

**LIBRIS**

We know  
books

*Raise Your Vibration*

Text © Kyle Gray 2016, 2022

English language publication 2015 and 2022 by Hay House (UK) Ltd.

Copyright © 2023 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Design copertă: Stelian Bigan  
Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**GRAY, KYLE**

**Ridică-ți vibrația : instrumente cu vibrație ridicată  
pentru trezirea spirituală / Kyle Gray ; trad. din lb. engleză  
de Cătălina Cristea. - București : For You, 2023**  
ISBN 978-606-639-514-4

I. Cristea, Cătălina (trad.)

2

13

**KYLE GRAY**

*Ridică-ți vibrația*  
**INSTRUMENTE CU VIBRAȚIE  
RIDICATĂ PENTRU  
TREZIREA SPIRITUALĂ**

Traducere din limba engleză  
de Cătălina Cristea

Editura  For You

despre a face alegerea conștientă de a fi binele care te-ai născut să fi.

Așadar, înainte de a ne cufunda în modul în care poți fi această vibrație bună, vreau să-ți mulțumesc că ești aici.

Îți mulțumesc din partea mea!

Îți mulțumesc din partea omenirii!

Viața cu vibrații înalte este o viață bună. Asta nu înseamnă că totul va fi roz, dar înseamnă că ai instrumente și practici pe care le poți folosi când ai nevoie de ele.

Asta este ce am învățat despre ridicarea vibrației: nu înseamnă să eviți provocările vieții sau să te eschivezi de la a fi uman cu ajutorul vibrațiilor înalte, ci să fii capabil să te întorci mai repede în centrul tău atunci când lucrurile devin dificile, provocatoare sau chiar sumbre.

Mă rog ca, indiferent de ceea ce apare în viața ta, această carte să te sprijine în a te folosi de resursele pe care le ai în interior și a te întoarce la cea mai înaltă vibrație.

## *Totul este energie*

„Energia nu poate fi distrusă;  
ea poate fi doar schimbată dintr-o formă în alta.“

ALBERT EINSTEIN

Există un lucru asupra căruia medii și oamenii de știință pot fi de acord: totul în Univers este format din energie. Inclusiv tu! Chiar acum, energia se mișcă prin fiecare celulă a corpului tău și prin fiecare atom din aerul pe care îl respiri.

Iar această energie este vie! Adică se mișcă. Vibrează. Vibrează atât de intens, încât nu o putem vedea cu ochii noștri umani, dar o putem simți, iar asta ne ajută să „citim“ mediile în care ne aflăm și pe oamenii la care suntem expuși.

Poate nu-ți dai seama, dar reacționezi constant la energia din jurul tău. Știi cum este să intri într-o încăpere și să fii întâmpinat cu o „vibrație negativă“, nu-i așa? Sau să simți „vibrația bună“ când un prieten pe care nu l-ai mai văzut de o veșnicie se îndreaptă spre tine cu un zâmbet larg pe față.

Noi nu doar primim energie, ci și o transmitem. Cu toții am fost persoana care s-a trezit cu fața la cearșaf și nu este amuzant să fi în preajma ei. Și cu toții am fost persoana care își trăiește cea mai bună versiune a vieții și este grozav să fi

cu ea. Toți transmitem energie prin acțiunile, nonacțiunile, gândurile și sentimentele noastre.

Dar asta nu este tot. Gândește-te puțin: ce altceva mai facem noi?

*Noi transformăm energia.*

Asta faci când iei decizia conștientă de a-ți ridica vibrația. Așadar, cum funcționează?

### Legea vibrației

„Nimic nu se odihnește;  
totul se mișcă, totul vibrează.“

*Kybalionul*

Într-un context spiritual, Legea vibrației a fost introdusă în lumea modernă prin intermediul cărții *Kybalionul*<sup>1</sup>, din 1908. Aceasta este un set de principii hermetice, învățături împărtășite de maestrul Egiptului Antic și ai filosofiei grecești, care ne ajută să înțelegem astăzi mecanismele spirituale ale Universului. Autorii ei au fost „trei inițiați“, probabil pseudonim pentru William Walker Atkinson, autor popular din curentul New Thought (Noua Gândire).

<sup>1</sup> Traducere în limba română în curs de apariție la Editura For You. (n.ed.)

În *Kybalion* se spune:

„Fiecare gând, emoție sau stare mentală are rata și modul său corespunzător de vibrație. Iar prin efortul voinței persoanei sau a altor persoane, aceste stări mentale pot fi reproduse, așa cum un ton muzical poate fi produs prin a determina un instrument să vibreze la un anumit nivel – la fel cum și culoarea poate fi reprodusă în același mod. Prin cunoașterea principiului vibrației aplicat la fenomenele mentale, oricine își poate polariza mintea în orice grad dorește, obținând astfel un control perfect asupra stărilor sale mentale și asupra stărilor de spirit.“

Așadar, totul în întregul Univers se află în mișcare, inclusiv gândurile și sentimentele noastre. Orice gând este ca o undă când scăpăm o pietricică în apă: se îndepărtează de noi, creând schimbări în câmpul din jurul nostru. La fel cum unda se îndepărtează și se întoarce pe val, și gândurile noastre se întorc la noi. Din acest motiv, când ne schimbăm gândurile, ne schimbăm lumea.

Am auzit prima dată despre acest lucru prin intermediul lui Louise Hay<sup>1</sup>. A fost una dintre primele autoare spirituale pe care le-am citit și m-am îndrăgostit instantaneu de ea! În lucrarea ei transformatoare, Louise ne ajută să ne dăm seama că putem alege să avem gânduri iubitoare sau să rămânem blocați în frică. În esență, este alegerea noastră, dar știm că una va fi mai bună decât cealaltă.

<sup>1</sup> Autoarea cărților *Ai încredere în viață și Învață cum să folosești puterea afirmațiilor în 21 de zile*, ambele apărute în limba română la Editura For You. (n.ed.)

Miracolul constă în capacitatea noastră de a ne schimba modul în care gândim – de a ne schimba energia, de a ne schimba vibrația. Apoi, Universul va răspunde în consecință.

## Universul

Când vorbesc despre Univers, mă refer la Sursa creației. Însă această Sursă nu este ca ideile noastre umane despre Dumnezeu, ci este o forță inteligentă cu care nu numai că suntem conectați, ci și facem parte din ea. Nu este un corp conducător, ci o inteligență ce reacționează în mod constant la alte forme de vibrație, inclusiv noi.

Universul răspunde la vibrația noastră chiar și când nu ne dăm seama de asta. De cele mai multe ori, nu de dăm seama că putem alege ce fel de energie emitem, primim și cu ce ne înconjurăm. Sau că sentimentele noastre fac de obicei alegerea în locul nostru. De exemplu, dacă te simți ca un ratat, atunci eșecul va fi povestea ta. Dacă te simți mulțumit, chiar și cu lucruri mărunte, atunci vei continua pe această cale.

Universul este nelimitat și are atât de multe să ne ofere, dar noi trăim într-o lume a limitărilor... Pare o nebunie când te gândești la asta, dar suntem făcuți să credem că nu putem avea ceea ce ne dorim și chiar că putem pierde tot ceea ce avem. Asta nu este altceva decât o iluzie.

Energia este nelimitată și nesfârșită – nu va înceta nicio dată să fie. Cu toții facem parte din unitatea vieții și, chiar și atunci când corpul nostru moare, energia noastră va continua să trăiască. Ne vom muta doar din fizic în non-fizic.

Simți că este o pierdere? Nu este, pur și simplu ne întoarcem la starea noastră naturală de a fi.

Ideea este că, atunci când acceptăm că suntem nelimitați, permitem posibilități nelimitate în viața noastră. Inclusiv miracolele!

## Miracole

Cei mai mulți dintre noi se gândesc la miracol ca la un eveniment ieșit din comun, cum ar fi supraviețuirea în urma unei experiențe de apropiere de moarte, vindecarea de o boală care pune viața în pericol sau chiar vizita unei figuri sfinte, dar textul metafizic *Curs de miracole* definește miracolul ca fiind pur și simplu „o schimbare de percepție”. Așadar:

- Miracol este alegerea de a ierta în loc să te cerți.
- Miracol este vindecarea unei răni.
- Miracol este să ai un acoperiș deasupra capului și o familie pe care să o iubești.
- Miracol este să te trezești în fiecare dimineață.

Îmi place foarte mult acest mod de gândire! Poate ai nevoie de un răgaz pentru a-l cuprinde cu mintea și cu inima, deoarece am fost crescuți într-o lume care acordă unor lucruri o valoare mai mare decât altora. Acest sistem de măsurare poate să se infiltreze chiar și în stima noastră de sine și să ne blocheze experiența miracolelor.

Pentru a ne deschide către miraculos, trebuie să încetăm să mai vedem unele lucruri ca fiind mai miraculoase decât altele.

Conform textului *Curs de miracole*, „nu există o ordine a dificultăților în miracole. Unul nu este «mai greu» sau «mai mare» decât altul. Toate sunt la fel“.

Toate miracolele sunt miracole. Așa că nu îți lăsa egoul să te limiteze. Orice miracol este posibil. Dacă gândești că miracolul de care ai nevoie e „prea mare“ pentru a fi realizat, acesta nu va fi niciodată realizabil, dar când crezi că este destinat să se întâmple, atunci există o șansă mai mare de a-l experimenta, deoarece toate miracolele sunt posibile.

În fiecare zi, oameni normali realizează lucruri irealizabile. În fiecare zi, oameni normali trăiesc miracole.

*Miracolele sunt la îndemâna ta.*

*Trebuie doar să te ridici la nivelul vibrațiilor lor  
și le vei trăi de zece ori mai mult.*

Universul este nelimitat. Nu uita: nu va înceta niciodată să dea. Dar atât de des trăim într-o realitate falsă, crezând că energia se termină sau că există cazuri mai meritonii... Însă a trăi un miracol nu înseamnă să privezi pe altcineva de a trăi un miracol. A spera la un miracol nu înseamnă aroganță sau narcisism. A primi un miracol le arată celorlalți că și ei pot primi.

*Curs de miracole* spune: „Miracolele nu sunt în competiție, iar numărul de miracole pe care le poți înfăptui este nelimitat.“

Așadar, alocă-ți un moment pentru a răspunde la aceste întrebări:

- De ce miracol anume ai nevoie?

- Este acest miracol ceva pe care l-ai făcut „uriaș“ în mintea ta, atât de uriaș încât crezi că nu este posibil?
- Dacă da, ești dispus să-ți schimbi percepția?

Când îți schimbi percepția, îți schimbi frecvența, iar aceasta se răsfrânge în câmpul creației și susține desfășurarea miraculoasă a vieții tale.

Meriți miracolele pur și simplu pentru că ești! Din punctul meu de vedere, toți suntem miracole în primul rând și cu toții le putem crea. Toți ne putem schimba modul de gândire și putem aduce o schimbare în viața noastră. Nu trebuie să fie un eveniment exterior dramatic, ci o schimbare interioară subtilă care creează sentimentul de bogăție și plenitudine.

Iată un gând care m-a ajutat. Este din jurnalul meu:

„Nu contează cât de mare este miracolul,  
ci cât de mult loc îi faci tu.“

Când îți ridici vibrația, faci loc pentru miracole. Pregătești spațiul din interiorul tău pentru a primi iubire și sprijin din partea Universului. Iar când îți creezi o practică spirituală zilnică, pe care o vom analiza mai târziu, îți creștii timpul necesar ca să-ți amintești că meriți miracolele.

Deocamdată, întâmpină miracolele în viața ta cu această rugăciune:

*Îmi dau seama acum că viața și lumea mea  
sunt înconjurate de miracole.*

*Miracolele fac parte din viața mea de zi cu zi.*

*Nu îmi doresc miracole, ci le aștept, pentru că,  
atunci când ele apar, natura se desfășoară așa cum a vrut ea.*

*Cred în miracole pentru că și eu sunt un miracol.*

*Miracolele sunt atrase de vibrația mea.*

*Mulțumesc pentru miracolul vieții și pentru miracolul iubirii!*

*Și așa este.*

## *Universul te recrutează*

„Progresul spiritual nu se măsoară prin puterile exterioare ale cuiva, ci doar prin profunzimea fericirii în meditație.“

PARAMAHANSA YOGANANDA

Nu este o greșeală că exiști aici acum. Ai fost chemat de Univers, Sursa creației infinite.

Înainte de a fi în această viață, ai dansat printre stele. Făceai parte din cosmos. Astăzi, corpul tău uman este alcătuit din carbon, prin urmare ești alcătuit din particulele fostelor stele. Ești o stea în forma sa viitoare!

Dorința de a-ți înălța vibrația este, în cele din urmă, dorința sufletului de a-și aminti cine ești. Este răspunsul la o chemare: chemarea de a-ți aminti, de a fi mai mult, de a duce o viață mai bună, mai centrată în inimă.

Universul însuși a trimis acest apel. A trimis semne.

### **Adevăratul sens al semnelor**

Este posibil să fi primit mai multe semne din partea Universului – semne trimise pentru a te anunța că pe această

planetă se desfășoară o operațiune de amploare, alimentată de Lumină, iar tu ești chemat să faci parte din ea.

Dacă intuiești că primești un semn, înseamnă că așa este. În acel moment, ți se transmit trei mesaje importante:

- **Te afli pe calea cea bună:** De fiecare dată când primești un semn, mesajul suprem este că te afli pe calea cea bună. Îți voi spune de ce: semnele apar doar atunci când ești în aliniere. Așadar, când energia ta este conectată în mod conștient la Univers și faci alegeri care sunt alinate cu binele tău cel mai înalt, semnele vor apărea fără îndoială.

- **Nu ești singur:** Faptul de a primi un semn denotă și ideea că nu ești singur. Îngerii, ghizii spirituali și strămoșii sunt cu tine. Toată viața îți susține evoluția.

- **Ajutorul este disponibil:** Când primești un semn, ești aliniat cu înțelepciunea, îndrumarea, intuiția și conștientizarea și, din acest motiv, ai acces la descărcări directe de informații.

Așadar, ori de câte ori primești un semn, profită de ocazia de a primi sprijin. Indiferent la ce lucrezi, prin ce lucrezi, cum te vindeci sau te manifesti, orice semn îți spune că există sprijin disponibil și că tot ce trebuie să faci este să ceri.

Doar închide ochii (dacă este posibil), amplifică-ți respirația și spune următoarea rugăciune:

*Mulțumesc, Universule, pentru că mi-ai dezvoltat  
ceea ce trebuie să știu. Sunt dispus să primesc.  
Sunt dispus să ascult. Și așa este.*

Chiar dacă nu primești informații directe, faptul că ți-ai luat un moment de pauză va crea magia, iar „descărcările“ vor apărea mai târziu sub formă de inspirație, creativitate sau chiar într-un vis.

Așadar, ne-am lămurit ce reprezintă semnele. Dar cum apar ele?

## 11:11

Ai văzut vreodată numere repetitive pe ceas, pe telefon sau chiar pe o chitanță de la magazin? Numere precum 1:11, 2:22, 3:33? Eu le văd peste tot.

A devenit un fel de tendință să îți pui o dorință atunci când vezi 11:11 și am încredere că Universul chiar lucrează astfel. Dar, fiind o persoană căreia îi place foarte mult să se informeze, am intrat într-o zi în meditație pentru a obține răspunsurile pe care internetul nu le putea furniza. Am spus: „Mulțumesc, Universule, că mă ajuți să înțeleg adevăratul sens al lui 11:11 sau 111.“

Răspunsul a venit într-o viziune. Am văzut instantaneu un Buddha de aur pe un altar. Am văzut musulmani rugându-se la Mecca, am văzut o imagine a lui Hristos, o imagine cu adepți ai păgânismului dansând în jurul unui foc de vară, imagini cu Bob Marley, Martin Luther King și oameni care se conectau. Apoi, am auzit: „Suntem cu toții una. Unul. Unul. Unul. Unu.“

Am ieșit din meditație și atunci am înțeles: 11:11 = unu, unu, unu, unu.