

ВВЕДЕНИЕ

Эпохи Рыб и Водолея

На протяжении приблизительно 2600 лет, которые пришлось на Эпоху Рыб, люди в своей жизнедеятельности использовали преимущественно одно тело или, самое большее, два-три тела. Однако в наши дни нам нужно очистить и развить все тела, чтобы достичь необходимой цельности и суметь воспользоваться всей мощью энергий Эпохи Водолея. Это одна из причин того, что столько непроработанной кармы как бы выходит на поверхность и требует своего разрешения; мы проходим через генеральную чистку во всех сферах. Реакция людей на давление могущественных, очистительных энергий Эпохи Водолея, с которым им трудно справиться, и на свою неспособность конструктивным образом использовать их, может выражаться в том, что они становятся гневливыми, вспыльчивыми или впадают в депрессию. Те, у кого благополучно прошло очищение и гармонизация тел, или которые, по крайней мере, совершают интенсивную очистительную работу, смогут использовать энергии Эпохи Водолея созидательно, радостно, творчески и духовно.

Одной из черт Эпохи Водолея является возросшее осознание физического тела и его функций. Большинство из нас в деле получения информации привыкло полагаться, главным образом, на силу мозга; но, настроившись на сознание, проявляющееся через чакры тела, мы войдём в больший резонанс с высшими ментальными и духовными энергиями и станем более свободными от ограничений и мозговой запрограммированности. Развитие и использование мозга было очень важным в Эпоху Рыб, но теперь нам необходимо также охватить более высокие уровни ментальной и духовной энергий.

*Название эпохи не имеет связи с вашим знаком зодиака. В эпохе рыб и водолея проживают все знаки зодиака. Данная эпоха длится 7 лет, после чего наступит новая эпоха зодиакального круга

ОТКРЫТИЕ ЧАКР ПЕРЕД МЕДИТАЦИЯМИ

1) Рукой найдите местоположение чакры или чакр в вашем теле. Следуйте указаниям в тексте и на рисунке. Обычно, можно отличить энергию, исходящую из самой чакры, от энергии прилегающих участков.

2) Слегка помассируйте чакру. Это поможет открыть её и ослабить блоки. Если слишком больно, не массируйте; вместо этого подержите руку над чакрой и пошлите в неё энергию. Дополнительная энергия поможет ослабить блок. Далее поддерживайте процесс, представляя, как энергия исходит из вашей руки в чакру. Вы можете почувствовать тепло и приятные ощущения; энергия будет следовать за воображением. Через несколько мгновений высвободите энергию чакры.

3) Ложитесь или садитесь так, чтобы вам было удобно. Отключитесь от всего и дайте волю мыслям и чувствам. Когда энергия высвобождается из чакры, к вам поступает информация; это может быть серьёзное послание, воспоминание о каком-то происшествии или установка. Позвольте вашему уму поблуждать. Время, необходимое для получения этих посланий, варьируется от нескольких мгновений до пятнадцати-тридцати минут. Делайте то, что кажется вам лучше, но не прекращайте процесс слишком быстро. Если ничего не приходит в голову, и вы чувствуете себя нормально, то всё хорошо; но если вы чувствуете неудовлетворённость и раздражение, то, возможно, вам следует продолжить. Не забывайте, что блоки могли существовать уже на протяжении долгого времени, и вы можете не желать снова заблокировать чакру или сохранить всё по-прежнему. Когда очищение завершено, вы почувствуете высвобождение энергии и ощутите себя обновлённым и наполненным этой энергией.

*Данные действия с чакрой нужно проделывать перед каждой медитацией. Не забывайте, что каждый блок(3 дня) мы прорабатываем по одной чакре, начиная с нижней.

*Расположение чакр указано на картинке в этом файле.

МОИ ЛИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ КУРСА:

*То, насколько успешно вы продвигаетесь в занятиях, зависит от вашего рациона питания. Это неудивительно, ведь в теле все взаимосвязано, поэтому различная пища оказывает на него разное влияние. Еда, которая активизирует процесс— это натуральная, естественная пища. К ней относятся фрукты, овощи, ягоды, зелень, орехи, мед, сухофрукты, различные крупы, цельнозерновой хлеб, молоко, молочные продукты, кисломолочная пища. Ешьте всевозможные каши из цельного (недробленого) зерна, приправляйте их маслом, медом, орехами, сухофруктами. Употребляйте фрукты, овощи, ягоды в сыром, вареном, сушеном, вяленом виде. Ешьте побольше столовой зелени, она хорошо очищает организм.

*Выпивайте стакан чистой воды с утра перед медитацией, постарайтесь наполнить воду своей энергией, сказать "комплименты" воде, попросить ее помочь Вам в практиках.