

Skupienie. Sprawdzone Metody (Skojarzenia, Wizualizacje i ...) [ROZMOWA]

Kamil: Mam pytanie, czy ktoś z was stosuje regularnie wizualizację? Może ktoś z was ma sugestie z własnych doświadczeń, co zrobić żeby wizja była wyraźna i bardzo rzeczywista? Może np. kwestia dotlenienia albo jakieś inne czynniki wpływają na jakość wizji? Jakie są wasze doświadczenia? A i chodzi mi o wizje na sucho ;) nie pod wpływem substancji ;]

Józef: Powiem ja stosuje codziennie i to wyostwienie wizji da praktyka. Też miałem ten problem, ale się nie poddawałem

Kamil: Tak myślałem ;) Poza tym faktycznie po ćwiczeniach oddechowych lepiej mi się wizualizuje, ciekawe co jeszcze można zrobić. Dzięki Józef

Jacek: Cierpliwość, spokój, wzrok (nie oczy) tak w kierunku trzeciego oka. U mnie działa właśnie w ten sposób.

Kamil: A tak to robię instynktownie, wydaje mi się, że faktycznie presja w stronę wyraźnego zobaczenia jest niczym nadmierny potencjał i właśnie hamuje przekaz... Faktycznie klucz może być w wyluzowaniu

Sławek: Kamil, co masz na myśli wizualizacja? Zwykła,

pranajama? Wizualizacja światła? Trataka? Czy wizualizacja uzdrawiająca?

Kamil: A nie mam bladego pojęcia pod co to podciągniesz, ja generalnie nie szufladkuję tego. Robię to tak, że wyobrażam sobie siebie w konkretnej sytuacji, stanie bycia, okolicznościach. Skupiam się na tym co czuję. To taka forma zarządzania rzeczywistością, poszerzania świadomości, w sensie uświadamiania sobie, jak chciałbym się czuć i jakich chciałbym doświadczać okoliczności. Ale jak mówię wchodzę w tą scenę w pierwszej osobie i skupiam się na tym co czuję. Łatwiej jest, jak wyraźnie widzisz scenę, dopieszczasz szczegóły, a nie widzisz tylko kontury. Dlatego chodziło mi właśnie o to jak można poprawić jakość tej wizji.

Sławek: OK, OK. Dobra, czyli bardziej wizualizacja jako afirmacja lub również pranajama projekcyjna. Mi się czasem wydaje, że wizualizowanie siebie jako lepszego od siebie – od innych to trochę okultyzm. Ale może się mylę – właśnie sobie trochę to przemyślałem i wcale tak nie musi być, biorąc pod uwagę karmę tudzież wolę bożą. Sam pewne też to robię mniej lub bardziej świadomie (ehh – nic tam nie wiem)

Kamil: No jasne, że tak. Dla mnie to żadna magiczna rzecz. Po prostu jak napisałem poszerzanie percepcji. Nie wydarzy się nic w Twoim życiu czego nie możesz sobie wyobrazić. Więc robię sobie dobrze wizją ;]

Mon: Na pewno pomaga dobry nastrój na to, pomysły na zarządzanie się w wizualizacji przychodzą łatwo i wizualizacja korzysta na jakości

Damian: Są pewne ćwiczenia poszerzające kanał wzrokowy, ćwiczenia oczu, albo rysowanie dwóch ósemek dwoma rękoma na kartce przy zamkniętych oczach. Oddychanie kolorem indygo ją podbija, dodatkowo tworzenie plastycznych obrazów jest łatwiejsze (i o wiele bardziej skuteczne) w stanie głębokiego relaksu alfa niż w stanie beta..

Kamil: Stan alfa osiąga się też podnosząc oczy bardzo do góry? Bo wiem, że wtedy wychodzi się ze stanu Beta, ale nie jestem pewien czy do Alfa...

Damian: Wiele źródeł, w tym Silva od samokontroli umysłu pisze, że jest to wskazane i pomaga, ja sam nie zauważyłem znaczącej różnicy, nigdy nie kombinowałem z oczami aż tak, a stan alfa rozpoznaje po tym, że wszystko spowalnia, oddech, myśli, ciało jest w pełni rozluźnione, czyli takie jak tuż przed snem, albo zaraz po przebudzeniu i granica kontaktu z podświadomością się przesuwają, czyli o wiele łatwiej przywołać jakieś skojarzenia, albo pamięć przeszłych wydarzeń, albo co najważniejsze, można podejrzeć jaki oddźwięk dają spisane albo mówione afirmacje, jakie wywołują skojarzenia i co zacznie się manifestować..

Kamil: Uwielbiam stan alfa ;]

Mon: Samiec alfa

Sławek: Heh

Mon: Fifarafa

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech świadomość się poszerza <3 <3 <3



AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI

KLIKNIJ