

КАССИОПЕЯ ПУБЛИКАЦИИ

https://teletype.in/@cassiopeia.center/0-EqJMS_UyX

9 марта 2022 г.

Практика просмотра ленты времени

Прежде чем переходить к просмотру ленты времени, вам нужно научиться простым вещам.

Никто не может читать романы, сначала не выучив алфавит.

Но читать вас учит ваша школа, а духовные знания, гораздо более важные для выполнения миссии воплощения, к сожалению остаются вне сферы деятельности ваших образовательных учреждений.

Первым этапом на этом непростом, но очень интересном пути, будет данное ниже упражнение. Выполняйте его каждый день, выбрав время от полудня до заката солнца.

Начать цикл упражнений желательно в 7 лунный день и не прерываясь выполнять 14 суток.

Вы должны остаться в помещении одни, либо с человеком, понимающим, что и зачем Вы делаете и доброжелательно настроенным.

В комнате должна быть тишина и полумрак. Можете воскурить свои любимые благовония, но в такой концентрации, чтобы они вас не раздражали и не отвлекали от ваших внутренних ощущений.

Заведите таймер или будильник на 30 минут.

Встаньте посреди комнаты с прямой спиной, закройте глаза и разведите руки в стороны, ладонями вперед.

Медленно и глубоко вдыхаете воздух и свободно выпускаете его из себя, повторяя мысленно или шёпотом:

"Я есть Бессмертный дух, находящийся в своём теле в точке пространства и в мгновении времени".

Делайте так до тех пор пока вы не почувствуете себя наблюдателем за происходящим и не ощутите лёгкость в теле.

Как только это произошло, медленно сделайте глубокий вдох, одновременно плавно приближая ладони к своей груди, пока они не коснутся области четвертого энергоцентра.

Мысленно сконцентрируйтесь на ощущении своих рук и почувствуйте, как бьётся ваше сердце.

Соберите внимание в груди, представьте себя точкой в пространстве, откуда исходит свет.

С каждым вдохом позволяйте этой точке расширяться.

Делайте так до появления ощущения волны тепла и расслабления по телу, а затем сядьте, не открывая глаз, на подготовленный заранее стул.

После этого расслабьтесь, примите удобное положение и опустите голову, позволив подбородку коснуться области пятого энергоцентра.

Находясь в этой позе, продолжайте медленно дышать и излучать свет из точки пространства, где вы находитесь.

Мысленно или шёпотом говорите:

"Я есть свет Бога, изменяющий материальный мир по законам любви и созидания".

Полностью сконцентрируйтесь на своих ощущениях и запоминайте состояние которое у вас будет в этот момент.

Это состояние покоя и гармонии, в которое будет необходимо входить перед началом любых духовных практик.

Продолжайте эту практику до сигнала таймера или будильника.

Услышав его, не открывайте сразу глаза, а сделайте глубокий медленный вдох и выдох и сконцентрируйтесь на ощущении своего тела. Выключите устройство и мысленно поблагодарите Бога и все Светлые силы за жизнь на Земле и поддержку Вас на пути духовного развития.

Не спешите сразу возвращаться к повседневным делам.

Обязательно запишите всё, что вы чувствовали и о чём думали, в специальный личный дневник духовных практик.

Когда вы будете своей рукой фиксировать всё произошедшее с вами на бумаге, вы будете усиливать эффект от упражнений и облегчать себе путь к духовному просветлению.

Залиатар, футуролог, специалист по целительским практикам, изучению духовного мира и исследованиям временных линий.

Планета Раом-Ли, звёздное скопление Плеяды

Ноябрь, 2020 г.