

Групповая медитация расширения



Сели удобно, убрали напряжение, убрали «готовность номер один», расслабились, гармонизовались, почистились, подготовили себя к медитации.

Каждый из нас опускается в сердце, вовнутрь себя, все глубже и глубже. И оттуда начинает вырастать на весь мир, расширяться, раскрываться...

(Дайте себе время)

Я Есть Все Что Есть - миры и вселенные, все энергии - и светлые, и темные, всё Сознание, которое Есть.

Сейчас это Сознание, которое Есть, начнет смотреть в физическое тело и наблюдать зажимы, блокировки, какие-то напряжения в теле и расслаблять их. Посмотрите, где в вашем теле есть какое-либо напряжение, и дыханием освободите его.

Теперь из этого же Сознания обратимся к области чувств и просканируем свои чувства. И все, что не гармонично, мы выдыхаем. Чувство опасения, недоверия, нетерпения, излишнее предвкушение и ожидание чего-то, страхи, ощущение каких-то эмоциональных преград, которые вам мешают сейчас... Все это мы выдыхаем и растворяем.

Воспоминания о той жизни, которая была до этого момента. Вся та жизнь растворяется, ее нет. Есть только момент существования Здесь и Сейчас. Нет ни прошлого, ни будущего, ни воспоминаний, ни опасений. Нет никаких вопросов... Есть только момент Сейчас.

Я Есмь То Что Я Есмь.

И пусть То Что Я Есмь будет прекрасно, гармонично и чисто. В сей миг. Вечно...

Мы вдыхаем энергию Я Есмь в общий групповой астральный план, помогаем друг другу очиститься от тяжелых мыслей, наполняем светом и любовью этот групповой астральный план, групповое тело чувств, помогаем друг другу стать чище, гармоничней, спокойней.

Автор: Наталья Котельникова

15.11.2019 16:12 - Обновлено 15.11.2019 16:28

Важно убрать этот план, прибраться в нем, почистить его.

Сейчас он меня пока не устраивает. Там тяжелые мысли, которые гнетут всю группу. Очищаем, наполняем любовью, светом, помогаем друг другу.

(Дайте себе время)

Молодцы. Хорошо, спасибо.

Переходим в ментальный план группы. Убираем восторги и убираем темные мысли. Настраиваемся на спокойное, мирное и радостное восприятие мира, на хорошую работу, на дружеское взаимодействие и помощь. Тихое, ровное спокойствие, радость, приятное восприятие мира.

(Дайте себе время)

Поднимаемся в следующий свой план, будхиальный план, где наши ангелы - души находятся. Здесь очень много света, радости, покоя. Здесь нет ни смирения, ни жертвенности, а только кротость, наивность, доверие, полная свобода... как детство...

Дойдите до сердцевины, до сути себя - Санат Кумара :: Школа Вознесения

Автор: Наталья Котельникова

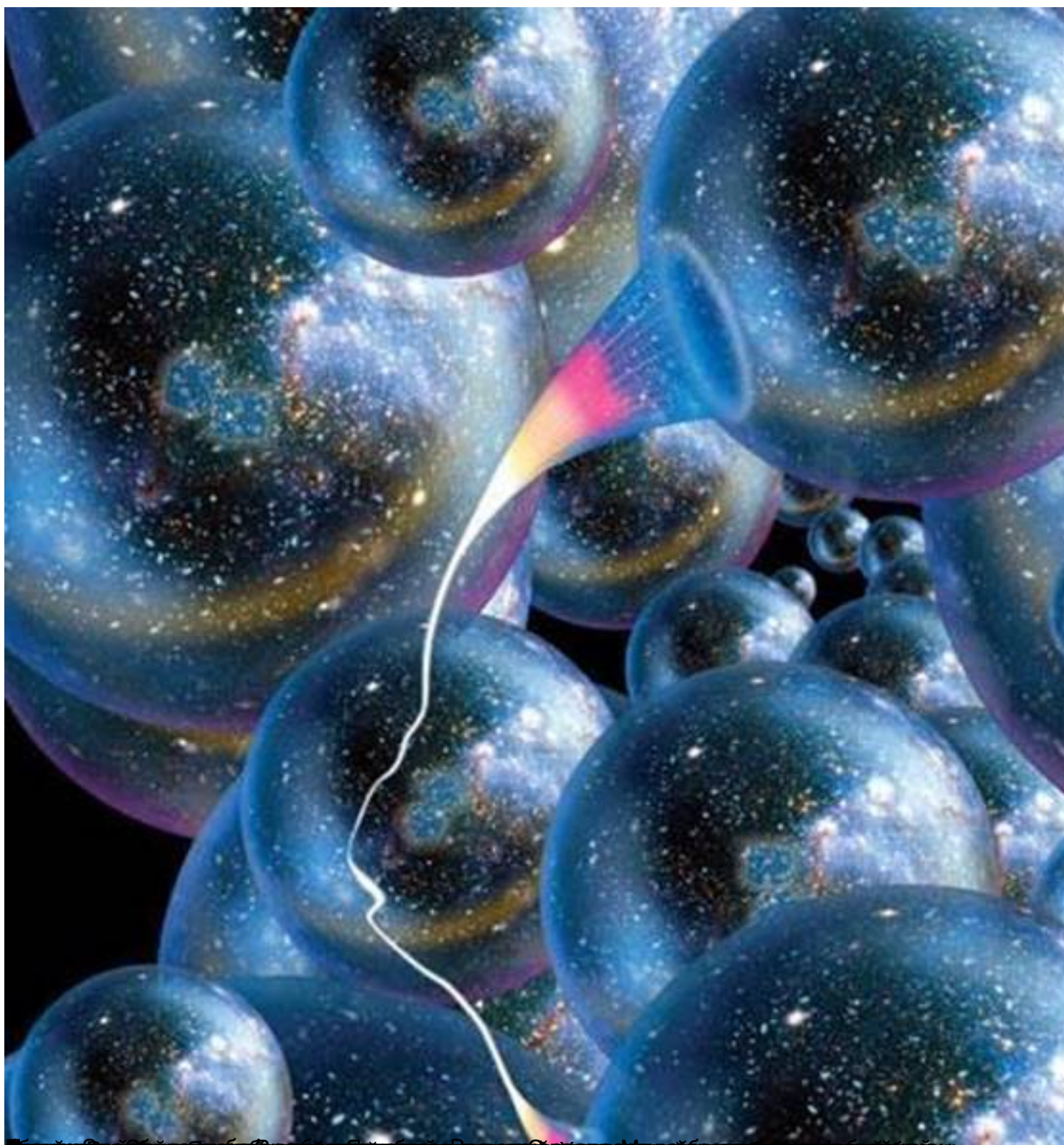
15.11.2019 16:12 - Обновлено 15.11.2019 16:28



Ваше имя: _____ Фамилия: _____ Адрес: _____ Контактный телефон: _____ E-mail: _____

Автор: Наталья Котельникова

15.11.2019 16:12 - Обновлено 15.11.2019 16:28



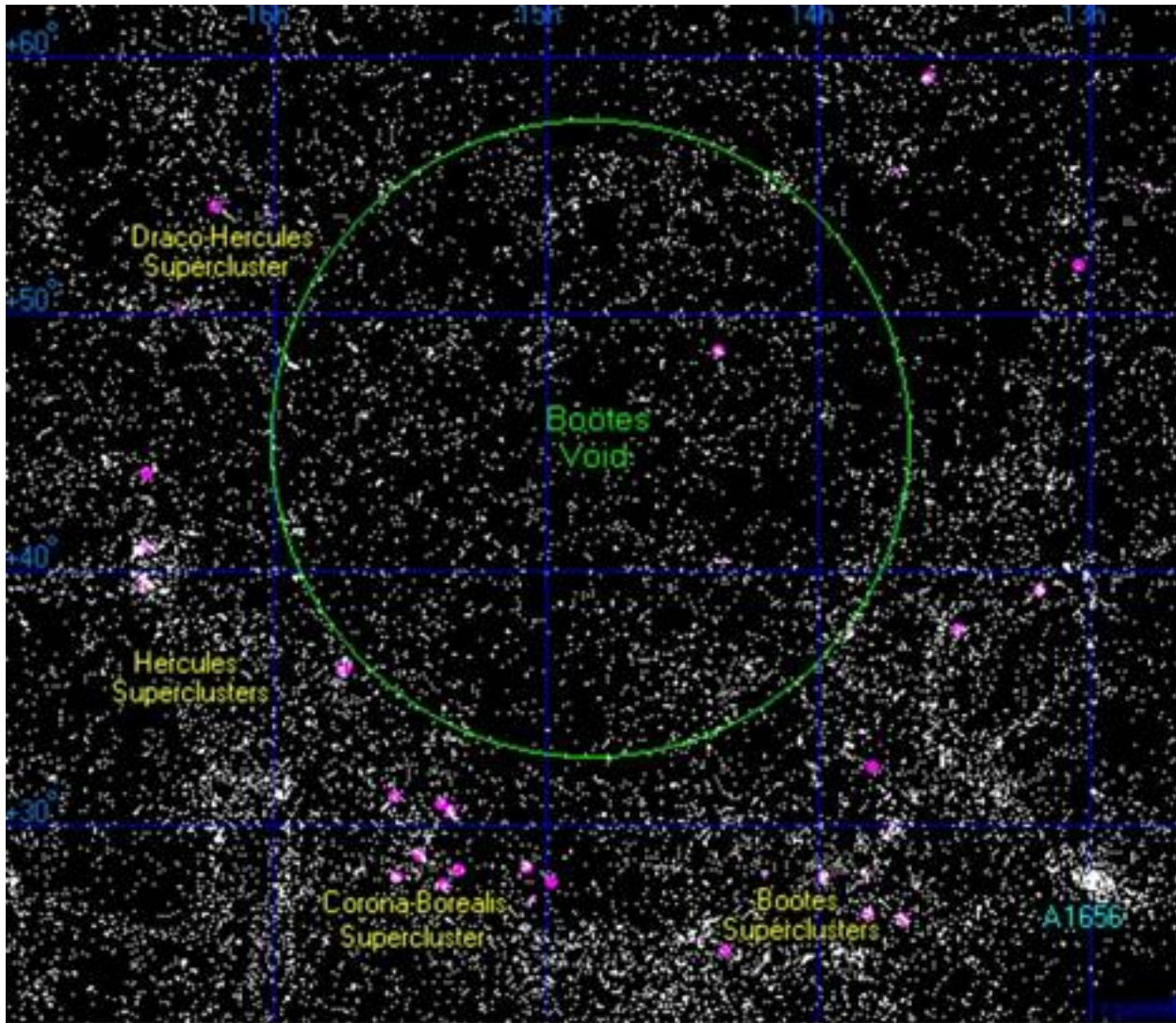
Копирование и использование в коммерческих целях без разрешения автора строго запрещено. Все права защищены. © 2019

Дойдите до сердцевины, до сути себя - Санат Кумара :: Школа Вознесения

Автор: Наталья Котельникова

15.11.2019 16:12 - Обновлено 15.11.2019 16:28





Карта войда Волопаса / © Richard Powell

~~Мир, Солнце, Луна, Земля, Марс, Меркурий, Венера, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон, кометы, метеориты, звезды, планеты, созвездия, созвездия, созвездия.~~

Автор: Наталья Котельникова

15.11.2019 16:12 - Обновлено 15.11.2019 16:28

