

Все болезни закладываются в первую очередь не в физическом теле. Поэтому от ментальных и эмоциональных проблем тоже очень важно очищаться.

Даже современные медики пришли к выводу, что многие физические болезни возникают из-за негативных мыслей и эмоций. Если человек пессимистичный или со злостью о ком-то думает, это отражается на нем же.

Для эмоционального очищения:

1) Старайтесь избавляться от негативных эмоций. Особенно разрушительна эмоция гнева, она моментально запускает опасные биохимические процессы в организме. Нужно следить за собой и не допускать негативных мыслей, потому что они в первую очередь осложняют нашу жизнь.

Даже если вы очень внимательно относитесь к эмоциям, вы можете попасть под влияние чужой энергии. Точно так же, как можно испачкать физическое тело, можно осквернить и эмоциональное тело. И даже если вы просто пообщались с негативным или, как говорят в современной психологии, нересурсным человеком, который пронизан страхом, вы можете заразиться этим настроением. Вроде бы до этого вы жили спокойно, но тут у вас тоже начинаются похожие страхи. Это все деформирует тонкое тело, а со временем начинаются проблемы и на физическом уровне, да и жизненные сложности: человек привлекает в свою жизнь определенную реальность и, как следствие, не может ничего добиться в карьере, в личной жизни и так далее.

2) Не попадайте в зависимость от воспоминаний. Воспоминания нам нужны как реализация определенного опыта. Если мы два раза пытались пройти по дороге и два раза падали, потому что посередине яма, это значит, что в третий раз там идти не надо. Вместе с тем обычный человек чаще всего сожалеет о прошлом и мечтает о будущем. Но наша сила в том, чтобы жить в настоящем. Больше всего энергии у нас забирают негативные воспоминания, обиды. Бывает, что человека обидели в школе, и он помнит это всю сознательную жизнь. Некоторые исследования даже показывают, что именно обиды вызывают тяжелые болезни, такие как рак. Не надо подавлять воспоминания или их игнорировать. Но, если воспоминания приходят, надо наблюдать их без эмоциональной окраски; да, это было и прошло. Стоит даже нарисовать такую схему: провести прямую линию и отметить на ней все периоды, когда с вами случалось что-то неприятное. И в этом месте нарисуйте цветочки или что-то другое, что ассоциируется у вас с любовью. Представьте, как энергия любви наполняет эти периоды. И если один-два раза сделаете это искренне, то обычно негативные мысли уходят.

3) Для эмоционального настроения тоже желательно принимать душ – утром прохладный, а вечером теплый. Можно даже говорить: «Куда вода, туда и беда» (сон, болезнь и т. д.). Это, кстати, было принято в России, меня этому научили славянские целители. При этом нужно представить, что с водой от вас уходит все неприятное.

4) Общайтесь с интересными, мудрыми людьми, которые могут вас чему-то научить.

5) Очень полезны легкие формы медитации. Сейчас многие считают, для того чтобы медитировать, нужно быть йогом или жить в Гималаях. Но это не так. Если вы пришли вечером расстроенная с работы, попробуйте помедитировать. Примите душ, выключите телевизор. И посидите 10 минут в тишине, следите за дыханием, следите за умом. У йогов есть система «пранаяма», когда человек дышит определенным образом, и все негативное уходит. Еще очень важно говорить: «Я желаю всем божественной любви» или «Я желаю всем счастья» – и представлять, как энергия любви и блаженства пропитывает каждую вашу клетку и от вас идет к другим людям. В первую очередь к вашим обидчикам. Это очищает сознание.

Автор не известен.