

Чистка Астрального тіла.

Сила Волі



***1. Закриваємо очі, розміщаємося комфортно і звертаємо увагу у середину тіла...
(під медативну 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 злонамиреного

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 у Маніпуру, вона знаходиться на сонячному сплетинні, верх живота



Відчуваємо 3 чакру

Заповнюємо простір з стану Я єсьм

Відчуваємо

Робимо крок вперед у астральне тіло, тіло емоцій і бажань

Відчуваємо простір тіла

Відчуваємо, як заповнюємо простір собою з присутності Я єсьм

Відчуваємо в тілі, що нам заважає тримати своє слово собі ...?

Відчуваємо це, знаємо, бачимо

Що це ? (Лінь, тривога, родова програма, переконання)

Ніби стаємо самі перед собою і запитуємо у себе

Відчуваємо

Закручуємо це у велику воронку

І починаємо видихати з тіла

Вдих видих, вдих видихаємо з тіла, вдих видих, вдих видихаємо, пропускаємо через воронку з тіла на видосі, ніби зливаємо вниз...

Вдих видих з тіла, вдих видихаємо з тіла, вдих видихаємо, звільняємо тіло від чужих програм і переконань

Починаємо витряхувати всі залишки програм з тіла

Трусимо руками, ногами як мокрий пес

Витряхуємо, можна встати поскакати як футболісти на м'яких ногах

Потрусили, струсили, поскакали

Повертаємося увагою у астральне тіло, концентрація на верхній частині живота

Відчуваємо себе там

Прикладаємо увагу на сонячне сплетіння і ніби мечем тримаємо концентрацію на ньому

Говоримо в голос:

"Я приймаю цінність і вагу кода слова

Я приймаю розуміння значення кожного мого слова

Я єсьм той хто Я єсьм

Я керую своїм словом, обираю твердість і вагу слова

Обираю дисципліну і розвиток мого слова

Моє слово це сила моєї уваги і керунку руху

Я обцяю тримати керунок і силу слова

Я обираю право та силу слова і підтримую його на благо свого наміру"

Відчуваємо і проживаємо цей стан

Відчуття, ніби виростаємо, стаємо відповідальними за свої слова і наміри

Відчуваємо цей ріст в тлі

Фіксуємо в тлі

Вдих і видих в тіло

Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики

