

Практика Чистка Астралу 3 ч.

Страх ...



**1. Закриваємо очі, розміщаємося комфортно і звертаємо увагу у середину тіла...
(під медитивну ритмічну музику)**

Відчуваємо тіло...

2. ПОЧИНАЄМО ДИХАННЯ

**Глибокий вдих, наповнюємося і піднімаємо увагу верх, видихаємо вниз ...
(Розгоняємо енергію)**

Увага на диханні (дихаємо, верх - наповнення, видих - вниз розслаблення)

Відчуваємо тіло і Дихання...

3. РОЗДІЛЯЄМО УВАГУ НА СЕРЦЕ

Дихання + ритм серце

Відчуваємо...

Вдих наповнення, піднімаємося верх Відчуваємо серце Видихаємо вниз, розслаблення

Дихаємо, Відчуваємо...

4. РОЗДІЛЯЄМО УВАГУ НА ХРЕБЕТ

Відчуваємо нижню частину хребта і піднімаємо увагою верх

Дихання + ритм серця + хребет

Дихаємо і об'єднуємо відчуття в одну хвилю Дихання (наповнюємо тіло енергією)

Дихаємо, Відчуваємо...

5. ПЕРЕНОСИМО УВАГУ НА СТОПИ, ПАЛЬЦІ НА СТОПАХ

Відчуваємо...

Починаємо увагою відчувати пальці на стопах, і заповнюємо пальці, стопи, щиколотки, гомілки, коліна

Всю нижню частину тіла до колін

Відчуваємо, пульсацію, вібрацію, щільність і ніби збільшення в об'ємі

Піднімаємо увагу вище колін, бедра, сідниці, низ живота

Відчуваємо, піднімаємо енергію по тілу ...

Заповнюємо увагою весь живіт, спину, хребет

Відчуваємо...

Заповнюємо увагою кисті рук, ладоні, пальці на руках, всю зону рук, до самих плечей

Відчуваємо, увагу в пальцях, пульсацію, вібрацію ...

Заповнюємо повністю руки, грудну клітину, плечі, тепер шия, голова, обличчя

6. РОЗШИРЯЄМО УВАГУ ПОВНІСТЮ НА ВСЕ ТІЛО, ВІД ПАЛЬЦІВ НА НОГАХ ДО ПАЛЬЦІВ НА РУКАХ І ГОЛОВИ

Відчуваємо об'єм, вібрацію, пульсацію

Дихаємо верх вдих, вниз видих...

7.УВАГУ НАПРАВЛЯЄМО НА НИЖНЮ ЧАКРУ МУЛАДХАРУ, МІЖ ПРОМІЖНОСТЕЙ І ВІДАЄМО ЇЇ ЗЕМЛІ

Робимо вдих, і піднімаємо потік Земної вібрації в тіло через стопи, муладхару, все тіло, грудну клітину, шию, в голову до самої маківки верх

Через корону чакру Сахасрара, відаємо її верх

Доторкаємося до самого чистого, інформаційно атманічного потоку, який належить тільки тобі

Вдихаємо кристалічно чистий потік атмана через маківку прямо в тіло

Відчуваємо ...

Як кристалічно чистий потік очищає простір тіла, від всього чужого, набутого і злонамиренного

Вичищає кожну клітиночку, кожну частиночку тіла, зону хребта, спини, нижню частину тіла

Відчуваємо...

І відаємо потік атмана разом з муладхарою у ядро Землі

Відчуваємо...

Робимо вдих і піднімаємо 2 потоки низа і верха до самої середини нашої осі

Відчуваємо вісь ...

Фіксуємо вісь ...

Піднімаємося на рівень серця, заповнюємо простір собою

Відчуваємо себе, свою енергію, об'єм тіла

Кажемо в голос:

Я есмь той хто Я есмь

Відчуваємо свою присутність в центрі осі... наповнюємо духовне серце

Активуємо вібрацію Я єсмь

8. НАПРАВЛЯЄМО УВАГУ З СТАНУ Я ЕСЬМ У 2 ЧАКРУ СВАДХІСТАНУ

Відчуваємо своєю присутністю Я єсьм

2 чакру, низ живота

Робимо крок уперед у простір Астрального тіла

Тіло емоцій і бажань

Відчуваємо простір

Згадуємо свій страх, той який тривожить, той який зупиняє

Дивимося страху в очі і витримуємо його своєю увагою з стану Я єсьм

Стаємо великими, більше ніж страх

Витримуємо його своєю силою, без страху

Проживаємо до кінця свій страх

Дивимося, і проживаємо...

Що зі мною станеться у самому гіршому випадку, у самому страшному сценарію

Витримуємо поглядом, без страху

Проживнемо до кінця...

Розкручуємо подію як кіно до кінця

Дивимося і витримуємо поглядом, без страху

Закручуємо у велику воронку цей страх, можливо ще є супутні страхи

Збираємо їх у одну, велику воронку і видихаємо з тіла

Приготувалися, дихаємо

Вдих видихаємо з тіла, ніби зливаємо страх

Вдих видихаємо, продихуємо страх, виводимо з тіла

Вдих видихаємо

Вдихаємо і видихаємо всі страхи з тіла

Вдих видихаємо

Вдих видихаємо

Вдих видихаємо з тіла всі страхи

Вдих видихаємо

А тепер зтрушуємо з тіла все зайве все, що залишилося

Трусимо руками, ногами, тулубом, ніби мокрий пес

Проговорюємо в голос 3 рази, такі слова ...

Я очищаю свій простір, своє тіло

Від чужих напастей, очищаю Душу від програм

Впускаю Дух у тіло зараз

Відчуваю силу Я єсьм той хто Я єсьм в тілі

Активую силу природи

Запускаю всі живі процеси буття

Збираю всі частинки в тіло в Душу

Цілісність ціла, Я тут одна

Разом ми одне ціле Дух Душа і тіло

(3 рази повторюємо в голос)

Відкриваємо очі, дивимося по сторонам

Закриваємо очі, повертаємося у тіло

Відчуваємо спокій і рівновагу

Відчуваємо серце, серцебиття

Розширяємо стан спокою і рівноваги в тілі, любові, вдячності

Наповнюємося і фіксуємо його

Кажемо в голос в тіло

Все зцілено, пропущено, повернено

Все зцілено, пропущено, повернено

Все, зцілено, пропущено, повернено

Відчуття благості і спокою в тлі

Фіксуємо

Вдих і видих в тіло

Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики

