

РЕЙКИ:освобождение от разрушающих связей

Послан digorne - 09.10.2011 17:28

В жизни бывает так, что иногда мы создаем сами себе проблемные отношения, а когда осознаем это, бывает уже поздно- мы чувствуем, что увязли по уши, начинаем понимать, что пора поставить точку, но почему то не сразу получается...

Эти отношения отнимают нашу энергию, а ведь есть столько всего интересного, на что она, эта самая энергия нам пригодилась бы.

Если вы осознаете необходимость прекратить отношения - причиняющие вам боль или психологический дискомфорт - самое время заняться энергетическими практиками помогающими в этом.

Есть специальные энергетические упражнения, позволяющие освободиться от разрушающих связей с другим человеком, а в ПОТОКЕ РЕЙКИ -упражнение становится во много раз эффективнее!!!

Итак, первое что вам нужно сделать - это упражнение под названием "Заземление":

Входим в Поток Рейки. Внутренним взглядом видим как луч света Рейки опускается к нам в макушку, наполняет все наше тело, омывает нас широким мощным потоком и снаружи и изнутри, проходит сквозь наше тело и устремляется через ноги к центру Земли.

Вдох через нос, выдох через рот. При вдохе диафрагма опускается, при выдохе - поднимается, т.е. дыхание животом. Частота и глубина дыхания произвольны, комфортны.

Выбор позы важен на первых порах, при освоении данного упражнения. После того, как вы будете ощущать своё заземление, вы увидите, что можно быть заземленным в не зависимости от позы, положения, движения ли неподвижности. Однако на первом этапе лучше принять комфортное положение. Варианты:

- Стоя. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, колени чуть присогнуты. Принять позу тазом такую – подойдите к стенке прижмитесь и подайте таз вперед так, чтобы лобком коснуться стены. В таком положении выпрямляется позвоночник и вам будет легче выполнять заземление. Естественно, у стены нужно только понять, какое положение таза должно быть, но не выполнять упражнение прижавшись к стене.

- Сидя. Сесть, ноги вперед, чтобы под коленями не было острого угла, спина опирается на спинку, руки свешиваются вдоль туловища свободно или лежат на кресле, но не на бедрах.

- Лежа. Ноги, естественно, не перекрещиваются, руки лежат свободно вдоль туловища ладонями вниз.

• Закрывать глаза. Внимание в низ живота на 3-5 см ниже пупка - "Хара-центр". Опуская внимание вниз, мы способствуем расслаблению головы. Очень важно, внимание в Хара-центре должно быть всё время, пока вы выполняете данное упражнение. Как только вы заметили, что отвлеклись, тут же возвращайте своё внимание в Хара-центр.

• Вспомните реальное дерево. Представьте, что от пояса вниз - корни этого дерева, от пояса вверх - ствол и крона. Если вы почувствовали, что "корни не растут", то произнесите про себя, из

глубины своего сердца фразу: "Господи, прости мои грехи и грехи моего рода" столько раз, сколько будет произноситься. В данном случае не имеет значения, верующий вы или нет. Эта фраза предназначена для глубинного расслабления, если она вас коробит, замените слова, но с таким пониманием, что вы готовы отпустить свою гордыню и готовы позволить внешнему очистить вас.

При этом, не нужно ничего визуализировать, представлять. Важно ощутить себя, как дерево, а не визуализировать дерево. Тут есть нюанс. Важно, на данный момент стать деревом, а не представить себя деревом. В каждом человеке есть это некое качество дерева и каждый человек может его вспомнить и на время стать деревом и это не требует усилий, это происходит в расслабленном состоянии. Представление же себя чем-то, в том числе и деревом, требует затрат усилий, требует определенного напряжения. Если ваше состояние станет сопровождаться какими-то видениями, то не отвлекайтесь на них. Они не важны. Как только вы заметите, что отвлеклись на какое-то видение, тут же возвращайте своё внимание в Хара-центр. Не тратьте свою энергию ни на что более.

- На первых порах, пока заземление получается не так, как вам бы хотелось и пока вы время от времени отвлекаетесь на всякие образы или состояния, вы можете переключить своё внимание на дыхание, чтобы увлечь свой ум определенного рода деланием и тем самым помочь ему расслабиться.

- Вдох, земная энергия поднимается через стопы ног и заполняет тело до диафрагмы.
- Пауза, земная энергия поднимается вверх и выходит через макушку.
- Выдох, космическая энергия опускается через макушку в тело и наполняет его до диафрагмы.
- Пауза, космическая энергия уходит в землю через стопы ног.

- Если по прежнему вы чувствуете, что корни не растут или они маленькие, то позвольте себе вспомнить тех людей и те ситуации, на которые у вас сохранилась обида. В этот момент очень важно не обманываться. Лучше перестараться, чем недоделать. Когда вам кто-то вспомнится, то следует простить его, используя проработку.

- Запомните - проблема корней - это проблема обид и не прощения.

- После того, как с корнями получилось, обратите свое внимание на ствол и крону. Данный аспект этого упражнения связан с духовным ростом, с готовностью достигать все более тонких и тонких вибраций или состояний. Некоторые могут почувствовать закрытость сверху. Эта закрытость может почувствоваться как плита над головой или как котелок на голове или как тяжесть в голове и т.д. Своим намерением, разбейте эту плиту, скиньте этот котелок, выпустите эту тяжесть. Успех в этой части упражнения напрямую зависит от полноты ухода в Хара-центр. Все внимание в низ живота.

После того как вы сделали "Заземление" вы можете перейти к следующему упражнению, которое называется "Проработка"

Делать эту проработку очень просто, результаты очень хорошие, но, если делать не головой.

В каких случаях рекомендуется выполнять проработку? Всегда, когда возникли те или иные проблемы. С человеком, с коллективом, с эгрегором, со своими качествами и т.д.

Как и заземление эту технику первоначально надо выполнять наедине, в тишине, в спокойствии, но по мере овладения ею, ее можно использовать в любом месте, в любое время. Надо ли упоминать, что исходно нужно выполнить "Заземление", если это еще не вошло в кровь и плоть? Если надо, то упоминаем об этом - выполнить заземление.

Для описания упражнения примем, что у нас возникли проблемы во взаимоотношениях с коллегой по работе по имени Василий. Все, что выделено в тексте - неизменно, остальное можно варьировать. В конечном итоге, можно менять всё, после того, как будет схвачена суть упражнения.

Часть первая:

- Прошу мое подсознание просмотреть и проработать взаимоотношения с _____ (ИМЯ). Выдержать после этого паузу, чувствительные люди уловят происходящее изменение в состоянии, процесс пошел.
- Прошу мое подсознание повторять за мной.
- Разрываю прежнее мнение о _____ (ИМЯ). Разрываю прежнее отношение к _____ (ИМЯ). Освобождаю энергию взаимодействия с _____ (ИМЯ).
- Забираю все свои энергии от _____ (ИМЯ). Возвращаю _____ (ИМЯ) все его энергии.

- Забираю себя ото всюду, я здесь и сейчас, устанавливаю гармонию, равновесие и центрированность.

Выдержать паузу. Первая часть поднимает проблему на поверхность, позволяет ее выявить для самого себя энергетически. Как только это произойдет, вы почувствуете изменение. У многих наблюдается некоторый судорожный вздох или что-то похожее. Или как вздох облегчения. Если вы недостаточно чувствительны и внимательны к самому себе, то со временем, при регулярной практике почувствуете, когда следует переходить ко второй части упражнения. А пока переходите минут через минуту - другую.

Часть вторая:

- Прошу мое подсознание повторять за мной.
- Я просмотрела и проработала взаимоотношения с _____ (ИМЯ) и извлекла из этого урок.

- Я прощаю себя, я прощаю _____ (ИМЯ) и прошу у него прощения.
- Все мои взаимоотношения с _____ (ИМЯ) более не влияют на меня, мое здоровье и мои поступки.
- Я собираю энергию задействованную во взаимоотношениях с _____ (ИМЯ) и извлекаю опыт.
- Я разрываю все энергетические каналы, образованные в результате каких бы то ни было взаимоотношений с _____ (ИМЯ).
- Я стираю разрушающие меня взаимоотношения с _____ (ИМЯ) и устанавливаю гармонию, равновесие и центрированность.

В технике мы можем прорабатывать все что угодно, как живой, так и не живой природы. Делайте это регулярно и вы изумитесь происходящему!

Полезно выполнять это упражнение парой, когда человек с проблемой ложиться и просто слушает, как другой человек говорит вслух. Тот, кто лежит, просто лежит, обратя свое внимание в Хара-центр и ничего не делает. В таком виде, проработка идет полнее, глубже.

=====