



Pentru cei care doresc ceva practic ...Fragment din În Rezonanță

Vizualizare Creativă 5

Deschizându-ne către Călăuzirea Interioară

Înainte de a începe această meditație, vă recomand să citiți capitolul despre comunicarea telepatică, deoarece tehnicile folosite sunt aceleași pentru toate formele de comunicare, fie că este cu propriul vostru învățător lăuntric, ghizi sau cu alții. Meditația și programul de cinci pași de la finalul aceluși capitol vă vor stimula intuiția și vă vor deschide către călăuzirea interioară, atunci când sunt practicate regulat.

Călăuzirea interioară vine în multe forme, de la telepatie și claraudiență, până la imagini vizionare, sentimente emotionale puternice sau cunoaștere intuitivă și chiar disconfort fizic. Ființa voastră lăuntrică comunică cu voi în multe feluri diferite și, din nou, auto-cunoașterea – obținută prin petrecerea de timp în liniștea interioară – vă va permite să recunoașteți calea cea mai directă și puternică prin care aceste mesaje sunt trimise.

- Mai întâi, acordați-vă cu respirație și lumină, deoarece aceasta vă face mai receptivi.
- Mai departe, creați sanctuarul interior și chemați spre voi imaginea ghidului, Învățătorului vostru Lăuntric sau Sinelui Superior, sau a ființei cu care doriți să comunicați.
- Apoi, pur și simplu CERETI și ASCULTATI. Permiteți imaginilor să plutească în mintea voastră și fiți atenți la felul în care se simte corpul – simțiți bucurie în inimă sau o strânsoare în zona pieptului, sau fluturi în stomac? Învățați să vă ascultați corpul, deoarece vă va răspunde direct minții și emoțiilor.

O a doua tehnică folosită pentru clarificarea unei anumite probleme este după cum urmează:

- Gândiți-vă la întrebarea sau la problema respectivă.
- Acordați-vă.
- Vizualizați-vă coborând niște scări, numărând invers și inspirând și expirând între trepte, relaxându-vă profund pe măsură ce coborâți.
- La capătul scărilor vedeți trei uși (sau mai multe, în funcție de opțiunile sau soluțiile posibile pentru „problema” voastră.) Prima are scrisă pe ea – „Inserează întrebarea și prima opțiune.” Deschideți această ușă. Pășiți înăuntru și permiteți viziunii să se desfășoare, sau sentimentelor să curgă, ca și cum această opțiune a

fost aleasă și voi sunteți martorii rezultatelor acestei alegeri. Cum vă simțiți? Ascultați-vă corpul. Sunteți veseli sau încordați?

- Apoi ieșiți și uitați-vă la următoarea ușă. Are scrisă pe ea a doua voastră opțiune. O deschideți și intrați. Din nou, a doua opțiune este deja realizată, existând în spatele acestei uși. Din nou, „vedeți” și „simțiți” răspunsurile voastre corporale și emotionale. Apoi ieșiți.
- A treia are scrisă pe ea „Spiritul sugerează”. Pășiți înăuntru și din nou lăsați ca viziunea să curgă. Apoi, acordați-vă pentru indiciile reacțiilor fizice, emotionale și mentale. Fiti conștienți de răspunsurile voastre și aveți încredere în „ceea ce vă apare în minte”. Călăuzirea interioară bună, clară, pozitivă este întotdeauna recunoscută prin rezultatele din viața voastră atunci când o urmați. Amintiți-vă că multe ființe lucrează cu noi pentru evoluția noastră și sunt mai mult decât fericite să ne ofere călăuzire, atunci când este cerută.

Vizualizare Creativă 6

Vindecarea Relațiilor

Titlul vorbește de la sine. Mulți dintre noi au probleme în cadrul relațiilor care poate au nevoie de rezolvare sau vindecare. Următoarea meditație îndrumată este o cale de a ne permite să facem aceasta. Este destul de interesant că mulți care au folosit această tehnică, inclusiv eu, au relatat că atunci când s-au întâlnit din nou cu persoana pe care o contactaseră în vizualizarea și vindecarea lor, relația se schimbă. În mod surprinzător, este suficient dacă unul dintre cei doi este activ la acest nivel. Dacă ne eliberăm mânia, tristetea, frica etc., acest lucru ne schimbă câmpul și în mod conștient sau subconștient, cealaltă parte răspunde automat la schimbarea din vibrația sau rezonanța noastră către ea.

- Din nou, faceți-vă comozi, fiți liniștiți și acordați-vă prin respirație și lucru cu lumină.
- Vizualizați sanctuarul vostru interior. Permiteți-vă să renunțați la toată încordarea și stați liniștiți.
- Vizualizați acum în fața voastră individul cu care doriți să vindecați relația, fie că aveți nevoie de iertarea sa, fie că aveți nevoie să iertati sau oricare altă situație.
- Vizualizați sau imaginați-vă o coloană solidă sau un cilindru de lumină roz-aurie, coborând și intrând prin chakra coroanei, prin vârful capului vostru. Simțiți cum coboară în piept și se oprește în inimă. Simțiți cum energia să vă umple inima și zona pieptului, dilatând-o, transformând orice tristete, frustrare sau emoție negativă pe care poate le mențineți în plămâni, inimă sau în zona stomacului.

- Imaginati-vă această delicată energie roz a iubirii inundând fiecare celulă a corpului vostru și dizolvând orice nu vă mai folosește – emoții negative, credințe limitate, sentimente de lipsă sau de nevrednicie. Cereti Prezentei voastre EU SUNT să vă ajute în această eliberare și realiniere, să vă umple inima cu iubire, compasiune și iertare – față de voi înșivă și față de alții.
- Atunci când vă simțiți plini de iubire și de iertare și plini de dorința de a vindeca și repara orice rupturi, vizualizați persoana (persoanele) în fața voastră. Cereti Prezentei EU SUNT a lor pentru permisiunea de a vindeca „ruptura” dintre voi. (Practic, acesta este dată întotdeauna. Dacă primiți un „nu” clar, atunci eliberați doar propriile emoții fără a căuta ca ei să facă la fel.) Vă puteți vizualiza de asemenea pe voi înșivă stând în fața voastră – puteți avea nevoie de iertare de sine. Acesta funcționează și pentru cei care au decedat.
- Trimiteți o rază de iubire roz din inima voastră. Vedeti cum pătrunde în inima lor. Vedeti-vă pe amândoi conectați prin această rază de iubire. Priviți cum le umple corpul, fiecare celulă și le topește inima cu iubire, și topește orice blocaj din circuitul lor electric, de la emoțiile negative nerezolvate pe care le-au avut față de voi.
- Vedeti-vă pe voi înșivă ca litera „H” – un frumos și mare „H” roz, cu energia iubirii și a iertării curgând liber între voi. Împărtășiți din inima voastră. Spuneti tot ceea ce ați dorit vreodată să împărtășiți. Oferiți iertarea voastră sau acceptați-o pe a lor, apoi rămâneți tăcuți și primiți cuvinte sau energie de la ei. Vizualizați și știți că este dorința lor interioară să vindece această relație.
- Atunci când acest proces este complet, vedeti cum aceștia dispar din cadru. Cu ochiul minții, chemați următoarea persoană pe care doriți să o contactați.
- Dacă sunt multe, vedeti-vă în mijlocul unui cerc, cu acești indivizi pe linia perimetrului, iar o rază de iubire roz cum vine din centrul inimii voastre, ca un far care se rotește, focalizând pe fiecare pe rând, până când sunt plini de iubire, iar toate rupturile sunt vindecate.