

Техниките на Пени Пиърс за развитие на интуицията

Излизаме от Информационната ера и навлизаме в Епохата на Интуицията, която ще бъде белязана от трансформация в начина, по който възприемаме действителността. В книгата „Честотата на вибрациите” авторката Пени Пиърс ни дава техники за отключване на нашата интуиция и навлизане в потока, за да черпим информация: отговори на наши въпроси и решения на проблемите ни.

Когато искате да възстановите връзката с вашата интуиция

- Проследете вашите най-силни вярвания, преценки и нагласи по отношение на света и процесите в него, за това кой сте вие или как „трябва” да се случва едно или друго и временно „замразете” тези идеи. Може би има и други начини на мислене, възприемане и постъпване! Може би самият живот ще ви научи на нещо ново, ако си позволите да се върнете към детската невинност с „начинаещ ум”. Направете място за изненади.
- Сприятелете се с вашите чувства. Така както няма провал, а само обратна връзка, няма „лоши” емоции. Емоциите са просто постъпващи от тялото енергия и информация. Изживявайте с ентузиазъм всяко чувство, което се появява в тялото ви, без да го назовавате (ядосан съм) или да го преценявате и окачествявате (гневът е лош). Просто забележете и опишете физическите усещания на разширяване или свиване, топлина или хлад, тежест или лекота и им позволете да преминат през тялото ви и да еволюират към следващото им ниво на изразяване. Интуицията се процежда в тялото посредством усещания и чувства, а не чрез думи. Не блокирайте и не изкривявайте потока по никакъв начин. Постепенно той ще изкристализира в ясно послание.
- Съзнателно правете пауза между действията. В хода на деня си напомняйте да спирате и да се потапите в момента - „тук и сега”, за да почувствате света през простичката перспектива на тялото. Бъдете с онова, което се случва в настоящето, без да го оформяте, променяте или преценявате. Животът протича в хармония. Има нещо „абсолютно правилно” във всяка една ситуация. Животът представлява балансирана смесица от мъжка (действие, външен аспект) и женска (вглъбяване, вътрешен аспект) енергия и съзнание. Уверете се, че тези същности във вас също са балансирани.
- Признавайте и благодарете на себе си и на другите за добрите дела, успехи, уникалност и красота. Изричайте думи, които са добри за другите и за света – казвайте какво ви харесва, вместо какво не ви харесва, какво точно правите вместо какво не искате да направите, какви избирате да бъдете вместо как другите ви пречат да бъдете такива каквито искате. Забелязвайте всичко онова, което е наред и е добро. Интуицията протича, когато виждате чашата наполовина пълна, вместо наполовина празна.
- Развийте „вниманието на воина”. Като истински самурай бъдете нащрек и напълно будни във всеки момент, на 360 градуса около вас. Бъдете готови за действие без никакви предубеждения. Практикувайте „ангажирано безразличие”.
- Допитвайте се до вашето тяло и „рептилоиден мозък”, за да проверите какво ви подсказва инстинктът. Недейте да смятате, че щом решите нещо веднъж, този избор ще трае вечно. Потоците от прозрения и творческо вдъхновение могат да се променят и да тръгват по нови пътеки за миг. Затова няколко пъти на ден се

вгълбявайте в себе си и се питайте: „Какво ми подсказва инстинктът? Изпитвам ли някакво вътрешно смущение вследствие на този курс на действие?“ Интуицията се случва сега, в тялото и сигналът за истина винаги се отличава непогрешимо по своя „вкус“.

- Освободете се от нуждата да заковавате предварително всяка подробност. Пак можете да си имате визия и цели, пак можете да чертаете планове, но нека всичко това да протича естествено. Виденията, мечтите и плановете постоянно еволюират. Уверете се: „Знам каквото трябва да знам точно когато трябва да го знам.“ Във всеки един момент се съдържа едно зрънце информация, един порив, едно действие, които са най-верните. Повярвайте, че вашето висше съзнание ще ви поднася необходимите и верни прозрения в точния момент. Действайте според получената информация и си благодарете, защото сте поселили точното любопитство, мотивация, прозрения и физически реакции в ума си, по начин, който ви насочва естествено към следващата ви стъпка.

Когато трябва да вземете решение

- Почувствайте фините сигнали на вашето тяло за истина и тревога. Чувствате ли свиване, хлад, неприязън, дисбаланс или мътна тежест? Чувствате ли разширяване, топлина, въодушевление, теглене или свършен синхрон?
- Доверявайте се на „първата мисъл, която ви идва наум“ и обръщайте внимание на събитията и на коментара, който изниква спонтанно във вашия ум и в заобикалящата среда. Какво е забуленото послание, което се опитва да достигне до вас?
- Практикувайте „директно писане“ като си представяте, че сте някой, на когото се възхищавате или обичате, експерт, стар мъдрец или вашия петгодишен аз. Какво смятат тези ваши аспекти за ситуацията? Какво смятат по отношение на различните решения?

Потърсете тяхното мнение

- Помислете за някой проблем, който искате да решите и преди да заспите, програмирайте да сънувате сън, който ще ви даде прозрение. Какви са асоциациите на вашето дълбоко съзнание с успешното разрешаване на проблема и опитът, който ще извлечете от него?
- Използвайте вашите недоминиращи сетива, за да откриете скритите аспекти на въпросите, над които работите. Представете си, че различните решения са различни миризми, звуци или музика, вкусове, повърхности или температури. Какви усещания буди във вас реакцията към тях? Кой ви привличат?
- Поканете ваши близки, за да изпитате тези техники в група. Когато резултатите са налице, помолете околните да се включат в тълкуването им.

Когато се нуждаете от лични напътствия:

- Практикувайте „директно писане“, като формулирате въпроса ясно, а след това отговаряте от перспективата на вашата Душа или като си представяте, че сте духовен учител, който ви пише писмо. Какво вече знае вашият висш аспект за този проблем?

- Водете си дневник, за да изследвате и следите смисъла и развоя на вашите сънища и будната реалност. Какъв е по-дълбокият смисъл на мъничките ежедневни случки и събития в живота ви?
- Търсете скритите теми във вашите сънища или видения, когато се зареете в блянове през деня. Възможно е вашето вътрешно съзнание да се занимава с нещо, което будният ум пренебрегва и недоглежда.
- Търсете синхронност и поличби като знаци за поток или блокаж, научете се да свързвате вашите вътрешни с външните реалности. Как можете да заличите границите между вас и света, и така да станете Едно цяло?
- Спрете да се опитвате, напуснете главата и волевата сила и направете нещо, впрягайки на работа сетивата си. Как се чувствате, когато си позволявате да се „отдадете“ и да се потопите в някое физическо изживяване, което умът не може да контролира и където губите представа за времето? Какво ви идва наум веднага след това?
- Потърсете помощ – от невидимите нива и от онези около вас във физическия свят. Какво ви спохожда малко след като отправите молбата за помощ?
- Свикайте „Съвет от приятели“ и ги помолете да споделят спонтанните си мисли и впечатления. Как интерпретират те своите групи отговори като части от една по-всеобхватна реакция?