



Fragment din În Rezonanță

Vizualizare creativă 4

Acordarea cu Lumină Albă și Respirație

Următorul exercițiu este, în principiu, la fel cu cel de la sfârșitul capitolului 7 și poate fi folosit pentru controlul emoțiilor, de-stresarea în trafic sau pur și simplu pentru a vă calma și „acorda” pentru a începe meditația pentru ziua respectivă.

- Faceți-vă comozi, închideți ochii, stabiliți-vă tiparul de respirație folosind respirații profunde, line și conectate – inspirați încet numărând până la 7, expirați numărând până la 7. Respirați prin nări. Asigurați-vă că nu sunt pauze între inspirație și expirație. Pentru început, practicați respirația care este ciclică și ritmică. Păstrați pentru cinci minute fiecare respirație conectată, în care fiecare inspirație curge lin spre fiecare expirație, iar fiecare expirație curge lin spre fiecare inspirație.
- Apoi, atunci când se stabilește tiparul respirației circulare cu un număr egal de inspirații și expirații, găsiți o profunzime a respirației pe care s-o puteți susține. Numărați până la șapte la inspirație și la expirație, apoi până la zece și la inspirație și la expirație – inspirați și expirați pe cât de profund puteți, într-o manieră pe care o puteți menține echilibrată pentru cel puțin cinci minute. Dacă ameteți, vi se face greață, nu mai aveți aer sau respirația devine neregulată, reduceți numărătoarea de la, să zicem, zece la nouă. Exersați până vă găsiți ritmul. Țineți minte, trebuie să exersați și să vă măriti capacitatea plămânilor. Poate veți reuși să susțineți inițial o numărătoare numai de șapte, dar cu antrenament, acesta va deveni de zece, 15 sau chiar 20. Cu cât respirați mai profund, cu atât veți fi mai sănătoși. Respirați adânc din abdomen, nu din plămâni.
- Mai departe, respirați atât de lin, lent, profund și conectat, încât să aveți senzația unui râu delicat de energie care curge prin ființa voastră. Exersați ținând o lumânare aprinsă în fața voastră – inspirația și expirația trebuie să fie atât de fine, încât acesta să nu tremure.
- Atunci când respirația voastră este conectată, profundă și fină, puteți simți căldură sau furnicături prin corp, deoarece sunteți reacordați electromagnetic la un nivel vibrational diferit.

- Mai departe, vizualizati un cilindru de energie pură, de lumină albă-aurie, venind din cea mai pură sursă de energie si vă înconjoară. Imaginati-vă că nu are început sau sfârșit pe măsură ce atinge pământul din jurul vostru, ancorându-se si înghitindu-vă.
- Vedeti acest cilindru umplut cu energia cea mai intensă, pulsatorie si vibrantă electric. Stiti că este vindecătoare si transformatoare – energie de lumină vie, lichidă.
- Respirati această lumină în corpul vostru. Simtiti cum vă umple plămâni si imaginati-vă cum vă umple celulele cu forta sa vindecătoare.
- La inspiratie, simtiti cum această lumină este absorbită prin porii pielii voastre. Simtiti cum fiecare părticică a fiintei voastre soarbe această lumină în sine ca un aspirator gigantic. Simtiti cum vi se dilată plămâni si întreaga fiintă pe măsură ce inspirati.
- La expiratie, imaginati-vă că eliberati din celulele voastre, în exterior prin porii pielii voastre, lumină din tărâmurile interioare. Amintiti-vă că Energia Supremă este în interior si în exterior, trăind în spatiul „gol” al fiecărei celule. Asa că vizualizati că lumina fiecărei celule este aprinsă ca un bec, apoi vă inundă organele prin corp si iese în exterior prin porii pielii. Continuatii acest ritm până vă simtiti relaxati.