

Практика об'єднання низа і верха.

Активация Я есьм той хто Я есьм



Активация Я есьм

1. Закриваємо очі, розміщаємося комфортно, так, щоб можна було встати під час практики

2. Розслаблюємося і розганяємо свою життєву енергію

Вдих ніби піднімаємося верх, наповнюємося і видих вниз, розслаблення

Увага вся на диханні, дихаємо

Відчуваємо як дихаємо

Вдих верх і видих вниз

Ніби піднімаємося, наповнюємося і видихаємо вниз, розслаблення

Вдих видих

Відчуваємо, як розганяємо енергію по тілу, верх, вниз

Вдих видих

Відчуваємо

3. Вдих піднімаємося верх наповнення і вниз розслаблення, доторкаємося увагою до нижньої чакри муладхари

Відчувиємо її ...

І шби відаємо вниз Землі, настільки наскільки це можливо зараз

Відчуваємо Землю, її вібрацію, пульсацію, запах, коріння свого дерева, дерева роду

Відчуття пам'яті предків, відчуваємо, знаємо, приймаємо

Знаходимо серце Землі, ядро Землі і дозволяємо собі злітися своєю муладхорою

Відчуваємо

І на вдосі піднімаємо цю енергію Землі, її вібрацію, пульсацію верх, через стопи, через муладхару

Відчуваємо, як заливає і піднімається по тілу її пульсація, вібрація, енергія

Відчуваємо

Як піднімається вище, ніж живота, живіт, хрестець, копчик, хребет і вся спина заповнюється енергією

Відчуваємо

Піднімаємо її по тілу, руки, грудна клітина, шия, голова, обличчя, маківка

Відчуваємо енергію у маківки

4. Відаємо верхню чакру Сахасрару верх, у космос, атманічний простір, настільки високо, наскільки це можливо

Відчуваємо, атманічну, кристалічну, космічну, чисту енергію атмана, яка належить тільки тобі

Відчуваємо енергію

Робимо вдих і наповнюємося цією енергією в тіло, через маківку, голову, шия

Опускаємося і очищаємо кожен клітиночку тіла від всього чужого, не свого, наносного, програмно набутого, злосаміреного всі частини тіла, очищаємо

Зона хребта, спина, грудна клітина, руки, живіт, вся нижня частина тіла

**Опускаємося вниз, через муладхару, нижню чакру і відаємо 2 потоки верха і низа
вниз до Землі**

5. Встаємо на ноги і уявляємо себе великим, здоровим, космічно земним Древом

Відчуваємо нижні потоки Землі, силу предків, вібрації енергії землі, пам'ять

З'єднання з Духовним серцем, ядром Землі

Відчуваємо, наповнюємося, зміцнюємо свої коріння, міцно стоїмо на ногах

Відчуваємо ...

**І робимо вдих, піднімаємо нижні потоки, силу вібрацій Землі верх по нижнім
частинам тіла**

**Затягуємо свою силу, щільність, відчуття заземленості, яка об'єднала 2 потоки
Землі і Атмана**

Наповнюємо тіло увагою, вібрацію життєвого, вітального ритма

6. Відчуваємо всі частини тіла, піднімаємося верх, по рукам, шиї, шийі у голову, через маківку верх до атмана

Набираємося кристалічно чистої, космічної сили атмана

Відчуваємо її вібрацію, наскільки вона відрізняється від Землі

Відчуваємо цей простір

Вдихаємо через маківку, сахасрару вниз у тіло до середини своєї осі

Відчуємо вісь, свою середину

Грудну клітину, серце де об'єдналися 2 потоки верха і низа

Відчуваємо це розширення, це об'єднання, середину, силу потоку в тілі

7. Відчуваємо присутність в тілі і ніби збільшення об'єму всього тіла, його вібрацію, пульсацію, відчуття низа і верха в одне ціле

Відчуваємо захист і присутність в тілі себе і кажемо в голос:

"Я єсьм той хто Я єсьм"

Відчуваємо активацію Я єсьм

Кажемо собі в голос:

Я єсьм той хто Я єсьм

Я єсьм той хто Я єсьм

Фіксуємо ці нові відчуття в тілі

Відчуваємо їх розширення, збільшення, присутність

Відчуваємо

Відпускаємо концентрацію і виходимо з практики