

## **Ребефинг. Андрей**

3 опыт (22 мая 2010 года в 13-00)

Намасте! Теперь уже вначале своего рассказа выражаю огромную признательность и благодарность нашему проводнику – Наташе! Их совместную работу с Игорем Николаевичем считаю неоценимой! Спасибо им огромное! Они работают с нами как с маленькими детьми, уделяя внимание всем нашим, порой несерьезным вопросам!

Третий ребефинг получился не обычным, интересным, непохожим на предыдущие два, но в тоже время вызывающий вопросы или даже сомнения. Сомнения появились уже в процессе анализа.

Задач на данном ребефинге, мной было поставлено несколько:

1 – продышать ноги, а именно добиться гибкости ног, убрать из нижних мышц ног, в том числе и голеностопных, ощущение судорог (стягивания) при выполнении упражнений на растяжение.

2 – продышать носоглотку (нос и горло). В этот день у меня проявились симптомы болезни. Вся семья уже болела (вирусное заболевание). Хотел ослабить его влияние или избавиться от него совсем.

3 – обращаясь к подсознанию вспомнить свои предыдущие рождения.

4 – вынести опыт из предыдущих рождений и использовать его в настоящем для духовного и интеллектуального развития.

Итак, по порядку об ощущениях, увиденном, осознании и сомнениях.

В этот раз, как и в предыдущие две практики, первое ощущение проявилось в руках. Кисти рук немного скрутило, правда в этот раз кисти сформировались в виде чаши, как будто из каждой руки, или даже наоборот в каждую руку шел мощнейший поток энергии. Такое формирование пальцев и самих кистей может возникнуть, если человеку в центр ладони будут давить стержнем диаметром около 3 см. В данной ситуации было трудно понять направление энергии, но сознание мое рисовало, что энергия идет из моих рук. Когда кисти я поднимал и переворачивал, воздействие резко ослабевало, но ток энергии явно ощущался. В какой то момент в районе правой почки у меня появилось небольшое болезненное ощущение, я почему то решил, что это прекрасная возможность пролечить мою почку, ведь когда то у меня из нее выходил соляной камушек (с жуткими болями и мучениями) Я правой рукой направил поток энергии себе в почку и почувствовал как болевые ощущения проходят. Я порадовался этому! Приятно излечить себя! Приятно быть здоровым!

Затем энергия в руках перестала явно проявляться. Я стал обращаться к своим предыдущим рождениям. Никакие образы не приходили, и я для себя решил оставить эту главную тему на окончание практики, когда возникает самый сильный эффект от ребефинга. Я стал продыхивать свой нос и горло. Мне захотелось выгнуться «рыбкой» и продышать свой нос. Я выполнял практику дыхания носом и ртом, представляя как отрицательная, серого (черного цвета) энергия вытекает из моего носа, освобождая его для свободного дыхания. Через какое то время я почувствовал как нос стал свободно дышать. Следующим я продышал горло.

Следующим этапом была работа с ногами. Мне захотелось выгнуться, растянуться. Наташа во время одного из моих прогибов оказала мне помощь, она была очень кстати. Я выгибался с поворотами влево и вправо, выгибался в позе рыбки, выгибался в позе лука, чувствуя напряжение в своих ногах. Я усиленно дышал через ноги, визуализируя поток энергии из макушки головы в проблемные места. В момент дыхания я хотел добиться гибкости своих мышц, а главное убрать ощущения, когда сводит мышцы. В этот момент у меня появилось первое сомнение, а правильно ли делаю данную практику, как ее необходимо правильно выполнять! (Наташа, или Игорь Николаевич, прошу у Вас совета, хочу научиться выполнять это правильно!) Продышав ноги, я повторно сделал позу лука и проверил, ушло ли ощущение судорог

из мышц. Оно ушло. Мне захотелось, чтобы оно впредь не появлялось. Я задал вопрос: «Почему у меня такая проблема с ногами?» Вопрос прозвучал, как мысли вслух и откуда то пришел неожиданный ответ. Ответ, был настолько неожиданным, что я отмахнулся от него. Кто то мне сказал, это был не голос, а просто мысль, что проблема у меня с ногами, потому что меня укусила акула. Я себе сказал: «Почему акула, какая акула? Что за бредовая идея!» И к моему дельнейшему сожалению я не развил эту тему, хотя наверное стоило бы! Возвращаясь домой с ребефинга я вдруг вспомнил о жутком страхе перед акулами у меня в детстве. Мне было лет 5, а я их очень боялся, они мне снились, я с ужасом рассказывал друзьям, что мой отец видел акулу в красном море. Сейчас в взрослом возрасте такого панического страха перед акулами у меня нет, есть лишь некоторые опасения. **И вот тут возникло второе сомнение! Что это было? Страхи из детства!? Голос моего сознания? Или же это было трансформированный ответ из подсознания, из моего предыдущего рождения!? Как понять и осознать эту грань? (Наташа или Игорь Николаевич, опять обращаюсь к Вашему опыту и жду помощи или Вашего мнения)**

Заканчивая работу с физическим телом, мне захотелось вдруг вытянуться, чтобы растянуть позвоночник, хотя я не собирался ему уделять внимание. Я последовал за желанием и услышал, как один из позвонков хрустнул и встал на место.

Следующий этап ребефинга я полностью посвятил своим предыдущим рождением! **(здесь уместный вопрос, немного ли я себе ставлю задач на одну практику!)** Было несколько видений! Сложность с ними была одна - понять были они сформированы моим сознанием, так сказать моей визуализацией или они были образами из подсознания, образами из моих предыдущих рождений.

Первым был образ шамана, я не знаю, может музыка вызвала во мне данную визуализацию или же все-таки это был образ из прошлого. **(Как это различать!?)** Я ощущал себя танцующим возле костра, я дышал в такт музыки и бубна, я ощущал рядом других членов племени или ритуала. Мне показалось я был в какой то маске. Этот образ приходил несколько раз (видимо когда возникала подобная музыка), только каждый раз я совершал разные действия. Сначала я просто танцевал в ритм и совершал различные дыхательные техники, в другой раз я сидел вокруг костра с другими участниками процесса. Мы переплетались руками на плечах и качались из стороны в сторону, при этом что то пели, в третий раз мы все вместе совершали какие то круговые движения руками в воздухе и произносили какие то слова. **С одной стороны казалось, что это визуализации музыки, и работа моего воображения, с другой, что это образы из подсознания! Как разобраться, что есть что, вот задача!**

Вторым видением и ощущением было ощущение себя листочком дерева. Причем я осознавал себя листочком, чувствовал, как кружусь в небе, потом на воде, я плыл по реке, по берегам которой стояли красивые березы. От воды мне даже стало прохладно! Было приятно и плыть и летать в небе! Сначала я не видел себя со стороны, а смотрел на окружающий мир «глазами листочка». Но позже когда опустился на берег реки, на песок, я увидел себя листочком и красивый пейзаж. Я лежал листочком на песке, берег постепенно поднимался, а вдали виднелась красивая гора с заснеженной вершиной. Мне, почему то стало холодно, от воды и я представил, как я перелетаю через пространство и попадаю в пустыню, тоже листочком. Меня засыпает горячим песком, мне хорошо тепло. Сейчас не могу вспомнить, я сбросил с себя одеяло в этот момент, или когда уже увидел следующий образ и ощутил себя волком.

Третий образ - был образ волка. Я даже переспросил себя, - «Почему волк?». Это как то пугало! С одной стороны волки как то связаны с оборотнями и мне это не нравилось, с другой мне совершенно не хотелось рвать плоть и есть мясо. Я даже представил, как отрываю от кого то куски сырого мяса и моя шерсть и пасть в крови. От этого было как то не по себе. Затем я увидел красивый луг, который видел глазами волка, по которому бежал. Я чувствовал, как моя шерсть колыхается от бега, как я передвигаю лапами и часто дышу. Мне было жарко от бега. Похоже это был конец лета или начало осени. Луг или степь была красивой - желто-золотой. Вдали виднелась высокая гора, с заснеженной вершиной похожая на Фудзияму или Арарат. Я бежал к ней! Подбегая к ней, я подумал и как же я дальше полезу на гору

волком? И в тот же миг, я превратился в птицу (как в сказке) и полетел к вершине. Это был четвертый образ. Я стремительно поднимался ввысь. Я поднялся над горой и увидел, что там их множество, это было великолепное царство гор, снега и льда. **Здесь возникло очередное сомнение! Может быть, у меня буйная фантазия? И я все себе придумываю как в детстве!**

В добавок, к этим четырем ярким образам, в какой то момент я ощущал себя вибрировавшим, а затем взлетающим в небо (в теле человека). Я левитировал в горизонтальном положении, причем с каждым выдохом поднимался все выше и выше. Я взлетал до орбиты земли, видел землю из космоса, смотрел на звезды и другие планеты.

Завершить практику ребефинга я захотел видением, ощущением фиолетовой энергии, которую наблюдал и с которой работал в предыдущие практики. Услышав, что начался процесс выхода из практики, я сел в восточный сет, поднес сложенные ладони ко лбу и усилием воли вызвал видение небольшого пучка фиолетового цвета в районе третьего глаза. Я ощутил, что эта энергия есть во мне всегда, что я могу ей управлять, входя в измененное состояние сознания. Дальше я проверил, могу ли я вызвать поток этой энергии из своих ладоней и сформировать фиолетовый шар. У меня получилось сформировать четкий плотный шар яркого фиолетового цвета. Затем его сердцевину я уплотнил и сделал белого цвета, а оболочку вокруг оставил не плотной и фиолетовой, и пропустил молнии между центром и внешней оболочкой. В общем, мне удалось самостоятельно сформировать энергетический шар, который я видел и ощущал в предыдущем ребефинге. Мне пришло осознание того, что я это умею делать. Осталось лишь научиться входить в измененное состояние сознания!

Вот такой необычной и неоднозначной практикой оказался третий опыт. Возникло много вопросов! Возникла необходимость проработки мыслей связанных с ногами и акулой! Появилась необходимость освоения практики в различии образов сознания и подсознания! К сожалению знаний из прошлого, о которых в тайне мечтал)) я пока не получил. Может так и должно быть!? Что вы скажете?