

# Писанка

Писанка – один из методов кресения – народной «методики» очищения сознания от разного скопившегося там мусора. От слова \*кресс – огонь души. А еще му-сор – сор ума. Это тот прием, который не требует наличия духовного учителя, гуру и наставника. Один из принципов русского целительства: «сам нагадил – сам и разгребай».

## Правила писанки

(соблюдать необходимо, чтоб остаться целым, а не отождествиться со своим мусором):

Перед входом в западок, который будете кресить – нужно подготовиться.

Первым делом ставится дата (число, месяц, год). Буквенно, не цифрами. Если западок глубокий, то может утянуть в сумасшествие, потеряться ощущение времени. Поэтому, перед входом в западок пишется сегодняшнее число – отметка, чтобы обеспечить возвращение в настоящее. Число, месяц, год – сегодня – знание о том, куда возвращаться.

Затем – тема писанки. Пиши любую свою проблему, болезнь, странность, которую отследил. В виде вопроса: «Почему у меня... (насморк; не слушаются дети; не найду работу по душе и т.д.)?»

Дальше обозначаете Хранителя: образ дерева, предмета, зверя, человека, - то, что у тебя ассоциируется с силой – вспоминая его, испытываешь прилив сил. Лучше, чтобы во время работы его изображение находилось перед глазами.

Пишешь:

**Вход по слову:** ... (далее слово, фраза, которая всегда для тебя служит бессознательным рефлексом для начала какого-либо действия. Например: «Ну, поехали!»; «Начнем» и т.д.)

И так же:

**Выход по слову:** ... (слово или фраза, ассоциирующаяся с окончанием работы. Например: «Готово», «Всё».)

Дальше договариваешься с собой, что работаешь только с выбранной темой и в другие западки не переходишь.

Теперь отчеркиваешь дугу – от края листа и до края. Вход в западок.

Пишешь слово входа, смотришь на тему и начинаешь самокатом выписывать **всё**, что придёт в голову. Ничего не анализируй, просто пиши. Не знаешь что писать – так и пиши «не знаю что писать...» - до тех пор, пока слова не польются дальше.

Если возникает желание все бросить, резкое состояние раздражения – посмотри на хранителя, обратись с просьбой дать сил, поговори.

Пиши до того, пока само не придёт слово-выход, вместе с состоянием облегчения. Когда поймешь, что прошёл западок до конца - напиши слово **«выход»** и поставь точку.

Отчеркни дугу, заканчивая работу, закрывая за собой мир, в который спускался.

Умой 3 раза руки и лицо: 1 раз: от Нави очищаясь – смывая негативное прошлое, 2 раз: от Яви – от негативных эмоций настоящего, 3 раз: окропись силой Прави – будущее меняешь.

Затем пройди по писанке, посмотри, что выписалось, проанализируй. Прими решение (например - избавиться от какого-то принятого тобой в детстве решения).

Вывод-победу записывай на отдельном листе «Лествица побед».

Писанку сожги. Всё.

Писанка может занять несколько часов, потому время следует освободить заранее.

У воды или зеркала писанку делать нельзя.

Писанку лучше делать от начала до конца, но если нужно срочно прерваться, пиши: «пока всё» и поставь завершающую дугу. Перерыв – не более получаса. Потом снова черкни дугу, слово входа и дальше самокатом.