



Аскеза

Как правильно брать Аскезу?

Что такое Аскеза?

Аскеза — это добровольное принятие дискомфорта (физического, психологического или любого другого), а также определённые усилия, которые мы к этому прикладываем. Важный акцент — на слова «добровольное» и «принятие». То есть мы не страдаем и не рассчитываем на то, что это «зачтётся». Более того, мы спокойно и смиренно это принимаем.

Аскезу берем только в Новолуние или Полнолуние

Обязательно прописываем в заявлении Вселенной все точности аскезы

Минимальный срок аскезы не может составлять менее 21 дня

Точно формулируем желание, на которое берется аскеза

Помните - аскеза не волшебная палочка в исполнении Вашего желания, а лишь способ , помогающий его быстрее исполнить.