

18+

АЛЁНА ЭЙФОРΙΑ

Я ДЫШУ ЛЮБОВЬЮ

ИЛИ КАК РАСКРЫТЬ СЕРДЕЧНЫЙ
ЦЕНТР



Алёна Эйфория
**Я дышу любовью, или Как
раскрыть сердечный центр**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69306481
ISBN 9785006015616*

Аннотация

Мир меняется...Мы постепенно уходим от жизни «от ума» и приходим к чувствованию себя, своей души и мышлению «от сердца». Я думаю, раз вы читаете эту книгу, то уже слышали данные формулировки. Однако для многих до сих пор не понятно, что же значит жить с открытым сердцем и что сделать для того, чтобы открыть сердечный центр

Содержание

НАМЕРЕНИЕ	5
БЛАГОДАРНОСТИ	6
НАЧАЛО	7
СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР – АНАХАТА	18
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ РАСКРЫТЫЙ	23
СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР	
«ЗАКРЫТОЕ СЕРДЦЕ»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Я дышу любовью, или Как раскрыть сердечный центр

Алёна Эйфория

© Алёна Эйфория, 2023

ISBN 978-5-0060-1561-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

НАМЕРЕНИЕ

Перед тем, как читать, запиши намерение, чего ты хочешь. Пиши всё и, как говорится, ничего не ожидайте, однако будьте готовы ко всему...

И чудеса начинаются!

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю тебя, Оксана, что ты почувствовала ЗОВ и приехала в Питер в то же время, когда приехала сюда. Благодарю, что пригласила в гости и предоставила свой компьютер, на котором я и написала эту книгу за 5 дней.

Благодарю так же мою дочь Амелию, которая знает, что мама любит писать и готова ждать меня обниматься «после написанной главы».

Благодарю мою 10-ку с трансформационного тренинга, который стал для меня очень решающим в открытии моего сердечного центра. если бы мы не решили собраться на очередную встречу в Питере, я бы сюда не приехала и эта книга не вышла.

Благодарю мою маму, что дала мне прийти в этот мир 40 лет назад.

И благодарю себя, что все эти дни я сидела и писала и раскрывала свой сердечный центр, пропуская через себя все эти энергии.

Йя Кхи Ямоо

НАЧАЛО

Мир меняется...

Мы постепенно уходим от жизни «от ума» и приходим к чувствованию себя, своей души и мышлению «от сердца». Я думаю, раз вы читаете эту книгу, то уже слышали данные формулировки. Однако для многих до сих пор не понятно, что же значит жить с открытым сердцем и что сделать для того, чтобы открыть сердечный центр.

Расскажу о себе.

Меня зовут Алёна Эйфория и это мой псевдоним. В 2017 году у меня был сложный развод, и я поставила в шапке профиля Нельзязграмма фразу на мотив фильма Педро Альмодовара.

Женщина на грани эйфории.

Фильм именитого испанского режиссёра называется и, если честно, именно на такой грани я и была. Однако я уже различала еле слышные вздохи своей души и понимала, что если попаду сейчас в ловушку уныния и жалости к себе, то уже не выйду. *«Женщины на грани нервного срыва»*

В тот же момент я поняла, что моя уверенность в себе лежит под плинтусом и выйти в здоровую уверенность пока сложно. Я приняла решение быть слишком крейзи, быть женщиной на грани эйфории, а не нервного срыва.

И так мой сердечный центр стал раскрываться снова.

Это было важным для меня. В 2015 году я впервые почувствовала, как это — когда твоё «сердце» открыто, как это ощущается, как ты воспринимаешь весь мир. Это было страшно, чувствительность на максимум бывает пугающая. Однако я поняла в тот момент, что есть нечто большее за привычной жизнью «муж-абыюзер, офисная работа, квартира в спальном районе в аренде, несепарированность с мамой». В момент, когда моя сердечная чакра открылась и из нее «полилось» «золотое масло», я почувствовала себя больше, чем моё тело.

На данный момент я . Я умею работать со всеми чакрами, однако моей специализацией является сердечный и сексуальный центры. Я работала с женщинами, у которых не было секса по 4—7 лет, и исцеляла отношения супругов, у которых пропала страсть после рождения ребёнка. Однако моей истинной страстью является жизнь с «открытым сердцем», истинный выбор себя и чувство души. **наставник по раскрытию внутренней силы и энерготерапевт**

Мы приходим в этот мир одни и одни уходим. Банальная фраза, вы все слышали её уже не единожды. Однако в этой «банальной фразе» отражена вся суть. Вы не сможете забрать «туда» свои богатства и даже одежду, однако вас действительно спросят, насколько счастливы вы были на Земле и жили ли вы здесь по душе.

В мае 2015 года я оказалась в Карелии с семьёй мужа. В тот момент уже полтора года длилась послеродовая де-

прессия и жизнь казалась лишённой смысла. Ради чего жить, если мне 31 год, а я выглядела, как бабка и существовала, а не жила. Я стояла на дамбе и смотрела, как люди поставили ограничение на реку. С одной стороны она была тёмная и грязная. Плотина сдерживала её силу, и река будто умерла при жизни. Казалось, что прыгни я туда и мы, как две подруги, вечно будем существовать в нигде и никогда.

С другой стороны плотины были голые камни. Река высохла, её не стало. И я видела, как меня так же не стало. Я погрязла под бытом и в этом «беличьем колесе» растворилась в нуждах других людей, абсолютно потеряв себя, забыв, . **КТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ**

Я не прыгнула. Моей дочери было 3 года, и я не желала ей такой участи.

Летом того же года мы уехали в деревню к маме и я стала каждый день делать . Я также писала посты. Депрессия отступила. Я словно заново родилась. ***энергетические практики***

Каждый день практики и новый текст в челлендже «Я – блоггер» в ВК.

В одной из медитаций я увидела себя на тонком плане. Ведущая мягким голосом просила представить себя шагающей по океану. Сначала я увидела только свои ступни. Они были огромны. ¹

¹ – та часть реальности, которая не может быть познана с помощью физических органов чувств.

Затем мне предстала вся моя истинная суть, и это было слишком страшно для моего мозга.

Зачастую мы на земном плане попадаем в ловушку Матрицы и делаем себя меньше, чем мы есть на самом деле.

Я шагала по океану так, будто он являлся маленькой лужицей. Мой рост не поддавался пониманию, и в какой-то момент меня охватила паника. Я была не готова увидеть свою истинность. Я была **СЛИШКОМ** большой, **СЛИШКОМ** величественной. И так очевидна была разница между тем, кем я была **НА САМОМ ДЕЛЕ** и что я проживала в физическом теле.

Я продолжала делать свои энергетические практики и в то лето мой сердечный центр раскрылся.

Тот день я запомнила, как первый секс.

На физическом уровне я лежала с блаженной улыбкой и испытывала вибрации оргазма. Однако на тонком плане я «видела», как из моего сердечного центра льётся «золотое масло».

Знаете, многие люди испытывают состояние предоткрытия сердечного центра. Однако это страшно. Люди закрываются, и в итоге ничего не случается.

Центр между двух грудей стал болеть и вдруг что-то щёлкнуло. Мне показалось, что внутри грудной клетки образовалась дыра. Однако она не была чёрной, из неё лился Свет.

Это сейчас я знаю, что «золотое масло» слишком ценный ресурс, чтобы разливать его. Это наша внутренняя активи-

рованная энергия (та самая энергия Кундалини), и важно использовать её для наполнения собственного физического тела, устраняя все блоки, которые мешают быть собой и жить по душе.²

Однако тогда моё тело вибрировало, и я просто наблюдала, как из меня льются густые волны «золотого масла».

В какой-то момент я сообразила, что важно направить его на себя, затем стала наполнять всех своих близких. Состояние было, как после хорошего секса, однако я даже не мастурбировала.

Думаю, в тот момент я впервые узнала, как энергетические оргазмы напрямую связаны с раскрытым сердечным центром.³

Когда случилась ситуация, которая и инициировала развод с бывшим супругом, моё «сердце» захлопнулось.

И всё, о чём я буду писать в этой книге, я делала для того, чтобы снова почувствовать то блаженства соединения с Источником.

Несколько лет после глубокой депрессии я жила в близости с собой и это то состояние, которое важно испытать каждому. Ты словно занимаешься любовью с самой жизнью и испытываешь оргазм от насыщения себя тем, что китайцы

² – жизненная энергия, либидо

³ – это мощные энергопотоки, пронзающие и сотрясающие все тело. Чем-то похож на оргазм-разрядку, но не так локален. Бесконтактный оргазм возникает не только в гениталиях – он захватывает всё тело, от макушки до пяток.

называют Ци, японцы Ки, а индусы Кундалини.

«Золотое масло» – это наша собственная активированная энергия, которая позволяет тебе жить в потоке.

Сегодня 31 мая, завтра, 1 июня, мне исполняется 40 лет. Моя первая книга вышла ровно 5 лет назад и после неё я не выпустила ничего.

Те из вас, кто ничего ранее обо мне не слышал, вам особая благодарность за доверие и за то, что вы читаете эту книгу.

Мои клиенты и знакомые, вы так же ценны для меня и я знаю, вы верили в меня, когда я решила выпустить книгу за 1 день.

На данный момент я уже несколько раз раскрывала свой сердечный центр и снова закрывала.

Перед разводом он захлопнулся из-за обиды и разочарования. Я так любила жить своей скучной жизнью, что когда Вселенная дала мне возможности выбрать наконец-то себя, я испугалась.

Пару лет назад мне пришла новая информация. Сейчас для открытия столь важного центра необходимо использовать две энергии – женскую и мужскую. То, что я случайно сделала 8 лет назад, уже не работает.

Важно мужчине любить женщину, а женщине – мужчину, даже если вы видите в первый и последний раз. И через это слияние двух энергий выпускать в мир Безусловную любовь.

В то время я решила написать книгу с одиозным названи-

ем. У меня была цель 100 свиданий и другая не менее интересная.

После развода я мечтала заработать миллионы, при этом с мужчинами было не всё гладко.

Я же люблю всё испытывать на собственном опыте. Поэтому понимая, что близость с мужчинами внушает мне страх, решила сходить на 100 свиданий и написать книгу «Алёна ищет секс, или как 100 свиданий изменили мою жизнь». Сразу отвечу на вопросы – книгу я не дописала, свиданий было 68, секс был не со всеми.

Однако с Антоном был.

С ним я познакомилась в приложении для быстрых знакомств, и мы сначала сильно ругались и даже удаляли друг друга из пар. Во второе наше общение он позвал меня на свой тренинг. Можно сказать, угадал, потому что тренинги и другие обучения – это моя жизнь.

То, что тренинг был по сквирту – было не важно, так как я изначально решила для себя, что готова ко всему.⁴

У нас с Антоном завязались странные отношения.

В какой-то момент спустя уже пару месяцев нашего знакомства мы приехали к нему после его очередного тренинга (уже по шибари) и просто валялись на кровати.⁵

Я предложила сделать массаж.

⁴ – струйный оргазм

⁵ – техника связывания, при которой так же могут быть энергетические оргазмы и при этом практикуется доверие к мужчине и, в целом, к миру

В сексе он мне отказывал из-за своих дурацких пикаперских принципов. Однако мне казалось, что я его люблю, и мне просто было приятно делать ему приятно.

Антон помимо сексуального направления тренингов занимался тантрой (потому что это тоже улучшало его сексуальную жизнь). В какой-то момент после массажа меня стало трясти. Энергетические оргазмы всегда появлялись будто из ниоткуда.⁶

Антон до этого не один раз меня ругал за то, что я оргазируя разбрасываю всю свою энергию в разные стороны, вместо того, чтобы аккумулировать её. Помните ту ситуацию с «золотым маслом»? Мне всегда казалось, что важно быть всем для всех, а про себя я всегда думала в последний момент.

Увидев, что я вибрирую, Антон положил мою руку мне на сердце и сверху свою.

Я целитель по Роду и в тот момент уже занималась исцелением чужих сердечных центров во время различных практик. Однако моё собственное сердце до сих пор кровило из-за предательства бывшего.

Однако в момент, когда я направила собственную энергию на себя, случилось важное. Грудная клетка снова будто «надломилась» и во мне стало аккумулироваться «золотое

⁶ это древнейшая из наук, которая является системой жизни и практик. В центре её – использование человеком всех аспектов от дыхания и различных упражнений до контроля сознания и тонких энергий с целью освободиться от болезней и недугов, а также начать вести гармоничное и одухотворенное существование.

масло».

В этот раз я уже направила его на самоисцеление.

СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР – АНАХАТА

Наш сердечный центр – это проекция чакры Анахата. По другому она так и называется сердечная чакра и отвечает за нашу эмпатичность и чувство Безусловной любви.

Сердечный центр является первым центром Высшего сознания. Чакра зелёного цвета связана со стойкостью человеческого духа, любовью и раскрытием миру, чувствованию душой. Раскрытый сердечный центр помогает проживать из Духа, а не из мозга. И тем самым вы попадаете в поток и притягиваете радостные события в жизни легко «на изи».

Слабая Анахата делает человека эгоистом и где-то даже бездумным «ботом» – человеком без Божьей искры. Такой человек не имеет собственных личных границ и не чувствует границы других. Деньги ради денег, маски, фейки, фильтры. Просто, чтобы другие сказали, что он крут. При этом внутреннее днище всегда напомнит о бесцельно прожитых годах.

Открытый сердечный центр дарит способность испытать единство с Абсолютом, бескорыстное пожертвование и Безусловную любовь.

Открытый сердечный центр делает нас истинно живыми. Мы словно купаемся в волне любви, и все события выстраиваются так, как важно нам в данный момент. Любой бескорыстный поступок исходит из сердечного центра. Это место обитания доброты человеческой.

Думаю, вы слышали такие фразы «у него большое сердце», «в моём сердце хватит любви для всех», «моё сердце бездонно».

Анахата похожа на материнскую любовь. Когда мы любим не за что-то, а просто потому что в нас рождается любовь.

В нашем обществе любовью называют сделку – ты мне, я тебе. Порой даже материнская любовь превращается в потребление:

– Будешь послушным, буду тебя любить и куплю игрушки.

Однако любовь из сердечного центра – это глубокое сияющее тепло, радость дарения и вибрация энергетических оргазмов, когда изнутри рождается любовь ко всему миру, и ты просто хочешь дарить свой Свет.

В настоящее время я живу в Белгороде, приехав сюда из Москвы. До столицы 15 лет жила в Питере и сейчас тоже нахожусь здесь.

Утром рассказывала подруге про свой переезд в Москву и про то, как все события происходили в потоке. Мы некоторое время с ней почти не общались и поэтому сегодня, рассказывая все те истории, будто заново их прожила.

– Алёна, твоё доверие миру меня всегда восхищало больше всего.

В Питер я снова приехала на доверии. У меня была встреча с командой, с которой мы вместе проходили один трансформационный тренинг и теперь встречаемся в разных го-

родах в течение года.

Я решила приехать с дочерью, чтобы она тоже побывала в родном городе и увиделась с бабушкой по папе.

По встрече и по бабушке было всё ясно.

Однако перед поездкой все мои клиенты перестали отвечать, и я оказалась без денег.

– Если бы все люди были так не привязаны к материальному, как ты, и при этом разрешали своему Духу проходить такой опыт, мир бы изменился.

Оксана, та самая моя боевая подруга, с кем мы вместе тушили и постоянно смеялись. Год назад она переехала из Питера на Камчатку и забрала с собой всю семью. Сейчас муж с сыном остались там, а её сердце жаждет новых приключений. Однако через месяц говорит, снова уедет на Камчатку.

В Москве я поддалась всеобщей истории «блогеры, миллионы, пафос, делаем всё быстро, живём в Москва-Сити», и чуть было не потеряла связь с собой.

При раскрытом сердечном центре человек очень чётко чувствует связь с собой и знает, что события, происходящие с ним, словно ведут его.

Анахата отвечает за коммуникацию с внешним миром и за внутреннее состояние. Если в сердечном центре есть блок, то энергия земли не поднимается в высшие центры. При этом космическая – не спускается в низшие.



Мы развиваем свой дух беспристрастностью, терпением и добротой. С этими составляющимися мы пробуждаем тонкую восприимчивость, и интуиция начинает работать. И тогда сердце направляет нас в любой ситуации и через любой жизненный вдох.

Йоги Бхаджан

Мы страдаем от сердечных переживаний не потому, что не знаем, как полюбить других, мы страдаем, потому что не знаем, как полюбить себя.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ РАСКРЫТЫЙ СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР

- Увеличивается личный потенциал человека, его сила
- Раскрывается духовный потенциал
- Проявляется масштаб личности и масштаб деятельности
- Открывается интуиция
- Начинает проявляться любовь, жизнь становится полнее

и радостнее

- Ощущается счастье
- Легче и гармоничнее строить отношения с другими

людьми

- Открываются таланты, чувство вкуса, гармония
- Появляется понимание истинной природы вещей
- Мир становится живым и интересным
- Проявляется зрение 4D, когда предметы становятся рез-

че и ярче

«ЗАКРЫТОЕ СЕРДЦЕ»

Формулировку сердечный центр вы услышите не в каждой компании людей. Зато фразы «открытое сердце», «закрытое сердце» вы, скорее всего, слышали не раз.

Кто это – человек с закрытым сердцем? На ум приходят холодные «Снежные Королевы», контрзависимые Казановы и отшельники, выбравшие мнимое духовное постижение вдали от людей.

Давайте разберёмся.

Закрытое сердце – это заблокированный сердечный центр. Человек с заблокированной Анахатой имеет неадекватную самооценку. Она либо сильно завышенная (эгоизм), либо заниженная до минимума (чувство ненужности, никчемности). Самый сильный страх, говорящий о блоке в Анахате – это страх одиночества.

Что приводит к блокировке Анахаты?

Многие нюансы идут из детства и отношения с мамой сильно влияют на сердечный центр. Ребёнок, чувствующий себя любимым и желанным, проще открывает свою Анахату. Если нет чувства доверия, образуется блок. Человек перестает чувствовать, чтобы не испытывать боль отвержения. Так появляется нелюбовь к себе, неосознанный отказ от радости, жизни, материального благополучия.

Причиной блокировки Анахаты также могут быть силь-

ные сердечные травмы (пережитые как в роду, так и в прошлых жизнях), непрожитая скорбь и боль.

Психолог Ульяна Радная пишет, что к подобному блоку приводит не только дефицит энергии в этой зоне (который чаще всего и называют закрытым сердцем), но и избыток в области сердца. У человека нет контакта со своими чувствами, и он не может выстроить адекватные отношения с другими людьми. И с собой. Помним, что всегда всё идёт изнутри. Мы не принимаем других из-за неприятия себя, осуждаем, судя себя и так далее.

Что происходит из-за недостатка энергии:

- отказ от любви
- боязнь глубоких отношений, одиночество
- холодность, отстранённость
- осуждение и критика других
- нетерпимость к себе
- депрессия
- нарушение здоровья

Что происходит из-за избытка энергии:

- сильная фиксация на любви от других
- постоянная нужда в любви, одобрении
- требовательность, жажда обладания и ревность
- слабые границы, самопожертвование
- проблемы со здоровьем

Разберем подробно оба случая.

Через заблокированную сердечную чакру потоки энергии

идут сильно ограничено. Если у человека сильно перегружены верхние центры, то он в данном случае остаётся таким «головастиком», всё знает, чувствует, имеет даже ченнелинговые каналы, при этом испытывает сложности с нижними чакрами. Это приводит к проблемам с деньгами, зачастую с сексуальной жизнью и реализацией в социуме.

Бывает и наоборот.

Анахата – срединная чакра. При её блокировке тело человека будто делится пополам. Люди, у которых всё хорошо на земном плане, имея блок в сердечном центре, не слышат себя, деньги приходят через «ебш». Связь с душой не налажена и в связи с этим может возникать сильная тревожность. В силу последних событий в мире и в России многие люди, живущие на нижних трёх чакрах, столкнулись с сильными страхами.

Если вы из таких, то прошу вас, помните, что . **«всё происходит не с нами, а для нас»**

С заблокированным сердечным центром человек не понимает свои чувства, кажется, будто он вовсе ничего не испытывает. Возможны деструктивные проявления «любви» к себе – переедание, как быстрый источник дофамина, алкоголь, как способ расслабиться и отпустить контроль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.