

12+

Сборник

РОДОВЫЕ МЕДИТАЦИИ



Автор Елена Царева

Елена Царева

Сборник Родовые медитации

«Издательские решения»

Царева Е.

Сборник Родовые медитации / Е. Царева — «Издательские решения»,

25 медитаций для глубокой проработки рода. Подходит для самостоятельного использования и для ведения родовых практик в группах.

© Царева Е.

© Издательские решения

Содержание

Родовые медитации	8
Универсальный глубокий вход в медитацию	9
Выход из медитации	10
Медитация 1. Осознание и контакт с родом	11
Медитация 2. Освобождение от негативных программ и создание нового родового сценария	13
Медитация 3. Восстановление связи с женской линией рода, восстановление связи с мужской линией рода	15
Медитация 4. Проработка финансовых программ рода	17
Медитация 5. Исцеление родовых паттернов в отношениях	19
Медитация 6. «Исцеление через диалог с предком»	21
Медитация 7. «Создание защитного поля Рода»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Сборник Родовые медитации

Елена Царева

© Елена Царева, 2026

ISBN 978-5-0070-7933-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Сборник РОДОВЫЕ МЕДИТАЦИИ

Автор Елена Царева

Оглавление

Родовые медитации

Инструкция

Этот цикл медитаций помогает мягко, но эффективно выявить и трансформировать ограничивающие родовые сценарии, а также наполниться силой и поддержкой рода.

Медитации можно менять местами, делать из них циклы, марафоны, дополнять ими любые тренинги и практики

Вход в медитацию универсальный можно использовать как начало для любой из предложенных медитаций. Он мягко погружает в расслабленное, восприимчивое состояние и создаёт ощущение безопасности.

Середина — это любая медитация из предложенных ниже.

Выход — универсальный для всех медитаций. Он поможет бережно вернуть себя в состояние бодрствования, сохраняя ощущение гармонии и силы, полученные во время практики. Он подходит для завершения любой из предложенных медитаций.

Вход, середину и выход, можно менять или дополнять по вашему усмотрению.

Медитации можно использовать в индивидуальных и групповых практиках, и для самопогружения. Для этого можно читать и представлять прочитанное или записать медитацию на диктофон и прослушивать ее.

Универсальный глубокий вход в медитацию

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. Вдалеке вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Древо вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло. Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

После этого можно плавно переходить к основному сценарию выбранной медитации.

Выход из медитации

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 1. Осознание и контакт с родом

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. Вдалеке вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Дерево вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло. Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

Вы стоите у подножия огромного древнего дерева. Рассмотрите дерево: какое оно? Толстый ствол, раскидистые ветви, зелёные листья или, может быть, оно старое и мудрое?

Подойдите ближе к дереву и найдите на его стволе своё место, маленькую веточку, которая символизирует вас.

Почувствуйте, как энергия корней через ствол питает и вашу ветку.

Поблагодарите дерево за силу и поддержку.

Мысленно позовите тех предков, которых чувствуете ближе всего.

Представьте, как они появляются рядом с вами — не как исторические фигуры, а как живые люди со своими радостями и трудностями.

Скажите им мысленно:

о «Я принимаю вас такими, какие вы есть».

о «Я благодарю вас за дар жизни, который вы мне передали».

о «Я прощаю вас за всё, что было».

Почувствуйте тепло и свет, который исходит от них в ответ.

Ощутите, как эта энергия благодарности и принятия наполняет вас.

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 2. Освобождение от негативных программ и создание нового родового сценария

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. В дали вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Дерево вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло. Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

Осмотрите Дерево Рода. Найдите на одной из ветвей тяжёлый, тёмный кокон или камень — это символ негативной родовой программы.

Подойдите к нему. Посмотрите на него без осуждения. Скажите: «Я вижу тебя. Я понимаю, что ты был нужен, когда то, чтобы защитить кого-то из моих предков».

Мысленно разрежьте нити, связывающие этот кокон с веткой. Представьте, как он мягко опускается на землю.

Визуализируйте яркий белый или золотой свет, который окутывает кокон и растворяет его в себе без следа.

Почувствуйте, как ветка становится легче и начинает расти вверх.

Обратите внимание на те ветви, которые выглядят сухими, сломанными или отделёнными.

Подойдите к каждой такой ветви.

Представьте человека, который с ней связан.

Скажите ему:

о «Ты — часть моего Рода».

о «Я признаю твоё место в Роду».

о «Я возвращаю тебе право быть здесь».

Представьте, как к этой ветви возвращается жизнь: она зеленеет, крепнет, соединяется с общим стволом.

Почувствуйте, как целостность Рода восстанавливается, и это даёт вам дополнительную силу.

Теперь оно сильное, зелёное, полное жизни.

Посмотрите на свою ветку. Представьте, что она начинает цвести или плодоносить. Это плоды ваших новых решений и установок.

Мысленно сформулируйте 3—5 позитивных утверждений — новый родовой кодекс для ваших потомков:

о «В нашем роду умеют любить и прощать».

о «Мы создаём изобилие и передаём его детям».

о «Наши дети растут в безопасности и свободе».

Визуализируйте, как эти слова превращаются в светящиеся символы и закрепляются на вашей ветке.

Представьте, как эти плоды падают в землю и прорастают новыми деревьями — это будущие поколения.

Поблагодарите свой Род за силу, мудрость и возможность изменений.

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 3. Восстановление связи с женской линией рода, восстановление связи с мужской линией рода

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. В дали вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Дерево вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло.

Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

Вокруг дерева есть красивый сад.

В центре сада — большое кресло. На нём сидит мудрая женщина — собирательный образ женской линии вашего рода. Подойдите к ней, посмотрите в глаза. Почувствуйте её любовь, заботу, боль, мудрость.

Скажите ей:

«Я вижу тебя».

«Я принимаю твою силу и мудрость».

«Я освобождаю тебя от моей боли и беру ответственность за свою жизнь».

Представьте, как из её сердца исходит тёплый золотистый свет и наполняет вас. Вы чувствуете спокойствие, принятие, женскую силу.

Мысленно обнимите её и поблагодарите. Медленно вернитесь в настоящее.

Теперь за деревом вы видите широкую дорогу. Впереди — фигура мудрого мужчины, образ мужской линии вашего рода.

Подойдите к нему. Посмотрите ему в глаза. Почувствуйте его силу, строгость, заботу.

Скажите ему:

«Я признаю твою силу».

«Я принимаю защиту и поддержку, которую ты можешь мне дать».

«Я прощаю тебя и освобождаю от ожиданий».

Представьте, как из его сердца исходит сияющий голубой свет. Он окутывает вас, даёт ощущение защищённости и уверенности.

Пожмите ему руку или обнимите.

Поблагодарите за силу, которую он передаёт вам.

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 4. Проработка финансовых программ рода

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. Вдалеке вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Древо вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло. Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

Перед вами Древо Рода.

Найдите на одной из ветвей тёмный мешочек или сундук — символ ограничивающих финансовых программ. Откройте его. Что вы видите внутри? Страх, бедность, недоверие к деньгам?

Мысленно достаньте эти образы и положите перед собой. Скажите: «Я вижу эти программы.

Я понимаю, что они были нужны, когда то, но больше не служат мне».

Визуализируйте, как эти образы растворяются в ярком свете. На их месте появляется сияющий золотой сосуд — символ изобилия вашего рода.

Представьте, как этот сосуд наполняется светом, энергией процветания. Часть этой энергии перетекает в вашу ветку на Древе Рода.

Почувствуйте, как ваше отношение к деньгам меняется, с новым ощущением финансовой свободы.

Перед вами Древо Рода — теперь оно мощное, зелёное, с густой кроной и глубокими корнями.

Ваша ветка — самая яркая и сильная. На ней много цветов и плодов.

Представьте, как от вашей ветки к другим ветвям тянутся золотые нити — это новые связи, основанные на любви, уважении, поддержке.

Почувствуйте, как энергия рода течёт через вас, а вы делитесь с ним своей силой и светом.

Мысленно произнесите:

о «Я — часть своего Рода».

о «Я принимаю его силу и мудрость».

о «Я передаю своим потомкам любовь, изобилие и свободу».

Визуализируйте сияющий шар света вокруг Древа Рода — это новая, чистая энергия вашего рода. Почувствуйте единство с ним.

Поблагодарите свой Род за поддержку и силу.

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 5. Исцеление родовых паттернов в отношениях

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. В дали вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Древо вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло. Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

Возле дерева вы видите зеркало. В нём отражается не ваше отражение, а образ типичных отношений в вашем роду (например, конфликтные, отстранённые, жертвенные).

Посмотрите на этот образ без осуждения. Почувствуйте эмоции, которые он вызывает. Мысленно скажите: «Я вижу этот сценарий. Я понимаю его корни. Но я выбираю другой путь».

Разбейте зеркало (мысленно). Осколки больных паттернов падают на землю и превращаются в пепел, а здоровых превращаются в семена. Посадите эти семена в землю.

Представьте, как из них вырастают прекрасные цветы — символы здоровых, гармоничных отношений. Увидьте рядом с этими цветами образ человека, с которым вы хотели бы построить такие отношения.

Почувствуйте тепло и радость от этой картины. И ощущение возможности создать новые, здоровые отношения.

Снова посмотрите на Древо Рода — теперь оно мощное, зелёное, с густой кроной и глубокими корнями.

Ваша ветка — самая яркая и сильная. На ней много цветов и плодов.

Представьте, как от вашей ветки к другим ветвям тянутся золотые нити — это новые связи, основанные на любви, уважении, поддержке.

Почувствуйте, как энергия рода течёт через вас, а вы делитесь с ним своей силой и светом.

Мысленно произнесите:

о «Я — часть своего Рода».

о «Я принимаю его силу и мудрость».

о «Я передаю своим потомкам любовь, изобилие и свободу».

Визуализируйте сияющий шар света вокруг Древа Рода — это новая, чистая энергия вашего рода. Почувствуйте единство с ним.

Поблагодарите свой Род за поддержку и силу.

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 6. «Исцеление через диалог с предком»

Найдите удобное положение, можно лечь или сесть так, чтобы тело чувствовало опору. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, медленный вдох и ещё более медленный, плавный выдох.

С каждым выдохом отпускайте напряжение тела. Пусть уходит тяжесть из плеч, из рук, из ног. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более расслабленным, словно тёплая вода мягко обволакивает вас со всех сторон.

Представьте, что вы стоите на вершине пологого холма. Перед вами раскинулась бескрайняя долина, залитая мягким светом закатного солнца. Вы ощущаете на себе тепло от лучей солнца. Воздух здесь чист и свеж, наполнен ароматами трав. Вы чувствуете приятный аромат цветов. Слышите приятное пение птиц. Вдалеке вы видите большое дерево.

Вы делаете шаг вперёд и начинаете медленно спускаться по тропинке вниз. С каждым шагом вы погружаетесь всё глубже в состояние покоя и гармонии. Тропинка ведёт вас к древнему, могучему дереву, крона которого уходит высоко в небо, а корни крепко держат землю. Это — Древо вашего Рода. Вы чувствуете его спокойную, мудрую силу.

Вы медленно подходите к этому дереву. Можете обойти его вокруг. Положите руку на его ствол. Почувствуйте его тепло. Сделайте ещё один глубокий вдох... и на выдохе позвольте себе полностью довериться этому пространству. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вас слышат и понимают.

Теперь... позвольте своему подсознанию открыться для путешествия, которое ждёт вас впереди. Вы готовы.

Позовите того предка, с кем нужно поговорить. Он появляется перед вами...

о «Вы в полной безопасности...

о Этот разговор принесёт исцеление...

о Слова придут сами, легко и естественно...»

Скажите предку:

о «Я вижу тебя и признаю твой путь...»

о «Я прощаю тебя за всё...»

о «Я благодарю тебя за уроки...»

о «Я освобождаю нас обоих от этой боли...»

Послушайте, что он вам говорит, продолжайте диалог. Вы можете слушать его молча или мысленно задавать ему вопросы, слыша на них ответы.

Почувствуйте, как между вами возникает свет — символ исцеления. Обнимите предка или пожмёте руку...

Поблагодарите род и того, с кем Вы вели диалог.

«Теперь, когда ваше путешествие подходит к завершению, сделайте глубокий, осознанный вдох... и медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше дыхание становится чуть более активным, возвращая жизненную энергию в каждую клеточку тела.

Мысленно поблагодарите Древо Рода, своих предков и ту мудрость, которую вы получили. Вы знаете, что эта связь и поддержка всегда остаются с вами.

Вы возвращаетесь в здесь и сейчас, идя по тропинке в сторону холма откуда начинался ваш путь. Сделайте три ещё глубокий вдоха и выдоха под мой счет, наполняясь светом и силой.

На счёт «три» вы откроете глаза и вернётесь в комнату, чувствуя себя отдохнувшим, обновлённым и полным энергии.

Раз — вы начинаете ощущать реальность вокруг.

Два — сознание становится ясным и бодрым.

Три — глаза открываются. Добро пожаловать в новый день!»

После выхода из медитации не спешите резко вставать. Посидите спокойно минуту-другую, дайте новым состояниям интегрироваться в вашу повседневную жизнь.

Медитация 7. «Создание защитного поля Рода»

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.