

ЦЕНТРИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ И ЧАКР

Послан digorne - 02.01.2013 17:30

"Начинаем дышать медленно, глубоко и приятно. Делаем вдох через рот и выдох через нос. Хорошо. Продолжаем дыхание - приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание.

Теперь начинаем мысленно представлять себе замечательный золотистый, сверкающий шар, плавающий над макушкой вашей головы. Это золотистый, сверкающий шар вашего сознательного восприятия.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Медленно представляем себе, как ваше дыхание раздувает золотистый сверкающий шар вашего сознания.

Каждый раз, когда вы делаете выдох, этот замечательный золотистый, сверкающий свет вашего сознания начинает лучиться.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Делаем еще один глубокий вдох в золотистый плавающий шар нашего сознания. Делая вздох, начинаем представлять себе, как золотистый сверкающий шар спокойно опускается, проходит через макушку головы и начинает соединяться с замечательным фиолетовым плавающим шаром верхней чакры.

Делаем еще один глубокий вдох в теперь уже золотисто-фиолетовый сверкающий свет вашего духовного Сознания. Наблюдаем, как свет расширяется по мере нашего вдоха, наполняясь теплом и светом, а когда мы начинаем делать выдох, представляем себе, как свет излучается и искрится наружу, освещая прекрасным светом вашего сознания все вокруг себя.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Представляем себе, как прекрасный золотисто-фиолетовый плавающий шар опять расширяется по мере нашего дыхания. Затем, когда мы делаем выдох, представляем себе, как прекрасный и искрящийся свет начинает лучиться.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Делаем медленный вдох и теперь, делая выдох, представляем себе, как золотистый, сверкающий шар плавно отделяется от пурпурного центра вашего духовного сознания и медленно опускается к центру, находящемуся за вашими бровями, к прекрасному, цвета индиго (темно-синий) сверкающему центру интуиции - нашему третьему глазу.

Представьте себе, как золотистый сверкающий шар становится одним целым с прекрасным шаром нашего интуитивного знания.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Делаем еще один глубокий вдох, теперь уже в золотистый, цвета индиго, сверкающий шар, наполняя его теплом и светом нашего сознания. Делая выдох, представляем себе, как прекрасный, золотистого цвета свет распространяется в воздух вокруг нас. Делаем приятный, длинный и медленный глубокий вдох в этот золотистый шар. Чувствуем, как дыхание наполняет его светом нашего интуитивного сознания, который затем, искрясь, выплывает в окружающее пространство.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Делаем еще один приятный, длинный, медленный и глубокий вдох в золотистую чакру цвета индиго. Делая выдох, представляем себе, как золотистый шар начинает плавно отделяться от индигово-сверкающей чакры и медленно опускаться к горлу в прекрасную, светлую и бирюзово-голубую сверкающую

чакру. Представляем, как они соединяются в единое целое, наполняя центр связи энергией нашего дыхания, а когда мы делаем выдох, мы направляем свет и любовь из центра связи наружу.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Делаем вдох, представляем себе, как золотистый, бирюзовый шар наполняется светом и энергией нашего дыхания. Делая выдох, представляем себе, как золотисто-бирюзовый свет искрится и излучается наружу, в окружающее пространство.

Теперь делаем еще один прекрасный, длинный, медленный и глубокий вдох в золотисто-бирюзовый сверкающий шар. Делая выдох, представляем себе, как золотистый шар отделяется и медленно и плавно опускается в сердечный центр, прекрасный изумрудный светящийся центр нашего сердца. Представляем, как золотистый шар сливается с прекрасным изумрудно-зеленым шаром, наполняя наше сердце сознанием нашей любви.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Делая вдох, представляем себе, как дыхание наполняет наше сердце светом и энергией любви. Затем, делая выдох, представляем себе, как прекрасный изумрудно-золотистый свет, искрясь, излучает энергию нашей любви в окружающее пространство. Представляем себе, как энергия нашей любви продолжает излучаться волнами в окружающее пространство, омывая нашу планету и наполняя ее любовью. Делая вдох, представляем себе, как энергия любви возвращается с вдохом, заполняя нас изумрудно-золотистым сверкающим светом сердечного центра.

Делаем еще один длинный, медленный и глубокий вдох в бирюзово-золотистый шар, вновь наполняя его светом любви, а, делая выдох, представляем, как золотистый шар нашего сознания начинает отделяться и медленно опускаться к солнечному сплетению, нашему центру властной силы и мудрости. Представляем себе, как золотистый свет растворяется и становится одним целым со сверкающим ярко-желтым шаром солнечного сплетения, находящимся как раз в середине грудной клетки.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание. Представляем себе, как дыхание теперь раздувает золотисто-желтый сверкающий шар энергией нашей мудрости, а энергетический центр наполняет его силой любви. Делая выдох, представляем себе переливающийся свет, распространяющий свои лучи энергии на окружающих нас людей. Делаем еще один глубокий вдох, вновь наполняя золотисто-желтый центр энергией нашего дыхания, а затем, делая выдох, чувствуем, как свет и тепло нашей энергии и мудрости исходит от нас и наполняет всех людей силой любви.

Делая один приятный, длинный, медленный и глубокий вдох, заполняем золотисто-желтую чакру, а, делая выдох, представляем себе, как золотистый шар начинает медленно отделяться от чакры и плавно плывет вниз к оранжевой чакре, находящейся на три пальца ниже пупка, наполняя центр "Ки" и "Ци" золотистым светом нашего сознания. С каждым теплым вдохом чувствуем, как живот, в котором располагается эмоциональный и сексуальный центр, наполняется золотисто-оранжевым светом, а, выдыхая, чувствуем, как эмоции любви излучают дивный золотисто-оранжевый свет на всех окружающих.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание, наполняя живот эмоциями любви и излучая золотисто-оранжевый свет на окружающих. Делая вдох в живот, наполняя его сознанием нашей любви, чувствуем усиление тепла золотисто-оранжевого света при концентрации сознания на центре. Ощущаем мир и спокойствие. Продолжаем делать длинные и медленные вдохи и выдохи. Делаем еще один длинный, медленный и глубокий вдох в живот, а, делая выдох, представляем себе, как золотистый свет начинает выходить из центра и плавно опускаться к концу крестца, к красной корневой чакре. Когда золотистый свет и чакра

сливаются и становятся единым целым, чувствуем, как тепло прекрасного золотисто-красного света начинает распространяться по всей области таза, наполняя его светом любви и довольства. Делая вдох, чувствуем, как золотисто-красный свет наполняет область таза сознанием любви, превращая все, что связано с выживанием, в энергию изобилия. Делая выдох, представляем, как замечательный золотисто-красный свет излучается на окружающих, выпуская наше изобилие наружу в виде волн света, а, делая вдох, чувствуем, как этот свет возвращается и вновь заполняет нас изобилием.

Сосредоточиваемся только на дыхании. С каждым вдохом чувствуем, как энергия благополучия, изобилия и процветания заполняет все ваше тело, начиная от корневой чакры, и, исходя из нее, продолжает заполнять все ваше тело. Затем, делая вдох, представляем себе, как золотистый сверкающий шар плавно отделяется от красной корневой чакры и плывет вверх вновь в направлении живота, возвращаясь к прекрасному оранжевому сверкающему свету центра чувств. Делая выдох, представляем, как оранжевый и золотистый свет сливаются и становятся одним целым.

Продолжаем приятное, длинное, медленное и глубокое дыхание, ощущая полное спокойствие и мир. Делая вдох, представляем себе, как оранжево-золотистый свет заполняет все наше существо любовью.

Делая выдох, чувствуем, как все разрушительные эмоции затухают. При каждом вдохе мы чувствуем все большую погруженность в центр чувств, который заполняет живот энергией любви нашего дыхания. Делая выдох, вновь представляем себе, как оранжево-золотистый свет энергии любви устремляется наружу, переполняясь изобилием нашей любви, а затем, при вдохе, возвращается к нам назад также в виде волн любви и изобилия. Созерцаем мир и спокойствие в центре чувств и открываем канал этого созидания, когда ощущаем единство с людьми, окружающими нас, и с окружающей средой. Отдыхая в этом центре спокойствия, начинаем медленно открывать глаза и вновь возвращаемся к восприятию окружающего".

Со временем каждый из вас научится достигать центрированного состояния при помощи мгновенного расслабления и настройки, сопровождающихся микромедитацией. Это произойдет с вами вне зависимости от того, занимаетесь вы Рэйки или нет, - таково требование нашего неумолимо совершенствующегося мира. Вскоре сознательное владение энергетическими методиками станет для человечества настолько же естественным, как умение дышать.

Методика центрирования позволяет гармонизировать собственную жизнь и воздействовать на мир других людей. Это путь к мудрому ясновидению и состоянию "алмазной твердости".

=====