



Секреты Силы

**ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ**

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

**РАВНОВЕСИЯ**

Сергей Ратнер





**Сергей Ратнер**

**Трансформация жизни.  
Восстановление равновесия**

**2017 год**



## **Сергей Ратнер**

Биоэнергетик и ясновидящий, известный экстрасенс с мировым именем, медиум, целитель, духовный учитель, автор уникальных книг, курсов, медитаций и семинаров по управлению энергией.

Победитель израильской битвы экстрасенсов телевидения.

С 2005 года возглавляет учебный центр «Секреты Силы».

За 25 лет практики Ратнер обучил более 120 000 человек.

Ежегодно Центр Ратнера посещают более 250 000 человек.

Автор более 100 учебных видео курсов и программ.

Общий объем курсов, семинаров и занятий составляет более 1 000 часов.

Общее количество авторских медитаций – более 1 000.

За время работы провел более 200 эфиров TV.

Суммарное количество просмотров видео Ратнера на YouTube более 4 млн.

Ведет личный прием, помогая в решении индивидуальных вопросов клиентов. За время работы к Ратнеру обратилось уже более 12 000 человек

Официальный сайт - [metapower.tv](http://metapower.tv)

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	6
БИОЭНЕРГЕТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЭНЕРГИЕЙ .....	8
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СТОЛБЫ .....	9
МЕДИТАЦИЯ «СТОЛБ ЭНЕРГИИ» .....	9
МЕДИТАЦИЯ «ВЫХОД ИЗ ЭНЕРГИИ» .....	11
РАБОТА С МЫСЛЯМИ .....	12
МЕДИТАЦИЯ «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ МЫСЛЕЙ» .....	13
РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ .....	14
МЕДИТАЦИЯ «ВХОД В ЭНЕРГИЮ РАБОТЫ» .....	14
МЕДИТАЦИЯ «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРОБЛЕМ» .....	16
ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО .....	18
МЕДИТАЦИЯ «ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА» .....	21
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ .....	23
МЕДИТАЦИЯ «ОЧИЩЕНИЕ ОТ МЫСЛЕЙ» .....	23
МЕДИТАЦИЯ «ДВЕ СТОРОНЫ» .....	25
МЕДИТАЦИЯ «ТИШИНА» .....	28
Я ПРЕДЛАГАЮ РАДОСТЬ .....	30
МЕДИТАЦИЯ «УНИЧТОЖЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ» .....	31
5 СТУПЕНЕЙ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ .....	32
ПРОБУЖДЕНИЕ .....	35
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ .....	35
РЕЗУЛЬТАТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НИЖНИХ ЧАКР .....	38
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СИТУАЦИИ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА ..	41
СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА .....	45
ЧАКРЫ ВЕРХНЕГО УРОВНЯ .....	51
СИСТЕМА КООРДИНАТ .....	53
МЕДИТАЦИЯ «СИСТЕМА КООРДИНАТ» .....	57
ЧАКРОВОЕ ДЫХАНИЕ .....	59
МЕДИТАЦИЯ «ЧАКРОВОЕ ДЫХАНИЕ» .....	62
НИТИ ПРОШЛОГО .....	63
МЕДИТАЦИЯ «ВОСПОМИНАНИЕ» .....	71
СВОЙ МИР .....	74
МЕДИТАЦИЯ «СВОЙ МИР КАК ОН ЕСТЬ» .....	78
МЕДИТАЦИЯ «ЗРИ В КОРЕНЬ» .....	81
МИРОВЫЕ БИБЛИОТЕКИ .....	82
УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛУЧЕНИЕ ОТВЕТОВ» .....	85
УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТ ПРОБЛЕМЫ» .....	91
МЕДИТАЦИЯ «ВСЕЛЕНСКИЕ ПРОЦЕССЫ» .....	92
ВЫСШЕЕ Я .....	93

МЕДИТАЦИЯ «КОНТАКТ» .....	96
УПРАЖНЕНИЕ С КРИСТАЛЛАМИ .....	98
УПРАЖНЕНИЕ «КОНТАКТ» .....	100
ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ИЛИ КАК БЫТЬ СОБОЙ .....	103
ДУХОВНЫЙ РОСТ И РАВНОВЕСИЕ .....	103
МЕДИТАЦИЯ «ЯЩИКИ С ХЛАМОМ» .....	108
РАБОТА СО СТРАХАМИ .....	109
МЕДИТАЦИЯ «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ» .....	110
МЕДИТАЦИЯ «НАПОЛНЕНИЕ СИЛОЙ» .....	115
РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ .....	116
МЕДИТАЦИЯ «РАБОТА СО СТРАХОМ ПОТЕРИ» .....	118
МЕДИТАЦИЯ «ЗАЛ ЭМОЦИЙ» .....	120
МЕДИТАЦИЯ «УБИРАЕМ ЭМОЦИЮ ЛЕСТИ» .....	123
ЛИЧНОСТЬ .....	124
МЕДИТАЦИЯ «ЗАЛ ЛИЧНОСТИ» .....	126
УРОВЕНЬ СОПЕРЕЖИВАНИЯ .....	131
МЕДИТАЦИЯ «ЗАЛ СОСТОЯНИЙ» .....	132
ПЯТЫЙ УРОВЕНЬ .....	135
МЕДИТАЦИЯ «КОМПРОМАТ» .....	136
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	139

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня многие люди живут в беспокойстве за собственную жизнь, озабочены своими заработками, вопросами содержания семьи, собственными недомоганиями, уходом за близкими. А мечты о счастливой жизни продолжают оставаться мечтами. И, кажется, что выхода нет.

Среда, в которой мы родились и выросли, наше ближнее и дальнее окружение, социум в целом – формируют в человеке набор определённых правил поведения, установок и стереотипов. Некоторые из них помогают нам жить, адаптируя нас к социальным нормам, к другим мы относимся спокойно и даже с улыбкой, но многие установки являются тем тормозом, который нам мешает – они погружают нас в «сон».

Спящим человеком управляют шаблонные реакции, они живут за него, выбирают за него, делают его жизнь вместо него. Часть этих привычек вредна для здоровья, негативно сказывается на самочувствии, взаимоотношениях, финансовой сфере.

Пробуждение позволяет вывести человека из спячки и даёт ему действенный инструмент саморегуляции, который позволяет изменить жизнь к лучшему.

Цель книги – открыть двери в вашу идеальную жизнь, и показать Вам путь к Вашей мечте. Вы узнаете, как вырваться из замкнутого круга чужих правил, установок и стереотипов, и начать жить своей, уникальной, ни на кого не похожей жизнью. Кроме того, вы сможете управлять своим состоянием, снимать зажимы и спазмы в теле, а также решать проблемы во взаимоотношениях и финансовой сфере.

На страницах этой книги известный биоэнергетик, ясновидящий и целитель Сергей Ратнер делится секретами трансформации жизни через переход на более высокий уровень осознанности. Простым и доступным языком автор объясняет причины вашего сегодняшнего состояния на примере осознанности на уровне чакр, разъясняет понятия и процессы, и дает практические медитативные техники по изменению жизни.

*«В этой книге вы не найдете никаких терминов и названий, потому что я не хочу, чтобы вы забивали голову лишней информацией, которая вам просто не нужна.*

*Какая разница, какие названия есть у того или иного явления? Если я использую энергию зеленого цвета, то какое значение имеет то, что это цвет одного из архангелов? Если мне нужна энергия зеленого цвета, то какая разница, кто ее посылает? Зачем нужно использовать те слова, значение которых вы не понимаете? Жизнь надо упрощать, а не усложнять. Чем проще я смотрю на жизнь, тем легче мне жить. Мы будем разговаривать простым языком».*

Сергей Ратнер

## БИОЭНЕРГЕТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЭНЕРГИЕЙ

Вокруг нас есть огромное количество энергии. Мы – это тоже энергия, стена – это тоже энергия, стул, все приборы – это все энергия. Все вокруг нас состоит из молекул, атомов, протонов, нейтронов, электронов, которые крутятся и хаотически движутся. Две молекулы находятся друг от друга на огромном расстоянии. Если углубиться внутрь молекулы, то мы увидим, что там тоже пустота, что все состоит из пустоты. Если я предполагаю, что все состоит из пустоты, значит я смогу в какой-то момент сконцентрироваться до такой степени, что мое сознание может пройти сквозь стену, пройти сквозь эти молекулы и очутиться на той стороне здания, увидеть, что делается у соседей, например. У нас есть такие возможности. На страницах этой книги мы будем учиться расширять свое сознание, чтобы проявить этот невидимый мир и увидеть на самом деле, что находится вокруг.

Мысль – это проявление энергии, мозг – это приемопередаточная станция, которая, получая энергию, обрабатывая ее, выдает нам мыслительный процесс. Если мы засунули свою голову куда не надо, появляется неконтролируемый мыслительный процесс, который невозможно остановить. Как бы я не думал положительно, процесс не останавливается, потому что энергия «сидит» на голове. Взяли, энергию сняли, вдруг все успокоилось и ничего делать не надо. Не надо было работать тяжело, не надо было думать, не надо было мысли отгонять негативные, надо было взять и снять энергию. Очень просто.

Наш Мир устроен настолько просто, что вы себе представить не можете, но каждый из нас мастер по



осложнению ситуации. Мы из простого сделаем сложное, залезем туда, запутаемся и потом не сможем вылезти.

### **Энергетические столбы**

Для того, чтобы вы находились в энергии этой книги, например, нужно войти в столб энергии этой книги и раствориться в нем. Зашли в энергию, растворили себя и стали этой энергией, ощущение физической оболочки исчезло.

Есть некоторые правила по проведению медитации:

- не перекрещивать руки и ноги;
- убрать все, что мешает и создает напряжение;
- позаботиться о том, чтобы в момент медитации вас никто не дергал.

В момент закрывания глаз, мы переносимся в другое измерение, внешний мир исчезает, мы уже не находимся здесь и сейчас, мы не находимся в своем физическом теле, мы находимся в своем медитативном пространстве.

### **Медитация «Столб энергии»**

*Закройте глаза, пошатйте немножко плечами, вверх-вниз, вперед-назад и опустите их, пошевелите локтями немножко, опустите, пошевелите спиной немножко, коленями, найдите удобное положение и закройте глаза. Посидите несколько секунд в пустоте, тишине, настраиваясь на дыхание своего тела, обратите внимание на свое дыхание. Ничего не надо делать специально, просто дышите как обычно и обращайтесь внимание, как воздух заходит в легкие, выходит из них, несколько секунд так*

понаблюдайте, это успокаивает мысли, отключает вас от мыслей.

Представьте впереди себя столб энергии, светлый, чистый, вращающийся медленно, диаметром где-то 1,5-2 метра. Как увидите, так увидите. У кого-то может быть разноцветный, у кого-то может быть блестящий, у кого-то может быть серый. На этом энергетическом столбе написано «Книга «Трансформация жизни. Восстановление равновесия».

Представьте себе, что вы стоите около этого столба, наблюдаете течение энергии внутри него, энергия идет сверху вниз. Представьте, что вы оставляете все свои заботы рядом с этим столбом, просто складываете, как скорлупу, как какую-то одежду, сбрасываете с себя, заботы о сегодняшнем дне, о детях, о внуках, о родственниках, о родителях, о работе, нет сейчас ничего, у вас нет ни прошлого, ни будущего, вы находитесь наедине с собой.

Представьте себе, что тело чистое, сделайте шаг внутрь этой энергии, заходите туда полностью, попытайтесь ощутить, как энергия начинает вас обтекать со всех сторон, заполнять все пространства снаружи, впустите ее внутрь в ваше тело, дайте ей зайти внутрь. Теперь начинайте потихоньку растворяться в этой энергии, становитесь этой энергией, такое ощущение, что этот столб вместо вашего физического тела сидит на стуле сейчас, то есть, проходит сквозь стул. Тела нет, есть энергия. Как только растворились, можно вернуться, открыть глаза.

Для чего мы это делаем? Для чего эти все растворения, входы в энергию, выходы из энергии? Наш организм за одну секунду пропускает через себя 10 миллиардов бит информации. А мозг может осознать только 16, представьте

разницу. Если я нахожусь в работе, 100% растворившись в ней, я не 16 бит информации задействую, а 10 миллиардов. Вместе с тем, что я здесь рассказываю, вы еще получаете информацию напрямую, каждый из вас, прямую, прямейшую информацию с первоисточника, не от меня. Потом эта информация потихоньку будет раскрываться в вас еще в течение долгого времени.

Если я хочу научиться чему-то, я должен в этом быть. Это будет ваше домашнее задание, все, что вы начинаете делать, перед каждым действием заходите в эту энергию, после того, как действие закончилось, вы уходите из нее. Энергию так и называть: «энергия работы», «энергия движения по дороге», «энергия машины», представляете себе энергию машины, сели в машину, растворились в этой энергии машины, так вы никогда в жизни правила не нарушите, никогда в жизни штраф не получите, никогда в жизни никто в вас не въедет, и вы ни в кого не въедете, везде, где были пробки, их там не будет, везде, где нет свободного места на стоянке, всегда будет место. И научитесь выходить из энергии.

### **Медитация «Выход из энергии»**

Закройте глаза, представьте себе ту энергию, в которой вы сейчас находитесь, энергию книги, выходите из нее и забирайте с собой всё знание, которое вы сегодня получили, неважно даже, понимаете вы или нет, увидите там какой-то сгусток энергии, берите его с собой, выходите из этой энергии, найдите энергию своей жизни, так и написано «моя жизнь», заходите в свою жизнь, растворяйте этот сгусток энергии, который вы с собой принесли, растворяйтесь сами в ней, в своей жизни и возвращайтесь сюда в свое тело.

## **Работа с мыслями**

Биоэнергия – это такая вещь, которая запускает какие-то процессы. Сначала энергия, а потом процессы. Человек привык концентрироваться на тех процессах, которые с ним происходят. Неважно, то ли это позитивные процессы, то ли это негативные процессы, которые называются «проблемами». Находимся в яме, возникают плохие мысли, находимся на вершине, возникают позитивные мысли.

Энергия проходит через голову, голова получает эти вибрации, запускаются электрохимические процессы, и вдруг нас осенило. Мыслей в нашей голове нет. Их быть там не может. По одной простой причине, что мозг – это приемопередающее устройство и все. В нем ничего не задерживается, никогда. Все можно поменять, включая характер, включая болезни, включая дорогу, включая направление, все, что хотите, можно поменять, если поменять тот энергетический поток, который проходит через голову. Как его изменить, если он существует? Одно из двух, можно голову смело оттуда достать и перейти куда-то в другой энергетический поток, опять же, ощутив, что это за поток. Либо можно сказать: «Отключите этот поток, я нахожусь на своем месте, включите тот, который мне нужен».

Как избавиться от идей, мыслей, каких-то вещей, которые мешают нам жить? Нужно взять ту энергию, которая запускает тот процесс и выкинуть ее куда-нибудь подальше, вот и все. Получится, что те мысли, что были запущены той энергией, исчезнут сами по себе, и нам не надо будет с ними бороться, нам не надо будет отталкивать вот эту конкретную мысль. Не надо будет ее выталкивать, уничтожать, бороться с ней, не надо будет этого. Потому



что поезд идет, я стою на станции, он прошел. Что такое мысль? Мысль – это проходящий поезд. Одно из двух, я могу наблюдать, как он прошел и улетел, второй вариант – я могу заскочить в вагон, и тогда я уже участник этой мысли. Тогда что бы я ни делал, избавиться от нее невозможно, потому что я внутри. Вот это и есть процесс «попадания». Попадания в проблему. Человек видит проблему, он говорит «я только одним глазком», нос туда засунул, за ноздри схватили и запихнули вовнутрь. Все, он уже внутри. Если вы видите, что вы влезаете в проблему, остановите себя, скажите «я туда не пойду». Будьте плохими, станьте плохими, вас будут называть как попало, но я лучше буду плохим, но я буду здоровым. Да без проблем.

#### **Медитация «Избавление от мыслей»**

*Закройте глаза. Представьте себе свою голову, голова, в которой роятся знания, опыт, позитивный мыслительный процесс, негативный мыслительный процесс. Попробуйте осознать, что нет мыслительного процесса негативного или нет мыслительного процесса позитивного. Есть просто рой мыслей в голове, которые перебивают одна другую, занимают вас работой. Вы постоянно заняты в своей жизни перебиранием мыслей в голове.*

*Представьте себе, что эти мысли в голове – это сорняки на грядке, они тоже живые, они тоже хотят кушать, они тоже растут, они тоже зеленые, такие же, как цветочки рядом. Проблема в том, что цветочки радуют глаз, а мысли только тянут питательные вещества из земли, уничтожая все остальное. Представьте, как вы пропалываете эту грядку, убирая все сорняки в полиэтиленовый мешок для мусора, наполнив, завязываете его и наполняете следующий. Работаем быстро.*

*Пропололи, взяли мусорные мешки, вынесли их и бросили в контейнер, вернулись обратно на свою грядочку, взяли шланг, полили ее, посмотрели, как ваши цветы на грядке начинают радоваться, цвести, подниматься, потому что энергия не расходуется попусту. Теперь потихонечку возвращаемся сюда, сменяем тот красивый мир на то, что здесь.*

### **Работа с энергией**

Вы потренировались входить в энергию и выходить из нее? Насколько хорошо у вас получается снимать все ненужное перед тем, как войти в энергетический столб? Давайте еще потренируемся.

#### **Медитация «Вход в энергию работы»**

*Закройте глаза, представьте впереди себя вращающийся столбик энергии, светлый, чистый. Светлый, чистый столб энергии, на котором написано «работа». У каждого своя работа, неважно кто что делает. Теперь найдите у себя все, что не соответствует этой работе, любые мысли. Вопрос звучит так: «Покажите мне, что не соответствует этому энергетическому столбу, т.е. работе?».*

*В этот момент начнут мелькать разные образы. Какие-то вдруг мысли начнут появляться, не отгоняйте, потому что это то, что будет мешать вашей работе. Неважно, что там будет появляться – дети, родители, родственники, дяди, тети, знакомые, мужья, жены, не важно. Представьте, как вы перед тем, как заходить в этот столб, снимаете с себя все, что мешает этой работе. Снимаете с себя,*

**Приобрести полную книгу Сергея Ратнера «Трансформация жизни. Восстановление равновесия» можно на официальном сайте – [нажмите, чтобы перейти >>>>](#)**