

Дополнение 2

Последнее дополнение к тренингу «Перезагрузка» будет направлено лишь на один момент – связь с Высшими Силами.

Не будем расшифровывать, пусть каждый человек трактует для себя самостоятельно. Но вот возможности, которые открывает канал связи (чакрам Сахасрара) - воистину огромны!



Дополнение к практикам дома

Вы отработали несколько дней практику «Полное расслабление». Именно от нее и будем отталкиваться.

Итак, если у Вас есть в жизни момент, который Вас волнует, или конкретная проблема, или любая другая неопределенность, обдумайте все это и четко сформулируйте свой вопрос! Это может быть запрос на совет, на решение, на дальнейший вектор действий, и так далее.

Если же нет ничего важного, то просто сформулируйте некий запрос в общих чертах. К примеру «Как мне дальше жить?».

Следующим действием мы начнем подключение к духовному плану. Повторю первые шаги «Полного расслабления»



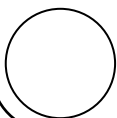
Полное расслабление и медитация

Расположитесь лежа на кровати. Приглушите освещение. Лучше включить тихим фоном музыку в стиле NEW AGE, таким образом, Вы частично оградите себя от нежелательных звуков с той же улицы.

Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Полежите немного, ни на чем особо не концентрируясь. Постарайтесь не уделять внимания ни одной мысли, которых множество в Вашем сознании.

Главное не гнать от себя мысли, а именно наблюдать за ними и не концентрироваться ни на одной из них. Как только поток мыслей станет минимальным, переведите свое сознание в Вашу правую руку.

Затем мысленно произнесите: «Моя правая рука тяжелая, теплая и расслабленная». Произнесите это про себя, мягко, но уверенно, как бы



подразумеваю, что это уже свершилось. Необходимо повторить эту фразу девять раз. Каждый раз, произнося ее, старайтесь как можно ярче, образнее представить, что ваша рука лежит на огромной пуховой перине, проваливается в нее все глубже и глубже... и ею уже не хочется шевелить.

Итак, девять раз внушайте себе со всей настойчивостью, что правая рука налилась теплом и тяжестью. Вскоре Вы почувствуете, как мышцы расслабились, кровь начнет приливать к руке, и наконец почувствуете легкий электрический ток, пронзающий вашу руку.

После этого девять раз повторите ту же формулу для левой руки. Потом для каждой ноги. Девять раз сосредоточивайтесь на том, что туловище расслаблено. Девять раз повторите про себя, что расслаблена шея, потом лицо.

Что касается головы, представляйте только лицо и ничего другого!

Представьте, что Ваше лицо как будто стекает вниз, настолько, чтобы достигнуть полного расслабления.

Постарайтесь запомнить достигнутое состояние — ощущение покоя и релаксации. Окиньте внутренним взором все тело. Трижды решительно, но спокойно повторите про себя: «**Все мое тело полностью расслаблено. Оно тяжелое и теплое**». Представьте себе, что вы свободно плаваете в теплой ванне.

Расслабление обладает реактивным моментом, поэтому самое трудное — это научиться расслаблять правую руку. На другие части тела релаксация уже распространяется быстрее.

Теперь, когда Вы расслабили все свое тело – **перенесите свое внимание на макушку (чакрам Сахасрара)**. Представьте, что в этой области появляется некое свечение, которое становится все ярче и ярче.

Уделите визуализации 2-3 минуты.

Далее представьте и почувствуйте, что чакрам Сахасрара – это некая воронка, в которую вливается сверху нечто божественное, целительное, великое и необъяснимое. Просто представьте.

После визуализации этого процесса, перенесите свое внимание еще выше, выйдите за пределы своего тела и как-бы наблюдайте процесс связи Вашего тела с неким Высшим слоем (опять же, вся эта связь осуществляется через чакрам Сахасрара).

Далее наступает самый ответственный момент.

Необходимо четко задать мысленно свой вопрос, представляя, как каждое слово расходится в пространстве Высшего плана. Как камень, брошенный в воду, от которого идут круги по поверхности. Обращайтесь к тем силам, которые Вы для себя представляете как «Высшие»!

Ваш вопрос не должен быть просьбой решить за Вас все проблемы! Это очень важно! Никогда ЭТОГО НЕ ПРОСИТЕ!

Если Вам нужен просто совет, то формулируйте предложение, как «Высшие Силы, в чем причина, такой то проблемы?», или «, Буду очень благодарен(а) если мне пошлете прозрение», или «....., мне очень важно знать, как решить!»

В общем, сформулируйте свой вопрос, исходя из личной конкретики. Эмоционально задавайте его НЕ КАК ПРОСИТЕЛЬ ПОМОЩИ, а как ПРОСИТЕЛЬ СОВЕТА, который РАССЧИТЫВАЕТ ТОЛЬКО НА СЕБЯ!

На этом этапе, очень многие испытывают различные ощущения, от мурашек, до внутренних приятных чувств.

После того, как вопрос задан, начинается вторая часть.

Теперь просто наблюдайте. Предупреждаю, это сложно. Вы должны стать некой антенной, которая принимает сигнал.

Ваше сознание постоянно находится в районе чакрама Сахасрара, визуализирует некий Высший план и – ПРОСТО ЖДЕТ!

Когда человек концентрированно чего-то ждет, его не могут одолевать посторонние мысли! Так и Вы, ЖДИТЕ В ПУСТОТЕ

Главное НИЧЕГО НЕ ХОТЕТЬ В ЭТОТ МОМЕНТ! То есть не нервничать.... Представьте, что это просто отдых!

Выдержать такое состояние необходимо около 10 минут минимум.

Зная, как это нелегко неподготовленному человека, дам один совет. Когда Вы будете ЖДАТЬ, ждите просто непонятных образов, может быть мыслей, но в чаще это образы. И САМОЕ ГЛАВНОЕ – они должны быть НЕПОНЯТНЫМИ! И не вздумайте их начать сразу анализировать!!! Пришли и ушли... ждете новые.... Снова пришли и ушли ... ждете И так по кругу.

Когда решите закончить практику – обязательно испытайте чувство благодарности к Высшим Силами, ну а далее Вам подскажет собственное сознание, что говорить им на прощание.

Процесс выхода из практики следующий:

Перенести внимание с верхнего чакра, в район солнечного сплетения.

Представить, как ветер обдумает Ваше физическое тело. Опустить сознание в центр Хара (2-3 см ниже пупка), вновь ветер.. Подождать секунд 30, медленно пошевелиться и секунд через 5-10 можно вставать, но не резко!

Теперь занимайтесь своими повседневными делами. Если практика получится у Вас хотя бы на 10 процентов, то в течении дня-двух, Вы обязательно почувствуете, что знаете ответ на свой вопрос! Теперь можете анализировать, те образы, которые к Вам приходили в момент практики.

Это состояние невозможно объяснить, просто вдруг появится сильнейшая уверенность!



Дополнение к практикам на природе



Все тоже, что написано выше, только без «Полного расслабления». Вместо него, на природе будет выступать практика «Созерцание», которую необходимо выполнять не более чем 10 минут, после чего повторить всю процедуру подключения к Высшему плану (см. практику выше со слов, которые выделены зеленым цветом).



С уважением, Александр Аверин.

<http://odmage.com/>

