

Исцеляющее Преобразование Рона Кларка

Текст аудио-версии © 2002, автор Рон Кларк

~ Урок Первый ~

Полное осознание и интеграция физического тела

Введение:

Здравствуйтесь, меня зовут Рон Кларк, и вы слушаете Первый Урок Исцеляющего Преобразования.

Я называю эту технику Преобразованием, так как она следует правилам алхимической работы, известной как преобразование воды. При этой работе берут объем воды и разделяют ее на Элементы через процесс дистилляции. Когда составляющие части разделены и очищены, они воссоединяются или реинтегрируются, приводя в результате к тому, что вода приобретает качества, которыми она ранее не обладала. Исцеляющее Преобразование включает те же алхимические шаги разделения, очищения и последующего воссоединения, но вместо воды нашим объектом являются три тела человеческого существа.

Как и Бардон, Преобразование выделяет три тела, соответствующие трем сферам: ментальной, астральной и физической. Исцеляющий эффект Преобразования достигается через осмысленные действия над этими тремя телами и, *в особенности*, через их интеграцию.

На каждом шаге Преобразования необходимо работать в согласии с путями влияния и силы, которые дает сама Природа. Техника воспроизводит один из основных природных процессов: Интергация + Разделение + Реинтеграция... ритм самой жизни. К этому фундаментальному уравнению прибавим магическую волю практикующего и его концентрацию на самоисцелении.

Уроки первый, второй и третий посвящены полному осознанию каждого из трех тел и их интергации между собой. Урок первый рассматривает полное осознание, расслабление и интеграцию физического тела; урок второй - полное осознание астрального тела и его осознанное объединение с физическим телом; а урок третий – полное осознание ментального тела и его осознанное объединение с астральным и физическим телами.

Уроки четвертый и пятый посвящены пассивному разделению этих тел, одно от другого, с их последующим воссоединением. Во время периода разделения, каждое из тел естественным образом достигает степени отдыха, которая не может быть достигнута никаким другим путем. Преобразование в полной мере пользуется преимуществом этого исцеляющего «побочного эффекта» расслабляющего уединения каждого из трех тел.

Урок шестой работает с очищением и приведением в состояние баланса каждого из разделенных тел с последующим воссоединением сбалансированных тел. Это достигается через загрузку каждого тела четырьмя Элементами в их соответствующих областях.

Седьмой, и последний, урок предлагает наивысшую форму интеграции – интергированное самовыражение через осознанно очищенное и сбалансированное в отношении Элементов физико-астро-ментальное тело.

Преобразование разработано как техника, выполняемая вместе с упражнениями из книги «Врата Посвящения». Уроки первый, второй и третий, фокусирующие внимание на интергации, подходят к любой ступени практики Бардона.

Уроки четвертый и пятый, которые фокусируются на разделении, могут прорабатываться только по завершении Второй Ступени и достижении базового баланса Элементов.

Урок шестой, относящийся к работе с четырьмя Элементами, может прорабатываться только после хорошего прогресса в Четвертой Ступени по накоплению Элементов.

И, наконец, урок седьмой нельзя начинать до начала работы на Шестой Ступени.

Итак, приступим к практическому занятию: полное осознание, релаксация и интеграция физического тела.

Практика:

Закройте глаза и расположитесь удобно. Лучше всего, если вы сядете с прямой спиной, легко положив руки на бедра, так как это поможет вам сопротивляться сну во время фазы релаксации.

Очистите ваше сознание от всех нежелательных, повседневных забот и мыслей. Сейчас сфокусируйте свое внимание на стопах ног. Осознайте, как они себя чувствуют. Почувствуйте большие пальцы ног, свод и подошву стоп. Расслабьте все напряжение ваших стоп.

Переведите свое внимание на икры ног. Осознайте, как они себя чувствуют и снимите все напряжение, сосредоточенное в их мышцах.

Затем перенесите внимание на бедра. Обратите внимание на их ощущения и расслабьте их мышцы.

Далее мысленно двигайтесь к ягодицам и пахам, расслабляя все мышцы данных областей.

Устраните все напряжение из брюшной полости и ее внутренних органов.

Из нижней части спины.

Из верхней части спины.

Устраните напряжение из грудной клетки.

Расслабьте плечи, руки и кисти рук.

Расслабьте мышцы шеи.

Расслабьте челюсть и рот.

Расслабьте нос.

Ваши глаза.

Ваши щеки.

Ваши уши.

Теперь расслабьте кожу головы.

Сфокусируйтесь на том, как расслаблено сейчас все ваше тело.

Сейчас перенесите сознание в область Огня вашей головы, от основания шеи до макушки. Ощутите различные составляющие части этой области. Почувствуйте кожу, которая покрывает вашу голову и лицо. Почувствуйте ваши глаза, правый и левый; ваш нос и пазухи носа; ваши уши, правое и левое; ваш язык, зубы и губы. Ощутите вашу шею и гортань. Теперь ощутите все части области головы одновременно. Соедините все ощущения вместе и почувствуйте всю область головы как единое целое.

Сейчас перенесите внимание вниз, в область Воздуха вашей груди, от верха плеч до солнечного сплетения, плюс руки, правая и левая, от плеча до локтя. Ощутите все различные части, составляющие данную область. Почувствуйте кожу, покрывающую ваш торс. Почувствуйте кожу, мышцы и кости правой руки от локтя и выше, и плеча. Почувствуйте кожу, мышцы и кости левой руки от локтя и выше, и плеча. Ощутите ваши дышащие легкие и ваше бьющееся сердце. Ощутите верхнюю часть вашего спинного хребта, ваши ребра и вашу грудь. А теперь объедините все эти ощущения и почувствуйте всю область груди как единое целое.

Сейчас перенесите ваше внимание вниз, в область Воды вашей брюшной полости, от нижней точки грудной кости вниз до области гениталий, плюс руки, правая и левая, от локтей до запястий. Почувствуйте различные части, составляющие эту область. Почувствуйте кожу, покрывающую вашу брюшную полость и нижнюю часть спины. Почувствуйте кожу, мышцы и кости вашей правой руки от локтя до запястья. Почувствуйте кожу, мышцы и кости вашей левой руки от локтя до запястья. Ощутите ваш желудок, кишечник, почки и все другие органы брюшной полости. Ощутите нижнюю часть позвоночного хребта

и все мышцы, поддерживающие вашу брюшную полость. Теперь почувствуйте все части брюшной области одновременно. Объедините все эти ощущения и почувствуйте вашу брюшную область как единое целое.

Сейчас перенесите ваше внимание вниз в область Земли ваших ног, от верхней точки бедер до подошв ног, плюс запястья и кисти рук, правой и левой. Почувствуйте все различные части, составляющие данную область. Почувствуйте кожу, мышцы и кости вашего правого запястья и кисти. Почувствуйте кожу, мышцы и кости вашего левого запястья и кисти. Почувствуйте кожу и мышцы ваших ягодиц, и кости вашего таза. Почувствуйте ваши гениталии. Почувствуйте кожу, мышцы и кости вашего правого бедра, икры правой ноги, стопы правой ноги. Почувствуйте кожу, мышцы и кости вашего левого бедра, икры левой ноги, стопы левой ноги. Теперь ощутите все части вашей области ног одновременно. Объедините все эти ощущения и почувствуйте вашу область ног как единое целое.

Ощутите прочную, поддерживающую, Земную природу этой области в целом. Это твердая основа, на которой вы стоите.

Сейчас, сохраняя внимание на области Земли ваших ног, добавьте к области вашего внимания область Воды вашей брюшной части. Ощутите вашу область ног и брюшную область одновременно. Почувствуйте текучую, растворяющую, Водную природу вашей брюшной области и позвольте ей покачиваться на поверхности твердой Земной области ваших ног. Почувствуйте, как Водная природа вашей брюшной области проникает в верхние слои Земной природы вашей области ног, связывая эти две области вместе.

Сейчас, сохраняя внимание на объединенной области Земли и Воды, простирающейся от подошв ваших стоп до нижней точки грудной кости, добавьте к области вашего внимания область Воздуха вашей груди. Ощутите вашу область ног, вашу брюшную область и вашу область груди одновременно. Почувствуйте дышащую, легкую природу вашей области груди и позвольте ей парить над Водной областью вашей брюшной части, которая покачивается на поверхности Земной области ваших ног. Ощутите, как область Воздуха вашей груди перемешивается с верхними слоями Водной природы вашей брюшной области, связывая эти две области вместе. Ощутите, как теперь три области соединены одна с другой в единое целое.

Сейчас, сохраняя внимание на объединенной области Земли, Воды и Воздуха, простирающейся от подошв ваших стоп до верхних точек ваших плеч, добавьте к области вашего внимания область Огня вашей головы. Ощутите вашу область ног, брюшную область, область груди и область головы одновременно. Почувствуйте активную, бушующую природу Огня вашей головы и позвольте ей двигаться в танце над Воздушной природой вашей области груди, которая парит над Водной природой вашей брюшной области, которая покачивается на поверхности твердой Земной природы вашей области ног. Ощутите, как Огненная природа вашей области головы поглощает верхний слой Воздушной природы вашей области груди, связывая две области вместе. Ощутите, как теперь четыре области связаны одна с другой в единое целое.

Почувствуйте все ваше тело как единое целое.

Теперь вообразите корни, тянущиеся вниз от основания вашего позвоночника, ладоней ваших кистей рук и подошв ваших стоп. Вонзите их глубоко в землю под вашими стопами. Из почвы под вами, втяните в область Земли вашего тела все энергетические компоненты, в которых ваше тело нуждается. Почувствуйте, как Водная область переносит энергетические компоненты к Воздушной области, и как Воздушная область приносит их в пищу области Огня. Ощутите, как область Огня, вскормленная таким образом, посылает энергию вниз к области Воздуха, которая подает ее в область Воды. Ощутите, как эта энергия течет по Водной области вниз к области Земли и далее, через ваши корни, в почву под вашими стопами.

Отдайте любую излишнюю энергию, которую вы, возможно, ощутили в вашем теле, через корни в почву под ногами. Выбросьте негативные эмоции, которым вы, возможно, даете приют в себе, через корни в почву под вами.

Теперь направьте свое внимание от корней к ощущению всего вашего тела. Ощутите единство четырех областей.

Сейчас начните возвращаться к обычному состоянию сознания. Перед тем, как открыть глаза или начать движение, прислушайтесь к звукам вокруг вас, втяните воздух и т. д. Теперь сделайте глубокий вдох и мягкий выдох. Далее проведите ладонями по направлению вверх по бедрам, животу, груди, лицу и затем в обратном направлении. Теперь спокойно откройте глаза и начните медленно двигаться.

На этом заканчивается урок первый Исцеляющего Преобразования, посвященный полному осознанию, расслаблению и интеграции физического тела.

Я предлагаю вам использовать эту запись как путеводитель только до той поры, пока вы не запомните технику. Когда вы запомните все шаги и выполните практику в сопровождении этой записи несколько раз, вы должны пробовать работать самостоятельно, без этой записи. Вы должны научиться выполнять эту технику без моего направляющего голоса, если хотите двигаться дальше к следующим урокам.

Когда вам станет легко выполнять эту технику, вы можете двигаться к уроку второму, посвященному полному осознанию и интеграции астрального тела.

Всего вам наилучшего!