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.

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)

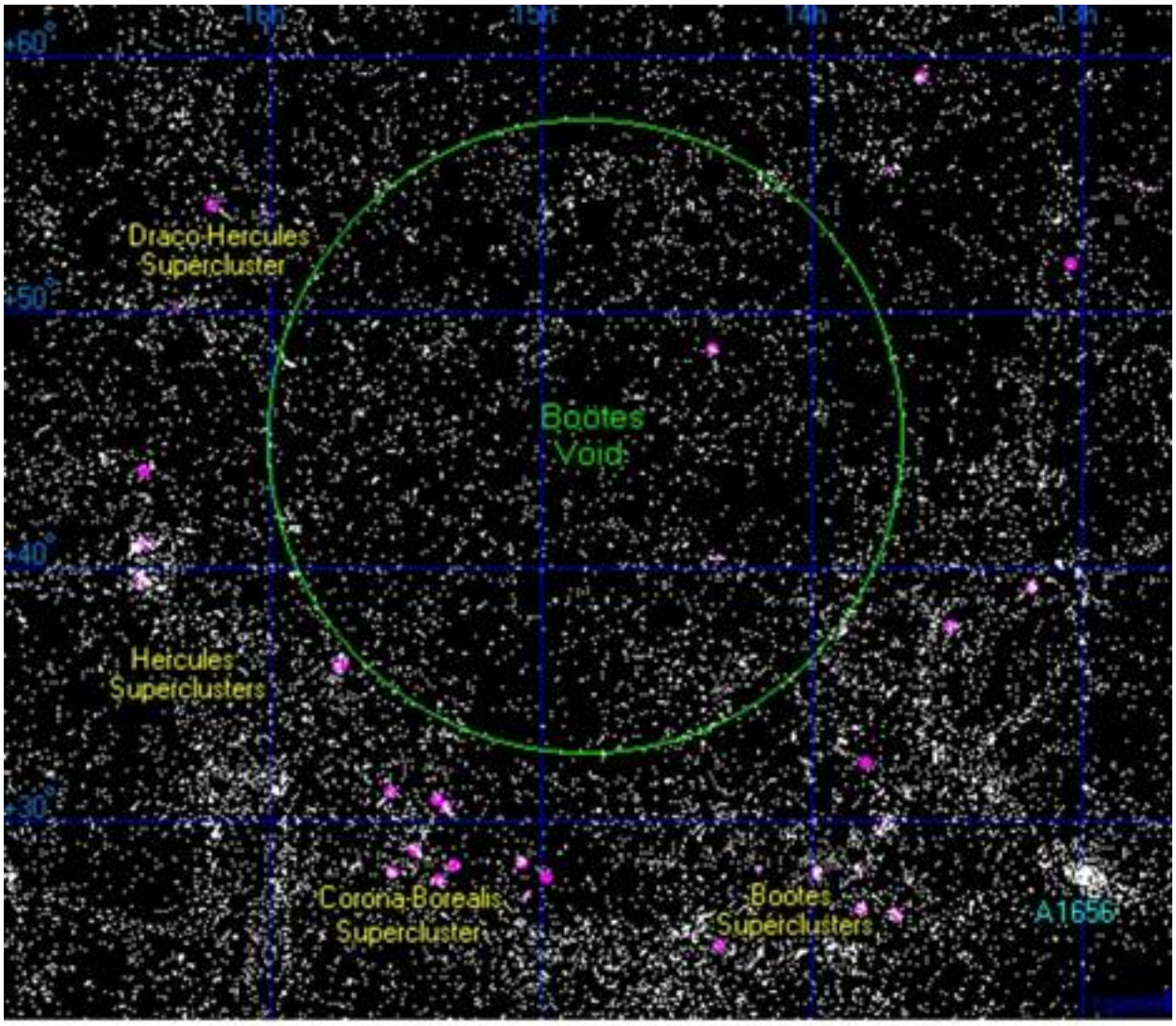
Молодцы. Хорошо, спасибо.

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...

[redacted] и



Карта войда Волопаса / © Richard Powell

[illegible]