ИНСТИТУТ СЛАВЯНСКОЙ ЖИВЫ



ИНСТРУКЦИЯ

МОЩНАЯ ПРАКТИКА + СИЛЬНАЯ МОЛИТВА

которые помогут вам, убрать сексуальные и энергетические связи и привязки

Александр Жарков

НАВЬ / ЯВЬ / ПРАВЬ

Открыть руководство →

АЛЕКСАНДР ЖАРКОВ

После близких отношений



Практика Славянской Живы для тех, кто хочет отпустить прошлую связь и вернуть себе свободу выбора.

МИРОВОСПРИЯТИЕ

Возьмите одну историю. Что о ней напоминает? Куда уходит ваше внимание после такого напоминания? Что вы чувствуете и что делаете следом?

МИРОПОНИМАНИЕ

В Славянской Живе Навь помогает осмыслить прошлое, Явь увидеть его след в настоящем, а Правь выбрать, что вы хотите создать дальше. Кон Причины и Следствия связывает эти три точки.

НАВЬ	ЯВЬ	ПРАВЬ
Прошлое	Настоящее	Будущее

Начать с истории связи →



НАВЬ / ПРОШЛОЕ

Как всё начинается

Близость может быть недолгой и очень яркой. После расставания вы можете снова и снова возвращаться к переписке, вспоминать прикосновения или ждать, что человек напишет.

ПАМЯТЬ О СВЯЗИ

В языке Живы Навь хранит пережитый опыт. Вспомните, что было особенно дорого в этой истории. Возможно, вам важны близость, ощущение, что вас видят, или надежда на общее будущее.

> **ВОПРОС К СЕБЕ**
>
> Что именно я хочу вернуть, когда мысленно возвращаюсь к этому человеку?

Что мы называем привязкой

В традиции Живы близость описывают через образ обмена энергией. Нить между людьми — образ связи. После расставания она может оставаться заметной в воспоминаниях, ожиданиях и телесном отклике.

СЕКСУАЛЬНАЯ ПРИВЯЗКА

В исходной практике её связывают со второй чакрой, областью чувств, близости и влечения. Это духовный язык, на котором можно описать своё переживание.

КОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Один и тот же поступок может поддерживать привычную цепочку. Например, старое сообщение пробуждает надежду, надежда ведёт к проверке переписки, а ожидание ответа снова возвращает вас к пережитому.

Посмотреть, как это проявляется сегодня →



ЯВЬ / НАСТОЯЩЕЕ

Что происходит сейчас

ВНИМАНИЕ

Вы ловите себя на том, что проверяете сообщения или прокручиваете разговоры в голове, хотя собирались заняться другим.

ЧУВСТВА

Тоска, ревность, злость и надежда могут сменять друг друга. Назовите чувство, которое было у вас сегодня.

ТЕЛО

Отметьте, что происходит прямо сейчас, когда вы думаете об этой связи. Где ощущаете напряжение, тепло или влечение?

> **ПРОВЕРЬТЕ НА ОДНОМ ЭПИЗОДЕ**
>
> Что произошло? Что я почувствовала или почувствовал? Что я сделала или сделал следом?

Что делать с тем, что повторяется

Начните с осознания. Возьмите один недавний эпизод и разберите, что произошло, как вы это поняли и какой ответ выбрали.

ЧТО БЫЛО

«Мне попалась наша фотография». Это событие, которое можно назвать точно.

ЧТО Я ПОДУМАЛА ИЛИ ПОДУМАЛ

«Возможно, мы всё ещё можем быть вместе». Так я понимаю событие в этот момент.

ЧТО ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ

Я могу решить, буду ли открывать переписку. Могу отложить телефон, дать себе время и вернуться к тому, что собиралась или собирался делать.

Подготовиться к практике →

Как подойти к практике бережно

Образ связи можно менять постепенно. Если прошлое возвращается в мыслях, посмотрите, в какой момент это случилось и чего вам сейчас не хватает.

ЧУВСТВА

Вам можно скучать, злиться или по-прежнему тепло относиться к человеку. Начните с того, чтобы признать чувство и выбрать, что делать дальше.

ГРАНИЦЫ

Вы сами выбираете, что рассказывать о своих отношениях и с кем обсуждать личный опыт. Если в отношениях были давление или насилие, забота о безопасности важнее упражнения.

ТЕМП

Дайте себе паузу, если воспоминания захлёстывают. При желании вернитесь к упражнению в другой день.

Перейти к началу практики →



ЯВЬ / СВОБОДА ВЫБОРА

С чего начать

Свобода в понимании Живы — право каждого распоряжаться своим вниманием и поступками. Можно бережно относиться к тому, что было, и менять своё участие в этой истории сегодня.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ

Выберите место, где можно спокойно посидеть. Почувствуйте опору стоп и назовите про себя, что хотите отпустить. Весь разговор из практики происходит в воображении.

Открыть практику →

Мощная практика

Вспомните человека, к которому чувствуете сильную эмоциональную тягу. Для упражнения достаточно его образа.

01 Представьте человека перед собой примерно в полутора-двух метрах. Выберите расстояние, на котором вам спокойно.

02 Мысленно обратитесь к его Бессмертной Душе. Если вам откликается благодарность, поблагодарите за то, что поняли о свободе благодаря этому опыту.

03 Скажите про себя, какие связи вы готовы отпустить. Мысленно предложите собеседнику сделать то же самое, оставляя ему право выбора.

04 Представьте связи в виде нитей, канатов разного цвета или полых трубок. Начните плавно убирать свою часть связи, как будто возвращаете внимание к себе. В воображении дайте и другому человеку время убрать его часть.

ПЕРЕД СЛЕДУЮЩИМ ШАГОМ

Двигайтесь в своём темпе. Если захотите остановиться, почувствуйте опору стоп и осмотритесь.

Образ шиповника

Представьте, что рука оказалась глубоко в густом кусте шиповника. Чтобы освободиться, вы медленно отводите ветки и понемногу вытягиваете руку, обходя колючки. С такой же осторожностью продолжите работу с нитями.

ВЕРНИТЕСЬ В НАСТОЯЩЕЕ

Посмотрите вокруг, почувствуйте опору под ногами. Если хотите, запишите одно слово о том, что чувствуете сейчас.

ДАЙТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ

После упражнения могут остаться грусть, ощущение утраты или смешанные чувства. Дайте себе время побыть с тем, что вы заметили.

ПЕРЕД СНОМ

Вечером после практики можно прочитать молитву о свободе выбора.

Открыть молитву →

Сильная молитва

В этой молитве чистота и зачатие описаны в языке духовной традиции. Текст приведён в исходной формулировке.

"Во имя своей свободы выбора, я выражаю намерение нейтрализовать все энергетические привязки, связи, подсознательные и сознательные подключки и программы со всеми мужчинами, с которыми у меня были сексуальные связи.

Во имя Я Есмь то что Я Есмь, я обретаю энергетическую девственность и чистоту, мои энергетические поля и чакры функционируют без отдачи энергии прошлым отношениям и половым партнерам.

Моя энергия, сексуальная энергия и чакры девственно чисты и готовы к зачатию ребенка без наложения на него энергетических следов предыдущих партнеров.

Я освобождаю себя от энергетических привязок и следов всех моих половых партнеров. Энергия идет на мое развитие и построение гармоничных, чистых отношений"

Да будет так! На то моя воля! (3 раза)

P.S.: Читать 40 дней (каждый день) перед сном!



ПРАВЬ / БУДУЩЕЕ

Что дальше

В Прави вы выбираете, чему дать продолжение. По Кону Причины и Следствия ваш сегодняшний поступок становится одним из условий завтрашнего результата.

ВЫБЕРИТЕ ДЕЙСТВИЕ НА ЗАВТРА

Например, вечером отложите телефон, чтобы отдохнуть без переписки, запланируйте прогулку или договоритесь о разговоре с близким человеком.

ЗАМЕТЬТЕ СЛЕДСТВИЕ

В конце дня запишите, что получилось и что вы почувствовали. По этой записи решите, хотите ли повторить действие или изменить его.

Как поддержать свой выбор →

Как поддержать свой выбор

Подумайте, какие условия помогут вам продолжить то, что вы выбрали. Начните с одного действия и посмотрите, как оно отразится на вашем дне.

ИНФОРМАЦИЯ И ОБЩЕНИЕ

Заметьте, какие ленты, сообщения и разговоры возвращают вас к прежнему кругу мыслей. Выберите, чему уделять меньше внимания.

ОПОРА И ПРАКТИКА

Вспомните, какую поддержку вы получаете от близких и какие привычные практики помогают вам собраться. В Живе опора на опыт семьи — одно из проявлений силы Рода.

ГРАНИЦЫ

Решите, какое правило общения хотите соблюдать. Например, можно отвечать на сообщения тогда, когда есть время спокойно обдумать ответ.

Посмотреть варианты продолжения →

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / ДИАГНОСТИКА

Разобрать свой запрос

Если одна и та же ситуация повторяется и вам трудно понять, с чего начать, можно обратиться к Александру Жаркову для разбора в рамках практики Славянской Живы.

ЧТО ПОДГОТОВИТЬ

Возьмите одну ситуацию. Вспомните, что её запускает, как вы обычно реагируете и какого результата хотите.

КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОС

«После разговора я несколько дней мысленно к нему возвращаюсь. Что я могу изменить в своём ответе?»

Перейти к диагностике →

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / ПРОГРАММА

40-дневная чистка ауры и чакр

Если вам близок язык Живы и вы хотите продолжить духовные практики в течение 40 дней, откройте описание программы Института Славянской Живы.

НАВЬ

Запишите, какой опыт прошлых отношений вы хотите осмыслить.

ЯВЬ

Отметьте, как этот опыт проявляется в повседневной жизни: в общении, привычках или выборе партнёров.

ПРАВЬ

Сформулируйте, что хотите изменить в своём поведении, и прочитайте, как устроена программа.

Открыть программу чистки →

Какой шаг вы выбираете

Вернитесь к ситуации, с которой начали. Что в ней связано с прошлым? Что происходит сегодня? Что вы готовы сделать завтра?

Если хотите сначала разобрать повторяющуюся ситуацию с Александром Жарковым, начните с диагностики.

Перейти к диагностике →

Если готовы к регулярным духовным практикам, посмотрите программу 40-дневной чистки.

Открыть программу чистки →