**Целеполагание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ модуль 2 / практика**

**Заземление**

Духовное развитие имеет множество направлений и способов претворения личной силы, направленной на раскрытие различных граней собственной природы для достижения единства

Избавляясь от нежелательных и отягощающих наше физическое тело эмоций гнева, страха, стыда, неуверенности и сомнений мы можем ощутить легкость и естественную воздушность, и эфирность, оставаясь при этом в теле. А это уже иное функционирование, более радостное и свободное.

Кому неизвестны состояния непрекращающейся радости, творческого полета, наполненности и возвышенности, возникающие в результате энергетических или духовных практик? Однако существуют и отрицательные симптомы, сигнализирующие о том, что созрела потребность заземлиться.

**Среди негативных проявлений, периодически возникающих, можно выделить:**

* Головокружение
* Неспособность сохранять устойчивую концентрацию • Легкую и частую утомляемость
* Повышенную эмоциональность и лабильность
* Раздражительность
* Бессонницу или наоборот, повышенную сонливость
* Забывчивость
* Неспособность заниматься повседневными делами
* Вялость и апатию
* Отсутствие аппетита или, наоборот, бесконтрольное пищевое поведение
* Обострение соматических заболеваний
* Временное отсутствие интереса к чему бы то ни было

 Некоторые из этих симптомов могут быть проявлениями скрытых болезней, сопутствующим данным эмоциональным состояниям, а могут быть результатом повышенной солнечной и лунной активности, циклических изменений планетарного и общечеловеческого масштаба.

В любом случае заземление – прекрасный способ достичь выравнивания всех тел человека, его физических, эмоциональных, ментальных и духовных составляющих для комфортного ощущения и эффективного функционирования.

Суть заземления

С технической точки зрения заземление — преднамеренное электрическое соединение какой-либо точки сети с заземляющим устройством. Для осуществления процесса

заземления необходимы заземляющее устройство, заземляющий проводник и заземлитель.

Человек, будучи сам электромагнитной природы является своеобразным «заземляющим устройством» и «заземлителем» одновременно, а его электрическая нервная сеть проводов и эфирных нитей служит «заземляющим каналом» или проводником заземляющей энергии. Но также заземлителем для человека выступают различные предметы **материального мира, которые способствуют более качественному заземлению**.

Способы и предметы заземления

Существует множество способов и предметов естественного заземления, которые позволяют нашему телу пройти трансмутирующие процессы менее болезненно и более качественно.

Наиболее значимые «заземлители»

1. **Здоровое питание.** Не секрет для многих, что абсолютный отказ от пищи во время определённых медитативных практик стимулирует духовный рост и утончает все физические проводники человека. Но даже великие Посвящённые употребляли сок сомы и листья некоторых деревьев в такие периоды.Поэтому здоровая, богатая энзимами пища позволяет нашему организму восстановить силы и адекватно функционировать в сегодняшних порой нестабильных земных условиях. Свежие ягоды и овощи, пророщенные ростки, необработанные орехи и семена – идеальная по своим свойствам пища для любого человека.Аюрведа считает заземляющими плоды растений, растущих в земле: картофель, морковь, имбирь, топинамбур, свекла, редис и другие. Мясо, кофе и шоколад также являются заземляющими продуктами, но слишком увлекаться ими не стоит.
2. **Чистая питьевая вода.** Мы на 80% состоим из воды, и наше здоровье напрямую зависит от того, какие жидкости циркулируют по нашему организму, и какие мы употребляем ежедневно. Чистая родниковая или тщательно очищенная и заряженная позитивной энергией вода не только наполняет нас силой матушки земли, а и очищает наше тело.Многоразовые очистители и фильтры для воды могут служить источником образования грибков, а также некачественно производить фильтрацию от тяжёлых металлов и других примесей и взвесей. Будьте разборчивы в выборе таких средств. Ибо тяжёлые металлы не заземляют, а вземляют.
3. **Общение с природой.** Пешие, велосипедные, водные прогулки на свежем воздухе – прекрасный способ эмоционально разрядиться и подпитаться живительной энергией природы. Не стоит, наверное, напоминать, что алкоголь – не заземляющий продукт и не возносящий, а уносящий. Более того, на природе унести может куда и с кем угодно.Всевозможные медитативные практики в естественной и красивой природной местности, проведённые индивидуально или в группе – мощнейшее средство заземления.Тенистые аллеи хвойного леса, водопады и горы – источники для подпитки нашего физического тела и психического существа целительной праной.
4. **Плавание.** Вода, покрывающая около 71% поверхности Земли – эволюционная колыбель человечества. Энергия океана, морей, озёр и рек – это могущественная природная сила оздоровления, очищения и избавления от груза любых проблем, действующая почти мгновенно при погружении в её водную стихию. Но и активное плавание в бассейне – лучшая альтернатива малоподвижному сидению у экрана телевизора или монитора компьютера.
5. **Уход за растениями.** Растительное царство имеет тончайшую духовную связь с человечеством, представляя аналог в нашем теле – эфирную сеть содержащую центры (чакры) и каналы по которым циркулирует жизненная сила насыщающая физическое тело. Самые духовные представители растений – деревья, молчаливые и величественные. Культивирование и забота о растениях, пожалуй, самый естественный способ заземления. Если у вас свой огород или сад – тем лучше, но и уход за домашними растениями позволяет почувствовать глубинную взаимосвязь с данным царством природы.
6. **Физическая нагрузка.** Танцы, бег, аэробика, гимнастика, спортивные игры дают несравнимое телесное ощущение бодрости, раскрепощая, расслабляя и заземляя по-особенному.
7. **Кристаллы.** Медитация с кристаллами – это соединение эпох Лемурии, Атлантиды и нынешних времён в воссоединении мощных энергетических полей, ускоряющих преобразование планеты и переход её в более высокую мерность.Для заземления хорошо подходит кварц, так как он образуется при движении земной коры. Специалисты по работе с кристаллами также рекомендуют для заземления использовать драгоценные или полудрагоценные камни темного (черного, темно-фиолетового, темно-зеленого и темно-синего) цвета, символизирующими землю, такие как агат, черный оникс, черный диопсид, черный турмалин и другие.
8. **Уборка.** Уборка квартиры, дома, сада, пристроек – это не только очищение от грязи, мусора, отслуживших вещей, а и приведение в порядок мыслей и эмоций, позволяя энергии свободно циркулировать, отлично заземляя нас в этом процессе.
9. **Общение с животными.** Общение с нашими меньшими братьями способно не только подарить нам радость и наслаждение, но и укрепить связь с животным царством, так тесно связанным с Землей.
10. **Банные процедуры.** Это бесценный вид заземления. Ибо через очищенное физическое тело энергия Духа струится особенно приятно. Здесь срабатывает интересный эффект, чем сильнее мы «истязаем» тело – тем оно благодарнее впоследствии.
11. **Массаж.** Профессиональный или любительский, массаж высвобождает многие энергетические блоки в нашем теле. Да и что может быть приятнее, чем то, когда мышцы, связки, суставы, словно, обретшие новую жизнь высвобождают огромное количество энергии, которую хочется использовать конструктивно и активно, правда не всегда сиюминутно.
12. **Заземляющие ритмы.** Прослушивание этнической барабанной музыки, игра на барабане или танцы под барабанный ритм – еще один замечательный способ соединиться с энергиями Земли. На Руси прекрасным заземляющим, очищающим и исцеляющим действием обладает колокольный звон.
13. **Творчество.** Занятие своим любимым делом, реализация внутренних порывов, радостное состояние вдохновения – то, что позволяет нашей душе соприкоснуться с женской душой Геи и мужским духом Энрофа – древних и священных названий нашей планеты.Находите как можно больше возможностей выражать себя как Творца – будь это пение, рисование, ведение блога, кулинария, или создание сообщества, объединяющего близких по духу и интересам людей.
14. **Тантра.** Искусство правильного использования и преобразования сексуальной энергии, в практике с любимым человеком, высвобождающей различные блоки и напряжения и воссоединяющие стихии земли с энергией небес – одно из самых замечательных и мощных способов и вознесения и заземления.