

Самостоятельная инициация «Сосуд моей любви»

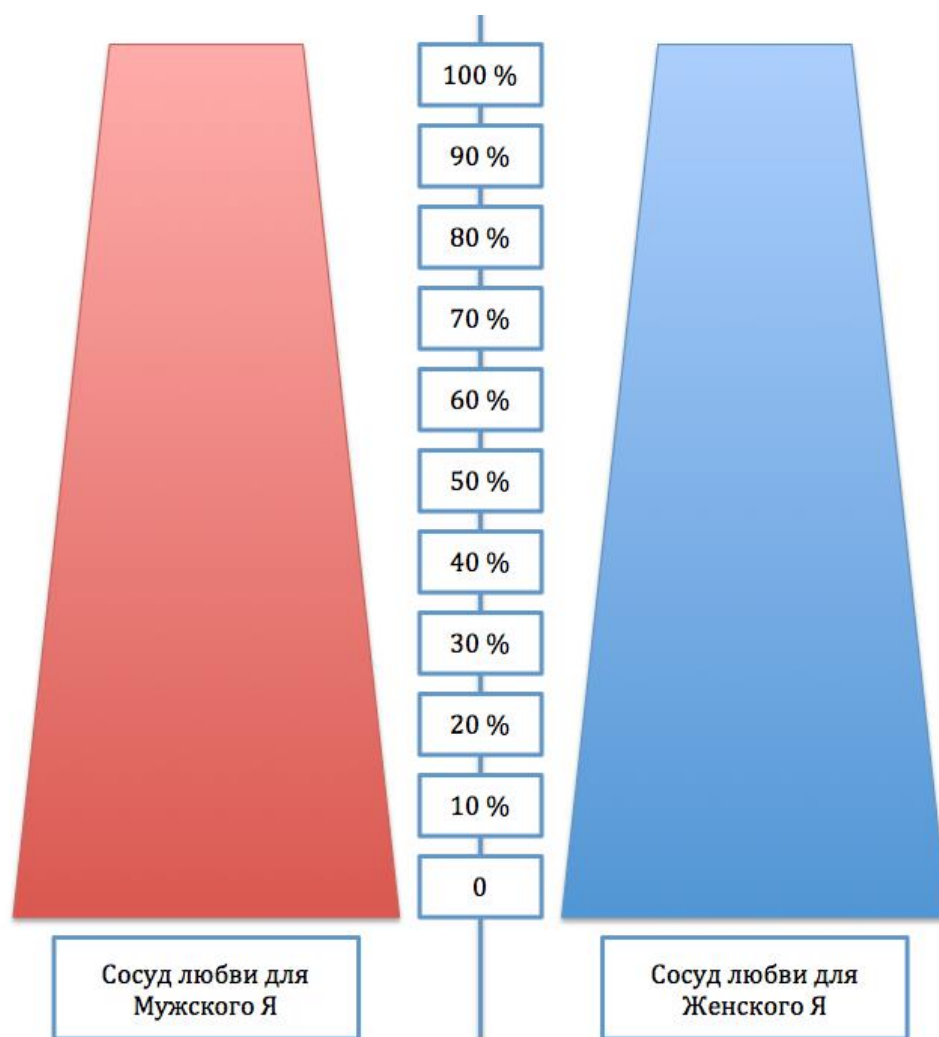
Автор: Юлия Котина, Санкт-Петербург



Инициация представляет собой “шкалу любви” и тестирует наполненность любовью мужского и женского начал личности, позволяет качественно улучшить отношения с партнером и реализовывать свои способности.

В ходе работы на любом участке “шкалы” у Вас могут возникнуть положительные или отрицательные состояния. Иначе говоря, могут проявиться как травматические содержания бессознательного, так и – его богатейшие скрытые ресурсы, что полезно в обоих случаях.

1. Разделите пространство комнаты на 2 части ленточкой или любыми другими предметами. Напишите на 2-х чистых листах А4: «Сосуд любви для Женского Я» и «Сосуд любви для Мужского Я».



2.

Разместите эти листы на полу по обе стороны от границы.

При желании можно ограничить ленточками или любыми предметами внешние стенки «Сосудов». Для удобства работы можно выложить карточки от «0» до «100» с написанными цифрами по центральной линии, заранее определив место «Дна Сосуда».

3. Начните инициацию с женской территории – с «Сосуда любви для Женского Я». Встаньте на одном уровне с отметкой «0». Прислушайтесь к своим физическим ощущениям и своему эмоциональному состоянию. Затем начните медленное движение по уровням «шкалы» в сторону отметки «100 %». Не спеша делайте шаг за шагом, определяя, как изменяются телесные ощущения и эмоции. Если возникают какие-либо образы, можно их записывать. Можно остановиться в любом комфортном для себя месте. Если тело сопротивляется движению вперед, остановитесь и запишите цифровое значение напротив которого вы стоите. Это значит, что на этот момент ваш «Сосуд любви» заполнен именно на таком уровне.

4. При необходимости, вернитесь назад по «шкале» в любую точку, чтобы «отдышаться» и вернуть комфортное состояние.

В случаях негативных переживаний можно остановить инициацию, выйдя на свободное от «шкалы» пространство в позицию наблюдателя (метапозицию) и оставаться там до восстановления комфортного состояния.

5. По «шкале» можно повторно восходить в сторону 100% любое количество раз, сравнивая свои реакции последующих восхождений.

6. Перейдите на другую сторону пространства – на территорию Мужского Я. Начните восхождение по "мужской шкале", отмечая эмоции и возникающие образы. Записывайте свои наблюдения. Остановитесь на отметке, где тело чувствует себя наиболее комфортно. Не пытайтесь заставить себя идти дальше, если тело сопротивляется. Запишите полученное значение.
7. В завершении инициации, если Вы достигли 100% или хотите исследовать свои ощущения на этом уровне, можно побывать или оставаться любое желаемое время на позиции «100%». И можно вернуться на любую максимально комфортную точку шкалы и там закончить инициацию.
8. Полезно сделать словесное описание возникших образов.
9. Также очень полезно повторять восхождение по «Сосудам любви» для женского и мужского Я любое количество дней.
10. Инициацию полезно делать курсом любой длительности. Например, 5, 10, 21 или больше дней. Полезно намечать короткий перерыв внутри курса, вывесив на видное место график дней работы с инициацией и отдыха от нее.