

## **УПРАЖНЕНИЕ – “Исцеление тонким телом и Общая настройка”**

Знаете ли вы, что дискомфорт и боль в вашем теле можно устранить или уменьшить, просто обратив на это внимание ? Я знаю, это звучит фантастически, но это правда! Оказывается, осознание - это мощный целитель, если к нему подходить правильно. Что это такое? Я - рад, что вы спросили ... Я разработал следующую процедуру исцеления тонкого тела, которую вы можете сделать, просто используя свое осознание более эффективно. Вот как.

Начните с внимания на ваш физический дискомфорт. Просто осознайте его. Это может быть боль или жжение или спазмы, головокружение или что-то еще. Что бы ни происходило, просто осознайте это, пока оно не станет явным в вашем уме. Затем оцените дискомфорт от 0 до 10, где цифра 10 - невыносимо. Запомните этот номер.

Сядьте или лягте, как хотите. Закройте глаза и почувствуйте все свое тело. Когда вы сразу осознаете все свое тело, у вас уже появится общее чувство или ощущение легкости или некоторой расслабленности. Это также может ощущаться как мягкая вибрация или присутствие. Можно сказать, что это фоновое существование вашего тела, своего рода тонкое отражение физического. Я называю это тонким телом. Это как мост между вашим телом и вашими эмоциями. Обратите внимание на это тонкое тело в течение минуты или двух, пока ваше осознание не станет настолько сильным, насколько это возможно в эту минуту.

Теперь позвольте своему осознанию сместиться в определенные области вашего тела, где преобладает самая большая боль или дискомфорт. Обратите пристальное внимание на то, каково это. Что это за боль? Острая, ноющая, пульсирующая, скучная, стреляющая и т.д.? Где именно она? Какой она формы? У нее есть цвет или текстура? К ней привязаны эмоции? Что еще вы можете понаблюдать за этой болью?

Не торопитесь и не вмешивайтесь в процесс, который вы наблюдаете. Не пытайтесь преодолеть боль, игнорировать ее или каким-либо образом заниматься ею. Просто посмотрите, как она изменяется.

В некоторых случаях боль может сначала усилиться. Не беспокойтесь, никакого вреда не будет. Просто продолжайте быть открытыми тому, что вы видите и чувствуете, принимая то, что вы наблюдаете. Если боль движется, следуйте за ней на новое место и начните снова. Продолжайте наблюдать за своей болью, пока она не исчезнет, или вы захотите перейти в новую область своего тела.

Прежде чем закончить сеанс, вернитесь в свое тонкое тело. Почувствуйте свое тонкое тело в течение двух-пяти минут, пока не почувствуете себя отдохнувшим и умиротворенным. Это даст время для окончательного заживления, так как боль и дискомфорт исчезнут и мягко выведутся из вашего тела.

Прежде чем вы вернетесь к обычным занятиям и пока у вас все еще закрыты глаза, снова посетите исходную область физической боли или дискомфорта и оцените ее, как вы делали это раньше, от 0 до 10. Ваша боль исчезла, значительно уменьшилась? Ваше тело чувствует себя более подвижным и энергичным, легче эмоционально?

По мере практики этого упражнения вы будете получать более эффективные результаты. Вы также узнаете больше о тонкой работе своего тела и эмоций.

Для достижения наилучших результатов в острой стадии выполняйте это простое упражнение по 10 минут 2-4 раза в день, пока не почувствуете себя лучше. Если же у вас нет острой боли и у вас нет особых физических жалоб, вы можете выполнить просто Общую настройку.

После того, как вы осознаете свое тонкое тело в течение минуты или около того, начинайте осознавать отдельные области вашего тела. Начните со сканирования таких областей, как туловище, ноги и руки, голова и др. на предмет дискомфорта. Под «областью» я подразумеваю суставы, мышцы, органы, участка кожи, глаз, пальца ноги... ну и т.д., вы поняли. Под «дискомфортом» я подразумеваю ощущения, которые не являются приятными или нормальными, такие как холод, жар, покалывание, чувство стеснения, давление, боль и тому подобное. Когда вы обнаружили несколько областей дискомфорта, позвольте своему осознанию покоиться на одной области, просто наблюдая, чтобы увидеть, что с ней происходит. Через некоторое время перейдите к следующей области и так далее.

После того, как состояние улучшится, продолжайте знакомиться со своим тонким телом 1 или 2 раза в день, и вы будете вкладывать деньги в банк здоровья и счастья, накапливая целительную валюту на черный день☺) Вы будете удивлены, сколько исцелений и сколько областей вашей жизни у вас улучшится. В конце концов, вы даже сможете делать это потом с открытыми глазами, выполняя свои ежедневные обязанности.

Самое примечательное, осознание вашего тонкого тела приносит с собой защиту, комфорт и поддержку. Не получить это в результате- просто невозможно... Вам понравится то, что вы почувствуете!

Не забудьте сообщить мне историю вашего успеха на семинарах... мы все хотим знать, как изменилась ваша жизнь.

Фрэнк Кинслоу  
Февраль 2019 г