для осознания своей божественности, обретения связи с духом, восстановления своей духовной природы ..... 44

## **МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- для избавления от страха, тревоги и беспокойства ..... 61

## **Раздел 2. «Битва» тьмы и света.**

- Ваш выбор** ..... 77

- «Крайон, мы все знаем, что такое свет и тьма как физические явления. Но ты употребляешь эти слова в иносказательном смысле. Что такое свет и тьма как духовные категории?» ..... 78

- «Дорогой Крайон, когда речь заходит о битве света и тьмы, почему-то сразу вспоминаются книжки жанра фэнтези. А как все в реальности?» ..... 81
- «Дорогой Крайон, что значит быть воином Духа?» ..... 84
- «Крайон, почему мы вообще должны выбирать между светом и тьмой? Почему нам навязывается необходимость выбора?» ..... 88

## МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- для освобождения от негативных эмоций  
и диссонансных энергий ..... 92

## Раздел 3. Ваши отношения с Богом ..... 105

- «Крайон, прости за такой наивный вопрос, но я хочу спросить: что такое Бог? Дело в том, что люди говорят о Боге так, будто хорошо знают, о чем речь. Но знают ли на самом деле? Мне кажется, нет» ..... 106
- «Крайон, в мире много зла и страданий. Люди умирают от мучительных болезней, погибают в войнах и катастрофах. Причем больше всего страдают невинные, дети. Если Бог — это любовь, почему он не может проявить милосердие и остановить все это и создать для людей благополучный счастливый мир?» ..... 110
- «Крайон, я все время обращаюсь к Богу с молитвами, но он, похоже, меня не слышит, не отвечает мне, мои просьбы не выполняются» ..... 115
- «Дорогой Крайон, как правильно разговаривать с Богом? Нужно ли молиться, соблюдать ритуалы, следовать традициям?» ..... 119

<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для обретения божественной помощи и защиты .....	123
<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для обретения силы и энергии, настройки энергетической системы .....	130
<b>Раздел 4. Ваши отношения с собой</b> .....	145
«Крайон, объясни, пожалуйста, как мне полюбить себя».....	146
«Дорогой Крайон, у меня трудности с самореализацией. Я не знаю, что значит быть самим собой, раскрывать себя. У меня это не получается».....	150
«Дорогой Крайон, я выросла в такой среде, где нас учили, что надо жить для других, отдавать все им, жертвовать собой. Какое-то время я жила именно так, но потом поняла, что опустошена, потеряна, чувствую себя уставшей и не вижу никакой радости в жизни и никакого смысла в ней. Но как жить для себя — я тоже не понимаю. И не эгоизм ли это?» .....	153
«Крайон, я занимаюсь саморазвитием, духовными практиками, но чувствую, что застрял на месте. Что-то мешает моему продвижению к лучшей версии самого себя».....	157
«Крайон, сейчас столько учителей, столько советов, столько разных направлений, касающихся духовного развития. Кому верить, за кем следовать?» .....	160
<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для освобождения от ограничивающих убеждений, установок и комплексов, унаследованных от прошлого, исцеления душевных травм и нейтрализации кармы .....	163

**Раздел 5. Ваши отношения с другими людьми** ..... 183

«Крайон, ты так много говоришь о том, что мы божественны, великолепны и почитаемы, что некоторые из нас возгордились и начали свысока смотреть на других». .... 184

«Дорогой Крайон, твои послания помогли мне найти себя и свой путь, но при этом у меня ухудшились отношения с родными, с семьей. Я ожидал, что будет наоборот: если я теперь могу нести им больше любви и доброжелательности, то они откликнутся на это и наши отношения улучшатся. А на самом деле мы стали только больше раздражаться и сердиться друг на друга. Что это значит и что с этим делать?» ..... 188

«Крайон, мне очень близка информация, которую ты нам передаешь, но я не могу ни с кем ею поделиться — люди меня не понимают. Я боюсь, что меня начнут считать какой-то странной. Все чаще ловлю себя на том, что мне вообще не хочется ни с кем общаться. Неужели твое знание обрекает человека на одиночество?» ..... 192

«Крайон, я по природе своей очень чувствительный человек, остро реагирую на все, не могу не обижаться, когда меня обижают, сильно расстраиваюсь, если со мной поступают плохо. Не могу справиться с негативными эмоциями, хотя ты призываешь нас их не испытывать. Но разве это реально? Как можно прожить вообще без этих эмоций?» ..... 196

**МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ****для гармонизации отношений с другими****людьми** ..... 201

**МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

для выхода из одиночества, обретения

близких людей ..... 213

**Раздел 6.****Ваши отношения с планетой** ..... 227

«Крайон, что происходит с климатом? Почему так много природных катастроф? Часто говорят, что в этом виноваты люди. Так ли это?» ..... 228

«Дорогой Крайон, разве технологический прогресс не ведет человечество в тупик? Чрезмерное увлечение технологиями отрывает людей от природы, от простой и естественной жизни, в которой могло бы быть больше тепла, душевности и любви». ..... 231

«Дорогой Крайон, я чувствую тесную связь с Землей, с природой, знаю на своем опыте, что Земля дает силу. Но имеем ли мы право брать у нее силу, ничего не давая взамен? Не нарушает ли это каких-то высших законов?» ..... 236

«Меня очень привлекают места силы на Земле. Я знаю, что многие люди путешествуют по ним в поисках просветления. Действительно ли это может ускорить наше духовное развитие?» ..... 240

«Крайон, я очень люблю животных и не верю, что у них нет Души». ..... 244

**МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

для гармонизации пространства собственной

жизни и той среды, в которой вы живете ..... 250

<b>Раздел 7. Здоровье и исцеление</b> .....	261
«Дорогой Крайон, я чувствую, что мое сознание меняется, я вмещаю в себя гораздо больше света и любви, чем еще год назад, и я при этом становлюсь спокойнее, уравновешеннее, дружелюбнее. Но мое физическое самочувствие не только не улучшается, а наоборот. Я стал очень быстро уставать. Мне приходится ограничивать нагрузки, требуется больше отдыха, у меня появились разные неприятные и болезненные симптомы, которых раньше не было. Я думал, с духовным ростом начнутся процессы оздоровления и физического омоложения, а получается наоборот — старение ускори- лось?» .....	262
«Сейчас появляется много новых лекарств и прочих медикаментозных средств. Уместно ли пользоваться этим в энергиях нового времени?» .....	266
«Дорогой Крайон, истории известно множество случаев чудесных исцелений. Возможны ли они сейчас?» .....	268
«Дорогой Крайон, почему появляются новые смертельные вирусы, возникают эпидемии? Не наказание ли это, которое природа адресует человеку?» .....	271
«Крайон, можно ли исцелиться без лекарств?» .....	274
«Дорогой Крайон, мы уже знаем, что большинство болезней — психосоматические, то есть происходят от стрессов, нервов, переживаний. Но наша жизнь очень трудна, мир полон страданий. Как здесь можно оставаться здоровым?» .....	278



<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для исцеления, укрепления здоровья, омоложения и продления жизни .....	282
---	-----

## **Раздел 8. Предназначение, работа, деньги .....** 297

«Дорогой Крайон, мне 65 лет, и я всю жизнь занималась не своим делом. Меня всегда тянуло к искусству и гуманитарным дисциплинам, а я получила инженерное образование и работала на должностях, связанных с техникой. Хотя понимаю, что могла бы быть хорошим искусствоведом, преподавать или работать в музее. При этом я бы чувствовала себя гораздо счастливее. Очень жалею, что жизнь прошла вот так, когда она могла бы быть другой...» .....	298
«Крайон, как решить проблему нехватки денег? Я визуализирую богатство, повторяю денежные аффирмации, но это не помогает» .....	302
«Дорогой Крайон, у каждого ли человека есть предназначение? Я не могу найти его» .....	305
«Многие из нас мучаются на нелюбимой работе, но боятся оставить ее, так как любимое дело не принесет достатка» .....	309
«Крайон, как нам быть с самыми простыми материальными желаниями, не духовными, не возвышенными, а обыденными? У нас множество таких желаний, разве это ненормально? Мы живем в материальном мире и просто не можем не беспокоиться о деньгах и вещах, которые, может, и не приближают нас к божественности, но без которых невозможно обойтись!» .....	312

<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для самореализации и самораскрытия, пробуждения творческих сил и возможностей по преобразению своей жизни .....	317
---	-----

<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для исполнения желаний, достижения целей, успеха, благополучия, изобилия .....	332
---	-----

## **Раздел 9. Прошлые жизни и хроники Акаши .....**

«Дорогой Крайон, почему мы не помним наши прошлые воплощения?» .....	354
---	-----

«Крайон, но ведь многие религии отрицают тот факт, что мы живем на свете не один раз. Как быть религиозным людям, кому верить?» .....	359
---	-----

«Крайон, как нам все-таки узнать о наших прошлых жизнях?» .....	363
--	-----

«Дорогой Крайон, у меня в жизни все благополучно и нет поводов для беспокойства. Но в последнее время мне снятся плохие сны, без причин накатывает тоска, одолевают страхи и тяжелые воспоминания. Это может быть связано с прошлыми жизнями?» .....	367
---	-----

<b>МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> для быстрого и легкого выхода из тупиковых, сложных и проблемных ситуаций .....	372
--	-----

## **Раздел 10. Божественный план и ваши контракты ....**

«Крайон, что такое Божественный план? Означает ли он, что события нашей жизни предопределены?» .....	390
---	-----

- 
- «Дорогой Крайон, если в жизни происходит череда неприятностей, это означает, что мы отступили от Божественного плана? ..... 395
- «Как перестать бояться будущего? Как стать уверенным в завтрашнем дне?» ..... 399

### **МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- для ускоренного духовного роста и развития,  
легкого и быстрого прохождения пути  
к просветлению и вознесению ..... 405



# От автора

---

*Дорогие, ваш путь к свету нелегок, и мы знаем это. Но помощь всегда рядом, и вы тоже должны знать это и помнить об этом всегда. Вы сильны и могущественны, но порой вам необходимо напоминать об этом, чтобы вы могли обрести свою силу на практике. Вам необходимы практические инструменты, позволяющие вам не только знать о своей Божественности, но проявлять ее в вашей земной жизни. Пожалуйста, воспользуйтесь этими инструментами, которые вы найдете в книге. В них вы обретете свет и любовь Духа. В них вы почерпнете силу. С ними вы будете двигаться к просветлению гораздо более быстрыми темпами. С ними вы никогда не будете больше одинокими и несчастными. Вам не нужно больше страдать, дорогие, потому что вы прекрасные ангелы на прекрасном пути к Богу! И вы безмерно любимы, дорогие. Потому мы с вами, и потому так счастливы помогать вам.*

С любовью,  
Крайон

Каждый из нас хочет быть здоровыми и счастливыми, мечтает о возможности жить благополучно и радостно,

решать все свои проблемы, достигать целей, получать то, что необходимо, реализовывать свои таланты и способности и чувствовать удовлетворение от жизни. Но получить все это можно только тогда, когда к нам придет необходимая мудрость, позволяющая осознать:

**наши желания и устремления осуществимы лишь тогда, когда мы находим в себе мощный духовный источник силы, помощи, защиты и любви.**

Без силы Духа никто из нас не способен стать по-настоящему сильным и счастливым! Без осознания своей Божественности, без подключения к Божественному источнику любви и света мы остаемся слабыми и беспомощными, мы не можем жить полноценно и счастливо, да и сама жизнь теряет смысл...

Мы можем долго блуждать в потемках в поисках этого смысла, мы можем мучиться и страдать, не видя света, но — сколько бы времени ни ушло у нас на такие бесплодные мытарства — у каждого из нас всегда остается шанс открыть в себе Божественный свет, найти в своей душе ниточку, связывающую с Богом.

И тогда жизнь меняется! И тогда открываются скрытые прежде дары! И тогда Дух, связь с которым мы ощутили хотя бы намеком, открывает нам свои силы и приходит на помощь! И тогда становится возможным все то, о чем мы только мечтали!

Но, конечно, жизнь не превращается в праздник одномоментно. Обретя связь с Духом, мы становимся на путь — путь, ведущий к самому себе и к Богу. На этом

пути нам надо исправить в себе и в своей жизни то, что было нарушено во время долгого пребывания во тьме. Иногда это бывает не просто. Но если мы на пути к свету — этот путь прекрасен несмотря ни на что.

И с тех пор как мы встаем на этот путь, мы никогда не остаемся одинокими. Нам помогает наша Божественная семья, нам помогают Божественные силы света, нам помогают наши ангельские наставники. Они всегда с нами, они любят нас такими, какие мы есть, и не ставят никаких условий.

Светлый дух по имени Крайон со своей огромной свитой сияющих Божественных существ пришел к нам, чтобы помочь людям открыть свой собственный свет, свет своей Божественности. Он пришел к тем, кто готов к этому и жаждет этой помощи. Он пришел к нам с вами.

В течение многих лет я принимаю послания Крайона, выступая в роли посредника между ним и людьми. Но это не пассивный прием информации — это всегда сотворчество, сотрудничество. Крайон отвечает на наши вопросы. Крайон говорит именно о том, о чем нам необходимо было узнать. Крайон подсказывает идеи практических упражнений, медитаций, визуализаций, аффирмаций, которые позволяют лучше проникнуть в суть его посланий и успешно применить полученные от него знания в нашей повседневной жизни.

Но по мере постижения этого знания вопросов у нас вовсе не становится меньше! Мы находим ответы на одни вопросы — и тут же у нас возникают новые. Это естественно — мы движемся вперед, выходим на новые ступени, где перед нами встают новые задачи. Ведь наш путь бесконечен, а истина безгранична.