



*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, плотність 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 кисти 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, шия, 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 кожен клітиночку, кожен 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 єсьм той хто Я єсьм

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

Активуємо вібрацію Я єсьм

8. Направляємо увагу з стану Я єсьм у 5 чакру, горловий центр.



Відчуваємо 5 чакру, Горлову зону

Робимо крок у перед Кармічне тіло

Тіло причин наслідкових зв'язків

Відчуваємо простір

І нибі опиняємося на великій, великій поляні

Знаходимо своє дерево Роду

Робимо крок, і стаємо обличчям

Відчуваємо, можна доторкнутися до нього

Відчуваємо його вібрації, енергію

А тепер відчувнемо свою ліву сторону, плече

Як за ним стає ваша мама

Відчуваємо її присутність

Відчуваємо праве плече

Як за ним стає ваш батько

Відчуваємо його присутність

Відчуваємо за собою присутність батьків

Переводимо увагу на ліву сторону Роду

Відчуваємо, як за мамою вибудовується весь рід по маминій лінії, від бабці з дідусем аж до самої прородительниці роду

Відчуваємо їх присутність

Повертаємося до них обличчям

І звертаємося в голос:

"Я рада/ий вас відчувати, бачити

**Я прийшла/шов, щоб відячити вас, за те, що ви пройшли і прожили,
відпрацювали, важкі програми Роду**

**Я знаю як вам було не легко, саме тому, я хочу, щоб весь наш Рід вийшов з цих
програм не воли, рабських систем і всіх тягарів Роду.**

**Дозвольте собі розправити плечі і відкрити серця, вознестися, зцілитися і
прийти сюди з новими силами і вібраціями Роду**

Дозвольте мені зробити це... ?

Покажіть мені найважчі тягори Роду

(Показують... приходять знання, відчуття або образи)

Відчувайте це ...

Закрутіть ті образи, спогади Роду у велику воронку

Втримуйте поглядом перед собою ці образи, відчуття, знання.

З стану Я єсьм, ніби збільшуєтеся в об'ємі

**А образи, спогади, всі програми і тягари Роду стають маленькими, все менше і
менше ...**

І починаємо дихати

Видихаємо воронку з образами з свого тіла

Вдих видихаємо з тіла

Вдих видих

Вдих видихаємо з тіла

Вдих видихаємо це все з тіла

Вдих видих

Вдих видихаємо, очищаємо тіло

Вдих видих

Вдих видих

А тепер зтрушуємо все з свого тіла, як мокрий пес

Кажемо в голос:

Прийшов інший час, інші вібрації тіла

Я пропускаю, очищаю всю воронку негативних програм з тіла

Час розширення прийшов

Вибору Свободи та Творіння

Я для себе обираю в цей момент Души

Творіння і природу свою

Дух Душею пропускаю

В тіло Живість запускаю

Всі програми Я на Благість назначаю

Духа в тіло запускаю всі процеси оживляю

Коди Рода оживають

Берегиню Я приймаю

Все у тілі Відчуваю, проживаю

А тепер, можна відчутти свою Берегиню Рода

Відчувайте, її вібрації, енергію

Запитайте Дар від неї для себе

Як оберіг, як зв'язок з нею

Відчуваємо, з вдячністю до Берегини

Переводимо увагу на праву сторону Роду

Відчуваємо, як за татовим плечем вибудовується весь рід по татовій лінії, від бабці з дідусем аж до самого прородителя роду

Відчуваємо їх присутність

Повертаємося до них обличчям

І звертаємося в голос:

"Я рада/ий вас відчувати, бачити

***Я прийшла/шов, щоб відячити вас, за те, що ви пройшли і прожили,
відпрацювали, важкі програми Роду***

***Я знаю як вам було не легко, саме тому, я хочу, щоб весь наш Рід вийшов з цих
програм не воли, рабських систем і всіх тягарів Роду.***

***Дозвольте собі розправити плечі і відкрити серця, вознестися, зцілитися і
прийти сюди з новими силами і вібраціями Роду***

Дозвольте мені зробити це... ?

Покажіть мені найважчі тягори Роду

(Показують... приходять знання, відчуття або образи)

Відчувайте це ...

Закрутіть ті образи, спогади Роду у велику воронку

Втримуйте поглядом перед собою ці образи, відчуття, знання.

З стану Я єсьм, ніби збільшуєтеся в об'ємі

***А образи, спогади, всі програми і тягари Роду стають маленькими, все менше і
менше ...***

І починаємо дихати

Видихаємо воронку з образами з свого тіла

Вдих видихаємо з тіла

Вдих видих

Вдих видихаємо з тіла

Вдих видихаємо це все з тіла

Вдих видих

Вдих видихаємо, очищаємо тіло

Вдих видих

Вдих видих

А тепер зтрушуємо все з свого тіла, як мокрий пес

Кажемо в голос:

Прийшов інший час, інші вібрації тіла

Я пропускаю, очищаю всю воронку негативних програм з тіла

Час розширення прийшов

Вибору Свободи та Творіння

Я для себе обираю в цей момент Души

Творіння в Дусі і природи

Дух Душею пропускаю

В тіло Живість запускаю

Всі програми Я на Благість назначаю

Духа в тіло запускаю всі процеси оживляю

Коди Рода оживають

Прородителя приймаю...

Все у тілі Відчуваю, проживаю

А тепер, можна відчутти свого Прородителя Рода

Відчувайте, його вібрації, енергію

Запитайте Дар від нього для себе

Як оберіг, як зв'язок з ним

З вдячністю приймайте

Відчувайте

9. Стаємо перед Родом і закликаємо разом зробити коло, об'єднатися в коло

Направляємо свою увагу у серце, відчуваємо себе Я єсьм той хто Я єсьм

Відчуваємо цей стан, любов і вдячність у серці

Направляємо свою увагу і вдячність у коло Роду

Відчуваємо

Кажемо в голос молитву:

Весь свій Рід Я закликаю

Світлом і Любов'ю направляю

Зцілюю і очищаю

Нові сенси запускаю

Цінність Роду назначаю

Істину в Любові Безкінечного Творіння

Нові Коди залишаю

Зараз все прожито і відпущено

Цінність Разума запущена

Відчуваємо

процес зцілення Роду

Дякуємо їм і відпускаємо їх ...

Відпускаємо концентрацію і виходимо з практики

