

ТЕМА № 15 «Путешествие в себя»

1. Тематическая практика	В общей группе: Собратся ранним утром на набережной или в парке (2 раза): 1. Делать «Око Возрождения» (настройка, приветствие Солнцу и Земле). 2. Зарядка с палкой. 3. Ходим отдаем поток. В двойках: 1. Изучаем друг друга в лицо (как в первый раз). Столпничаем, входим энергией друг в друга. Индивидуально: 1. Придумать наслаждение, которого еще не испытывали и испытать в течении недели. 2. Читать 21 день мантру 1 и 2 ступени. 3. Полученная информация + осознания по ночной практике (выделить единое из всех видений).
2. Сенсетивная практика	1. В течении 3-4 часов повторять цикл практик: 5 минут осознанная ходьба, затем 5 минут медитация на соединение с природой, затем 5 минут наблюдение из состояния духа за природой и благословение ее своим вниманием, затем снова ходьба и т.д. 2. Все воспринимать, как есть, как первый раз (трогать, нюхать, пробовать). 3. Око возрождения (ежедневно). 4. Молитва перед едой. 5. Осознанная ходьба.
3. Аутотренинговая практика	1. Медитация «на установку себя в качестве кристалла – линзы проводника Божественной энергии Первотворца на Землю» (5 раз). 2. Медитация на фразу «Острота боли зависит от степени неприятия того, что есть. А уровень наслаждения зависит от полноты приятия настоящего момента» (5 раз). 3. Медитация на 12 чакр (5 раз)
4. Фильм к просмотру	1. Сплит. ¹⁵

5. Вопрос по фильму	1. Кто управляет, свет или роли?
6. Общий отчет	1. Видеоотчет мини-группы 2. Форма отчета для мини-группы 3. Видеоотчет двойки
7. Индивидуальный отчет	Общее осознание по теме и практикам

Пояснения к домашнему заданию 15

Упражнение «Проводим поток».

Описание: Выполняется на встрече группы. Соберитесь ранним утром в людном месте. Сделайте настройку, встаньте в одну линию и проводите поток.

Время: 10-15 минут.

Назначение: на благо города и людей.

Упражнение «Наслаждение»

Описание: Выполняется индивидуально. Придумайте максимальное наслаждение, которого еще не испытывали никогда и испытайте его.

Время: 1 раз.

Упражнение Медитация «Кристалл-Рефрактор».

Описание: Выполняется индивидуально. Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза, сделайте 4 глубоких вдоха и выдоха. Мысленно произнесите фразу «Медитация на установку себя в качестве кристалла-линзы – проводника Божественной энергии Первородца на Землю».

Время: 5 дней подряд.

Упражнение «Медитация «Уровень наслаждения».

Описание: Выполняется индивидуально. Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза, сделайте 4 глубоких вдоха и выдоха. Мысленно произнесите фразу: «Острота боли зависит от степени неприятия того, что есть. А уровень наслаждения зависит от полноты приятия настоящего момента».

Время: 5 дней подряд.

Назначение: осознание ответственности за свой выбор и его результаты.

Упражнение «Медитация 12 чакр»

Описание: Выполняется индивидуально. Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза, сделайте 4 глубоких вдоха и выдоха. Выполните медитацию на 12 чакр:

- корень
- зарод
- живот
- сердко
- горло
- чело
- родник
- чакра над головой
- чакра Земли

- чакра Солнечной системы
- чакра галактики «Млечный Путь»
- чакра Метагалактики

Время: 5 дней подряд.

Назначение: очистка всех чакр, сонастройка канала со Вселенной.