

<http://odmage.com/>

Тренинг «Перезагрузка»

Практики на природе. Основная часть.

Александр Аверин
23.08.2014

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Вы наверняка слышали об эгрегорах. А что Вы слышали о надэгрегорах (трактовки, где в основе «эгрегор», не в счет)

Надэгрегоры не нуждаются в «питании» со стороны человека, они будут существовать до тех пор, пока на планете есть жизнь.

Образуются локально: лес, горы, моря, океаны и т.п. Вспомните чувство восторга, когда впервые увидели море или горы, и вы сразу поймете принцип воздействия надэгрегора.

Надэгрегор гораздо сильнее эгрегора, он оберегает и защищает всех, кто попадает в сферу его влияния.

Подключение к нему несложное. Достаточно дотронуться до дерева (*надэгрегор леса*), ощутить его жизнь, охватить внутренним взором все пространство и испытать сильное чувство любви к природе.

Последнее действие – ключевое. Если оно не фальшивое, человек ощутит ответную реакцию: «мурашки», чувство восторга, легкости и т.д. В этом случае подключение произведено.

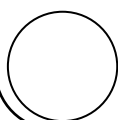
Подключение к надэгрегору не постоянно, со временем (*если нет периодического взаимодействия*) оно ослабевает. Для поддержания взаимосвязи необходимо регулярно посещать места подключений (*лес, горы, пустыни и т.п.*).

Вот для чего нам нужна природа!

Когда человек попадает в довольно чистый лес, он всегда испытывает чувство облегчения и чего-то приятного и непонятного. В этих случаях, как правило, звучит фраза: «Как же хорошо на природе!» Верно, чистый воздух, тишина, отсутствие цивилизации – это все понятно. Но нам необходимо разобраться более глубоко в этом вопросе.

Энергетическое воздействие на человека происходит не от одного конкретного дерева, а от конкретного дерева как составной части целой системы. Очень часто люди этого просто не понимают и думают, что эффект от дерева в узкой лесопосадке сравним с эффектом от такого же дерева в большом лесу. Это не так! Обмен энергией с деревом необходимо осуществлять в лесу. И чем больше лес – тем сильнее воздействие и временное подключение к надэгрегору леса. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный эффект.

Деревья делятся на две категории – доноры и вампиры. И те и другие одинаково нужны человеку. Одни могут пополнить ваши жизненные силы, а другие забрать



негативную энергию. На этом вступительное слово заканчиваем, и переходим к главному.



ПРАКТИКИ НА ПРИРОДЕ (ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ)

Итак, перед Вами лес (*в качестве примера буду говорить о нем*).

Просто совершите небольшую прогулку по нему (*заодно подберете себе место для занятий*). Идите размеренно, никуда не торопясь.

Как только выбрали подходящее место (*желательна небольшая поляна*) присядьте и мысленно представьте, что лес, это разумная и живая система. Поприветствуйте его, можете мысленно сказать ему добрые слова.

ШАГ 1

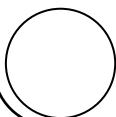
Первым делом необходимо практику СИС (*состояние измененного сознания*). Давайте не будем изобретать велосипед, а повторим процедуру, которую я уже давал, итак:

Займите удобную позу (*лучше сидя*), затем закройте глаза на 1 минуту, старайтесь ни о чем не думать. Не нужно в обязательном порядке избавляться от всех мыслей, просто расслабьтесь и перенесите свое внимание на окружающие звуки. Шелест листвы, пение птиц и другие звуки, которые издает лес.

По истечении минуты откройте глаза и направьте свой взгляд вдаль, как бы сквозь деревья в воображаемый горизонт. Но (*это самое главное*) при этом просто отмечайте (*фиксируйте внимание*) всё, что находится в пределах бокового зрения. Абсолютно все, что попадает под ракурс, будь то дерево либо кусты. Представьте, что где-то за лесом в далеком горизонте летят журавли (*к примеру*). Где-то очень далеко. Вот туда и направьте свой взгляд.

Этот способ (*представление горизонта*) позволяет правильно расслабить взгляд. Но при этом не забывайте концентрироваться на боковых объектах.

Еще раз. Мы смотрим вдаль. Зрительный фокус направлен за горизонт (*виртуально*), но мысли наши отмечаю все объекты, которые находятся в поле нашего реального зрения!



В таком состоянии необходимо пробыть не менее 5 минут, слушая лес, направив взгляд вдаль и концентрируясь на боковом (*размытом*) зрении.

Затем вновь закройте глаза и снова концентрируемся на окружающих Вас звуках леса.

Через 2-3 минуты глаза открывайте!

Что поменяется!?

Во-первых, зрение. Оно может прийти к Вам еще до второго закрытия глаз. Вдруг в одно мгновение (*это именно так и произойдет*) Вы увидите все очень четко, красочно, другими словами уйдет пелена, которая была с Вами постоянно.

Во-вторых, изменятся Ваше ментальное состояние. Вы наконец-то почувствуете, что сознание расширяется. Это сродни ощущению некой свободы, когда воспринимаешь свое тело, как каморку, в которой находится собственное Я. И это «Я» слегка вышло из заточения.

Обязательно запомните эту процедуру. Всегда, перед любыми практиками на природе, она должна быть первой!

ШАГ 2

Станьте прямо. Расслабьте тело, особенно кисти рук и плечи. Можете попрыгать для этого.

Делаем резкий выдох.

Начинайте медленный вдох, вначале заполняем низ живота, затем грудь и затем, немного приподнимая плечи, вдыхаем остаток воздуха в верхнюю часть легких. Представляем, что Ваше тело словно притягивает к себе энергию из окружающего пространства.

Длительность вдоха регулируйте сами (*5 – 10 секунд*), главное чтобы примерно таким же по длительности был и выдох.

После полного вдоха, задержите дыхание на 2-3 секунды.

Начинайте медленный выдох. Внимание! Последовательность выдоха не совсем обычная. Вначале выпускайте воздух с верхней части легких (*опуская плечи*), затем грудь и только потом живот.

Во время выдоха обязательно представляете, что энергия, которую Вы притянули при вдохе, опускается к низу живота, где и аккумулируется. Лучше делать с закрытыми глазами и четко представлять, как при вдохе энергия как бы входит в Ваше тело, на

паузе вы ее чувствуете более явно, и на выдохе энергия, опускаясь, аккумулируется в энергетическом центре ниже живота.

Повторить 7 раз.

Отдохните 2-3 минуты.

ШАГ 2

Отлично, если все было сделано правильно, то Вы должны почувствовать некое тепло внутри своего тела. И не обязательно внизу живота. Такая аккумуляция дорогого стоит, когда выполняется в лесу.

Примите удобную позу (*можно стоя, можно сидя*). Глаза закрыты.

Сконцентрируйтесь на своем солнечном сплетении. Это будет не сложно.

Дышите произвольно. Сейчас самое главное всколыхнуть остатки негативных эмоций. Представьте, что прямо из солнечного сплетения выходит поток темной энергии (*так будет проще*) и исчезает в просторах леса.

Просто визуализируйте этот процесс. Пусть этот поток идет непрерывно. Естественно, вначале он будет теряться, уменьшаться, но главное, чтобы хоть как-то шел.

Пришла пора активизировать остатки всех обид, горечи и злобы.

Чтобы все было правильно, необходима полная концентрация на солнечном сплетении, Ваше сознание только там и нигде более!

Теперь можно открыть шлюзы.

У каждого человека есть моменты, когда он испытывал негативные эмоции, и всегда были причины этих эмоций! Конкретный человек, конкретная ситуация, конкретное событие. Ваша память подскажет эти «конкретные» причины. И как только Вы их вспомните, остатки негатива сами собой активизируются.

Вот для этого случая у Вас все готово!

Вызывайте образы один за другим, и совсем скоро вдруг ощутите, как что-то начинает закипать внутри Вас. Первый звонок, что все получается – жжение в районе солнечного сплетения. Только не путайте «жжение» и «горячо». Это чувство Вы можете воспринять даже не как «жжение», а как «шевеление».

Продолжайте дышать и с каждым выдохом ручеек темной энергии из солнечного сплетения будет усиливаться и увеличиваться!

Пусть вся дрянь выходит и устремляется вдаль. Надэгрегор разберется. В данный момент Вы даете пищу деревьям-вампирам. Так что не стоит переживать за «причиненное беспокойство» окружающей природе.

По времени ничего не скажу. По собственному опыту знаю, что сигналом к завершению практики станет некое ощущение слабости, когда уже нет ни сил, ни эмоций поддерживать канал выхода негативной энергии.

Как только Вы ощутите, что практику пора завершать, сделайте последнее усилие – увеличьте время вдоха. Задержите дыхание на 2-3 секунды (*при этом четко представляя остатки темной энергии эмоций*). Визуально соберите эти остатки в шар и

Резкий выдох с выбросом этого шара во вне. При выдохе Вы должны издать звук, но он получится сам собой, не нужно о нем думать. Главное представить шар, сконцентрироваться на его выбросе и с резким выдохом – выбросить остатки из себя! В качестве визуальной помощи, можете использовать руки для выброса шара.

Отойдите от места выполнения практики на несколько шагов.

Вот теперь настоятельно советую отдохнуть минут 5 и вновь обратиться к надэгрегору с мысленной речью. Поблагодарите его, попросите его ... в общем обращайтесь к нему, как к разумному существу. Постарайтесь испытать чувство благодарности и добра. Если у Вас это получится – появится некое ощущение в районе груди на уровне сердца, либо по центру, либо в области самого сердца.

ШАГ 3

Настало время отдыха, но не простого. Устройтесь удобно и расслабьте, насколько получится, свое тело.

Выберите дерево в той стороне, куда устремлен Ваш взгляд, причем такое, чтобы его ствол был достаточно широким и максимально темным. Расстояние до дерева около 7-10 метров.

Ствол дерева будет выполнять роль фона.

А вот теперь начинайте абсолютно спокойно смотреть в пространство по центру между Вами и стволом дерева. Естественно, смотреть только в ту область, на фоне которой виден ствол дерева.

Не старайтесь ничего увидеть, просто расслабьтесь. Старайтесь, как бы лениво, наводить фокус в то пространство, которое определили выше. Можете смотреть то выше, то ниже, то чуть дальше, то чуть ближе.

Представьте, что в месте, куда сфокусирован Ваш взгляд должно что-то произойти и Вы «это» спокойно ждете. Данное действие поможет избавиться от мыслей, которые в данный момент совершенно не желательны. Необходим покой, как внутреннего состояния, так и физический.

Уделите этому действию столько минут, сколько захотите. Отдыхайте и смотрите. Глаза не напрягать, взгляд расслаблен!

Спустя некоторое время Вы увидите мелкие белесые частицы, летящие с большой скоростью. Размер их настолько мал, что первоначально может показаться, как что-то «пролетело» на уровне чувств. Если продолжить наблюдение – движение станет все заметнее и наконец, Вы увидите множество мельчайших белесых частичек, летящих параллельно друг другу.

Это и есть прана, энергия. Умение видеть такие частицы поможет Вам в будущем определять по концентрации таких частиц зоны, которые имеют мощный энергетический потенциал. По-простому – «Места Силы».

ШАГ 4

Выберите дерево, это должно быть дерево – донор (все хвойные, дуб, береза, клен, рябина, акация и т.п.).

Если сомневаетесь, или не можете определить дерево – поднести раскрытую ладонь к дереву, но не касаясь его. Если будет ощущение тепла – дерево донор. Правда этот способ годится для сенситивных ладоней.

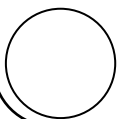
Станьте около дерева на расстоянии 40 – 50 см. Положите обе ладони на ствол. Закройте глаза. Сделайте вдох и представьте, как от ствола, через ладони поступает чистая и благотворная энергия.

На выдохе концентрируемся на ступнях ног и представляем, как Ваша энергия уходит в корни дерева.

Повторите 10 раз, дыхание произвольное.

Акцент на этом упражнении делать не стоит, здесь главное просто почувствовать обмен энергий. 10 вдохов-выдохов должно быть достаточно, чтобы ощутить его.

Так вот, когда Вы почувствуете, что с каждым вдохом получаете энергию, а с каждым выдохом отдаете – перенесите свое сознание на поверхность коры дерева.



Начинайте как бы сканировать его поверхность, изучайте структуру (*естественно этот процесс визуализировать*). Добейтесь устойчивого ощущения близкого присутствия Вашего сознания с корой дерева.

Сколько на это уйдет времени не скажу (*у всех по-разному*). Но как только это произойдет – начинается самое интересное.

Отправляем сознание вглубь ствола, ощущаем как самого себя структуру дерева, его жизнь и его силу. Затем движемся к корням – ощущаем землю, источник жизни и всю систему дерева.

Далее поднимаемся к ветвям, отождествляем свое сознание с листвой и ветвями.

Наступает очень важный момент – поднимаемся над деревом, еще выше, еще

Охватить внутренним взором весь лес и ощутить его, как единый организм – вот конечная цель этой практики!

На этом месте я останавлиюсь. Опишите сами, что почувствуете.



После завершения практики, поблагодарите дерево и можете не спеша собираться домой.

Перед тем, как выйти из зоны, где Вы проводили занятия – поблагодарите лес!

На этом Ваш первый сеанс на природе завершен.

По возвращении домой, не ранее, чем через 2-3 часа проанализируйте свое состояние. Это необходимо только Вам!



С уважением, Александр Аверин.

<http://odmage.com/>