

Ediția în limba engleză

IN RESONANCE

Copyright S.E.A. 1995

Publicată de SELF EMPOWERMENT ACADEMY,

www.selfempowermentacademy.com.au

www.jasmuheen.com

Brisbane, 4069 Australia

Prima ediție, mai 1995

A patra ediție, noiembrie 1996

A cincia ediție, iunie 1997

A șasea ediție, octombrie 1998

A șaptea ediție, ianuarie 2000

Copyright ©2003 EDITURA FOR YOU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JASMUHEEN

În Rezonanță / Jasmuheen. - București : For You,
2003

p. ; cm.

ISBN 973-7978-04-8

159.9

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 6656223; 094352963; e-mail monica.visan@fx.ro

<http://www.editura-foryou.ro>

JASMUHEEN

ÎN REZONANȚĂ

Arta de a trăi o viață plină de succes

Traducere

Monica Vișan

EDITURA FOR YOU

Printed in Romania

ISBN 973-7978-04-8

Coperta Andrei Chirea

Tehnoredactare: Monica Vișan

Dedicație

Dedic această carte, cu multă dragoste și plăcere, în primul rând minunatelor mele fiice, Anjie și Jesse, de la care am învățat și împreună cu care am împărtășit atâtea pe parcursul acestei cărări a vieții.

În al doilea rând, celorlalți membri ai familiei care au fost întotdeauna iubitori și înțelegători și au acceptat preocupările mele, adesea „excentrice”. Preaiubitei mele mame Enid, care și-a părăsit corpul său fizic în 1994, dar care încă este cu noi în inimile noastre. Minunatului meu tată, Arent Ulrik, pentru convingerea și încrederea sa că noi toți putem fi orice ne dorim să fim.

În al treilea rând, prietenilor mei puternici și frumoși pentru căldura, sprijinul și iubirea lor complet necondiționată, indiferent de preocupările mele. Așadar, lui Jeff, Michael, Tonia, Sam, Margaret și Tora (sora și prietena mea) – vă mulțumesc, tuturor. Mulțumiri speciale lui Michael, pentru că mi-a îngăduit să folosesc computerul său în mod neîntrerupt pentru prima ediție a acestei cărți iar lui Natalie pentru că m-a ajutat cu multă răbdare să o editez.

Lui Sananda, Arcturius, Kwan Yin, Paul din Veneția, Mamei Maria, Kuthumi, St. Germain – tuturor Celor Înălțați și ființelor de lumină pentru dragostea, inspirația și călăuzirea lor – tuturor vă mulțumesc. Fie ca această carte, asupra căreia voi toți „v-ați aplecat” – sub o formă sau alta – în timpul ultimilor opt ani, să deschidă inimile și mințile multora. Din 1987 energiile voastre minunate m-au inspirat să păstrez jurnale detaliate ale cercetării mele și să scriu, literă cu literă, paragrafe relevante despre lucruri care pur și simplu mă interesau în mod personal. Nu am știut la acel moment că, într-o bună zi, toate acestea vor fi folosite. Toate acestea, plus comunicări telepatice directe cu încă și mai multe informații, au fost inspirate de voi, pentru a forma Arta Educării Rezonanței care este baza acestei cărți.

De asemenea, dedic această carte tuturor celor care caută simplitate, adevăr, scop și bucurie în viață.

În Rezonanță

Cuvânt Înainte – Decembrie 1997

Cartea care a urmat volumului *În Rezonanță* – pe lângă trilogia *Inspirații* despre învățături primite – a fost *A trăi cu lumină**. Mulțumită editorului meu german, KOHA Verlag, această a patra carte a obținut ceea ce unii ar numi un mare succes prin faptul că a fost bine primită în diverse țări din Europa. Când am scris *A trăi cu lumină*, am presupus faptul că mulți oameni citiseră deja *În Rezonanță* și, în consecință, erau deja pe cale de a fi armonizați cu ei înșiși și pe deplin responsabili.

Cartea *A trăi cu lumină* a fost scrisă pentru cei aflați pe cărare, cei deja armonizați și bine conectați la vocea lăuntrică a Unicului Divin. Cercetarea și povestea experienței mele personale despre a trăi cu lumină a fost oferită celor cărora inimile pline de bucurie le-au arătat în mod clar că acesta era cu adevărat drumul lor.

Menținerea alegerii de a fi susținut în mod continuu de prana este posibilă numai pentru cei aflați la diverse niveluri de stăpânire de sine, cât și pentru cei care sunt făcuți pentru așa ceva. Cei mai mulți dintre cei care parcurg procesul (vezi capitolul 27) se întorc la a mânca, însă fac acest lucru pentru plăcere, nu pentru hrană, iar în acest fel sunt mai liberi. Liberi față de convingerea limitatoare potrivit căreia dacă nu mănânci, mori. Dacă această convingere poate fi adevărată pentru o persoană care funcționează ca un instrument neacordat, nu este în mod necesar cazul pentru cineva aflat pe drumul stăpânirii de sine conștiente. A fi în stare să trăiești cu lumină este un efect secundar foarte neînsemnat față de înțelegerea la care am ajuns acum – a radia Splendoarea Supremă.

În Rezonanță este scrisă ca o parte a lucrării mele personale de ajutorare, aceea de a oferi instrumente și informații bine documentate care să inspire oamenii către începerea procesului de armonizare de

sine și responsabilitate față de sine. O dată atins un nivel de armonizare de sine evident, ei pot fi interesați în a lua în considerare valabilitatea opțiunii de a te hrăni pranic.

Astfel, *În Rezonanță* introduce în conștiința cititorului idea de bază că noi suntem sisteme de energie și se referă la ceea ce putem realiza noi, ca sisteme energetice. După cum a spus Iisus, „Tot ceea ce am făcut Eu puteți face și voi – și încă și mai mult decât atât.”*

În Rezonanță se concentrează pe a face o punte între lumi; etericul și fizicul, știința și religia, Estul și Vestul. O dată stabilită puntea dintre lumi, pentru a crea un model personal al realității, funcțional și care să respecte totul, și o dată accesată amprenta noastră personală din cadrul Amprentei Divine, suntem invitați să demonstrăm că am atins cunoașterea perfectă.

Ca maeștri perfecți, noi suntem mult mai capabili de a fi o forță globală eficace pentru a crea, în mod serios și pragmatic, transformări la nivel planetar. Acest lucru este sprijinit de munca noastră ca ambasadori M.S.P.T. pe scena socială, educațională, economică și politică, unde M.S.P.T. reprezintă „Mișcarea Societății Pozitive Trezite”. Fiecare dintre noi are darul său pe care îl aduce acestei planete, și fiecare viață trăită are potențialul de a-și aduce aportul, într-un mod pozitiv. A afla care este darul nostru către planetă vine dintr-o perfecționare personală care, la rândul ei, vine din hotărârea de a fi responsabil și care, în funcție de perspectiva noastră, face de asemenea parte din provocarea sau bucuria călătoriei noastre prin viață. Manifestarea efectivă a acestui dar este arta de a fi *În Rezonanță*.

Așadar, oferim următorul citat și informație, pur și simplu pentru a vă inspira să începeți, sau să continuați, calea voastră personală de înțelegere. Viața ne oferă cu generozitate multe experiențe minunate, care ne permit să modificăm în mod continuu percepția noastră despre realitate. Multe citate pe care le-am folosit de-a lungul cărții mi-au dat personal inspirație sau înțelegere, care m-au ajutat să-mi formez propriul model. Indiferent dacă Îl numim Divinul, „Dumnezeu”, „Buddha”, „Allah” sau „Inteligența Supremă”, ne putem concentra cu toții asupra acestei forțe creative și putem să O invităm să Se exprime plenar, în fiecare moment al vieții noastre.

Jasmuheen

* Editura FOR YOU.

* compară, Ioan XIV, 12. Noul Testament. N.T.

*Fiecare lucru pe care îl gândești creează, prin energia sa.
Aveți în interiorul vostru cel mai fenomenal mecanism –
totalitatea conștiinței.*

*Aveți puterea ce creează viață,
iar atunci când această putere este activată
în mod intenționat,
ea va crea realitatea.*

Tot ce aveți de făcut este să-i dați modelul dorit.

Ramtha

Într-o lume ideală

*Într-o lume ideală, oamenii recunosc perfecțiunea care susține toată
creația și orice expresie a vieții.*

*Într-o lume ideală, vedem cu claritate scopul creației,
iar astfel ne iubim unii pe alții în mod necondiționat
și nu ne judecăm.*

*Într-o lume ideală, lucrăm împreună la unison,
ca un singur popor unit, motivat de,
și bucurându-se de o viziune comună,
pe care suntem predestinați să o împlinim.*

Într-o lume ideală, toți dau dovadă de perfecțiune.

Într-o lume în tranziție

*Într-o lume în tranziție,
oamenii încă sunt pe cale de a-și atinge perfecțiunea.
Unii și-au amintit și, în alinierea lor la jocul Celui Unic,
își împlinesc modelul lor. Unii încă mai sunt preocupați cu
descoperirea sensului vieții. Alții se bucură, sau nu se bucură,
de provocarea de „a fi acolo, în întuneric”, hipnotizați de jocul
supraviețuirii în realitatea fizică.*

*Sunt multe lucruri care îl pot seduce pe luptător,
înainte ca magicianul să fie revelat – faimă, bani, putere –
iar calitățile de A FI în integritate și perfecțiune
sunt uneori umbrite de interese și dorințe personale ascunse.*

*Într-o lume în tranziție, există mesageri care,
după cum au aflat mulți, nu sunt întotdeauna perfecți.*

Dacă vă bazați pe mesageri, puteți fi dezamăgiți.

*Într-o lume în tranziție, calitatea exercitării discernământului
personal este la mare preț.*

*Discernământul vă permite să știți că mesagerii sunt acolo, doar
pentru a vă inspira să descoperiți puterea călăuzirii ce vine de la
vocea divină pe care o avem cu toții în interior.*

Introducere

Această carte a fost scrisă după note de curs folosite în cadrul seriei de ateliere și seminarii *Arta Rezonanței*, conduse de Academia pentru Autocunoaștere și Întărire a Sinelui (A. A. Î. S.). Principiile de bază ale A. A. Î. S. sunt:

Noi suntem sisteme de energie pură, exprimate în formă fizică. Ca sisteme de energie, noi suntem guvernați de aceleași legi care guvernează întreaga energie și materie.

Noi toți avem Amprenta noastră Divină unică, codificată la nivel celular. Această amprentă deține răspunsurile referitoare nu numai la scopul nostru divin și destinul în viață, ci și pe cele legate de rolul pe care îl jucăm în colectivitate. În consecință, atunci când accesăm această amprentă, ne simțim complet în armonie cu „ imaginea de ansamblu”. Atunci când – după cum este predestinat – începem să ne manifestăm adevărata perfecțiune de expresie, viața noastră devine abundentă, iar scopul său devine clar la toate nivelurile.

A. A. Î. S. a fost înființată pentru a împărtăși unelte și tehnici practice de ajutorare de sine, care să vă permită să accesați această amprentă, precum și ca să asigure date educaționale și material de referință bine documentat care să vă ajute să vă treziți către menirea voastră înaltă și către perfecționarea de sine.

Motivația A. A. Î. S. este aceea de a ajuta începerea mai ușoară a Noii Ere, sau a Erei de Aur, prin asigurarea cheilor care să fie folosite pentru descoperirea individuală de sine. Toți marii înțelepți, avataruri și maeștri spun că mântuirea sau iluminarea se găsesc pe parcursul călătoriei lăuntrice. Această călătorie lăuntrică ne permite să ne descoperim unicitatea și este firul comun care ne leagă pe toți.

Inspirația poate fi câștigată prin lucrul alături de alții, pentru un țel comun. Cu toate acestea, ceea ce se cere pentru a produce marile schimbări pe care le căutăm în interiorul nostru și pe această planetă, este de a ne ridica individual nivelul nostru de vibrație și rezonanță, spre octavele înalte ale luminii. Atunci vom fi călăuziți de Sursa divină, care ne susține și curge prin ființa noastră. Nimeni altcineva în

afară de noi înșine nu poate produce schimbările cerute pentru crearea Raiului pe Pământ, iar noi putem face acest lucru, pur și simplu, modificându-ne frecvența. Toate formele de viață sunt sisteme de energie, care transmit semnale și vibrații. ***Schimbați-vă vibrațiile și vă veți schimba viața. Este atât de simplu.***

Această carte intenționează să atingă toate nivelurile societății: să vă inspire să începeți călătoria voastră lăuntrică, în căutarea păcii și fericirii; și să-i inspire pe cei ce se află deja în mod conștient pe cărare să continue să exploreze toate fațetele acestei desfășurări minunate a perfecțiunii de sine. În toți anii mei de cercetări nu am găsit nici un manual care să înceapă cu unelte și informații de ajutorare de sine elementare, iar apoi să continue cu, ceea ce mulți simt, că sunt practici ezoterice mai complexe, precum bilocația, comunicarea telepatică etc. Sper ca manual de față să îndeplinească aceste criterii.

Cei ce doresc să găsească metode de vindecare de stres în mod pozitiv și natural, sau să găsească pace lăuntrică și relaxare, vor descoperi că primele câteva capitole le sunt de ajutor. Dacă vi s-a trezit interesul, continuați să citiți, pe măsură ce restul cărții vă duce către discutarea a ceea ce unii ar numi miracole. Aceste miracole, pentru mine, sunt capacități naturale ce ne sunt revelate, pe măsură ce ne acordăm frecvențele și vibrăm armonios, în cadrul octavelor înalte ale luminii.

Numeroase tehnici și meditații dirijate sunt descrise de-a lungul acestei cărți. Ele trebuie să fie utilizate, după cum se cere. Este recomandat să înregistrați pe o casetă meditațiile care vă interesează – adăugând, tăind sau completând, în funcție de călăuzirea voastră lăuntrică, astfel încât să obțineți maximum de beneficiu pentru propria voastră evoluție. Veți descoperi că ființa voastră lăuntrică răspunde mai puternic la sunetul propriei voastre voci. Alternativ, A. A. Î. S. are, pentru cei interesați, cea mai mare parte a acestor meditații, pe casetă. Acestea au fost înregistrate în mod profesional. Vă rugăm contactați Academia, pentru mai multe detalii. Unele informații se vor repeta din două motive – primul fiind accentul, fiindcă învățăm prin repetare, iar al doilea din cauză că toată informația este compactă și nu poate fi despărțită și compartimentată cu ușurință. Pe măsură ce citiți această carte, veți descoperi că afirmațiile sunt făcute în așa fel încât să vă ridice semne de întrebare. Sper că, pe măsură ce cartea înaintază, totul va fi explicat cu detalii mulțumitoare și puteți afla ceea ce vă intere-

sează din materialul de referință plasat la sfârșitul cărții. Concepte precum reîncarnare, comunicare telepatică și ființă hrănită doar de lumină – potrivit cercetării mele trecute, înțelegerii legii universale și experienței pe care o am – au devenit ceva real și obișnuit, cu toate că îmi dau seama că aceste lucruri pot părea improbabile pentru unii oameni. Una dintre cele mai mari lecții pe care o putem învăța în acest moment este discernământul (vezi capitolul 6), împreună cu felul în care ne formăm realitatea noastră (vezi capitolul 8). Tot ce cer atât cititorilor, cât și studenților, este să primească totul cu o minte deschisă.

În principiu, există trei moduri de a învăța. Primul este atunci când mergem la cursuri și/sau conferințe ținute de profesori care, după cum știm sau presupunem, au avut o pregătire specială în domeniul lor și care își împart cunoașterea cu noi, într-o universitate sau într-o școală. Noi o acceptăm ca fiind corectă, datorită calificării, pregătirii sau studiilor pe care le au și credibilității pe care acestea le-o conferă. Dacă ne îndoiim, putem accesa sursele lor de referință, sau putem face propria noastră cercetare.

Al doilea mod de a învăța este acela în care diferite ipoteze sunt testate cu rigurozitate, în condiții care permit erori minime, cum ar fi lumea științei, fiind apoi fie acceptate, fie respinse. Aceasta este metoda „O să cred, când o să văd”. Ea aparține mai mult „emisferei stângi a creierului”.

A treia metodă este aceea a cunoașterii intuitive, la care avem acces prin meditație și contemplare, unde mare parte din ceea ce se întâmplă nu poate fi „dovedit”. Aceasta se învață prin activarea celui de al șaselea simț al nostru, cel al *intuiției* și celui de al șaptelea simț, cel al *cunoașterii*. Se poate învăța, de asemenea, prin folosirea conștiinței a „emisferei drepte a creierului”, adică „urmându-ne propria noastră stea” și ascultând Învățătorul Lăuntric. Ceea ce A. A. Î. S. are de împărtășit intră în această categorie. Lucrarea A. A. Î. S. dorește să unească lumea religiei cu cea a științei și, de asemenea, lumile fizicului și a etericului. A. A. Î. S. lucrează cu energia forței de viață universale, care este baza întregii științe și religii. Cercetarea religiilor și filozofilor – atât a celor orientale, cât și a celor occidentale, va arăta că există un numitor comun și credințe comune, care pur și simplu poartă etichete diferite. După cum a spus Iisus: „Căutați mai întâi de toate Împărăția Cerului din voi și toate celelalte vă vor fi revelate”.

Arta Rezonanței – Capitolul 1

Rezonanța este definită în dicționarul Oxford ca: „a răspunde la vibrațiile unei frecvențe anume, în special prin vibrații puternice proprii”. În metafizică, este asociată cu Legea universală a Rezonanței. Această lege afirmă, în principiu, că *ceea ce se aseamănă, se atrage*.

Corpurile noastre sunt sisteme de energie, iar noi toți oscilăm la propria noastră frecvență de vibrație unică, ce reflectă suma a tot ce am experimentat de-a lungul eonilor timpului.

Noi avem ceea ce se numește un sistem de patru corpuri „inferioare” – care sunt denumite „inferioare”, datorită frecvenței lor de vibrație sau rezonanță – și, de asemenea, avem corpuri superioare, sau câmpuri de energie, care rezonază la o frecvență mai înaltă, mai fină. Rezonanța lor poate fi comparată cu notele muzicale cântate pe un pian sau instrument cu coarde. Instrumentul poate fi acordat sau dezacordat.

Toxicitatea din gândurile negative, emoțiile negative nerezolvate, poluanți, gunoarie, hrana necorespunzătoare etc., afectează câmpurile de energie ale corpului. Acestea, la rândul lor, influențează frecvența noastră de vibrație și determină dacă suntem „acordați” sau „dezacordați”. Experiențele din viața trecută și experiențele din viața curentă sunt toate păstrate în memoria celulară și se reflectă de asemenea în frecvența noastră de vibrație. În cartea sa *Vindecarea Cuantică*, doctorul Deepak Chopra afirmă că o celulă este o memorie care a construit materie în jurul său, formând un anumit tipar, iar corpul este locul pe care memoria îl numește acasă.

Mulți indivizi sunt acum motivați de o dorință lăuntrică puternică de a trăi cu adevărat în viață bucuria, echilibrul, armonia și iubirea necondiționată. Aceste experiențe sunt, în mod automat, ale noastre, atunci când ne re-aliniem corpurile noastre fizic, emoțional, mental și spiritual la frecvențe înalte, mai rafinate. Re-alinierea frecvenței noastre este ca și cum am acorda o coardă a unui instrument la înălțimea sa perfectă.

Cu cât sunt mai fine frecvențele pe care le emitem, cu atât sunt

mai frumoase experiențele de viață pe care le atragem prin intermediul Legii universale a Rezonanței.

De exemplu, corpul fizic poate rezona perfect cu nota muzicală „do”, câmpul de energie al corpului emoțional cu nota „re”, câmpul de energie al corpului mental cu nota „mi”, iar corpul spiritual cu nota „fa”. Atunci când aceste câmpuri de energie sunt perfect *acordate* cu „notele” lor, ele funcționează împreună în mod armonios, iar viața devine magică. Atunci când sunt dezacordate, muzica este discordantă, neacordată, iar viața noastră nu curge armonios, sau nu o simțim ca fiind armonioasă.

Standardele și așteptările diferă de la individ la individ. La fel cum acordarea precisă a unui instrument este vitală pentru un muzician de profesie, un profan cu o ureche neantrenată nu poate recunoaște nuanțele fine și este, în mod corespunzător, mai puțin pretențios. Există apoi, puncte personale de referință și noi toți ne fixăm standardele proprii de acceptabilitate. Cu toate acestea, oricine care simte cătuși de puțin că viața sa poate fi mai bună, va avea de câștigat prin realinierea și acordarea câmpurilor sale de energie la o rezonanță mai fină și prin găsirea înălțimii de ton perfecte pentru acestea.

În dorința lor de a îmbunătăți calitatea și/sau lungimea vieții, în ziua de azi multe persoane își urmează propria călăuzire lăuntrică pentru a se purifica – nu numai la nivel fizic, ci și la nivel emoțional și mental. Ele mănâncă mai puțin, de preferință mâncare ușoară.

Din punct de vedere emoțional, ei procesează și renunță la bagajul emoțional – emoții de frică, ură, vinovăție, grijă, neliniște, supărare, mânie etc., – care, atunci când sunt nerezolvate, sunt înmagazinate în diferite organe ale corpului fizic. Această stocare a emoțiilor negative creează blocaje în câmpurile noastre de energie și, în cele din urmă, duce la boală. La nivel mental, ei recunosc limitările impuse în viață de gândirea negativă și felul în care energia urmează gândirea pentru a ne crea realitatea.

Gândurile, cuvintele și acțiunile sunt forme de energie și orice trimitem în exterior ni se întoarce, în conformitate cu legea karmică și cu Legea Rezonanței. Aceasta este natura energiei: orice ne oferă viața este acolo – din cauză că noi am atras-o către noi, prin frecvența noastră de vibrație.

Gândurile, cuvintele și acțiunile pozitive, cuplate cu *intenția*

de a acționa întotdeauna pentru cel mai înalt bine al tuturor ființelor, *cât și* pentru binele nostru cel mai înalt, ne vor schimba rezonanța și, în consecință, experiența noastră de viață.

În următoarele capitole, se descrie mai în detaliu cum putem proceda, în mod conștient, ca să realiniem frecvența noastră de vibrație, pentru a fi mai acordați cu ființa de lumină divină care suntem în esență. Pe scurt, una dintre cele mai puternice căi de a ne acorda câmpurile noastre de energie la rezonanța lor „perfectă” este prin meditație și prin a ne petrece zilnic un timp în Marea Tăcere dinăuntrul nostru.

Dincolo de ușurarea realinierii efective din punct de vedere energetic, meditațiile ne permit să ne deschidem către călăuzirea lăuntrică – să învățăm să ascultăm șoptele Sinelui nostru Divin, până când șoptele devin o voce clară și puternică. Atunci când acționăm bazându-ne pe ea, această călăuzire ne permite să trăim bucuria, iubirea și armonia pe care le căutăm în toate aspectele vieții noastre. Meditația aliniază câmpurile noastre energetice spirituale, mentale și emoționale. Această realiniere se reflectă în câmpul de energie, corpul nostru fizic, și îl modifică.

Dieta, mâncarea ușoară, apa pură, proaspătă, angrenarea în exerciții ușoare, nestresante, ne permit să ne realiniem, să reconstruim și să ne modificăm zilnic câmpul de energie al corpului fizic și să ne dezvoltăm sănătatea, vitalitatea și longevitatea; însă nici una dintre acestea nu are puterea meditației, atunci când mărim la maximum aportul de prana printr-o respirație specifică și permitem energiei luminii albe să ne vindece și să ne transforme.

Trăim într-o perioadă atât de minunată – zorii unei noi ere – și avem capacitatea să creăm realitatea pe care o dorim, pur și simplu, prin modificarea semnalelor energetice pe care le emitem și prin înțelegerea legilor care guvernează întreaga materie.

Unicitatea Ființei – Capitolul 2

De-a lungul eonilor de timp, preaiubita noastră Planetă Pământ a trecut prin mare suferință, haos, război și pustiire, pentru simplul motiv că multe dintre ființele care trăiesc pe ea au uitat cine sunt în esență – dincolo de masca personalității și ego-ului lor.

Această uitare a însemnat că mulți au încetat să respecte, să înțeleagă și să accepte unicitatea individuală.

Unicitatea noastră vine din faptul că, pur și simplu, nu există două ființe care au beneficiat de exact aceeași codare genetică și influențe de mediu, *plus* experiențele din viața trecută. Toate trei formează suma a cine suntem noi astăzi.

Al treilea factor este important, pentru că explică de ce gemeni identici, de exemplu, care împărtășesc aceeași codare genetică și influențe de mediu, pot totuși reacționa complet diferit într-o situație dată. Factorul care lipsește este acela că ei nu au fost gemeni în toate viețile lor, așadar fiecare are o memorie celulară unică.

Individual sau colectiv, omenirea dorește o schimbare pe această planetă, în acest moment. Dorința multora este să descoperim adevărata unitate și frăție. Ei doresc să apară o lume nouă, în care să trăim în pace, cu respect pentru toate rasele, credințele și culturile, unde să înțelegem și să ne conectăm cu o voință mai înaltă și un plan mai mareț. Acesta este factorul motivant de bază pentru mulți care încep, sau continuă, călătoria lor lăuntrică.

Mulți nu mai sunt interesați să fie supuși fricii, limitărilor sau ignoranței (cât și rezultatelor acestora, care abundă în jurul nostru în planul fizic) și au recunoscut că, pentru a schimba planeta, trebuie să ne „curățăm propria noastră curte”.

Masele sunt alcătuite din indivizi, iar pentru a schimba conștiința maselor, trebuie să se modifice conștiința individului. Pe măsură ce ne modificăm conștiința și conștiența, vom înțelege cine suntem, de ce suntem aici, și care este rolul pe care suntem destinați să-l jucăm în crearea acestei noi ere.

E vorba despre planeta noastră și numai noi vom crea schimbările pe care le căutăm, prin pătrunderea înăuntrul nostru și cuplarea la propria noastră Amprentă Divină *unică*. Această amprentă nu numai că păstrează răspunsurile la întrebările noastre individuale, dar păstrează și marele plan către care omenirea este destinată să evolueze, *plus* rolul nostru în această „întreprindere comună”. Atunci când ne racordăm la această amprentă lăuntrică, vom înțelege că noi toți avem roluri unice de jucat și vom fi în stare să ne raportăm unul la altul, cu iubire necondiționată și acceptarea alegerilor fiecăruia.

Viața pe această planetă poate fi asemuită cu o piesă de teatru uriașă, care menține audiența și participanții într-o stare de uluire la vederea complexității sale. Nu numai că scenariul acoperă o gamă largă de experiențe – de la cele amuzante, ușoare, până la cele cu suspans, dramatice – dar însăși punerea în scenă este uluitoare. Cu ceva timp în urmă, în timp ce eram în meditație profundă, mi s-a dezvăluit o viziune în legătură cu cele de mai sus, sau cu „piesa vieții” – și „am văzut” exact asta. Erau actori, echipa de lucrători din spatele scenei, critici – și până și public. Cu toate astea, erau cu toții nesincronizați. Actorii se amestecau în treburile echipei de sunet, muzicienii își băgau nasul în munca electricienilor – și așa mai departe. Pur și simplu, participanții nu se concentrau pe propriile lor roluri. Pe măsură ce viziunea continua, la fel continua și comentariul lăuntric al Domnului Sananda care spunea că, în timp ce toate se desfășoară în mod perfect, dacă noi dorim să îmbunătățim această piesă colectivă a vieții, putem să o facem – *umanitatea fiind condusă, în mod intuitiv, de o cunoaștere lăuntrică a perfecțiunii potențiale a tot ce poate fi manifestat pe toate planurile*.

Mai întâi, a spus, am putea dori să ne concentrăm pe găsirea rolului nostru în această piesă a vieții. Vom descoperi că acest lucru e mai ușor de făcut, dacă încetăm să ne mai concentrăm pe ceea ce fac toți ceilalți. Am putea apoi să ne redirecționăm energia și atenția pentru a ne deschide către călăuzirea noastră lăuntrică și pentru a ne dezvolta discernământul. Asta ne-ar permite să *ne bucurăm de acest gen de antrenament* și să ne recunoaștem rolul. *Bucuria este Spiritul, Divinitatea, care se exprimă pe Sine în viață*, deci nivelul de bucurie pe care îl simțim e întotdeauna un bun indicator al momentului când suntem în aliniere cu Spiritul și cu calea care ne este destinată.

În al doilea rând, o dată ce ne-am recunoscut rolul predeterminat și faptul că suntem parte a unui întreg, ar fi bine să „ne învățăm replicile” și să permitem talentului nostru înăscut și/sau abilităților pe care le-am dezvoltat să se manifeste și să ajungă la perfecțiune.

În al treilea rând, ar trebui să înțelegem că am participat la școala vieții timp de eoni, și ne-am antrenat, am dezvoltat abilități, și am dobândit un vast repertoriu de cunoaștere (deseori păstrată în memoria celulară), pe care o putem utiliza pentru a ne juca rolul în mod eficient. Acest lucru trebuie făcut în armonie și aliniere cu toți ceilalți jucători, cunoscând faptul că acești jucători s-au pregătit și ei pentru rolul din această piesă.

Deci, a treia sugestie este ca noi să *avem încredere că este așa* și să respectăm *alegerile altora* – întrucât și ei s-au pregătit să-și joace rolul în armonie cu al nostru.

Sananda a spus că, numai atunci, această „piesă a vieții” va curge armonios – acordată la expresia divină și va avea „cronici favorabile”. Numai atunci va fi instaurată Era de Aur, iar abundența la toate nivelurile vieții va fi o realitate pentru omenire, *la nivel colectiv*.

Când facem cele de mai sus, realitatea și starea noastră de conștiință personală este modificată în mod corespunzător, în special pe măsură ce frecvența de vibrație a acestei planete, ca și a locuitorilor ei, este acordată la octavele mai înalte ale luminii – iar coeficientul de lumină din ființa noastră crește.

Aceasta este o stare de conștiință în care câmpul de energie al inimii este complet deschis, în care noi recunoaștem unicitatea tuturor și suntem în legătură cu Cel care ne conduce în toate și în care piesa devine magică. Este o stare de conștiință în care ființa renunță la „Eu”, deplasându-se dincolo de separare și limitare, căutând numai să slujească marelui plan pentru binele întregului – nu numai pentru cel individual. Această discuție este continuată în capitolul despre destin și serviciu în slujba altora.

Pe măsură ce înțelegem legile energiei și felul în care ne creăm realitatea prin gândurile noastre (vezi capitolele 8 și 9), noi știm că deși nu putem schimba întotdeauna circumstanțele imediate, *întotdeauna ne putem schimba atitudinea și, în consecință, experiența noastră de viață*.

Lecții pentru o viață armonioasă:

Discernământ – să știm care este următoarea etapă pentru noi.

Acceptarea unicității individuale – să învățăm să dansăm dansul nostru, fără să-i călcăm pe alții pe picioare.

Tu poți alege să dansezi vals, altul să danseze samba.

Unicitatea ființei – descoperă dansul pe care îl dorești.

Învăță pașii.

Împarte ringul de dans cu ceilalți!

Corpul ca un sistem de energie – Capitolul 3

Energia, după Dicționarul Oxford, este: „abilitatea materiei sau radiației de a lucra”. După Stephen Hawking în *O scurtă istorie a timpului*, termenul de „conservare a energiei” este legea științei care afirmă că energia (sau echivalentul său în masă) nu poate fi nici creată, nici distrusă – dar poate să-și schimbe forma, și o și face.

Doctorul Deepak Chopra, în cartea sa *Corp fără vârstă, minte eternă*, afirmă că fiecare atom este mai mult de 99,9% spațiu gol – iar particulele subatomice care se mișcă la viteze mari prin acest spațiu sunt fascicule de energie vibratoare, ce transportă informații și codificări unice.

Pentru a construi viață din materie nevie, trebuie să aibă loc un schimb de energie și informație prin intermediul ARN-ului și ADN-ului, pentru crearea structurii celulare.

Curgerea acestei inteligențe este ceea ce ne susține și este ceea ce Dr. Chopra numește câmpul universal. El afirmă că lumea fizică este doar o oglindă a unei inteligențe mai profunde, care organizează materia și energia, și care locuiește și în noi. Noi suntem parte a tot ce există; deci trebuie să avem grijă, cu iubire, de acest tot. Cu toate că suntem unici în individualitatea noastră, suntem legați împreună printr-un fir comun de energie pură, care susține fiecare celulă, ființa noastră și toată viața în întregul ei.

Religiile numesc această energie, Dumnezeu, și consideră că este omniprezentă, omnipotentă și omniscientă. Fizica cuantică numește această energie „energia marii unificări” și de asemenea consideră că este pretutindeni, atotputernică și atotștiutoare. Adepții curentului New Age dau acestei energii alte nume – Tot Ce Este, Inteligența Divină etc. Toate acestea nu sunt decât etichete care descriu aceeași forță sau putere.

Corpul nostru este compus din atomi și celule, care păstrează această energie și informație. Gândurile, cuvintele și acțiunile sunt, de asemenea, energie. Energia se dilată, se contractă și își schimbă forma

– așadar, ceea ce trimitem în exterior se întoarce înapoi la noi. Acest subiect este detaliat în capitolele viitoare. În termeni religioși se spune: „După cum semeni, așa vei culege”. În termeni energetici, totul este guvernat de Legea universală a Rezonanței și de Legea Atracției – conform cărora, ceea ce se aseamănă se adună.

După cum s-a menționat în Capitolul 1, ființele umane au patru corpuri de energie „inferioare”, care rezonază la diferite frecvențe. Corpul fizic (singurul vizibil, sau care apare solid pentru ochiul nostru fizic), corpul emoțional, mental și spiritual. Noi avem de asemenea corpuri de energie superioare – denumite superioare, deoarece acestea rezonază la înălțimi de frecvență mai ridicată. Cartea Barbarei Ann Brennan, *Mâini de lumină*, descrie aceste corpuri și câmpuri de energie mai detaliat și este o lectură recomandată pentru cei interesați.

Atunci când aducem aceste corpuri de energie în aliniere perfectă unul cu celălalt, obținem o „cunoaștere” mai înaltă și trăim sentimentul unui efect de împlinire al existenței noastre, pe măsură ce totul *se așează la locul său*. Această stare de iluminare, căutată atât de intens de cei ce studiază ezoterismul oriental, este obținută prin acordarea fină a celor patru corpuri inferioare, aducându-le nu numai în perfectă rezonanță unul cu celălalt, dar și la o înălțime a vibrației care permite corpurilor de energie superioară ale Prezenței EU SUNT, Dumnezeuul lăuntric, sau conștiința Christică (toate aceste denumiri descriind Sinele nostru subtil) să-și exprime pe deplin puterea și forța magică în cadrul corpului fizic.

Așadar, să recapitulăm: Noi suntem sisteme de energie, noi transmitem și emitem semnale. Dacă trimitem semnale la întâmplare, primim experiențe de viață întâmplătoare, accidentale. Controlându-ne semnalele, putem câștiga un control mai mare asupra vieții noastre. Mergând mai departe, dacă ne acordăm corpurile noastre și ne realiniem frecvențele (semnalele energetice pe care le transmitem) către o intensitate mai pură, mai armonioasă, atunci putem controla calitatea și cantitatea vieții și experiențelor noastre de viață.

Despre reîncarnare: O dată stabilit științific faptul că energia nu poate fi creată sau distrusă, dar că își poate schimba forma, și înțelegând că ființele umane sunt sisteme de energie, aș vrea să fac afirmația logică că reîncarnarea ține pur și simplu seama de indestructibilitatea energiei, și, în timp ce materia precum corpurile noastre fizi-

ce se poate degrada și muri, energia dinăuntru – care susține corpul – pur și simplu își schimbă forma și merge mai departe. Oricine e interesat să cerceteze conceptul reîncarnării, poate analiza materialul lui Edgar Cayce, cunoscut a fi cel mai documentat dintre toate studiile de caz pe acest subiect.

Există o lege universală, numită Legea Evoluției și Renașterii, care afirmă că omenirea traversează „un proces lent de dezvoltare, continuat cu o perseverență de neclintit prin numeroase întrupări în forme de eficiență sporită, toate fiind aduse cu timpul la o înălțime de splendoare spirituală înspre recunoașterea Sursei și adevăratei identități. Această lege este cunoscută de asemenea și ca Legea Periodicității” – citat din „Viziunea lui Ramala”.

Din cercetarea mea amănunțită și experiența personală, reîncarnarea este un fenomen de bază în cadrul timpului liniar, la care se va face referire, în mod sporadic, de-a lungul întregii cărți. Un mod simplu de înțelegere este următorul: ... într-o întrupare, viața este o școală, un proces de creștere și învățare. Atunci când „murim”, lăsăm în urmă câmpul de energie al corpului fizic – dar, pentru un timp, reținem câmpurile de energie ale corpurilor emoțional, mental și spiritual. Acestea sunt integrate într-un singur câmp energetic conștient, iar apoi suntem, literalmente, în vacanță.

Vacanța este un timp de reflecție, în care privim la semestrul trecut, vedem ce am învățat, cât de bine ne-am trecut, sau nu ne-am trecut examenele. Examenele pe care nu le-am trecut trebuie replanificate pentru următorul semestru – și, prin urmare, facem planul pentru semestrul următor și alegem „programa” și obiectele pe care dorim să le studiem.

Acest proces de învățare și testare are de-a face cu evoluția noastră ca ființe și cu lecțiile noastre în general și se ocupă de lucruri intangibile, precum empatie, iubire, compasiune, punerea în serviciul celorlalți etc. În general, timpul petrecut în școală este și o perioadă în care învățăm despre relații și viață într-un plan dens, material. Motivul pentru care scânteii ale Divinului (noi) au ales să fie într-o școală a vieții pe Planeta Pământ este o altă poveste.*

Atunci când am învățat tot ce avem de învățat la această școală și am trecut toate examenele, plecăm la o altă școală, rupând astfel ciclul de reîncarnare în acest plan al Pământului.

Câmpurile noastre de energie continuă să-și schimbe forma, așa cum face energia însăși, în conformitate cu Legea universală a Schimbării și Transmutării, care afirmă că singurul lucru constant este forma mereu schimbătoare a energiei, ca și natura ei indestructibilă.

La acest lucru se referă termenul de nemurire a „sufletului”. Nemurirea fizică este și ea posibilă și ne permite să ne continuăm existența în aceeași formă fizică, nu numai pentru finalizarea acestui proces de învățare, ci și pentru a sta și îmbunătăți planul de învățământ, dacă dorim. Acest subiect este discutat în capitolul despre nemurire.

* subiect acoperit în cartea lui Jasmuheen, *Camelotul nostru – Jocul Alchimiei*

Divine. Nota autoarei.

Vizualizarea – Capitolul 4

Lumea fizică din jurul nostru ne apare solidă și reală, deoarece ne-am petrecut viețile dezvoltându-ne simțurile pentru ca să o experimentăm în acest fel. Imaginați-vă cum ar fi fost dacă v-ați fi petrecut ultimii douăzeci până la șaiszeci de ani, sau toată viața voastră, experimentând în fiecare zi „dimensiunile interioare”, cu aceleași simțuri și cu aceeași consecvență cu care v-ați ocupat de lumea fizică. Cât de reale ar fi atunci, pentru voi, acele dimensiuni interioare?

La fel cum avem exploratori și cercetători în lumea exterioară, avem acum mulți oameni care au început să exploreze dimensiunile interioare, în căutarea cheii greu de sesizat, care deschide ușa către fericire, iubire și abundență.

De-a lungul istoriei, unii oameni au fost motivați de mintea superioară, pentru a căuta răspunsuri la ghicitoarea existenței umane. Însă acum, mult mai mulți încep, la modul serios, călătoria lăuntrică rezervată, de obicei, misticilor, înțelepților, avatarurilor și școlilor mistice din vremurile trecute.

Încă din cele mai vechi timpuri, omenirea a fost în căutarea unei înțelegeri și cunoașteri superioare. Se poate spune că problema care macină societatea modernă este rezultatul direct al lipsei unei înțelepciuni mai înalte și al sentimentului separării de Forța Creativă. Atunci când începem să trăim și să înțelegem o cunoaștere mai înaltă, prin pătrunderea în interior și prin unirea conștiinței noastre cu energia care ne susține, lipsa scopului și nefericirea sunt înlocuite de bucuria provenită din descoperirea de sine și de sentimentul împlinirii.

Învățând cum să ne deschidem către călăuzirea lăuntrică – și ascultând de ea – vom descoperi că suntem pe calea cea bună, împlinindu-ne destinul. Nefericirea, boala și stresul sunt indicatori ai faptului că ceva este în neregulă cu viața noastră. Acești indicatori nu apar accidental; rolul lor este de a ne sfătui că acțiunile noastre prezente și/sau calea pe care suntem nu sunt cele corecte pentru noi și ne îndeamnă să ne corectăm atitudinile și comportamentul.

Vizualizarea creativă ne permite să explorăm dimensiunile interioare, prin activarea minții noastre superioare și prin lucrul cu Inteligența Divină, pentru a crea o realitate în altă dimensiune. Atunci când o experimentăm cu regularitate, această „realitate” ne filtrează și ne schimbă realitatea noastră de zi cu zi în acest plan. În cartea sa *Voi sunteți Dumnezeu*, Annalee Skarin scrie, „Imaginația este un dar de la Dumnezeu. Ea este puterea minții să înfățișeze în dimensiunea spirituală, semințele dorinței” (folosind puterea vizualizării). Toată realitatea noastră din starea de veghe este creată de gândire. Tot ce există în plan fizic este produsul gândirii și al voinței omului, și al gândirii și voinței Puterii Creatoare.

Cercetarea modernă a arătat că trupul nu poate face diferența dintre o experiență de vizualizare puternică și evenimentul propriu-zis – și tratează ambele cazuri ca și cum ar fi identice. Această idee deschide o întreagă dimensiune care nu a fost explorată până acum, și ne permite să înțelegem faptul că trupul este cu adevărat slujitorul minții. Corpul fizic și emoțional servesc corpul mental care, la rândul lui, folosește corpul spiritual ca un canal pentru ca toate corpurile să se conecteze cu lumea înaltă a cerurilor.

Mintea superioară este Sinele nostru Suprem (sufletul) și ne conectează la Inteligența Divină. Inteligența Divină se manifestă, în totalitate, în Prezența lui EU SUNT din noi.

Cunoașterea puterii vizualizării creatoare ne permite să înțelegem cum putem să „programăm” – sau să creăm – afecțiuni și boli. Nu există nimic care să nu poată fi obținut cu o atitudine mentală corectă – dar, mai întâi, trebuie să avem claritate și viziune pentru a crea o nouă realitate. Viziunea vine prin meditație, contemplație și deschiderea către mintea superioară, folosind tehnici de vizualizare.

Grace Cooke, în cartea *Giuvaerul din lotus*, afirmă că adevăratul înțeles al imaginației spirituale este crearea, în mintea superioară, a unui limbaj care exprimă frumusețe pură, bunătate pură și iubire pură. Ea merge mai departe și afirmă că omul își poate exprima sufletul în lumi aflate departe de lumea aceasta, cu ajutorul imaginației și viziunii sale. Ea spune că frica oamenilor de necunoscut sau de a nu fi înșelați, îi face să creeze o barieră între ei și adevărata lume a Spiritului și că adevărata imaginație este ușa către lumea eterică și dimensiunile superioare.

Studiile ezoterice arată că cele patru cincimi din creier despre care se știe că nu sunt folosite – creierul mic – adăpostesc mintea noastră superioară și constituie baza de date pentru conștiința superioară. Cu cât ne acordăm mai mult la mintea superioară, și o folosim prin tehnici precum vizualizarea, cu atât devine mai ușor să creăm realitatea pe care o dorim și să accesăm Programul nostru Divin. Detalii și tehnici pentru activarea „creierul mic” și a altor centri ai creierului sunt prezentate în capitolul despre comunicarea telepatică.

Diferența dintre mintea superioară și mintea inferioară este aceea că, în timp ce mintea inferioară este preocupată de chestiunile de zi cu zi ale supraviețuirii în acest plan fizic, mintea superioară ne îndeamnă să evoluăm mai departe și pune întrebări de genul: „Există un scop mai mare în viață?” „Există viață după moarte?” „Există o putere superioară, un plan mai grandios?” – și multe, multe altele!

Prin folosirea ritualului vizualizării și a energiei luminii albe, punem în funcțiune o minte superconștientă și, atunci când o folosim în meditație, această minte creează o lume reală care ne inspiră sau ne dă liniște, în funcție de imaginile accesate. Dacă este practică cu regularitate, această experiență se revărsă apoi în realitatea noastră de zi cu zi, din starea de veghe.

Mulți oameni întreabă cum putem face diferența dintre adevărata imaginație și simpla fantezie. „Adevărata imaginație apare ca un rezultat al reacției produse în creier de vibrațiile înalte ce au fost declanșate de aspirațiile și rugăciunile noastre sincere. Cu mintea noastră inferioară puteți gândi tot felul de gânduri scandaloase și nebușești – dar atunci când ați atins acea putere și lumină aurie, ... atunci sunteți umpluți de puterea lui Dumnezeu, iar acest lucru afectează nu numai mintea voastră superioară, ci și creierul vostru, astfel încât sunteți în stare să creați, prin puterea lui Dumnezeu, forma descrisă vouă (în meditație și vizualizare îndrumată), care să vă ajute să pătrundeți în lumea Spiritului” – scrie Grace Cooke în cartea *Giuvaerul din lotus* (acest text dă, într-un mod minunat, informații pentru aceia care încep meditația și vizualizarea creativă).

Timp de peste nouăsprezece ani, am evitat această tehnică a vizualizării creative. În timpul practicării meditației devenisem dependentă de sentimentele de bucurie și iubire pe care le trăiam prin exercițiile de respirație și lucrul cu lumina. Acestea m-au acordat la ceea

ce cunoșteam ca fiind „Numele Sfânt” – energia care controlează respirația, și lumina pe care o activăm prin tehnica fizică a întoarcerii ochilor fizici către interior și în sus, spre chakra frunții. Am ajuns să știu, prin experiență, că această formă de meditație mă schimba într-un mod subtil, dar totuși puternic, pe măsură ce deveneam mai calmă, mai centrată și mai concentrată – și mult mai capabilă să acționez, mai degrabă decât să reacționez, la stimulii experiențelor de viață.

Apoi, experiențele de care m-am bucurat m-au condus către a începe să lucrez cu frățiile luminii (despre care se discută în capitolul 32, care se referă la frățiile universale). Brusc, am înțeles scopul antrenamentului meu anterior, și mi-a crescut dorința fermă de a deveni cel mai pur canal posibil pentru Inteligența Divină. Folosirea vizualizării creative mi-a permis să-mi activez, în mod conștient, mintea superioară, să-mi curăț și să-mi realinez câmpurile de energie de o manieră profundă și fermă și să grăbesc ucenicia perfecționării de sine.

În această carte sunt descrise tehnici de vizualizare specifice, utile pentru mărirea coeficientului de lumină din corpurile noastre, pentru eliberarea programării negative și a bagajului emoțional care nu ne mai este de folos – și multe altele.

La sfârșitul capitolului 7 există exercițiul de vizualizare creativă nr. 1. Acesta combină vizualizarea cu energia luminii albe și lucrul cu respirația, și e o tehnică grozavă pentru destresare și conectare la calmul lăuntric.

Vizualizarea creativă ne permite să ne activăm complet simțurile noastre lăuntrice. Cu toții avem aceste simțuri activate într-o anumită măsură. Unii dintre noi sunt clarvăzători în mod natural – în sensul că e ușor pentru noi să „vedem” în meditațiile îndrumate, folosind tehnicile de vizualizare. Unii par a nu vedea nimic, dar au un simț puternic al percepției sau clarpercepției. Unii par a fi în mod natural clarauditivi și aud cu ușurință, atunci când sunt în aceste dimensiuni interioare.

Provocarea este de a dezvolta toate simțurile, astfel încât, atunci când folosim tehnici de vizualizare creativă și pătrundem în interiorul nostru, simțurile văzului, gustului, mirosului, atingerii și auzului să fie complet vii și să le putem folosi așa cum vrem.

La sfârșitul capitolului 13, numit *Să ne creăm Sanctuarul lăuntric*, se găsesc exerciții pentru dezvoltarea acestor simțuri prin inter-

mediul vizualizării creative. De-a lungul următoarelor capitole, sunt aproximativ șaptesprezece exerciții de meditație cu îndrumare, care folosesc tehnici de vizualizare, iar acum sunt disponibile, pe casete, multe alte exerciții de vizualizare și meditații profunde, cu îndrumare.

La început s-a sugerat ca, atunci când medităm, să folosim casete doar pentru 40% din timp. Atunci când devenim experți în vizualizare, acest procent ar trebui să se reducă substanțial, deoarece ființa noastră are propria concentrare, propriul program și viziune pentru a ne conduce în călătoria noastră lăuntrică. Preluarea permanentă a instrucțiunilor din exterior poate inhiba Învățătorul Lăuntric.

Vizualizarea este precum un artist căruia i se dă o pânză albă. Imaginația noastră – pensula și vopselele – este doar o unealtă, un mijloc de a obține ceva. Obiectul concentrării noastre este cel care crește. Imaginația și vizualizarea sunt semințe pe care le-am semănat azi, pentru a crea realitatea de mâine.

Energia Luminii Albe – Capitolul 5

Lumina albă este aspectul vizual al energiei care susține corpul uman și curge prin univers. De asemenea, această energie poate fi experimentată de toate simțurile noastre fizice, atunci când întoarcem aceste simțuri spre interior, în cadrul meditației. Așadar, nu numai că putem „vedea” această energie ca lumină albă, dar o putem și auzi ca armonii lăuntrice.

Putem atinge, sau simți, razele de lumină ori unde de sunet ale acestei energii, deoarece ea aduce cu sine o experiență de iubire sau fericire. Putem gusta această energie și deoarece glanda pineală secretă un nectar, sau fluid, pe care yoghinii din vechime o numeau fântâna tinereții, sau *amrita*.

Energia luminii albe este aspectul vizual al esenței noastre divine – și ea este energia cea mai vindecătoare și cu putere de transformare din univers. Așadar, dacă noi căutăm transformare și vindecare, ar trebui să invocăm această lumină în meditații și să folosim tehnici de respirație și vizualizări specifice.

În *Autobiografia unui yoghin*, Yogananda afirmă că, atunci când ne concentrăm cu calm asupra chakrei frunții – locul nostru pentru „viziunea lăuntrică” – iar apoi ne deplasăm atenția către un loc anume, situat între medulla oblongata și hipotalamus, curentul de energie de la cei doi ochi merge, mai întâi, la punctul din frunte și apoi la *medulla* – iar după aceea, energia luminii albe pure apare în al treilea ochi, sau chakra frunții, reflectată acolo de medulla.

La puțin timp după ce am împlinit șaptesprezece ani, am învățat de la maestrul meu o tehnică anume, pentru a experimenta această lumină lăuntrică, și am avut prima mea experiență puternică. Stăteam pe locul din spate din mașina părinților mei, practicând tehnica pe care o învățasem și eram întinsă sub o pătură, pusă acolo pentru a împiedica lumina ce venea din afară. La câteva minute după ce am menținut concentrarea pe acest centru al frunții, tot capul mi-a explodat în interior, din cauza luminii albe, pure. Ochii mei erau închiși iar lumina din

afară era ecranată de pătură. Am fost copleșită de intensitatea acestei lumini. Era ca și cum m-aș fi uitat de la distanță mică la un bec de 1000 de wați și apoi mi-aș fi închis ochii, având imaginea sădită ferm în minte. Numai că această lumină a venit din interior și a adus cu ea un sentiment de iubire necondiționată copleșitoare, care s-a revărsat în întreaga mea ființă, permițându-mi să mă simt conectată la absolut tot!

Am simțit o stare dilatată de conștiință, ca și cum eram imensă și fără de limite – și *foarte iubită*. A fost o introducere în dimensiunile interioare, care mi-a permis să mă deplasez, imediat și categoric, dincolo de sentimentul că eram corpul sau personalitatea mea și să-mi experimentez cu adevărat divinitatea. Tulburată de această revelație, am sărit în sus de bucurie, exclamând: „Pot vedea lumină! Pot vedea lumină!” Minunații mei părinți au spus încet: „Ce grozav, dragă”, au schimbat o privire îngrijorată și au continuat să conducă.

Acesta a fost începutul multor experiențe care mi-au inspirat venerație și care au continuat, cu consecvență, începând cu anii 1970, permițându-mi să-mi înțeleg propria unicitate, să mă bucur de propria mea divinitate și să recunosc acest lucru și în alții.

Așadar, există tehnici pe care le putem folosi pentru a experimenta această lumină albă – motivați de intenția noastră sinceră de a căuta să experimentăm natura nelimitată a ființei noastre.

În capitolul numit *Respirația Vieții* vor fi discutate tehnici practice, împreună cu tehnici de respirație.

Prin experiența mea personală și călăuzirea lăuntrică, am descoperit că e mai ușor să obținem acest lucru, atunci când *ne-am acordat frecvența* prin intermediul respirației. De asemenea, combinația dintre experimentarea vibrației care ne susține *împreună cu* aspectul său vizual ca lumină, este cea mai puternică, deoarece amândouă împreună declanșează în noi sentimente de iubire necondiționată și de bucurie, ce pot fi asemuite cu a fi *învăluit de brațele Divinului!*

Lucrul cu vibrația și energia luminii albe este baza pentru toate vindecările și lucrarea de transformare și, cuplat cu vizualizarea creativă, el ne permite să captăm puternic natura noastră divină, nelimitată – și apoi să creăm în conformitate cu ea.

În cartea *Mahatma I și II* (bazată pe învățăturile lui Janet McClure), Brian Grattan scrie „Totul este energie. Totul este Dumnezeu. Esența lui Dumnezeu este iubirea.” El merge mai departe și afir-

mă că cea mai pură formă de energie din toate universurile este energia Mahatma, care este lumină alb-aurie – și că energia Mahatma întruchipează conștiința în toate dimensiunile, până la Sursă. El numește această energie, energia viitorului, care va „produce calitățile și valorile înalte ale vieții, precum și binele spiritual al omenirii”.

Grattan afirmă că energia Mahatma ne aliniază la o viață mai senină, mai spirituală, în care pot fi realizate cele mai înalte idealuri ale omenirii.

El merge mai departe și spune că folosirea acestei energii va elibera omenirea de limitele dimensiunii a treia și va permite spiritualizarea materiei, în acest plan de existență.

Perfecționarea de sine și discernământul – Capitolul 6

Întrucât cu toții avem acest Program Divin codificat în noi, (care are toate răspunsurile la toate întrebările noastre – plus scopul vieții noastre), mulți dintre noi ajung la un punct în viață când începem, *în mod conștient*, călătoria noastră lăuntrică, a descoperirii de sine. Această descoperire este insuflată de mintea superconștientă, sau Sinele Suprem, care ne călăuzește spre recunoașterea, captarea acestui program și lucrul cu el. Deseori, noi începem să privim înăuntrul nostru în mod conștient, abia după vieți sau ani întregi de căutare a adevăratei împliniri în dimensiunile exterioare – timp în care nu am găsit cheile către abundența totală căutată de suflet.

În meditație și prin petrecerea unui anumit timp în Marea Tăcere din interior, noi învățăm să ascultăm de călăuzirea noastră lăuntrică, ceea ce dezvoltă în noi un aspect foarte important de care avem cu toții nevoie în acest moment – acesta fiind *discernământul*. Discernământul ne permite să ne folosim capacitatea de discriminare pentru evaluarea cantității de informații care sunt disponibile acum prin cărți, articole, channelling etc. Ne permite să asimilăm doar ceea ce este „potrivit” pentru noi.*

Pentru a ști ce este potrivit pentru noi, trebuie să ne cunoaștem. Trebuie să decidem dacă dorim să fim preocupați cu „sinele” care se identifică cu mintea inferioară și se concentrează pe chestiuni legate de supraviețuire, sau dacă dorim să fim dirijați în mod clar de mintea superioară, care are imaginea de ansamblu, astfel încât să descoperim scopul existenței noastre pe această planetă. Deoarece cu toții suntem unici, trebuie să alegem din gama largă de tehnici și informații pentru perfecționarea de sine, care devin disponibile acum.

* Pentru mine nu există „bine” sau „rău”, pentru că toate sunt aici ca să ne învețe, să ne inspire, astfel încât să continuăm să ne desfășurăm pe calea noastră. Evenimentele au o natură neutră. Noi suntem cei care asociem o judecată cu privire la valoarea evenimentului – de bine sau rău, drept sau nedrept – în funcție de percepția noastră. Mai multe despre asta în capitolele viitoare. Nota autoarei.

Există o mare varietate de modalități de vindecare disponibile și din care putem alege pentru a ne vindeca.

De exemplu, nu toată lumea răspunde la homeopatie în același fel, nu toată lumea alege să-și pună îngrijirea sănătății doar în mâinile medicilor noștri tradiționali, nu toată lumea caută metode de vindecare alternative. Cu toate acestea, putem învăța să experimentăm, să ne dezvoltăm discernământul și să folosim ceea ce simțim că funcționează pentru noi.

Discernământul – a pătrunde în interior și a fi conștienți de ceea ce este potrivit pentru noi – va permite ca procesul descoperirii noastre de sine să curgă mai ușor, cu mai puține întreruperi. Acest discernământ ne vine în mod natural, pe măsură ce ne acordăm mai mult la dimensiunile interioare și la propria noastră călăuzire superioară.

Cu cât mergem mai mult în interiorul nostru, cu atât devine mai ușor să discernem între călăuzirea minții superioare și dorințele și călăuzirea minții inferioare. Putem recunoaște întotdeauna călăuzirea corectă, prin *rezultatele* pe care această călăuzire le aduce, atunci când este urmată.

Atunci când ne conectăm la programul nostru, ne descoperim rolul și ne învățăm replicile, devenim prea ocupați de A FI cât de buni posibil – și nu ne mai gândim la o altă cale sau alegere. Noi suntem, de asemenea, călăuziți de cunoașterea faptului că totul se desfășoară cu adevărat perfect și că tot ce avem de făcut este să iubim și să respectăm alegerile fiecăruia.

Multe persoane fac afirmația că ei nu „se asociază” cu anumiți oameni, nici cu ideile, atitudinile sau chiar cu energia acestora. În consecință, ei adoptă una dintre următoarele atitudini: ei pot simți că, dacă nu „se asociază” cu altcineva, sau cu un alt grup, atunci persoana, sau grupul cu pricina poate să greșească. Ei știu că sunt sinceri sau „corecți” – astfel încât, celălalt sau ceilalți „nu înțeleg, nu prind sensul, sau, pur și simplu, greșesc”.

O a doua posibilitate este aceea că ei pot să adopte această atitudine deoarece nu rezonază cu energia persoanei, grupului, ideii etc., astfel că trebuie să se separe de aceasta, să meargă pe drumul lor și să se asocieze doar cu cei cu care se „potrivesc”. Sau se poate să decidă să formeze propriile lor grupuri, cu oameni cu care rezonază mai armonios.

Această atitudine dă naștere la principiul acceptării „trăiește și lasă și pe celălalt să trăiască”.

A treia atitudine pe care pot alege să o adopte este recunoașterea și acceptarea diferențelor – dacă este să facem un pas mai departe. Aceasta implică dorința de unitate, iubire și acceptare necondiționată a alegerilor fiecăruia. Implică să ne jucăm propriile roluri unice – în armonie deplină și fără judecată. În acest caz, ei înțeleg pe deplin faptul că cu toții învață, se desfășoară și progresează perfect, în conformitate cu un plan mai mare.

Respirația vieții – Capitolul 7

S-a spus că dacă ar fi să nu schimbăm nimic – nici alimentația, nici exercițiile fizice, tiparele de gândire sau obiceiurile – cu excepția tiparului respirației, ne-am putea modifica în mod radical durata vieții. Leonard Orr, autorul cărții *Nemurirea fizică* și fondatorul curentului Re-nașterii, afirmă că, dacă reducem numărul de respirații pe minut de la, să zicem cincisprezece la cinci, ne vom tripla durata de viață.

Atunci când li se spune acest lucru, unii oameni spun: „Nu-mi pot imagina cum ar fi să trăiesc până la două sute și ceva de ani”. Răspunsul meu este că ei ar putea să-și imagineze acest lucru, dacă ar descoperi bucurie și scop în viață. (Mai mult despre nemurire și moarte fizică, mai târziu). E de ajuns să spunem că atunci când ne găsim scopul și destinul vieții, datorită ignoranței și bolii nu vrem de obicei să părăsim corpul fizic, pentru ca apoi să pregătim un nou vehicul în care să continuăm. A începe din nou într-un corp nou, să trebuiască să trecem prin pampers, școală, pubertate și adolescență și să retrezim memoria celulară este, din punctul meu de vedere, o gospodărire foarte proastă a timpului. Noi am fost creați cu cel mai perfect vehicul pentru a purta conștiința, vehicul capabil să susțină viața și să se autovindece. El este capabil să ne susțină, până când *suntem gata* să renunțăm la el, sau să-l luăm cu noi în lumină.

În cercurile de meditație există o idee veche ce sună în felul următor: dacă unei persoane i-a venit timpul să moară, chiar și într-un spital unde se găsește echipament de salvare a vieții, și tuburi cu oxigen „scânteia sa de viață” nu s-ar întoarce în mod obligatoriu. Nu oxigenul este cel care ne ține în viață. Oxigenul este ca benzina pentru o mașină și o ajută să ruleze. Acea „scânteie” care ne susține este esența noastră divină. Atunci când această energie părăsește corpul fizic, toate semnele vieții fizice dispar.

Se spune că bucuria este această „scânteie”, care se exprimă pe sine în viață (de aceea, nivelul de bucurie din viață este un indicator perfect care ne arată că suntem acordați cu Spiritul și cu scopul

nostru mai înalt). Întrucât această scânteie e o formă de energie ce ne impregnează ființa, ea poate fi experimentată prin întoarcerea conștiinței noastre spre interior. Această energie poate fi măsurată ca unde de sunet și raze de lumină și, de asemenea, poate fi simțită ca vibrație.

Leonard Orr spune: „Conectarea inspirației cu expirația, într-un ritm relaxat, aduce o conștiință a unei percepții mentale directe a spiritului, o stare emoțională a spiritului și o senzație fizică a însăși energiei de viață, care este Dumnezeu atotputernic curgând prin toată carnea ... atunci când inspirația este conectată cu expirația, iar respirația interioară este unită cu cea exterioară, această unire a energiei de viață pură cu aerul trimite vibrații prin sistemul nervos și sistemul circulator, care curăță corpul, aura umană și hrănesc și echilibrează mintea și corpul omenesc”.

Există multe tehnici de respirație din care să alegem. Din nou, putem să ne folosim discernământul, să fim deschiși și să încercăm diversele tehnici, până când găsim una care să ne permită să experimentăm energia care ne susține. Dincolo de faptul că ne ajută în menținerea și restabilirea sănătății și vitalității și ne mărește longevitatea, principalul beneficiu al căutării de a experimenta „respirația vieții” (energia care ne susține) este acela că, datorită naturii sale foarte pure și perfecte, atunci când luăm contact cu ea și o experimentăm, ni se dă o gamă largă de experiențe – de la o adâncă pace lăuntrică, relaxare totală completă și un somn mai bun, până la sentimente copleșitoare de bucurie și extaz ale trăirii în nirvana sau ale stării de samadhi.

Această energie este extrem de subtilă și liniștită în puterea sa – manifestându-se întru crearea și susținerea vieții.

În consecință, *primul pas* spre contactarea acestei energii și „perceperea” vibrației și prezenței sale în ființa noastră, se face prin respirația noastră – să ne păstrăm respirația *conectată*, astfel încât fiecare inspirație curge natural în fiecare expirație, fără pauză. Budiștii numesc aceasta „urmărirea respirației”. Adepții conceptului de Re-naștere îl numesc „respirație ritmică”.

Al doilea pas este acela de a respira lin. Respirația scurtă și sacadată este ceea ce face corpul atunci când noi trăim stări de supărare, frică sau frustrare. Respirația lină este precum o frunză sau un fulg în vânt – subtil, care plutește.

În cartea *Chibzuință și respirație*, budiștii sugerează să ținem

o lumânare în fața nasului și să permitem inspirației și expirației noastre să curgă atât de lin și de ritmic prin nări, încât flacăra nici măcar să nu tremure. Respirația sacadată va stinge flacăra.

Forța care străbate întreaga viață este subtilă, și totuși puternică – și trebuie să fie atrasă, nu forțată. Respirația sacadată este un instrument foarte bun pentru a scăpa de încărcătura emoțională din corp prin intermediul vizualizării și al tehnicilor de respirație (cum ar fi în cadrul curentului de Re-naștere). Însă, pentru a contacta energia care ne susține, avem nevoie să ne acordăm la ritmul său – pe măsură ce ea curge prin întregul nostru corp.

Este de asemenea recomandat să respirăm prin nări, întrucât dacă încercăm să respirăm pe gură profund, susținut, pentru o perioadă de timp mai îndelungată, ni se usucă gâtul și gura și ne dă o stare de disconfort, obligându-ne să ne întrerupem mereu. Respirația prin nări împiedică acest lucru și permite, de asemenea, un flux de energie constant. Dacă doriți să vă eliberați de încărcătura emoțională, puteți inspira prin nări și expira cu forță, pe gură. De asemenea, încercați să respirați pe rând printr-o nară și apoi prin cealaltă (profund, lin și conectat) deoarece aceasta va „declanșa” rapid fluxul de energie prin ambele jumătăți ale corpului.

Al treilea pas în această primă tehnică este ca respirația să fie *profundă* sau lungă. Budiștii spun că respirația corectă menține corpul calm – respirație calmă, corp calm. Ei spun că respirația lungă, adică mai puține respirații pe minut, liniștește și calmează corpul nostru și îi permite să se relaxeze. Respirația profundă, cea în care abdomenul se contractă iar pieptul se dilată la inspirație, și pieptul se contractă iar abdomenul se dilată la expirație, este cea care restabilește sănătatea și vitalitatea. Respirații ritmice, conectate, line, care sunt lungi, lente și profunde, ne permit să ne conectăm la aspectul vibrațional al energiei care acționează respirația – și să-l trăim ca experiență. Această energie care ne conduce respirația este esența noastră divină. Conectarea cu această esență ne permite să trăim și să ne bucurăm de caracteristicile naturii sale – iubire, bucurie, extaz etc.

Atunci când respirăm profund, maximizăm aportul de oxigen și prana. Boala nu poate exista într-un mediu cu mult oxigen. Aceasta explică de ce, pentru o sănătate bună, sunt recomandate exercițiile regulate, susținute. Cu cât respirăm mai adânc și mai lent, cu atât inge-

răm mai mult oxigen și mai multă prana – amândouă având efecte benefice asupra sănătății noastre. Prana este energia forței de viață universale, care revitalizează, vindecă și transformă structura celulară și duce la longevitate. Tehnica respirației profunde, line și conectate este precum tehnica stilului liber, sau a stilului bras, pe care le folosim pentru a înota o dată cu curentul într-un râu. Ajungem într-un punct în care simțim ca și cum noi „*suntem respirați*” și nu mai este nevoie de nici un efort sau tehnică, o dată ce s-a intrat într-un anumit ritm – ceva asemănător cu senzația absenței oricărui efort, pe care o trăim atunci când intrăm în curentul unui râu și îi permitem să ne ducă cu el în aval.

Atunci când folosim această tehnică, căutăm să creăm o mișcare de undă a unor expirații și inspirații *egale*, care să ne ducă spre experiența frecvenței vibraționale a vieții. Am putea, de exemplu, să numărăm până la șapte la inspirație, apoi să numărăm până la șapte la expirație. Numărutul este o metodă simplă pentru a menține mintea concentrată la început și, de asemenea, pentru a ne asigura că inspirația și expirația sunt păstrate, pe cât posibil, egale.

Această tehnică de respirație este o cale de a *ne acorda*,* iar atunci când o practicăm regulat în fiecare zi, vom avea un sentiment de pace și liniște. Dacă simțim mânie, putem respira profund, lin și conectat și, pe măsură ce ne calmăm corpul și mintea, simțim cum mânia se dizolvă. Această tehnică poate fi folosită și în timp ce conducem mașina, sau în orice situație stresantă, pentru a ne re-acorda la o stare mai relaxată. Dacă putem începe fiecare zi folosind respirația pentru a da tonul zilei, vom descoperi că ziua se desfășoară de o manieră mult mai lină. De asemenea, putem petrece în fiecare seară cinci sau zece minute înainte de a adormi, pentru a ne re-acorda în vederea unui somn mai profund, mai liniștit.

* Acordarea ființei noastre este similară îngrijirii pe care o dăm unui motor de mașină, sau unui instrument muzical. Pentru a obține performanța optimă trebuie să păstrăm instrumentul „acordat”. Putem trata prost vehiculul nostru, astfel încât se deteriorează și funcționează ca o rablă veche – și devine vulnerabil la boală, deteriorare și moarte – sau îi putem controla performanța, astfel încât să funcționeze ca un Porsche nou. Respirația este o formă de acordare, precum vizualizarea, dieta, exercițiul, meditația etc. Putem să ne folosim de hrană de înaltă calitate, de exercițiu regulat, de companie inteligentă sau antrenament, pentru a ne stimula corpul mental și pentru a căuta experiențe emoționale aducătoare de satisfacție – dar ce facem pentru a alina sufletul și a acorda spiritul? Acest lucru este acoperit în detaliu în capitolul despre meditație și aplicații integrale. Nota autoarei.

Astfel, devenim *respiratori conștienți* – timp de cinci minute, cât suntem la duș, în trafic, la toaleta de la birou, respirăm pentru a elibera stresul acumulat. Ne putem controla emoțiile și nivelul de stres, respirând.

Ocupându-ne regulat de respirație, acționăm ca o măsură preventivă împotriva stresului, deoarece eliberăm tensiunea zilnică și prevenim acumularea acestuia și apariția, în timp, a unei boli potențiale. (În capitolul despre frecvențele de vibrație este prezentată o tehnică de respirație pentru ridicarea conștientă a frecvenței noastre de vibrație.)

Vizualizarea creativă 1

Respirație și Lumină

Folosirea Energiei Luminii Albe, cu tehnici de respirație

Asigurați-vă că nu veți fi deranjați – deconectați telefonul. Faceți-vă comozi și închideți ochii. Stabiliți-vă tiparul de respirație, folosind respirații profunde, line și conectate – inspirați încet numărând până la șapte, expirați numărând până la șapte. Asigurați-vă că nu sunt pauze între inspirație și expirație. Mai întâi, practicați respirația care este ritmică. Faceți acest lucru timp de cinci minute, păstrând fiecare respirație conectată – în care fiecare inspirație curge lin în fiecare expirație, și fiecare expirație curge lin în fiecare inspirație.

Apoi, atunci când s-a stabilit un tipar ritmic, cu un număr egal de inspirații și expirații, găsiți o profunzime a respirației pe care o puteți susține. Numărați până la șapte inspirând, până la șapte expirând, până la zece inspirând, până la zece expirând. Inspirați și expirați cât puteți de profund, de o manieră pe care o puteți susține timp de cel puțin cinci minute. Dacă începeți să amețiți, vi se face greață, nu mai aveți aer, sau respirația devine inegală, reduceți numărătoarea de la zece, să zicem la nouă. Exersați până vă găsiți ritmul și intervalul.

Țineți minte că trebuie să exersați și să întindeți capacitatea plămânilor, astfel încât să susțineți un interval de până la șapte inițial – dar, cu antrenament, acesta va deveni zece, cincisprezece, sau chiar douăzeci. Cu cât respirați mai profund, cu atât veți fi mai sănătoși.

Respirați profund din abdomen, nu cu o respirație pulmonară superficială. Apoi, respirați lin – atât de lin, încet, profund și conectat,

încât să simțiți ca și cum un râu blând de energie curge prin întreaga voastră ființă. Exersați ținând o lumânare aprinsă în fața voastră – inspirația și expirația voastră să fie atât de line, încât flacăra să nu pâlpâie.

Atunci când respirația voastră este conectată, profundă și lină, puteți simți căldură sau furnicături prin corp, pe măsură ce vă reaccordați electromagnetic la un nivel de vibrație diferit.

Mai departe, vizualizați un cilindru de energie de lumină, pură, alb-aurie, venind de la cea mai pură sursă de energie și înconjurându-vă. Imaginați-vă că nu are început sau sfârșit, în timp ce atinge pământul din jurul vostru, ancorându-se și cuprinzându-vă. Vedeți acest cilindru umplut cu energia cea mai intensă, pulsatoare, electrică-vibrantă. Să știți că este vindecătoare și transformatoare – energie de lumină vie, lichidă. Respirați această lumină în corpul vostru. Simțiți cum vă umple plămânii și imaginați-vă că vă umple toate celulele cu forța sa vindecătoare.

Inspirând, simțiți această lumină cum este absorbită prin porii pielii. Simțiți ca și cum fiecare particulă a ființei voastre absoarbe această lumină în ea precum un aspirator uriaș. Simțiți cum plămânii și întreaga voastră ființă se dilată pe măsură ce inspirați.

Expirând, imaginați-vă că celulele voastre sunt saturate cu lumină și că eliberați această lumină din celule, în afară, prin porii pielii. Vizualizați cum lumina fiecărei celule este aprinsă precum un bec, apoi cum curge în organe, prin corpul vostru și în afară, prin porii pielii. Vizualizați, pe măsură ce această lumină iese în afară, că vine dintr-o sursă nesfârșită din interiorul vostru și că, pe măsură ce curge, dizolvă în calea sa orice energie discordantă (toxine, oxizi, poluanți, boală, emoții negative) păstrată în structura celulară.

De asemenea, în timp ce expirați, permiteți-vă să eliberați stresul din corp. V-ați înconjurat cu această puternică energie de lumină. Să știți că orice eliberați va fi dizolvat și/sau transformat automat de puterea sa, deoarece lumina este aspectul vizual al Forței Creative. Simțiți cum vă dilatați și deveniți mai mari, fără limite, pe măsură ce această lumină este inhalată și umple fiecare celulă. Atunci când expirați, simțiți cum lumina dizolvă vibrațiile negative, pe măsură ce inundă fiecare celulă și apoi se deplasează dincolo de limita formei fizice.

Vizualizați-vă așezați într-un mare balon circular. Vedeți acest

balon umplut cu energie/de lumină. Inspirând, aduceți energie de lumină în centrul ființei voastre. Expirând, radiați lumina și umpleți cu ea balonul în care sunteți așezați. Faceți acest balon cât de mare doriți. Vedeți cum atrage spre centrul său numai lumină și energii pozitive, vindecătoare. Sau vizualizați energia de lumină pură curgând în interior, prin partea superioară a acestui balon, vedeți-o cum curge în voi și cum vă înconjoară. Vă simțiți în siguranță, relaxați, vindecați și liberi. Acest balon este un scut electromagnetic de energie luminoasă, care vă înconjoară întotdeauna. Dacă îl vizualizați în fiecare zi și îl umpleți cu lumină, câmpul său va deveni mai puternic și vă va apăra de energia negativă. Vă va permite să fiți revitalizați și întăriți de lumină ori de câte ori aveți nevoie.

Să exersăm ... respirați profund, lin, conectat. Inspirați lumina din energia din jurul vostru. Simțiți cum vă umple celulele, absorbită de porii pielii voastre. Respirați încet, simțind cum corpul vostru se relaxează. Inspirați lumină. Expirați tensiunea din gât, simțiți-o cum curge lent în afara corpului vostru. Inspirați lumină. Simțiți-o cum vă inundă celulele. Expirați și scoateți tensiunea din umerii voștri. Încet, mergeți prin tot corpul vostru, inspirând lumină, eliberând tensiunea, păstrând respirația voastră conectată, profundă și lină. Simțiți cum lumina curge în voi ca un râu, curățând cu blândețe toată negativitatea, stresul și tensiunea.

Zece minute zilnic de meditație ca cea de mai sus vă vor:

1. Asigura o relaxare profundă și de durată.
2. Dezvolta un somn mai bun.
3. Îmbunătăți sănătatea și vitalitatea.
4. Realinia sistemele de energie ale corpului la starea lor naturală de rezonanță.
5. Vindeca structura celulară.
6. Repara rupturile din câmpul electromagnetic.
7. Crea în jurul corpului un câmp de forță electromagnetic de lumină.

Natura Realității – Capitolul 8

Există o singură realitate. Aceasta este experiența lui Tot Ce Există – experiența unei stări în care ne-am unit conștiința cu energia pură a Forței lui Dumnezeu care impregnează și creează totul. Este o stare de abandonare a Eu-lui și a sentimentelor de separare și limitare. Este o stare de A FI vastă, multidimensională – o stare de A FI, pur și simplu, Tot Ce Există.

O dată cu această conștiință vine și o recunoaștere a faptului că totul este o iluzie; și totuși, putem înțelege și scopul iluziei. La fel cum ne-am creat credințele de separare, avem nevoie să creăm după aceea cărări care să ne conducă, pur și simplu, dincolo de aceste văluri ale iluziei sau separării. Am acceptat ideea nepotrivită că Dumnezeu este exterior nouă și totuși, în același timp, credem că acest Dumnezeu este peste tot, în orice. Pe măsură ce din ce în ce mai mulți oameni aleg să se conecteze și să se unească cu Dumnezeu din interior, sunt create cărări prin această iluzie pentru a ne aminti sursa întregii creații și pentru a ne reconecta în mod conștient cu ea.

Formarea ideilor despre un Sine Superior, ierarhii spirituale, dimensiuni, vibrații și tărâmurii angelice pur și simplu ne acordă un drum de inspirație pe care să-l urmăm, astfel încât să mai îndepărtăm încă un „văl al iluziei” și separării. *Spiritul și rațiunea merg mână în mână, iar rațiunea își are originea în Spirit.* Pentru a traversa puntea de la limitare la nelimitare și pentru a îmbrățișa cu adevărat vastitatea inherentă a naturii noastre, putem să ne folosim de rațiune pentru a ne conduce la Spirit – o stare dincolo de capacitatea noastră intelectuală. Astfel, ideile iluziei pe care le creăm pentru a înlătura învelișurile acumulate pot fi privite ca fiind importante, deoarece calea este dată tuturor ființelor pentru a face această tranziție, atunci când o doresc, sau dacă o doresc.

Este foarte bine să ne dăm seama că ne-am rătăcit și că trebuie să mergem acasă – dar dacă suntem înconjurați de o pădure deasă, cum ne găsim drumul? Totuși, dacă prin pădure există cărări lăsate de

alții care și-au început deja călătoria de întoarcere, totul devine mult mai ușor pentru noi. Folosind discernământul și călăuzirea noastră interioară, putem alege cărarea pe care dorim să o urmăm, sau putem fi motivați să creăm propria noastră cărare – pur și simplu, *știind* că alții au fost acolo înaintea noastră.

Zi după zi, pe acest plan de existență realitatea este diferită pentru noi toți, deoarece noi suntem unici și nu există două ființe care să aibă aceeași alcătuire fizică, psihologică sau emoțională.

„Realitatea” noastră este creată, în mare parte, de procesele noastre de gândire, în primul rând, de percepțiile noastre – de exemplu, de felul cum „vedem” ceva anume. Aceasta se bazează întotdeauna pe o experiență anterioară, sau pe un sistem de credințe anterior, care fie este păstrat în memoria conștientă, fie în cea subconștientă, sau în memoria celulară (inclusiv experiențele dintr-o viață trecută). În al doilea rând, din atitudinea pe care alegem să o adoptăm în urma percepției unei serii de circumstanțe. Această atitudine dă naștere la alte gânduri care, la rândul lor, vor declanșa un răspuns emoțional, un cuvânt sau o acțiune. Acest gând, cuvânt sau acțiune creează apoi realitatea *noastră*, prin natura transmisiilor energetice, trimise după legile energiei conform cărora ceea ce se aseamănă, se atrage. Așadar suntem ceea ce gândim, iar viața ne oglindește ceea ce gândim.

Accentul trebuie pus pe cuvântul *noastră*. De-a lungul ultimilor douăzeci de ani, în cercetarea mea cu privire la metafizică și experiențe de meditație, am întâlnit mulți oameni pentru care experiențele mele nu sunt valabile sau nu sunt reale – pur și simplu, deoarece acestea nu fac parte din lumea experiențelor lor. Am întâlnit, de asemenea, multe persoane care se asociază complet la aceste experiențe și moduri de înțelegere. Am învățat că nu ne putem stabili standardele după cele ale altora și că trebuie să fim credincioși propriei noastre „chemări interioare” – chiar dacă această „chemare interioară” poate părea altora neconvențională sau nebunească.

Marile vise și viziuni au o capacitate creativă puternică, însă deseori întârzie împotriva curentului convențional. Schimbarea vine numai de la cineva care *îndrăznește să fie diferit!* Dacă noi toți am fi pregătiți să acceptăm, fără nici un dubiu, vederile și valorile înaintașilor noștri, omenirea nu ar mai evolua. Omenirea are un mecanism intern și o dorință de a se îmbunătăți permanent. Învățăm prin

greșelile noastre. Ne asumăm riscuri. Nu oricine a fost motivat să exploreze Polul Sud, sau să descopere dacă Pământul este într-adevăr plat. Istoria a fost făurită de cei pregătiți să „răstoarne barca” și să înnoate împotriva curentului gândirii convenționale.

Oamenii tind să condamne, să se teamă, sau să înlăture ceea ce nu înțeleg. Zicala că „ignoranța naște teamă” poate fi foarte relevantă pentru societate. De exemplu, teama de alte practici culturale sau religioase – dacă noi *știm* că avem „dreptate”, atunci mulți simt în mod logic că dacă alegerea sau modul de înțelegere al altcuiva diferă de a lor, atunci aceștia nu au dreptate. Poate că ar trebui să spunem „ceva e bine pentru mine”, cu accentul pus pe „pentru mine” (asta însemnând în conformitate cu ceea ce cunosc eu că este adevărat) – deoarece tot ceea ce alții pot considera că este bine, se bazează pe descoperirile, alegerile, condiționările lor și pe o multitudine de alți factori valabili. Cei înălțați spun că *totul este valabil, totul este aici pentru a ne învăța și a ne inspira*.

Combinarea unei minți deschise, cu cercetarea și experiența practică, ne permite pur și simplu să facem o alegere mai înțeleaptă *pentru noi*. Domnul Sananda, unul dintre Maeștrii Înălțați, spune în discursul său despre iubirea adevărată din cartea *Inspirații*, că noi trebuie să vedem planeta Pământ precum o bibliotecă gigantică. Există multe secțiuni ale bibliotecii care se ocupă cu știință, religie, artă, muzică etc. Mulți dintre noi vin, pur și simplu, să studieze, să învețe, sau să răsfoiască una sau mai multe secțiuni ale acestei biblioteci. Unii pot petrece o întreagă viață studiind știința sau religia. Unii pot petrece o viață trecând de la o secțiune la alta, petrecând timpul necesar pentru a se familiariza cu informația sau experiența de care au nevoie pentru a merge mai departe. Unii, după ce au studiat toate secțiunile relevante și necesare pentru a evolua pe mai departe, vin și întreabă cine a construit biblioteca și de ce – și astfel își încep, *în mod conștient*, călătoria lor lăuntrică. Totuși, alții, după ce au înțeles cine a construit biblioteca și de ce, au ales să vadă dacă sistemul poate fi îmbunătățit pentru folosul comun al întregului. Deci, viața lor aici este petrecută în slujba marelui plan și, ca o consecință, în slujba omenirii.

Multe ființe simt că nu au control asupra situației, atunci când răspunsul și reacția lor emoțională par instantanee. Acest lucru le poate lăsa, deseori, un sentiment de neputință și, din nou, acest subiect

este acoperit în capitolele viitoare. Totuși noi suntem, de fapt, construiți să gândim înainte de a simți; în consecință, natura realității noastre este determinată de atitudinea și gândurile noastre. Avem puterea să ne schimbăm și să ne controlăm gândirea – astfel încât, *în fiecare nou moment*, realitatea noastră este așa cum dorim noi să fie – mai degrabă decât să ne simțim persecutați de viață.

Spun „fiecare nou moment”, deoarece corpul emoțional nu recunoaște timpul. Memoria celulară păstrează tipare emoționale vechi – frici, dureri și suferințe care se întind în alte vieți și experiențe. Acestea pot crea blocaje, sau reacții emoționale neexplicate, care aparent sunt nepotrivite sau nejustificate în situația curentă. De exemplu, unui copil aflat pe o plajă poate să-i fie teamă să intre în apă. La vârsta de doi ani, această frică pare irațională, deoarece e normal să nu fi avut, în viața curentă, experiența de a fi răsturnat de valuri. Cu toate acestea, dacă acel copil s-a înecat în mare, într-o viață anterioară, corpul emoțional își va aminti și va păstra această teamă care ar putea ieși la suprafață, în anumite circumstanțe. În viața prezentă a copilului, această frică poate fi eliminată. Mama poate, de exemplu, să țină copilul în brațe și să intre în valuri gradat, de fiecare dată mai adânc și mai adânc, până când copilul realizează că, în acest moment din timp, nu mai este nimic de care să-i fie teamă. Acest lucru reasează tiparul de memorie emoțional și dizolvă frica.

Un exemplu obișnuit despre modul în care ne creăm noi realitatea este ilustrat în felul în care alegem să vedem un vas de un litru, umplut pe jumătate cu lichid. Cei care sunt înclinați spre a fi gândi pozitiv, îl vor vedea ca fiind pe jumătate plin; cei cu înclinații spre gândire negativă, îl vor vedea ca fiind pe jumătate gol. Ambele puncte de vedere sunt valabile. Cu toate acestea, persoana care îl va privi ca fiind pe jumătate plin va fi bucuroasă că are ceva de băut și va trăi sentimentul de recunoștință; pe când cel care îl privește ca fiind pe jumătate gol, poate trăi un sentiment de dezamăgire. *Toate evenimentele vieții sunt neutre din punct de vedere emoțional – noi suntem cei care le atribuim o conotație emoțională.*

Dacă mașina noastră se strică, e vorba, pur și simplu, despre o mașină care s-a stricat – nici mai mult, nici mai puțin. O persoană poate trăi mânie, frustrare și supărare, din cauză că întârzie. O altă persoană poate da telefon după ajutor, apoi să se așeze și să se bucure de

peisaj, sau să aleagă să citească o carte, sau orice altceva și să accepte situația, știind că ajutorul va veni. Lecția poate fi aceea de a duce mașina la reparat ceva mai devreme, sau de a te asigura că rezervorul este plin cu benzină – o privire retrospectivă ne ajută în sensul că ne învață, însă nu va schimba ceea ce se întâmplă în acel moment.

Cei care reacționează cu mânie, duc cu ei acea energie negativă și e posibil să-i infecteze și pe alții cu ea. E posibil ca ei să devină vina pentru mânia lor pe acest eveniment exterior, mai degrabă decât să accepte responsabilitatea pentru *reacția pe care o au față de acel eveniment*.

Atunci când suntem conștienți că, în orice moment dat, putem alege ca o experiență să fie pozitivă sau negativă, conform modului în care *percepem* noi evenimentul, putem să alegem ca, în mod conștient, să privim lucrurile în mod pozitiv. Alegerea acestei percepții creează o realitate care este benefică pentru toți cei implicați. Aceasta nu este o atitudine fatalistă în fața vieții, ci este una *care ne dă putere, atunci când ne asumăm întreaga responsabilitate pentru fiecare experiență pe care o avem*, prin înțelegerea felului în care atitudinea și gândurile noastre creează cu adevărat realitatea noastră.

Persoanele care aleg să vadă vasul ca fiind pe jumătate plin, tind să se bucure și să aprecieze ceea ce au în viață, în general. *Universul răspunde așteptărilor noastre*. (cartea *Profețiile de la Celestine*,* de James Redfield, prezintă într-un mod minunat această idee).

Cu câțiva ani în urmă, am avut experiența de a fi deposedată, literalmente, de venit, bunuri și cei dragi. În plus, mi s-a spus că am cancer. Am simțit cum greutatea tuturor acestor lucruri avea potențialul să mă „scufunde” complet în negativitate. Mi-am dat seama că, deoa-rece nu aveam puterea să schimb realitatea fizică a evenimentelor, nu puteam decât să-mi schimb atitudinea față de ceea ce se întâmpla. Astfel, am început să-mi controlez, în mod susținut, modul de a gândi, găsind în fiecare zi motive să fiu recunoscătoare. Copiii mei erau sănătoși și fericiți. Aveam un acoperiș deasupra capului (cel puțin, temporar), paturi calde și ceva mâncare în frigider. În fiecare zi găseam alte lucruri pe care să le apreciez – un apus de soare, o floare, iubirea prietenilor, experiența bucuriei și iubirii în liniștea lăuntrică ... și așa mai departe.

Realitatea mea a devenit cu adevărat minunată, iar ceea ce am învățat din aceste experiențe s-a imprimat foarte puternic și definitiv în conștiința mea. Prin simpla schimbare a tiparului gândirii mele, am creat literalmente o viață pe care puteam să o îndrăgesc și de care să mă bucur.

Yogananda, în cărticica sa *Afirmatii asupra vindecării științifice*, spune că, după cum lumea pe care o cunoaștem funcționează conform Legii Dualității, omul, în aspectul său mental, trăiește în viață experiența dualității și contrastelor: viață și moarte, sănătate și boală, fericire și nefericire. El spune că, atunci când omul se acordă la *conștiința sufletului*, starea de conștiință superioară inerentă în tot, întreaga dualitate dispare, iar el cunoaște numai spiritul etern și plin de beatitudine. El spune că, în mintea divină (mintea superioară), este atotprezentă percepția noastră imuabilă a fericirii și extazului.

Deci, pentru a rezuma, putem spune că natura realității noastre este guvernată de felul în care noi *percepem* viața. Acest lucru este influențat de experiențele noastre anterioare. Totuși, percepția noastră poate fi schimbată prin modificarea nivelului nostru de conștiință, care se realizează prin practica meditației și, de asemenea, prin a fi conștienți de puterea gândurilor noastre.

A fi conștienți de abilitatea noastră înnăscută de a modela realitatea numai prin gândire, este primul pas către stăpânirea minții și crearea vieții – așa cum o dorim noi cu adevărat să fie.

* apărută la Editura Mix. N. ed.

Stăpânirea minții și puterea gândului – Capitolul 9

Toată creația își are originea în gând. Dar gândul este energie. Dacă gândim pozitiv, atunci acea atitudine pozitivă se va reflecta înapoi către noi prin experiențe de viață pozitive – cu excepția cazului în care trebuie să parcurgem, mai întâi, anumite experiențe de învățare. Cu toate acestea, este întotdeauna alegerea noastră dacă simțim aceasă învățare ca fiind dureroasă sau nu. Toate evenimentele declanșează o experiență, sau o emoție, în funcție de modul în care percepem noi evenimentul. Trăim într-un plan al dualității, astfel încât fiecare eveniment al vieții are două fațete. Putem să ne controlăm răspunsul emoțional, prin felul în care alegem să privim, sau să ne gândim la evenimentul respectiv.

Dr. Deepak Chopra ne amintește că „pentru cel care observă, nu există lume obiectivă” și că „percepția este un fenomen învățat”. Percepția este guvernată de influențele de mediu, codarea genetică și experiențele din viețile trecute – care sunt toate păstrate în memoria celulară. Aceste amintiri pot fi accesate prin meditație, hipnoză și/sau regresie în viețile trecute și pot influența experiențele din viața noastră curentă – și chiar fac acest lucru.

Chris Griscom, care lucrează la Institutul Luminii, din Galisteo și este specialist de succes în regresii în viețile trecute, spune în cartea sa *Timpul este o iluzie*, că „Atitudinea și înțelegerea nu controlează corpul emoțional! Din contră, corpul emoțional este cel care determină existența noastră la toate nivelurile conștiinței pe această planetă, dar care a rămas totuși în urmă cu propria sa dezvoltare conștientă. Motivul este acela că starea de afectivitate la nivelurile energetice aparține dimensiunii astrale, care se află în afara realității influențate de timp. Nefiind conștient de faptul că „timpul trece”, corpul emoțional revizitează sau reassemblează, în mod continuu, componente emoționale ale propriului său model. De când noi înșine ne-am identificat atât de mult cu corpul nostru mental, trăim în iluzia că noi influențăm și direcționăm corpul emoțional, prin intermediul voinței noastre con-

știente.” Și, „Deoarece conștiința oricăruia dintre corpurile noastre nu este dependentă de vehiculul material propriu-zis, imprimările „lipicioase” existente în corpul nostru emoțional revin pe parcursul fiecărei reîncarnări. Vechiul corp emoțional aduce în corpul fizic „nou” toate acele experiențe, reacții și percepții ale realității, pe care le-a obținut în alte trupuri”.

În consecință, simt că în timp ce *putem să controlăm, sau să ne ocupăm în mod pozitiv de corpul emoțional, prin alegerea percepției noastre în „fiecare moment nou”*, noi trebuie de asemenea să luăm în considerare problemele din trecut și să le rezolvăm. Aceasta ne va permite să eliberăm energia trecutului. Asemenea memorii, sau tipare celulare, sunt deseori baza unor blocaje din viața curentă. Atunci când aceste blocaje energetice au fost create de emoții trecute nerezolvate, aceasta s-a întâmplat ca un rezultat direct al punctului nostru de percepție și al înțelegerii mentale a evenimentului care a avut loc în *acel moment*. O dată cu creșterea și evoluția noastră, a evoluat și conștiința noastră, care ne permite să privim retrospectiv viața dintr-un punct de vedere diferit, mai bogat în informații.

În acest moment, aș vrea să vă împărtășesc o poveste personală ce arată felul în care memoria celulară ce cuprinde o experiență din viețile trecute, poate afecta viața noastră actuală.

Cu ceva timp în urmă, în timp ce eram în meditație, am fost călăuzită în mod clar să particip la o regresie în viețile trecute – în special în ultima mea viață. Avusesem vise și viziuni destul de puternice ale unei încarnări ca indian, piele roșie. În copilărie, întotdeauna mă emoționeam foarte tare atunci când vedeam filme clasice cu cowboy și indieni – și întotdeauna țineam cu indienii. În călătoriile mele în Statele Unite avusesem întotdeauna o reacție negativă profundă față de populația albă – reacție care era atât nejustificată, cât și inexplicabilă.

Sub hipnoză, am avut din nou viziuni puternice ale încarnării mele precedente. Eram un bărbat indian apaș uriaș și destul de neatrăgător. Am „văzut” cum tribul nostru a ridicat tabăra, atât din cauza influențelor vremii, cât și pentru că era amenințată cu un atac iminent. Apoi, am „văzut” mult haos și vărsare de sânge și m-am văzut în mijlocul evenimentelor. M-am aplecat și mi-am ridicat fiul de doi ani, care avea partea stângă a feței zdrobită. Ținându-i în brațe corpul fără vlagă, am trăit mânie, durere, supărare și suferință intensă (spre neliniștea hip-

notizatorului care nu se aștepta la o reacție atât de puternică). Mai sunt multe elemente care nu sunt relevante pentru această poveste.

Am știut, în mod instinctiv, că fiul meu de atunci era fiica mea mai mică de azi, cu care am avut nesfârșite probleme de comportament, practic din ziua în care s-a născut. Indiferent de modul meu de abordare, nu am putut crea o punte între noi. În momentul în care i-am împărtășit această experiență și și-a amintit la rândul ei (asta e o cu totul altă poveste) ea a știut și că, în momentul concepției, respingerea mea față de energia ei se datora sentimentului pe care îl aveam că n-aș fi putut rezista durerii, dacă aș fi pierdut-o din nou. În acel moment în care ne-am amintit amândouă, pentru noi totul s-a schimbat în mod dramatic, iar de atunci încolo, relația noastră a fost, în general, minunată. (Ea a fost diagnosticată cu o problemă de concentrare a atenției care, indiferent de cantitatea de iubire și atenție primită, nu se atenua. Eu reacționasem foarte negativ la concepția ei, până în punctul în care am căutat posibilitatea unui avort. Pentru lăst, aceasta a pus bazele unui sentiment puternic de respingere. Astfel, amândouă păstram o memorie celulară profundă; ea de la concepție, iar eu din ultima viață trăită împreună). Înțelegerea, abordarea și curățarea acelei memorii celulare au creat schimbări profunde și de durată.

Suntem conștienți, deci, de faptul că gândurile emit și transmit câmpuri de energie „nevăzute”, care operează prin intermediul unor bucle de biofeedback. Aceste câmpuri răsănesc și sunt primite de sursa lor de transmitere originară.

În consecință, tot ce vine către noi în viață, tot ce ne stă în față, am atras către noi, prin natura energiei pe care am emis-o.

Noi – corpul nostru fizic, emoțional, mental și spiritual – suntem câmpuri de energie în mișcare, cu toții rezonând și vibrând la frecvențe specifice și transmitând unde de energie.

În termeni mai simpli, corpul uman poate fi privit ca un computer, mintea ca fiind sistemul de operare, gândurile ca programele soft, iar viața noastră ca „foaia scoasă la imprimantă” ca rezultat a celor trei. Corpul fizic reacționează la corpul emoțional, care reacționează la corpul mental, care, atunci când este acordat, servește Spiritul și Inteligența Divină.

Așadar, programarea noastră mentală afectează nu numai starea noastră emoțională bună, ci și sănătatea noastră.

Procesele noastre de gândire sunt deprinse și învățate, dar pot părea automate și dincolo de controlul nostru. În caseta audio a cărții sale *Viața necondiționată*, Dr. Chopra spune: „Noi suntem prizonierii gândurilor noastre. Prin memorie și obișnuință, noi devenim, literalmente, un maldăr de răspunsuri condiționate și nervi, care sunt declanșate în mod constant de oameni și împrejurări, ca să devină manifestări previzibile ale reacțiilor biochimice din corpurile noastre. Și astfel, mintea condiționată lasă puțin loc pentru orice lucru nou. Emoțiile par a fi dincolo de controlul nostru. Noi ridicăm și construim o închisoare, iar tragedia este aceea că nici măcar nu putem vedea zidurile acestei închisori. Lipsa unui sens în viață, cu care ne confruntăm în mod curent, poate doar să devină și mai puternică, dacă rămânem în interiorul acestei închisori.”

Învățăm procesele noastre de gândire de la cei cu care ne-am asociat în anii noștri de formare, atunci când deseori învățăm să:

- Generalizăm prea mult.
- Gândim doar în termeni de alb și negru.
- Tragem concluzii, fără a avea dovezi.
- Gândim ce e mai rău într-o situație, sau să depășim măsura.
- Luăm totul ca atac la persoană.
- Ne concentrăm întotdeauna asupra eșecurilor sau problemelor noastre.

Atunci când înțelegem că:

- Gândurile sunt energie (care poate declanșa, de asemenea, emoții).
- Legile universale guvernează această energie.
- Avem puterea să ne creăm realitatea noastră personală.
- Putem fi apoi liberi pentru totdeauna de gândirea limitată și de convingerea că viața „e doar ceva ce ni se întâmplă”.

Abia atunci devenim ucenici în stăpânirea minții. Ne dăm seama că trebuie să fim disciplinați și vigilenți cu absolut fiecare gând.

De asemenea, trebuie să punem la îndoială esența convingerilor noastre, a tiparelor de gândire și a reacțiilor noastre. Dacă viața noastră este abundentă la toate nivelurile, atunci am ajuns să stăpânim

mintea și capacitatea sa de a crea. Dacă încă mai simțim limitare și lipsă, atunci trebuie să ne cercetăm cu atenție formele-gând. *Un gând pozitiv, urmat de un gând negativ, va duce la neutralizarea câmpului de energie* -- și invers. Așadar, dacă prindem un gând negativ, trebuie să-l urmărim cu gânduri pozitive -- și să privim cum se schimbă realitatea noastră.

Pe termen scurt, stăpânirea minții și a fi responsabil pentru fiecare gând, cuvânt sau acțiune, cere mult mai multă energie și practică decât mentalitatea de victimă, în care dăm vina pe lume și pe alții pentru durerile noastre și situațiile în care ne aflăm.

Cu timpul, o dată ce am urcat, prin disciplină și discernământ, de la ucenicie la măiestrie, câștigurile sunt din abundență, iar calitatea vieții noastre se îmbunătățește în mod vizibil. (Folosirea meditației ca un instrument pentru dezvoltarea stăpânirii minții prin intermediul deprogramării și reprogramării, este descrisă în capitolul 14).

Puterea emoției – Capitolul 10

Cercetarea mai multor terapeuti de terapie alternativă, plus cea a unor practicanți în medicină, inclusiv Dr. Deepak Chopra, a arătat că neliniștea emoțională este un factor semnificativ în crearea bolii. Incapacitatea noastră de a face față stresului, deseori datorată sentimentelor de nesiguranță, sau lipsei autocontrolului, este de asemenea foarte dăunătoare corpului fizic și poate conduce la o criză nervoasă.

Cu toate că se pare că reacțiile noastre emoționale sunt automate, trasele nervoase care duc informația la creier iau aproximativ trei secunde pentru a pune cap la cap această informație, înainte ca reacțiile emoționale și trăirea acestora de către mintea noastră, să fie declanșate. În aceste trei secunde, restul creierului a primit deja informația pe traseele nervoase mai rapid, astfel încât, cu toate că nu suntem conștienți de acest proces, noi suntem *construiți să gândim înainte de a simți*. Noi nu suntem „victimele” emoțiilor noastre.

Atunci când avem „spontan” o reacție emoțională, din cauză că ne sunt atinse „butoanele” de reacție emoțională, trebuie să învățăm să ne ocupăm în mod eficient de aceste emoții, astfel încât să nu creăm blocaje de energie și, ulterior, boală. După cum am discutat, evenimintele nu au emoții. Noi le atribuim o emoție, în funcție de *percepția* noastră. Emoțiile puternice care nu sunt încă rezolvate, sunt stocate în corp și creează blocaje, împiedicând curgerea energiei prin sistemele de energie ale corpului.

Dacă dorim să creștem calitatea vieții, dacă dorim să trăim mai multă bucurie, fericire și armonie în viață, trebuie ca, mai întâi, să hotărâm să nu acceptăm nimic mai puțin decât atât. Hotărând să ne concentrăm asupra sentimentelor pozitive din viața noastră și să le acceptăm, învățăm să ne aliniem atitudinea cu gândirea pozitivă și să căutăm întotdeauna să vedem ce este bine în tot ce se întâmplă. Există atât pozitivitate, cât și negativitate; noi alegem să ne concentrăm pe aspectele pozitive ale vieții și, ca un rezultat al legilor energiei, *obiectul concentrării noastre se extinde*.

Prin însăși înțelegerea acestui fapt, *toate experiențele există pentru a ne învăța și a ne inspira*. Înțelegând modul în care noi reacționăm emoțional la un eveniment – prin intermediul percepției noastre asupra acestuia – câștigăm mai mult control asupra calității experiențelor noastre. Chiar dacă o situație apare inițial ca fiind negativă, putem alege să o privim și să o acceptăm ca fiind pozitivă. Putem să o facem și vom învăța ceva din ea – astfel încât o vom accepta pentru puterea sa de a ne învăța.

Înmagazinarea de emoții negative în corpul fizic nu servește nici unui scop. Dacă, prin construirea unui zid, am face un baraj pe un râu care curge liber, viața plantelor dincolo de zidul barajului ar avea de suferit și ar înceta din cauza lipsei de apă. La fel se întâmplă și cu corpul nostru. Emoțiile trebuie să curgă liber, astfel încât corpul să fie sănătos. Ele trebuie acceptate și nu negate. Trebuie să fie abordate într-o manieră pozitivă, prin respectarea, acceptarea și eliberarea lor fără prea mare ezitare. Mecanismul computerului corpului stochează emoțiile negative în baze de date numite organe, de exemplu ficatul stochează mânia, plămânii stochează tristețea etc., pur și simplu, deoarece noi nu am învățat cum să abordăm aceste emoții în mod eficient.

În cartea sa *Corp fără vârstă, minte eternă*, Dr. Deepak Chopra afirmă că durerea emoțională este trăită în prezent ca rănire, este evocată în trecut ca supărare, este percepută în viitor ca neliniște. Supărarea neexprimată, redirecționată spre voi înșivă și păstrată în interior se numește vinovăție, iar epuizarea energiei care apare atunci când mânia este direcționată în interior, se numește depresie. Dacă, după cum spune el în *Vindecarea cuantică*, celulele sunt doar memorii îmbrăcate în materie, atunci e foarte important să începem să privim memoria celulară și să o accesăm în vederea eliberării blocajelor de energie, pe măsură ce ne curățăm celulele de negativitate și toxicitate.

Putem învăța să ne ocupăm de emoțiile noastre, la două niveluri. Mai întâi, putem elibera emoțiile negative din experiențele trecute, stocate în celulele și organele corpului. În al doilea rând, putem învăța să ne ocupăm mai eficient de emoțiile negative, atunci când ne confruntăm cu ele în mod concret. Prin meditație regulată, putem să mergem un pas mai departe. Putem învăța detașarea. Putem acționa – și nu reacționa. Ne putem trăi în mod constant viața din acel punct aflat în profunzimea ființei noastre – și apoi să vedem lucrurile în perspectivă.

1. Eliberarea emoțiilor negative păstrate în memoria celulară

a) Acest lucru se poate obține prin folosirea tehnicilor de vizualizare creativă, cum ar fi tehnica simplă descrisă la sfârșitul acestui capitol.

b) Avem la dispoziție o largă selecție de modalități de vindecare pentru a ajuta corpul fizic să pună în practică, rapid și eficient, această deblocare: de exemplu, kinesiologia, homeopatia și armonia corpului. Un ajutor în realinierea și curățarea structurii celulare și a câmpurilor de energie ale corpului poate fi obținut printr-un număr de terapii alternative, care pot realiza în câteva ore ceea ce ar putea lua, altfel, ani întregi de meditație.

c) Putem *cere*, de asemenea, ca noaptea, în timp ce dormim, întregul nostru corp emoțional să fie curățat și eliberat de toate convingerile negative și de tiparele de limitare. Pur și simplu, acordați-vă la Sinele vostru Suprem și cereți ca acest lucru să fie îndeplinit. Nu vă îndoiiți. Puteți cere să fiți conștienți de acest proces prin intermediul viselor voastre, sau puteți cere, în mod clar, ca procesul să fie dus la bun sfârșit fără intermediul memoriei conștiente.

Simt că toată lucrarea pentru deblocarea emoțională poate fi o experiență lină, care să curgă liber și nu una traumatică – cu excepția cazului în care doriți să fie așa. Eu nu sunt de acord cu zicala „dacă nu te chinui, nu câștigi” și simt că totul poate fi obținut cu blândețe și cu iubire, dacă aceasta este intenția și dorința noastră.

2. Învățați să abordați în mod eficient emoțiile negative și rănilile sufletești

a) Disipați emoțiile negative prin respirație, pentru a vă calma mintea, corpul și emoțiile. Respirați într-un mod profund, lin, ritmic și continuați până când vă simțiți liniștiți.

b) Exprimați-vă sentimentele într-o manieră pașnică, neame-nințătoare față de persoana care a declanșat rănirea și doar apoi ocupați-vă de problemele care v-au rănit. Amintiți-vă că situația exterioară este nu-mai o oglindă. Dacă nu ați avea nici o problemă în interiorul vostru, nu ați reacționa astfel. Un indiciu că ați reușit să vă deblocați este acela că încetați să mai reacționați puternic la o situație care, în trecut, ea v-ar fi făcut să reacționați.

c) Asumați-vă responsabilitatea pentru felul în care gândiți și simțiți. Sentimentele se manifestă întotdeauna conform modului nostru de a gândi și percepe. Dacă nu vă place cum vă simțiți, schimbați felul de a gândi.

d) Fiți de acord cu voi înșivă și nu căutați aprobare din partea altora. Stabiliți-vă propriile standarde asupra a ceea ce este acceptabil pentru voi. Cu toții avem standarde diferite cu privire la ceea ce dorim să experimentăm și să acceptăm în viață.

e) Ridicați-vă propria energie, prin accesarea energiei voastre interioare, în cadrul meditației. Prin contopirea cu esența divină din interior noi, învățăm să iubim, să-i respectăm și să-i acceptăm pe alții și să devenim propriul nostru izvor de fericire. Nu vă bazați pe alții, ca să vă simțiți bine.

f) Amintiți-vă că cea mai importantă persoană sunteți voi. Dacă voi sunteți fericiți, puteți să vă ocupați în mod pozitiv de alții și să dăruieți mai eficient.

g) Fiți în contact cu reacțiile voastre fizice și emoționale – nu negați felul în care simțiți. Ascunzând ceva „sub covor”, sau păstrând în noi stări emoționale negative, ca de exemplu „să vă înghițiți limba” pentru ca să aveți liniște în casă, sau pentru „a nu face valuri”, va conduce la boală, ulcer digestiv, cancer, probleme cu inima etc.

h) Rezolvați problema pentru care vă simțiți răniți și uitați-o.

i) Învățați să trăiți în cadrul fiecărui moment.

j) Fiți dispuși să vă schimbați – singura constantă în Univers este schimbarea.

k) Nu vă otrăviți trupul cu mâncare, gânduri sau emoții dăunătoare.

l) Nu mai judecați. Alegeți să aveți doar gânduri și afirmații pozitive despre alții, și despre voi.

m) Înlocuiți motivația fricii, cu motivația iubirii.

Unul dintre cele mai puternice instrumente în vindecarea corpului emoțional și, în consecință, în vindecarea corpului fizic, este iertarea – să ne iertăm atât pe noi, cât și pe ceilalți.

Timp de ani de zile am practicat meditația, am făcut exerciții în mod regulat și am urmat o dietă relativ pură. Toate acestea au făcut ca tumoarea canceroasă din ficatul meu să rămână relativ mică. Dar ea era un rezultat direct al mâinii nerezolvate. Deși evoluasem destul de

mult pe plan personal, mă refăcusem spiritual și folosisem alte instrumente pentru a mă vindeca, nu fusesem în stare – sau poate nu am fost dispusă – să iert, până când diagnosticul și situația care „îmi amenințau viața” m-au forțat la acest lucru. Medicina obișnuită poate salva vieți, în cazul în care cancerul este detectat destul de devreme și îndepărtat. Dar noi trebuie să cunoaștem motivul pentru care cancerul a apărut inițial – și să îndepărtăm cauza, nu doar simptomele.

3. Meditația ca un instrument de prevenire

Acest aspect este acoperit în detaliu în capitolul despre meditație și beneficiile sale. Beneficiul major al meditației este în abordarea emoțiilor și în detașarea pe care o putem obține, astfel încât să simțim că nu mai suntem „la discreția altora”. Ea ne permite să fim responsabili pentru propria noastră fericire și, de asemenea, să identificăm prompt de unde apar problemele.

Chris Griscom, în cartea *Timpul este o iluzie*, afirmă că, cu excepția regresiei în viețile trecute, meditația și schimbarea frecvenței câmpurilor noastre de energie, spre octave mai înalte, este calea cea mai puternică pentru eliberarea tiparelor vechi, negative, păstrate în corpul emoțional și în memoria celulară.

Stăpânirea corpului emoțional și mental cere disciplină. După ce gândim ani întregi, suntem fără putere în fața gândurilor noastre și a sentimentelor induse de ele, pur și simplu deoarece societatea ne învață să adoptăm această atitudine – iar acum putem fi conștienți și putem învăța să ne disciplinăm gândirea. Un guru indian a spus odată că nu te poți aștepta ca un cal sălbatic, care a hoinărit pe câmpii încă de când s-a născut, (precum mințile noastre nedisciplinate), să vină în țarc doar pentru că îl chemăm noi.

Televiziunea a creat o stare în care așteptăm rezultate instantanee, ce fac ca a ne petrece un timp în liniște interioară, în care să ne disciplinăm și să ne liniștim mintea să fie un proces foarte dificil pentru mulți. Serialele TV întăresc mentalitatea de victimă, jocurile televizate întăresc lăcomia, iar buletinele de știri întăresc frica și negativitatea. Toate acestea sunt emoții puternice ce sunt întărite în mod subliminal, în viața noastră de zi cu zi. Cu toate acestea, televiziunea este un instrument de comunicare foarte puternic, iar noi îl putem controla

și, prin vizionare selectivă, îl putem face să funcționeze în avantajul nostru. Avem puterea de a ne alege percepția, gândurile, realitatea și experiența noastră emoțională.

4. Stabilește standardele

Următoarea tehnică și următorul exercițiu pot fi adunate sub denumirea „asocierea prin memorie pozitivă”. Ea este menită să realizeze două lucruri. Mai întâi, să stabilească un standard minim a ceea ce puteți accepta, sub aspectul experienței voastre emoționale. În al doilea rând, să o folosiți ca pe un instrument pentru a vă aduce armonie la începutul zilei, atunci când „vă treziți cu fața la cearceaf”. Tehnica este simplă, dar puternică, prin eficiența sa.

Asocierea prin memorie pozitivă

a) Stați în contemplare – respirați adânc, lin și conectat, până când aveți o stare de pace interioară. Aceasta vă va permite o mai rapidă accesare a memoriei.

b) Mergeți înapoi în timp, căutați prin baza de date a memoriei voastre. Găsiți un moment când ați simțit că viața voastră era grozavă, fericită și împlinită.

c) Revedeți detaliile, momentul, locul, cu cine erați, ce făcea ca totul să fie atât de special. În mod special, *fiți atenți la cum vă simțeati în acel moment*.

d) Atunci când ați accesat sentimentul acestui eveniment, hotărâți să nu acceptați ceva mai prejos decât ce ați trăit atunci. Forma exactă pe care o ia amintirea nu este relevantă. Ce este important, este cum puteți folosi această amintire pentru a declanșa sentimente de bucurie și armonie.

Majoritatea oamenilor cu care am făcut acest exercițiu spun că cele mai des întâlnite sentimente evocate erau cele de bucurie, mulțumire și lipsă de griji. Ei mai spun că acestea sunt experiențele cărora le duc cel mai mult dorul în viața lor curentă și în lumea lor adultă plină de „responsabilități”. Adevărul este că noi am avut aceste experiențe în trecut și, cu toate că poate nu mai putem să recreăm aceleași circumstanțe, putem stabili *un set de standarde, cu privire la ceea ce dorim să acceptăm la nivel emoțional*.

Pur și simplu, începând fiecare zi prin accesarea unei amintiri pozitive din baza de date personală, putem da tonul stării noastre de spirit din ziua respectivă. Putem hotărî să nu acceptăm ceva care e mai prejos decât ceea ce am simțit atunci – și, retrăind amintirea, evocăm sentimentul din acel moment. Aceasta va permite ca ziua să înceapă într-o notă pozitivă.

Dacă universul răspunde așteptărilor noastre și dacă întotdeauna ne așteptăm la ce este mai bun pentru noi, contracarând, în același timp și cu maximă vigilență gândurile negative, fiind în permanență pozitivi, vom descoperi că viața noastră se schimbă, într-un mod cu adevărat magic. Vă garantez acest lucru!

Visare și călăuzire

Starca de vis poate fi folosită cel mai eficient pentru a primi călăuzire, pentru curățarea corpului emoțional și mental și/sau pentru vindecare și antrenament. Dacă vreodată sunt nesigură într-o problemă sau decizie, voi medita întotdeauna înainte de a mă culca și voi cere minții superioare, Prezenței mele EU SUNT, sau maestrului cu care lucrez în mod curent, să-mi dea un *răspuns clar* prin intermediul stării de vis – și, în plus, *claritate totală în a-mi aminti și înțelege cu ușurință simbolismul* visului. Această tehnică nu dă niciodată greș! Întotdeauna mă trezesc imediat după ce primesc visul, având răspunsul sau ceea ce el îmi comunică – și pot să îl interpretez și să înțeleg orice simbol pe care îl conține.

Totuși, este foarte important ca noi să petrecem timp în meditație și contemplație, înainte de a ne culca, astfel încât mintea subconștientă să poată aduce în mintea conștientă orice probleme nerezolvate din evenimentele zilei, pentru ca acele probleme să nu ne preocupe în starea de vis. Interpretarea viselor este o cale excelentă de a obține cunoaștere de sine și există multe cărți minunate despre acest subiect, pentru cei interesați.

Atunci când suntem atenți la noi înșine, prin meditație și contemplație la sfârșitul fiecărei zile, putem merge dincolo de mintea subconștientă și de nevoia sa de a comunica minții conștiente problemele cărora să le dăm atenție și pe care să le rezolvăm prin vis. Aceasta ne oferă timp liber pentru a visa și a explora alte planuri și dimensiuni ale

realității. Personal, găsesc că „activitățile” mele din timpul nopții sunt acum împărțite. Partea de început a serii este petrecută în antrenament spiritual, în timp ce a doua parte este dedicată problemelor de o natură mai personală, prin intermediul învățăturii pe care mi-o dă visul. Prima stare este aceea în care corpul fizic este părăsit, pentru ca să pot lucra în planul eteric, cealaltă este interacțiunea dintre subconștient, mintea conștientă și mintea supraconștientă.

Afirmatie pentru programare că să-mi pot aminti visele: „Cer Prezenței mele EU SUNT să-mi permită să-mi amintesc complet și să evoc cu ușurință, în mod conștient visele, instrucțiunile, îndrumarea și învățăturile pe care le primesc în timp ce corpul meu fizic doarme.”

Vizualizarea Creativă – Exercițiul 2

Meditația de Curățare și Realiniere a corpului emoțional

Această meditație este menită:

- a) să elibereze bagajul emoțional care este păstrat în memoria celulară din problemele trecute nerezolvate;
- b) să ne permită să ne ocupăm zilnic și în mod eficient de emoțiile negative.

(Înainte de a face aceasta, apelați la meditația pentru crearea sanctuarului interior).

- Așezați-vă confortabil într-un loc în care nu veți fi deranjați.
- Acordați-vă, prin lucrul cu respirația și lumina.
- Atunci când sunteți relaxați, vizualizați că stați pe un munte.

În fața voastră vedeți trepte care coboară.

- Pe măsură ce coborâți, începeți să numărați. La fiecare respirație, inspirați puternic și expirați conectat cu inspirația.
- Relaxați-vă din ce în ce mai mult, pe măsură ce numărați.

Cu fiecare treaptă coborâtă, vă simțiți mai ușori și mai liberi, știind că urmează să pătrundeți într-un „loc special și sigur”.

- Inspirați și expirați ... 9 ... inspirați și expirați ... 8 ... inspirați și expirați ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... 0 ...

– Atingând pământul, vă simțiți complet relaxați. Respirați de câteva ori profund și conectat – priviți în jurul vostru, deschideți-vă toate simțurile interioare.

– „Vedeți” (vizualizați sau imaginați-vă) că sunteți într-un sanctuar foarte frumos – un loc care este numai al vostru, în care vă simțiți complet în siguranță, în pace, îngrijiți și iubiți. Aceasta este „cămăruța” voastră interioară, asemănătoare cu cea pe care și-o fac copii și în care se desfășoară jocurile și „fanteziile” lor.

– Lăsați-vă mintea să zburde. Vedeți copacii, rondurile de flori. Priviți-vă cum luați o floare. Țineți-o la nas și mirosiți-i parfumul (permiteți simțului mirosului să fie activat).

– Ascultați păsările cântând și vântul suflând printre copaci.

– Simțiți soarele pe pielea voastră și vântul prin păr.

– Opriti-vă pentru un moment. Permiteți minții superioare să creeze acest sanctuar interior. Țineți minte că acesta este locul vostru. Puteți să-l creați astfel încât să fie exact ceea ce doriți – nu există nici un fel de limitare în ceea ce vizualizați.

– Respirați profund, lin, conectat. Îmbăiați-vă în frumusețea acestui loc. Dacă ați putea avea un loc al perfecțiunii fizice, cum ar fi acesta? O plajă, o pădure tropicală, o vale, sau culmea unui munte?

– Acum, vedeți în fața voastră o cârare așternută cu flori. Curi-oși, începeți să o urmați. Pământul este moale sub pașii voștri și, continuând să respirați aerul răcoros, proaspăt, vă simțiți din ce în ce mai ușori, mai energizați și mai liberi.

– Observați că purtați mantii lungi, care flutură. Picioarele vă sunt desculțe și vă simțiți ca și cum ați aluneca deasupra pământului, printr-o pădure.

– Ajungeți într-un luminiș – o poiană frumoasă, plină cu plante – iar în centrul ei se află o fântână limpede, scânteietoare, făcută din piatră, care este alimentată de o cascadă minunată în partea din spate.

– Lumina soarelui dansează pe suprafața apei limpezi, cristaline. Simțiți aerul regenerant, viu, energizat cu oxigen și prana.

– Luați în palme apă din fântână și aduceți-o la buze pentru a o „gusta” și a vă potoli setea.

– Vegetația este luxuriantă, tropicală și abundentă și se găsește peste tot în jurul fântânii.

– Vedeți o stâncă mare ieșind din apă și vă așezați ușor pe ea.

– A respira aici e ușor – oxigenul și prana curg în mod natural în voi, vă umplu plămânii cu puterea lor vindecătoare – iar expirând, vă dați voce să vă eliberați toate grijile și neliniștile din voi.

– Stați într-o rază splendidă de energie luminoasă, vindecătoare, care vine din cerul albastru de deasupra voastră. Ea vă înconjoară și pare a vă pătrunde prin toți porii pielii.

– Vă simțiți ca și cum doriți să vă predați puterii sale vindecătoare, să-i permiteți să vă transforme, să vă re-energizeze și să vă realinieze la puritatea sa.

– Inspirând energia sa luminoasă alb-aurie, o simțiți cum vă umple plămânii și apoi vă umple celulele și organele. Vă simțiți ca și cum toți porii pielii absorb această lumină. Expirând pe gură, ofiați ușor începând să eliberați bagajul emoțional care a fost stocat în celulele și organele voastre, timp de eoni.

– Inspirați lumina.

– Expirați și afirmați: „ACUM EU eliberez toate ...” (permiteți ființei voastre să elibereze ceea ce simte – primul gând care vă vine în minte este în legătură cu ceea ce ar trebui să eliberați – de exemplu mânie, frică, invidie, durere etc.)

– Faceți această eliberare printr-un oftat sau geamăt.

– Simțiți cum toate vibrațiile negative se scurg din ființa voastră și sunt dizolvate de lumina din jurul vostru.

– Inspirați lumina și afirmați „EU SUNT sănătos, EU VIBREZ”.

– Expirați profund și afirmați „ACUM EU eliberez toate ...”.

– Continuați să faceți acest lucru, până când simțiți că ați eliberat toată energia emoțiilor negative din ființa voastră, apoi întrebați-vă ce altceva mai trebuie să eliberați.

– În mod alternativ, pur și simplu eliberați **toate** vibrațiile dăunătoare, folosind afirmația „ACUM, eu eliberez toate reziduurile, toată toxicitatea, toată poluarea, tot stresul și toate emoțiile negative stocate în memoria mea celulară, cât și tot ceea ce nu-mi mai servește în mod pozitiv, în acest moment al vieții mele!”

– Pe măsură ce eliberați toate acestea din celulele voastre, vizualizați o rază de lumină intensă care vine prin vârful capului și curăță toate traseele energetice, toate celulele și organele, dizolvând tot „gunoiul” și umplându-vă ființa cu energia vindecătoare a luminii. Este ca și cum ați face o curățenie de primăvară lăuntrică, uriașă!

– Continuați să afirmați, pe măsură ce inspirați energia de lumină din raza care vă înconjoară: „EU SUNT lumină, EU SUNT

iubire, EU SUNT liber, EU SUNT o ființă radiantă splendidă!” etc. Afirmati orice simțiți că este bine pentru voi.

– În mod alternativ, vizualizați că țineți o raniță sau un recipient pe genunchi. Vizualizați-vă cum mâinile vi se umplu cu emoțiile eliberate etc., și apoi cum le aruncați pe toate în raniță, cu o mișcare puternică, energetică. Atunci când ranița este plină, închideți-o ermetic și apoi „vedeți-vă” cum o oferiți luminii și vedeți cum ea se topește în iubire și lumină.

Simțiți-vă ca și cum ați fi fost curățați profund.

– Inspirând lumina și prana, simțiți cum deveniți mai puternici, mai sănătoși, eliberați de toată boala, de tot ce vă face să nu vă simțiți bine.

Simțiți cum, de acum înainte, sunteți transformați și dispuși să acceptați numai iubire, bucurie și voie bună în viața voastră.

– Îndreptați-vă amintirea înapoi către cel mai bun moment din viața voastră (asocierea prin memorie pozitivă) și hotărâți ca, de acum încolo, să acceptați numai ceea ce este mai bun pentru voi din punct de vedere emoțional.

– Afirmati „Eu pășesc în necunoscut, plin de bucurie, în deplină siguranță, în armonie. Îmbrățișez, de bună voie, tot ceea ce îmi aduce binele meu suprem”.

– Tehnica de mai sus poate fi folosită pentru eliberarea mâniei, frustrării sau stresului, pe care poate că l-ați acumulat în timpul acelei zile sau săptămâni.

– Când ați terminat de făcut toate acestea, sau simțiți că ați făcut îndeajuns, vizualizați vârful capului vostru deschizându-se precum capacul unui borcan și cum lumină lichidă, vindecătoare, iubitoare, curge înăuntru și vă umple întreaga ființă cu energia sa frumoasă.

– Apoi vedeți cum acesta se închide – și continuați să respirați profund. Simțiți-vă calmi, înviorați și energizați.

– Fiți recunoscători pentru folosirea acestui instrument. Cereți Sinelui vostru Suprem să vă permită să vă ocupați în mod pozitiv de toate emoțiile și situațiile viitoare și să recunoașteți că totul se întâmplă pentru ca noi să învățăm din ele, sau pentru ca să ne inspire.

– Acum, vizualizați-vă alunecând în această fântână minunată. Simți cum apele sale vă energizează, vă mângâie și vă refac, în timp ce înotați fericiți și bucuroși.

– Înotați până la cascadă. Stați sub ea și permiteți-i să curgă cu blândețe peste voi. Vă reîncarcă și vă energizează.

Apoi, permiteți să fiți uscați de o briză blândă și de razele soarelui, în timp ce ele vă mângâie cu blândețe pielea.

– Atunci când sunteți centrați și relaxați, simțiți-vă brațele, picioarele și perna sau scaunul pe care sunteți așezați.

– Evocați sentimentele de pace și liniște pe care le-ați trăit în momentul petrecut în locul vostru sfânt, lângă fântâna de piatră.

Știți că puteți merge acolo, oricând doriți.

Savurați-vă sentimentele.

– Respirați profund de cinci ori.

– Îndreptați-vă atenția din nou asupra camerei și deschideți ochii.

Puterea afirmației – Capitolul 11

Afirmația este definită în dicționarul Oxford ca „o declarație solemnă a unei persoane”. Deci, a afirma înseamnă a susține ceva cu tărie, a enunța un fapt, a face o declarație categorică.

Înainte de a începe, trebuie să spun că numai afirmațiile singure nu funcționează! Trebuie să practicați stăpânirea minții, prin controlul gândirii și să întăriți acest lucru cu orice acțiune de susținere relevantă pe care o considerați necesară – de exemplu, meditația – dacă vreți ca evenimentul dorit să se concretizeze. A face o afirmație pozitivă și apoi a permite gânduri de îndoială sau neîncredere, va avea un efect de contracarare și nu va duce la nimic.

Rezultatele de succes, obținute prin afirmații vin din:

- Intensitatea intenției;
- Continuitate și repetiție;
- Credință și devoțiune;
- Absența îndoielii;
- Acceptarea că rezultatele vor apărea curând.

Știm că vorbirea cu sine însuși și gândurile controlează emoțiile – și că emoțiile negative nerezolvate, păstrate în interior, creează neliniște și boală. În schimb, putem reface vorbirea cu sine, prin intermediul afirmațiilor – și, în felul acesta, să ne simțim bine.

În cartea lui Yogananda, *Vindecarea cu afirmații*, el spune că afirmațiile conștiente puternice acționează asupra minții și corpului, prin intermedierea subconștientului. El explică: „în timp ce urmărește vindecarea, ființa se concentrează adesea asupra puterii cu care boala acționează, mai degrabă decât pe posibilitatea vindecării, permițând astfel bolii să fie atât un obicei mental, ca și unul fizic.”... „Ideea/obiectul subconștient al bolii sau al sănătății exercită o influență puternică. Bolile mentale sau fizice persistente au întotdeauna rădăcini adânci în subconștient. Boala poate fi vindecată, prin smulgerea rădăcinilor sale ascunse. De aceea, toate afirmațiile minții conștiente tre-

buie să fie suficient de impresionantă încât să impregneze subconștiința, care, la rândul său, influențează automat mintea conștientă. Afirmările conștiente puternice acționează astfel asupra minții și corpului, prin intermediul subconștiinței. Totuși, afirmațiile mai puternice acționează nu numai asupra subconștiinței, ci și asupra minții supraconștiente – magazia magică a puterilor miraculoase.”

El afirmă, de asemenea, că „oamenii care folosesc afirmațiile, fără să înțeleagă adevărul pe care se bazează acestea – și anume unitatea de neșeparat a omului cu Dumnezeu – obțin rezultate slabe și se plâng că gândurile nu au putere de vindecare”. Așadar, trebuie să înțelegem puterea minții, a gândurilor ca energie, și legile care guvernează energia. Atunci, nu vom mai pune la îndoială puterea gândirii și capacitatea afirmațiilor de a vindeca și de a ne transforma viețile.

Noi suntem creatori și singura limitare este aceea pe care noi dorim să o impunem.

Dacă dorim să compartimentăm viața noastră și să folosim înțelegerea și afirmațiile mai sus menționate pentru a crea o schimbare pozitivă – putem face acest lucru. Afirmările pot fi folosite pentru a crea sănătate, bogăție, fericire și chiar nemurire (pentru a fi nemuritor, trebuie să se renunțe la convingerea că trebuie să murim, sau că moartea este inevitabilă!). Afirmările pot fi folosite și pentru a crea relații minunate. Este important, totuși, să ne fie foarte clar ce dorim să creăm, astfel încât formularea să fie precisă și puternică.

Personal, prefer afirmațiile care acoperă toate aspectele dintr-o dată! Ceva care acoperă totul cu o singură lovitură. De exemplu: „EU SUNT sănătos. EU SUNT fericit. EU AM succes în tot ce fac. Viața mea este plină de bucurie și prosperă și EU SUNT în perfectă armonie și aliniere sincronă cu Voința Divină, împlinindu-mi adevăratul scop și destin.”

Afirmările relevante trebuie să fie formulate precis pentru a se conforma dorințelor voastre – și aș putea umple o carte numai cu gama afirmațiilor posibile. Există multe cărți minunate despre afirmații care acoperă toate aspectele vieții, de la *Reflecții în lumină* a lui Shakti Gawain, până la cartea lui Stuart Wilde despre abundență.

Observație: Atunci când creați afirmații, evitați să folosiți negația, deoarece mintea subconștientă reține anumite cuvinte. Dacă spuneți: „Eu nu mă îmbolnăvesc niciodată”, mintea încă mai reține

cuvântul „îmbolnăvesc”, deci este preferabil să spuneți „Întotdeauna mă bucur de sănătate perfectă”. De asemenea, întotdeauna folosiți timpul prezent: „EU SUNT” și nu „Eu voi ...” – „Eu voi ...” arată că ceva se va întâmpla, dacă ... Avem nevoie ca lucrurile să se întâmple ACUM, nu mâine. „EU SUNT” este o afirmație puternică și cinstită, în mod direct, Dumnezeu lăuntric.

Există o lege universală, numită *Legea Creativă a Afirmăției Divine*, care spune că gândurile, cuvintele și acțiunea afirmă cum crezi tu că ești, sau cum crezi că este realitatea ta.

După cum gândești, așa veți fi.

Afirmația este acoperită de *Legea Minții*. Iisus a spus: „După cum credeți, așa veți primi”. Legea mentală operează în planul minții, care este planul convingerii. Convingerea pune gândul în mișcare.

Legea spirituală funcționează prin intermediul *Legii Minții*. Această lege este absolut valabilă peste tot acum și afirmă că bună-tatea absolută, completă, a lui Dumnezeu este disponibilă tuturor, pretutindeni, oricând. Ea mai este numită și *Cauza Primă*, deoarece este singura cauză adevărată și singurul adevăr.

Corpul este în serviciul minții; mintea este în serviciul spiritului. Ambele adevăruri au fost uitate de omenire și atât de mulți trăiesc într-o stare de frică și boală, limitare și moarte.

Armonia lăuntrică este obținută prin echilibru și aplicarea zilnică a contemplației (rugăciune, acordare), a meditației (pentru realizarea de sine) și a afirmației.

După cum precizează Ann și Peter Meyer în cartea *A fi un Christ*: „Meditația este o stare subiectivă de primire a Spiritului. Tratamentul (afirmația) este oferit de activitatea obiectivă de dirijare a legii spirituale”.

La sfârșitul capitolului despre frecvențe vibraționale, am abordat mai îndeaproape puterea pe care cuvântul rostit și sunetul – precum și emiterea de tonuri și de mantră – o au asupra câmpurilor de energie ale ființei noastre.

Afirmații

Iată câteva afirmații interesante:

„Mă simt foarte bine în prezența părinților mei, a iubitului meu, a copiilor mei, a prietenilor mei și a tuturor celorlalți. Cu toții se simt foarte bine în prezența mea”.

„Eu sunt iubire, eu sunt liber, eu sunt iertat. Eu sunt ceea ce sunt”.

„Pășesc în necunoscut, plin de bucurie, în siguranță, în armonie.”.

„Intenția mea este să am succes. Intenția mea este să fiu în siguranță în tot ceea ce fac. Intenția mea este să primesc iubire și să dau iubire în tot ceea ce fac. Intenția mea este să mă simt bine și să fiu prosper, conform cu toate nevoile și dorințele mele”.

„Azi, pe cât este posibil, voi intra înăuntrul meu, voi întreba și voi asculta. Voi avea încredere și voi risca, făcând ceea ce simt că este adevărat. Astfel, voi urma răspunsul și călăuzirea lăuntrică, mai degrabă decât tiparele mele obișnuite.” (S. Wilde).

„Banii vin către mine prompt și fără greutate și am mai mult decât suficient pentru toate nevoile și dorințele mele”.

„Am dreptul să fiu fericit, să fiu liber, să am tot ceea ce doresc, să trăiesc bucurie, extaz și iubire necondiționată, în toată viața mea”.

„Sunt liber de limitările mele din trecut. Îmi creez propria realitate”.

„Înțelepciunea infinită mă călăuzește, Iubirea Divină mă favorizează, succesul îmi aparține.”

„Iubirea și lumina sunt ceea ce sunt eu. Acceptarea este cheia pentru a atinge fericirea.”

„Eu sunt o ființă radiantă, divină.”

Și multe altele!

Programare și afirmații

În capitolul al 9-lea am început discuția despre necesitatea stăpânirii minții, având în vedere că totul este creat de gândire. Folosirea afirmației este ceva foarte diferit de programarea conștientă, după cum va arăta următorul capitol despre puterea minții.

Principală diferență este aceea că noi putem folosi deseori afirmații puternice – și totuși, forța lor poate fi slăbită de ceea ce nu-

mim „sabotorul interior”. Acest sabotor este memoria celulară din alte timpuri și se bazează pe o experiență care e posibil să nu fie potrivită pentru a ne împlini afirmațiile noastre curente.

De exemplu, noi putem programa ceva de genul: „Eu accept și aduc mulțumiri pentru toată bogăția materială din acest moment” – și totuși, abia să ne descurcăm din punct de vedere financiar. Aceasta se poate întâmpla, deoarece, la nivel celular, noi avem o convingere profundă cum că nu putem fi spiritualizați și în, același timp, să ne bucurăm de abundență la nivel financiar.

Această convingere poate veni din vieți anterioare petrecute în postură de călugări sau călugărițe, atunci când sărăcia și castitatea erau jurăminte obișnuite. Ea poate veni din programe subliminale induse în copilărie, atunci când ni se spunea că „poți câștiga bani, numai dacă ești pregătit să muncești din greu” – iar acum ne iubim munca atât de mult, încât nu ni se mai pare a fi muncă „greă”, iar uneori avem impresia că nici măcar nu muncim.

Astfel, avem două tipare conflictuale care se desfășoară simultan: unul în acest moment de acum, pentru abundență financiară, și altul păstrat în memoria celulară, care spune că sau nu este în regulă, sau nu este posibil să ai parte de abundență. Astfel forța energiei pozitive și forța energiei negative se anulează una pe alta și nu se materializează nimic.

Programarea se referă la stabilirea unor comenzi specifice: de la mintea superioară, la mintea inferioară; de la corpul mental superior, la corpul emoțional; și de la corpul mental, la corpul fizic -- astfel încât să putem materializa tot ceea ce ne dorim.

Materializarea a tot ceea ce ne dorim este garantată dacă noi: Suntem aliniați cu Voința Divină și cu Planul Divin.

Suntem în concordanță cu ritmul de desfășurare a acestui Plan Divin.

Am eliminat tiparele noastre interne de sabotaj.

Pare simplu? De fapt, chiar așa și este.

Iar textul următor va oferi programe foarte puternice pentru a realiza exact acest lucru!

Puterea Minții – Dincolo de psihologia motivațională

După terminarea primei versiuni a acestei cărți, ghidul meu lăuntric mi-a spus să nu mai citesc. Poate din cauză că mă concentrasem atât de intens asupra proiectului. Timp de peste șase luni scrisesem și pusesem cap la cap material de cercetare cules din mai mult de 40 de surse. Intenția mea era să prezint un manual care să prezinte instrumente ușor de folosit, cu care fiecare să se ajute singur, și care să respecte inima și intelectul, oferind date bine documentate, adunate din mai multe surse.

Mai important decât nevoia de „a lua o pauză” din cercetare și lecturi, a fost că am înțeles importanța faptului că trebuia să permit materialului ce fusese absorbit pe plan intelectual să se sedimenteze într-o **cunoaștere celulară**. Aceasta se putea obține doar prin punerea în practică a ceea ce învățasem – prin trăirea acestor lucruri. De asemenea, am știut în mod intuitiv că păstram în interiorul meu toată cunoașterea de care aveam nevoie pentru a fi acea ființă nelimitată pe care căutam să o manifest.

Văzându-i pe alții care parcurg acest drum, am observat un tipar ce pare a folosi toată „cunoașterea” noastră lăuntrică.

Sufletul se agită, noi începem să ne trezim. Ne este sete de cunoaștere. Noi respectăm intelectul, prin cercetare, și găsim firele comune ale adevărului, fire care străbat toate învățăturile vechilor școli și ale religiilor Pământului. Adăugăm cunoașterea fizicii cuantice. Descoperim legile universale și recunoaștem că ele guvernează toată energia și materia și sunt, de fapt, baza întregii științe și religii. Înțelegem că aceste legi sunt legile creației și, atunci când lucrăm cu ele, rezultatele sunt magice. Exersăm, ne jucăm, creăm în mod conștient.

Cunoscând faptul că noi creăm realitatea prin viziunea noastră, monitorizăm cu sârguință procesele noastre de gândire și ștergem totul, cu excepția gândirii nelimitate. Ne perfecționăm și ne re-programăm. Vedem modul în care acționează legile energiei și manifestăm noua noastră paradigmă, în realitatea noastră de zi cu zi.

Meditația aduce darul detașării. Noi devenim atât martorul cât și creatorul – experimentând și trăind în interiorul propriei noastre creații.

Am realizat că impactul de A FI și a trăi tot ceea ce înțelegem în mod intelectual, ne consolidează și mai mult realitatea.

Asta, deoarece o rază de energie a gândirii este mai puțin puternică decât cunoașterea celulară profundă ce emană din fiecare celulă, din fiecare fibră a ființei noastre, modificând tiparele energetice din jurul nostru. Întregul corp transmite o frecvență -- o rezonanță -- care face o afirmație către un univers fluid, care răspunde. Se spune că universul se rearanjează literalmente, pentru a se adapta modelului nostru de realitate. Aceasta este *Legea Rezonanței* în acțiune.

Prin creația conștientă, prin intermediul acordării și programării, descoperim că Mentea Universală ne vorbește. Suntem liberi de suferință în ceea ce privește caracterul nostru divin, pe măsură ce ne programăm conștient pentru bucurie, iertare, pace sufletească și multe altele. Treziți și întăriți prin intenție, programare și **jucând după regulile jocului divin** noi creăm o punte între lumi, între paradigme, și trăim Unimea în toate.

Vedem ce fac Lucrătorii întru lumină și ce se întâmplă în societatea „convențională”. Mulți caută să se distreze, să facă bani, și să facă și lucruri bune. Mulți doresc, pur și simplu, să creeze un model care să le permită să-și trăiască viața la potențialul maxim din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual, de o manieră care să arate respect față de tot și toate. Acestea sunt **paradigme pozitive pentru o nouă eră**.

Paradigmele pozitive pot fi create printr-o programare specifică, intențională. Programarea este instruirea repetitivă. Deoarece corpurile fizice și emoționale sunt guvernate de corpurile mentale -- mintea superioară și cea inferioară -- în fiecare moment de „acum”, programarea eficientă ne eliberează și ne călăuzește prin viață. Ea permite ca drumul supraviețuirii să fie simplificat, astfel ca noi să prosperăm în mod armonios. Vă ofer un program pe care mulți l-au găsit ca fiind deosebit de puternic: **„Dragă Mamă/Tată Creator Dumnezeu, eu cer ca fiecare moment al fiecărei zile să se desfășoare într-o aliniere sincronă, completă și perfectă cu Voia Divină”**. Aceasta garantează împlinirea cu succes a tuturor viselor și viziunilor **alinate** și ne oprește din a ne întreba, în mod constant, dacă ne este „menit” să facem ceva anume. De asemenea, ne permite să știm că, dacă ceva nu se manifestă, nu este în aliniere cu Sincronizarea Divină.

Prin urmare, putem renunța să mai acționăm.

„Eu cer ca tot ceea ce fac să fie în fiecare moment spre binele suprem al celorlalți și pentru binele meu suprem”. De ce am dori noi oare ca ceea ce facem să fie altfel decât spre binele suprem? În felul acesta **permitem** relațiilor noastre să fie tot ceea ce pot fi, eliberate de așteptările noastre.

„Eu cer ca câmpurile de energie ale corpurilor mele fizic, emoțional, mental și spiritual să fie aduse într-o aliniere perfectă, astfel încât Sinele meu Divin să se poată manifesta complet în mod conștient în planul fizic și în toate planurile existenței, de o manieră care să-mi aducă multă bucurie, pace sufletească, grație divină, plăcere și abundență.” Cea mai puternică forță creatoare și de transmutare din univers este cea a Sinelui nostru Divin (sau a lui EU SUNT, sau a monadei). Comandându-i să ne alinieze, înseamnă că alinierea se va face puternic și într-un mod care să ne aducă bucurie, deoarece nu va mai trebui ca noi să suferim din cauză că suntem de natură divină, sau să fim constrânși la un ciclu de procesare permanentă. Acest program elimină de asemenea și sabotorul interior.

Mulți dintre noi trăiesc viața într-un mod mai puțin perfect, din cauza memoriei celulare și a ceea ce noi alegem ca obiect al atenției noastre, în fiecare moment de „acum”. Întrucât celulele – pentru a folosi o metaforă a Dr. Deepak Chopra – nu sunt decât memorii înveșmântate în materie, dacă am avut o mic de întrupări, cu o vârstă medie de treizeci de ani ficcare, atunci noi păstrăm treizeci de mii de ani de informație celulară bazată pe memorie. Astfel, adâncirea în memoria celulară, fără o programare specifică, ne poate ține ocupați timp de eoni. Orice lucru asupra căruia ne concentrăm atenția crește și devine realitatea noastră. De aceea, dacă noi căutăm să ne cunoaștem adevăratul sine – să trăim experiența nelimitării – atunci abordarea cea mai logică ar fi să ne concentrăm pe Sinele nostru Divin nelimitat.

Eu numesc programul de mai sus ca fiind **programul „de bază”** și este menit să obțină ceea ce noi dorim să creăm. Programele pot fi pe termen lung, sau pe termen scurt. Ultimele pot fi folosite pentru obținerea unui rezultat specific. Cu toate acestea, după re-programare, noi trebuie să fim vigilenți cu gândurile noastre – alegând doar să acceptăm gândirea care este aliniată cu noțiunea de nelimitare.

Un program specific de întreținere, pentru cei care sunt deja

acordați și care este menit să ne păstreze în formă în momentele aglomerate, atunci când nu putem implementa întotdeauna programul nostru „normal”, sau dorit, arată în felul următor (il numim programare pentru nelimitare): **„Toate corpurile mele sunt acordate, armonizate, în formă și sănătoase. Ele vibrează, și se exprimă în armonie perfectă și sincronă cu ritmul Mamei/Tatălui Dumnezeu Creator. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă mănânc, dorm, fac exerciții sau meditez”.**

Acest program înlocuiește „banda cu conversația cu noi înșine”, pe care ne-o punem încontinuu, referitor la obiceiurile de mai sus și la orice sentiment de vinovăție sau gânduri limitatoare pe care le putem avea despre ceva de genul: alimentație, somn, exerciții, meditație sau alte obiceiuri. Dacă deja vă stabiliți programarea, faceți-vă propriile voastre planuri de acțiune. Programul de mai sus trece pur și simplu peste convingerile potrivit cărora noi avem putere, doar dacă facem anumite lucruri, cum ar fi să ne alimentăm corect, sau să medităm etc.

Una dintre provocările ce ne stă în față – după alinierea voinei noastre cu „imaginca de ansamblu” (Voința Divină) – este *sincronizarea*. Fără îndoială că mulți au descoperit că simplul fapt că sunt în concordanță cu Voia Divină nu înseamnă că lucrurile se vor manifesta, atunci când se așteaptă ei ca ele să se manifeste. De multe ori există alte piese (și oameni) ai jocului de puzzle, care urmează să fie descoperite, create, puse în poziție etc. Eu folosesc cu mare succes următorul program, deoarece permite o desfășurare aliniată garantată, perfectă, pas cu pas. Acesta permite de asemenea ca totul să se desfășoare fluid, în Timpul Divin: **„Eu cer ca următoarea mea piesă/pas din Planul Divin să mi se descopere în mod clar și să-mi aducă atât resursele, cât și partenerii perfecți care să participe la creația și implementarea acestui plan, astfel încât el să se poată manifesta fizic, ACUM”.** După cum mulți sunt conștienți deja, noi participăm la o „inițiere în grup”, în care învățăm să lucrăm împreună în mod armonios, în acest plan fizic. Acest program cheamă oamenii potriviți (cei care participă alături de noi la materializarea părții noastre din plan), cu care să lucrăm pentru a face ca ceea ce avem de făcut să se manifeste acum.

Pentru cei care lucrează cu, tipare simultane în timp, sau care le înțeleg, următorul program ne permite să re-accesăm talentele noas-

tre trecute și viitoare, pentru a ne da putere în împlinirea părții din „marele plan”, asupra căruia am căzut de acord: **„Eu însărcinez prezența lui EU SUNT să aducă conștiinței mele conștiente toate talentele, darurile și informația din toate viețile trecute, din cea prezentă și din cea viitoare, care sunt relevante și care îmi vor da putere pe mai departe, în împlinirea părții mele din Planul Divin, la acest nivel fizic, ACUM”.**

Cei care sunt interesați ca, în timp, să fi susținuți numai de lumină, pot începe procesul de transformare, care va permite cu delicatețe corpului să fie hrănit din planurile eterice (prana), mai degrabă decât din planurile atmosferice (hrană): **„Eu îi ordon conștiinței corpului meu să aibă întreaga atenție și prezență deplină. Eu îi ordon trupului meu ca, începând cu acest moment de acum, să absoarbă din forțele pranice toate vitaminele, elementele nutritive și hrana necesară menținerii unei sănătăți fizice perfecte!”**

Mărirea conștiinței prin programare **De Eltrayan**

Creierul uman constă în o sută de bilioane de neuroni, fiecare dintre aceștia formând rețele cu grupuri de alți cincizeci de mii de alți neuroni. Conștiința umană implică activarea unui sistem-rețea de neuroni. Nu toți neuronii din rețea se activează de fiecare dată, dar atunci când fac acest lucru, ei acționează într-un ritm de patruzeci de cicluri pe secundă.

Rețelele neurale sunt create de experiențele de viață. În consecință, mediul influențează creierul. Hărțile neurale – cum ar fi vederea, vorbirea etc. – sunt imprimate în copilărie. Hărțile de bază trebuie să fie create de anumite etape de dezvoltare – sau nu se formează deloc. Creierul tânăr este foarte elastic, însă pe la vârsta de zece ani, creierul a fost deja împânzit de rețele, într-o mare măsură.

Procesul de rafinare a conexiunilor neurale din creierul nostru este constant, iar schimbările pot fi atât distructive, cât și constructive. O procedură foarte eficientă pentru modelarea deliberată a acestor hărți neurale, pentru a crea modelul de viață pe care îl doriți, se numește „programare”.

Programarea este repetarea unei cereri specifice, până în mo-

mentul în care se formează o hartă neurală, care apoi asigură construcția realității a ceea ce s-a dorit. Perioada de timp necesară pentru a reuși variază, însă nu trebuie așteptate rezultate instantanee. Practica trebuie continuată, până când intuiția vă arată că nu mai este necesară.

Cea mai mare grijă trebuie avută atât cu conținutul cererii, cât și cu alegerea cuvintelor, pentru că rezultatul va oglindi literalmente afirmația pe care o faceți. Forma cuvintelor folosite poate fi o cerere umilă, sau o însărcinare, sau o comandă.

Cererea poate fi adresată către orice putere superioară pe care o recunoașteți. Dacă aveți îndoieli, se recomandă să o adresați Ierarhiei Spirituale. Ca ajutor pentru ca să vă amintiți să faceți programarea în fiecare zi, repetați fraza pe care ați ales-o, în timp ce desfășurați activități zilnice – de exemplu, atunci când faceți duș.

Programarea este un instrument foarte puternic. În trecut, ea a fost folosită cu succes sub diferite denumiri – dar a fost rareori făcută cu o forță și o concentrare a atenției suficient de puternice pentru a fi foarte eficientă.

Un program folositor este acela care ajută la eliberarea și eliminarea memoriilor negative și dăunătoare din corpul vostru fizic, emoțional, mental și spiritual. În mod tradițional, aceasta se aplică numai vieții noastre prezente și vieților noastre trecute. **O abordare recentă semnificativă este aceea care include și viețile viitoare.** Întrucât sunteți o ființă multidimensională, evenimente viitoare alimentează condiția voastră prezentă. Aceste cuvinte simple, adăugate la fraza de programare a adus rezultate remarcabile și e foarte recomandat să le folosiți.

Pentru a evalua de ce viețile viitoare trebuie să fie încorporate în programarea voastră, luați în considerare faptul că se spune că vrăjitorii și profeții trăiesc înapoi în timp. Acesta este un concept dificil de înțeles și presupune o explicație a felului în care o creștere în conștiință implică o modificare în perceperea timpului.

Timpul este, pur și simplu, un alt aspect al activității, mișcării sau dinamicii, sub forma unui simbol. El denotă cantitatea de activitate a unei unități bine definite, folosind spațiul ca fond. Aceasta face posibilă corelarea evenimentelor și aducerea ordinii în univers. Nu poate exista timp fără mișcare, nici mișcare fără timp – și nici fără gândire.

Dacă existența umană este considerată a fi compusă din șapte dimensiuni, atunci timpul secvențial, după cum îl înțelegem noi în

mod normal, există până la nivelul trei al dimensiunii a patra.

Ca o consecință a noii alinieri planetare din galaxia noastră, care a avut loc în 1987 -- la care se face referire sub numele de Convergența Armonică -- ancorarea razelor superioare a fost făcută posibilă de accesul planetei noastre, al omenirii, la soarele central al galaxiei, mai degrabă decât a fi limitați la soarele sistemului nostru solar. La începutul anului 1991, a fost finalizat circuitul celei de a patra dimensiuni a Pământului și a omenirii. Omenirea este astfel pe cel mai de jos nivel al celei de-a patra dimensiuni, care este ultima dimensiune a aspectului fizic.

Dincolo de nivelul trei al dimensiunii a patra, rata vitezei conștiinței face ca acest concept de „eternul acum” să devină de înțeles. Atunci când acest lucru este perceput definitiv, eliminarea problemelor din viațile viitoare devine un proces logic și ne ajută să progresăm.

Faptul că nu reușim să eliberăm memoriile negative și dăunătoare din viațile viitoare este un motiv major pentru care anumite situații nedorite să nu poată fi rezolvate prin acțiuni care ar fi fost normale să le rezolve. Orice am căuta să facem pentru ca să renunțăm la un obicei cum ar fi: alimentația în exces, fumatul, dependențe curente -- ar trebui să includă și această programare.

Iată o afirmație de programare pe care v-o sugerăm: **„Cu puterea intenției Sinelui meu, Eu cer cu umilință Ierarhiei Spirituale* să elibereze și să elimine orice memorie negativă și dăunătoare din viațile trecute, din cea prezentă și din cea viitoare, existentă în corpul meu fizic, emoțional, mental și spiritual!”**

Fiiți conștienți că, o dată ce sunteți aliniați cu Timpul Divin și Voința Divină și nu aveți energii interne conflictuale în plină acțiune, orice lăuați în considerare se poate manifesta în realitate. A manifesta este ușor, a avea o viziune clară asupra a ceea ce doriți să manifestați cere un pic mai multă îndemânare și chibzuință!

* Poate doriți să treceti aici propria voastră conexiune spirituală. Nota autoarei

Să înțelegem stresul și factorii de stres – Capitolul 12

Stresul este un proces interactiv, cu forțe care acționează asupra noastră, cât și efectele acestor forțe. Rezultatul suferinței este deseori simțit ca oboseală, neliniște, tensiune și sentimente neplăcute, cauzate de o situație prezentă, fie de supra-solicitare sau de sub-solicitare și care, dacă nu e oprită, poate duce chiar la moarte.

În societatea occidentală, semnele suferinței sunt deseori alimentația excesivă, consumul de alcool excesiv, fumatul și abuzul de medicamente ilegale sau prescrise. Eustresul generează emoții pozitive, agitație și chiar vervă. Eustresul este stres la un nivel acceptabil, pentru perioade scurte de timp, care dă chef de viață și motivație.

Pentru a aborda în mod eficient suferința, trebuie să identificăm principalele zone cu probleme de stres din viața noastră, iar apoi să le aplicăm tehnici de ajutorare de sine care se ocupă în mod eficient de stresul actual și ajută la prevenirea stresului viitor.

În cartea lor *Stresul și voi*, Dr. Bob Montgomery și Lynette Evans discută un tipar de cinci factori de stres care acoperă principalele cauze de stres din societatea de azi. Cei cinci factori de stres sunt:

1. Motive de stres (sursa stresului): Principalul stres vine dintr-un sentiment de nesiguranță, sau de lipsă de control (potrivit cercetătorilor din Europa), iar nivelurile acestor sentimente produc fie eustres, fie suferință. Exemplu -- să fii nesigur în privința viitorului serviciului, relațiilor sau banilor poate cauza suferință. Prea multă certitudine în privința slujbei, relațiilor etc. poate cauza plictiseală și sub-solicitare și poate duce și ea la suferință. Persoanele aflate în această situație deseori contra-balansează sub-solicitarea (plictiseala) cu o supra-solicitare prin sporturi extreme etc., care se adaugă la suferință. Deseori, ele își măresc suferința prin imaginație. De exemplu, ele reacționează puternic la o situație, imaginându-și ce este mai rău, au gânduri negative, își imaginează probleme viitoare (frică), rămân în zona „greșelilor” trecute (pedepsire de sine și/sau vinovăție). Aceasta conduce la factorul numărul doi.

2. Gândurile – efectul gândirii și vorbirii cu sine însuși: au un efect uriaș asupra nivelului eustresului, cât și al suferinței în viața noastră. Acest subiect a fost bine tratat mai sus. Pentru a repeta – noi suntem guvernați de legi universale, care sunt în legătură cu natura energiei. Materia este energie, iar noi suntem compuși din materie – molecule bine legate prin energie, ceea ce le dă aparența de a fi solide. Gândurile sunt energie la un nivel foarte subtil – nevăzut, dar puternic. Nu putem vedea energia gândului, dar îi putem vedea rezultatele. Nici o acțiune sau eveniment nu au loc, fără o formă-gând din mintea umană sau de la Inteligența Divină. Vorbirea cu noi înșine și gândirea ne creează convingerile, așteptările și atitudinile. Factorii de stres din gândire apar deseori deoarece:

- a) Putem privi sau interpreta o situație ca fiind negativă, neplăcută sau dăunătoare.
- b) Putem gândi că putem sau nu putem să facem față situației.
- c) Putem să ne așteptăm ca incapacitatea noastră de a face față situației să aibă consecințe negative serioase.

Gândirea nerealistă, sau exagerată joacă un rol major în modul în care o persoană tratează stresul. În privința capacității de a face față, aș vrea să precizez în acest punct că noi nu ne aflăm niciodată într-o situație în care să nu putem face față. În cunoașterea ezoterică, viața pe Pământ poate fi ascuită unei școli, unui loc de învățare. Noi suntem pregătiți prin experiențele noastre de viață. Învățăm o lecție și apoi suntem testați ca să se vadă dacă putem să trecem la următoarea lecție – și cât de bine am învățat lecția precedentă. De obicei, aceste lecții au de-a face cu lucruri abstracte, cum ar fi încrederea, credința, empatia, compasiunea, umilința, toleranța etc., care, o dată învățate, ne permit să fim mai mult în concordanță cu natura noastră perfectă.

Astfel, dacă trecem printr-un mare stres, din cauza pierderii unei slujbe, sau a unei persoane iubite, aceasta este o lecție pe care ne-am ales-o și este menită să ne dea o mare învățătură – și ne oferă și un test cu privire la cât de bine a fost învățată lecția. De aceea, dacă alegem să evităm o situație – de exemplu, dacă avem patru copii și gândind că stresul de a fi părinte și responsabilitatea sunt prea solicitante, plecăm – vom atrage circumstanțe similare în această viață sau în altă viață, pentru că lecția trebuie învățată. testul trecut, iar de abia apoi putem merge mai departe.

Redistribuirea energiei în bazinul de energie cosmic (karma) intervine și ea – așadar, o situație nu este atât de simplă pe cât pare.

Problema este că datorită faptului că noi credem în limitare și ne subestimăm capacitățile înnăscute, deseori ne simțim copleșiți, în momentele în care suntem puși la încercare. Dar în cazul în care am ști că nu ni se dă nici un test, dacă nu ne-am pregătit prea bine, ne-am putea simți chiar reconfortați. Rata sinuciderilor ar cunoaște o descrescere semnificativă, dacă lucrurile acestea ar fi bine înțelese. În termeni mai simpli, dacă nu am fi pregătiți, nu ne-am mai duce la examen! Simplul fapt că ne lipsește încrederea în capacitatea noastră de a acționa și de a trece examenul nu arată că nu avem cunoașterea sau antrenamentul pentru a face acest lucru! Să ne întoarcem la tiparul celor cinci factori de stres ...

3. Reacția fiziologică și schimbarea: deseori numit sindromul de adaptare generală (SAG) – acest răspuns al corpului în fața stresului poate fi caracterizat astfel: mai întâi *reacția de alarmă* – creșterea presiunii sângelui, a bătăilor inimii, a fluxului de sânge către mușchii voluntari și tensiunea din ei, care are ca rezultat sindromul de *luptă-sau-fugi* – de exemplu, un șef prea exigent, sau o slujbă care ne solicită prea mult, pe care simțim că nu o putem părăsi din motive financiare etc. Atunci când nu ne putem manifesta cu violență pentru a elibera frustrarea, avem nevoie de un răspuns mental constructiv, bine gândit, pentru a debloca simptomele fizice și emoționale ale suferinței. Dacă acest lucru nu este rezolvat, va conduce la cea de a doua fază, numită *stadiul de rezistență*, în care corpul încearcă să mențină în locul de unde vine semnalul de alarmă un ritm înalt de funcționare – și consumă energie, încercând să realizeze acest lucru. Expunerea repetată sau prelungită eliberează substanțe chimice hormonale, cum ar fi cortizonul și adrenalina, care slăbesc sistemul imunitar și cresc riscul apariției de cheaguri de sânge și a întăririi arterelor. Colesterolul este un hormon eliberat în starea de stres.

Factorii de stres moderni creează schimbări fiziologice și, atunci când acționează pe o perioadă prelungită sau în mod repetat, dăunează la nivel fizic. Mai demult, stresul creat de nevoia de supraviețuire declanșa reacția de alarmă și era rapid rezolvat, după ce pericolul trecea. O dată cu industrializarea, urbanizarea, automatizarea și inovațiile tehnologice, factorii de stres există acum, în general, pe ter-

men mai lung, întrucât oamenii trec prin nesiguranță și incapacitate de a controla situația. Boala fizică se declanșează ca o consecință a stresului (stres mental, stres asupra corpului printr-o dietă inadecvată, lipsa – sau excesul – exercițiilor fizice, stres emoțional rezultat din emoții negative nerezolvate etc.). Bolile psihosomatice nu mai sunt separate de alte boli, deoarece efectele lor negative asupra corpului sunt identice. Următorul stadiu al sindromului de adaptare generală este *stadiul de epuizare*, în care resursele corpului sunt atât de sleite încât colapsul – de exemplu o cădere nervoasă – este iminent.

4. Sentimentele și reacția emoțională la un factor de stres: aceasta include eustresul (stresul pozitiv) – fericirea, încântarea, bucuria, veselie – și suferința (stresul negativ) – nefericirea, depresia, frica, neliniștea etc. După cum s-a spus în discuția despre puterea emoției, cei mai mulți oameni cred că sentimentele sunt declanșate de evenimente pe care nu le pot controla. Cu toate acestea, nu evenimentul este cel care aduce reacția emoțională, ci felul în care ne gândim la el. Noi nu suntem victimele unor reacții emoționale automate. Sentimentele sunt o reacție învățată pentru o situație anume. Experiențele anterioare și expunerea repetată la același gen de situație formează reacții „automate”. Schimbările în ritmul bătăilor inimii, presiunea sângelui etc., sunt controlate de sistemul nervos care funcționează în mod autonom, astfel încât aceste reacții sunt catalogate ca fiind automate. Totuși, noi suntem construiți să gândim înainte de a simți.

Pentru a suprima sentimentele neplăcute, noi căutăm refugiu în soluții pe termen scurt – cum ar fi un consum excesiv de mâncare și băutură. Dar aceste „soluții” sunt, pe termen lung, dăunătoare sănătății și nu rezolvă problema de bază – care ne sunt reacțiile învățate și condiționate la o anumită problemă. Aceste reacții condiționate vin din nou din viațile trecute, din copilăria noastră și din experiențele anterioare – și sunt păstrate în memoria celulară.

5. Alegeri în comportament: în principal, oamenii aleg lupta sau fuga, agresiunea sau evadarea. Agresiunea activă asigură o rezolvare care nu este pe termen lung și care este, în general, inefficientă.

O strategie constructivă este cea care conduce la o situație în care toți au de câștigat, în care nevoile tuturor părților sunt luate în considerare și rezolvate. Acest scenariu în care toți câștigă este eficient, deoarece creează rezolvare pe termen scurt și lung și evită con-

fruntarea repetată cu aceeași problemă. Agresivitatea pasivă – îmbufnarea, retragerca, tăcerea – este la fel de inefficientă în ceea ce privește rezolvarea, pe termen lung, a tensiunilor de comportament.

Cartea *Profețiile de la Celestine*, de James Redfield* prezintă în detalii interesante rolurile pe care noi le adoptăm, ca răspuns la modul în care suntem tratați de cei din jurul nostru (bietul-de-mine, interogatorul, intimidatorul sau distantul – sau o combinație a acestora) și analizează nevoia pe care o avem de a ne elibera de limitările impuse de tipare de comportament condiționate și obișnuite. Pentru a fi liberi, trebuie să fim dispuși să înțelegem și apoi să ne schimbăm. Uneori, noi trebuie să ne confruntăm, pe termen scurt, cu un sentiment neplăcut – de dragul de a găsi soluții reale pe termen lung.

Cei cinci factori subliniați mai sus interacționează și se influențează unul pe altul.

Viața nu este statică, întrucât noi suntem sisteme de energie și ne aflăm într-un flux dinamic.

Singurul lucru constant în viață este schimbarea!

Pentru a crește și a evolua noi trebuie să învățăm să fim flexibili – în special dacă vrem să ne îmbunătățim calitatea vieții.

* apărută la Editura Mix.

Tehnici practice de de-stresare – Capitolul 13

Acest capitol va recomanda instrumente practice pentru o schimbare pozitivă care, atunci când sunt folosite regulat, ne vor:

- a) Îmbunătăți sănătatea, vitalitatea și sentimentele de bună-stare generală.
- b) Îmbunătăți capacitatea de a face față în situații stresante.
- c) Promova pacea și liniștea în viață.
- d) Promova abilități mai bune de rezolvare a problemelor.
- e) Elibera și ne vor ajuta să abordăm în mod eficient emoțiile negative de o manieră mai constructivă.
- f) Ne vor deschide și mai mult față de călăuzirea lăuntrică.
- g) Preveni reacțiile negative și efectele stresului viitor.

Yoga relaxează mintea și corpul, așa cum fac și meditația și vizualizarea creativă – însă trebuie să devenim conștienți de gândirea noastră și de reacțiile emoționale condiționate. Noi avem, după cum s-a menționat mai înainte, patru corpuri inferioare – cel fizic, emoțional, mental și spiritual. Mai avem și o forță de energie pură care ne susține și care este exprimată prin câmpurile de energie ale acestor corpuri. Sentimentul de a fi compleți, împliniți și întregi ca ființe umane, apare atunci când aceste corpuri sunt echilibrate și funcționează în armonie unul cu altul, pentru a atinge potențialul lor maxim.

Înainte de a ne acorda gândirea, privind aceste soluții pentru a realiza ceea ce ne oferă punctele de la a) la g) și pentru a uni câmpurile de energie ale corpurilor noastre, vă sugerez următorul exercițiu:

Analizați-vă și întrerupeți toate obișnuințele. Faceți acest lucru timp de o zi, o săptămână, sau oricât de mult timp e necesar. Opriti toate comportamentele de rutină – fie bune, fie rele. Atunci când ați privit și ați examinat cinstit fiecare obicei, întrebați-vă de ce îl aveți. Din cauză că părinții, societatea, cunoștințele se așteaptă să vă comportați în felul acesta, sau v-au învățat să acționați sau să simțiți astfel? Câte tipuri de comportament ați adoptat, din cauză că așa au procedat și părinții voștri, și părinții părinților voștri? V-ați oprit o clipă să

vă gândiți dacă acest gen de alegeri mai sunt încă valabile pentru voi – având în vedere ce se întâmplă acum la nivel personal și social, cât și cunoașterea acumulată de voi personal? Dacă ați făcut-o, atunci decideți că veți renunța la acel obicei, sau că veți continua să-l aveți, pentru simplul motiv că asta este alegerea voastră și că vă simțiți bine așa.

Voi folosi ca un exemplu consumul de carne, întrucât carnea este una dintre substanțele cu densitatea cea mai mare pe care o putem ingera la frecvența noastră de vibrație. (Din experiența mea personală rezultă că, cu cât frecvența noastră de vibrație este acordată mai fin, cu atât experiențele noastre de viață sunt mai bune, iar calitatea lor este mai ridicată).

Mulți dintre noi mănâncă carne, pur și simplu deoarece am fost hrăniți cu carne, de când ne-am născut. Dacă ar fi să mergem și să ucidem, să jupuim și să curățăm de măruntaie un animal, pentru a-l găti, mulți dintre noi ar lua serios în considerare ca surse de proteine și alte alternative bine-cunoscute. Aceste comentarii sunt făcute nu ca judecată, ci ca o dovadă a felului în care deseori continuăm să facem alegeri care e posibil să nu fie în interesul nostru cel mai înalt, pur și simplu deoarece nu ne-am gândit și la alte variante. Multe alegeri sunt făcute, pur și simplu, din obișnuință.

Dacă dorim să ne îmbunătățim calitatea vieții, ar trebui să renunțăm la toate obiceiurile și, după o analiză profundă, să le acceptăm doar pe acelea care credem că sunt cele mai benefice pentru noi. Acesta ar fi un început grozav.

Am discutat despre efectul emoțiilor, gândurilor și cuvintelor, iar capitolele 14 și 15 vor dezbate în amănunt beneficiile meditației și felul în care ne putem curăța câmpurile energetice ale corpurilor noastre, pentru a trăi mai intens meditația. Aceste capitole, împreună cu capitolul despre frecvențele de vibrație și vizualizările creative ce vor fi recomandate, vor ajuta să obținem rezultatele enunțate în punctele de la a) la g), de mai sus.

Tehnica de respirație și vizualizarea cu lumină albă (vizualizarea creativă 1 de la sfârșitul capitolului 7, vor da și ele rezultate pozitive pe termen lung pentru punctele a), b) și c) – dar va fi nevoie să le practicăm zilnic, ca măsură de prevenire a unei suferințe viitoare.

Din experiența mea, necunoașterea de sine, cauzată de faptul că nu ne retragem în noi înșine și nu practicăm contemplarea, precum

și sentimentul că nu suntem vrednici, sunt factori majori ce contribuie la apariția stresului în societatea din ziua de azi. Mulți oameni – iar aceasta este valabil în special pentru femeile din societatea noastră – sunt înclinați să aibă grijă de nevoile soților, copiilor, familiei și prietenilor, dar își petrec foarte puțin timp în propria lor companie, fără să fie distrase de ce se întâmplă în jurul lor.

Aș recomanda ca, în fiecare seară, înainte de a merge la culcare, să ne „acordăm” prin intermediul respirației și apoi să stăm de vorbă cu noi înșine. Acesta va fi momentul în care ne respectăm pe noi înșine, ascultând ce se petrece în noi și acordându-ne atenție exclusivă, așa cum facem cu soții și copiii, și cu oricine alteineva pe care îl iubim. Atunci când ne acordăm, în mod obișnuit, timp să-i ascultăm pe alții – în special dacă aceștia sunt tulburați, acest lucru ne va permite să comunicăm deschis și liber. Această tehnică de cunoaștere de sine, de vorbire cu sine și de ascultare ne aduce un somn mai bun și o sănătate mai bună, pe măsură ce suntem din ce în ce mai mult în contact cu ceea ce gândim și simțim cu adevărat, și ne ajută și să fim într-un contact mai bun cu călăuzirea noastră lăuntrică.

În societate, suntem făcuți să credem că a vorbi cu sine este un semn de demență și nu suntem lăsați să o facem – și totuși, dacă n-am mai vorbi, nu i-am mai asculta și n-am acorda atenție totală celor dragi, ce s-ar întâmpla cu relațiile noastre? Este absolut sigur că *relația noastră cu noi înșine este la fel de importantă*.

Ar trebui să urmărim sfatul lui Socrate și să ne străduim să ne cunoaștem pe noi înșine – nu numai preferințele și antipatiile superficiale ale minții inferioare, ci ființa adevărată care locuiește în interiorul nostru, dincolo de persona*, dincolo de mască. Pentru a dezvolta mai mult ideea că felul în care gândim sau percepem ceva anume determină felul în care simțim, am enumerat șase pași pentru a ne simți mai bine, gândind mai clar.

* (lat. persona = mască). Termen imaginat de către Carl Jung, prin care denumește masca, fațada în spatele căreia trăiesc cei mai mulți oameni. Persona este un arhetip social, un fenomen colectiv, o fatetă a personalității care este individuală, dar niciodată nu reprezintă bărbatul sau femeia în întregime. Persona este o necesitate: prin ea ne legăm de lumea noastră, întrucât ea asigură comunicarea, conviețuirea, colaborarea dintre indivizi. Caracteristicile ei se dobândesc, nu se transmit genetic. N.T.

(Eu simt că toate situațiile de viață sunt prezente pentru a ne sluji, învăța și inspira. Termenul „rău” se referă la sentimente pe care le avem și pe care am prefera să nu le avem – și folosesc acest termen fără a emite judecăți).

1. Atunci când aveți sentimente negative, puternice sau de lungă durată, nu le negați: acceptați faptul că aceste sentimente sunt naturale, dar să știți că, dacă sunt lăsate nerezolvate, ele vor crea boală. Aceste emoții trebuie rezolvate rapid și eficient, astfel încât să nu apară blocajele de energie din câmpurile electromagnetice ale corpului. Învățând să identificăm natura și intensitatea sentimentului, putem apoi să hotărâm cum să-l modificăm cât mai bine.

2. Acceptați că puteți face față sentimentelor negative: am avut sentimente negative în trecut. Acum, ele aparțin trecutului, la fel cum se va întâmpla în curând și cu sentimentele actuale. Sentimentele trec. Dacă nu putem schimba o situație care declanșează sentimentul, *putem întotdeauna să ne schimbăm atitudinea*.

De exemplu, o persoană care a avut un accident, ar putea reacționa în felul acesta: „Bietul de mine. De ce a trebuit să mi se întâmple mie asta? Ce am făcut ca să merit asta? Nu e corect etc.” – și să aibă sentimente de compătimire de sine, depresie, negativitate generală, tristețe, mânie, frustrare etc. Sau, persoana ar putea gândi: „Slavă Domnului că trăiesc. Viața este minunată. Sunt atât de bucuros că nimeni nu a murit. Rănile mele se vor vindeca. Cu fiecare zi sunt mai puternic și mă simt mai bine” – și să aibă sentimente de ușurare, mulțumire, bucurie de a fi în viață, bucurie că i s-a mai acordat încă o șansă, răbdare, hotărâre de a se vindeca etc.

Gândurile sunt energie. La fel cum negativitatea perpetuează negativitate și boală, și atunci când mintea se așteaptă ca trupul să se vindece, acesta se vindecă. Negarea sau ignorarea sentimentelor negative le perpetuează. A le accepta existența și apoi a alege să ne ocupăm, într-o manieră constructivă, de sentimentele și de gândurile care au condus la apariția acestor sentimente, va îmbunătăți situația și va permite ca ele să se disipeze în mod natural.

Alegând gânduri pozitive, relaxarea mentală va apărea în mod automat – și, de îndată ce modificăm modul de a vorbi cu noi înșine, sentimentele noastre vor răspunde automat în conformitate cu gândirea noastră și ca un răspuns la ea.

3. Răsplătiți-vă, lăudându-vă și felicitându-vă pe voi înșivă.

Ar trebui să ne lăudăm pe noi înșine în privința felului în care am făcut față, sau ne-am descurcat, într-o anumită situație. Dacă n-am reușit, n-ar trebui să facem altceva decât să acceptăm și să hotărâm să fim mai buni data viitoare. În ceea ce privește stăpânirea minții nu suntem decât niște învățăcei, iar oricine care se află pe calea evoluției poate face erori ocazionale și poate emite judecăți greșite. Ceea ce se întâmplă reprezintă o eroare, numai când refuzăm să învățăm din ea. Învățăm și apoi trecem la următoarea lecție – și, atunci când nu ne-am învățat lecția, nu facem decât să repetăm „aceeași greșală”.

Răsplătindu-ne, ne dezvoltăm respectul de sine și ne întărim convingerea că putem face față și ne putem descurca într-o anumită situație. *Căutați aprobarea voastră, nu a altora.* A renunța la obiceiuri și a ne gândi în liniște sunt atitudini care ne permit să stabilim standardele cele mai potrivite pentru noi, mai degrabă decât să facem ceea ce se așteaptă alții. Dacă înaintăm cu pași mici, ne stabilim țeluri realiste și ne acordăm multe laude și încurajări, într-o zi vom simți nelimitarea propriei noastre ființe, vom ști că putem face orice, atunci când intenția noastră este pentru binele suprem – nu numai pentru alții, ci și pentru noi înșine.

4. Identificați ce înseamnă vorbirea cu tine însuți: Atunci când ne simțim rău, ar trebui să devenim conștienți în legătură cu ceea ce gândim – în mare parte gândim din obișnuință și fără o bază reală și poate fi o reacție predeterminată, care ne face să simțim că, de fapt, nu ne gândim la nimic. Rețineți că toate sentimentele își au sursa într-un gând sau percepție. Scriind ceea ce gândim, atunci când avem sentimente negative, vom deveni conștienți de felul în care gândurile influențează intensitatea sentimentului.

5. Testați vorbirea cu voi înșivă: Multe tipare de gândire au un mecanism de auto-apărare (ca și cuvintele și acțiunile) și fac parte din obiceiurile noastre și trebuie să fie întrerupte. Cicăleala este ca un disc stricat, rulat din nou și din nou. Flagelarea de sine și discuțiile negative sunt unul și același lucru și întăresc limitarea, fricile și îndoiala de sine. Regretele cu întârziere și fraze precum „Ce bine era dacă ...”, „Ar fi trebuit să ...”, „Aș fi putut să ...”, „De ce nu am ...?” etc., sunt neproductive. Emiterea de judecăți prin considerații retrospective, este un proces care ne slăbește foarte mult. De obicei, atunci când suntem

complet sinceri cu noi înșine, descoperim că, dacă luăm în considerare cine eram la momentul respectiv, sau informațiile și cunoașterea pe care le aveam atunci, am făcut tot ce am putut, sau ce am simțit că puteam face. Foarte rar se întâmplă ca oamenii să-și provoace durere sau să se certe unul cu altul, cu excepția cazului în care ei înșiși suferă la un anumit nivel.

Dezvoltarea unei legături puternice cu ghidul lăuntric ne ține pe drumul „corect” și reduce la minimum pedeapsa de sine, pe măsură ce ne vedem imaginea de ansamblu și reușim să fim la locul potrivit, în momentul potrivit. Aceasta are cu adevărat legătură cu Legea universală a Grației (sincronicitatea). Putem învăța să fim centrați și cu mintea limpede, făcând tot ceea ce e posibil, luând în considerare toate aspectele unei situații date. Aceasta ne eliberează de încredințarea de sine. Cât de mult din gândirea și vorbirea noastră cu noi înșine este o povară a copilăriei? Cât de mult mai este acest lucru încă valabil pentru persoana care suntem noi astăzi? Ne putem crea noi obișnuințe, noi tipare de gândire, bazate pe ceea ce suntem acum și pe ceea ce funcționează cu adevărat și este relevant în viața noastră de acum.

Așadar, trebuie să:

6. Ne învățăm să gândim rațional: Cine determină dacă gândirea este rațională – societatea sau noi? Trăim ca să-i facem pe plac societății, sau nouă – sau le putem face pe ambele, prin respectarea amândurora? Dacă viața noastră este abundentă la toate nivelurile, atunci am reușit să ne stăpânim mintea și ne-am încheiat ucenicia. Dacă simțim orice fel de lipsă sau disonanță, atunci poate că ar trebui să ne examinăm procesele de gândire și felul în care ele ne slujesc, sau ne slăbesc. Culegem ceea ce semănăm. Atunci, pentru a împlini punctele de la a) la g), de la începutul acestui capitol, trebuie să ne asumăm întreaga responsabilitate pentru toate gândurile, cuvintele și acțiunile noastre.

7. Învățăm să gândim de o manieră nelimitată: Să ne încurajăm imaginația! Energia urmează gândirea – iar atunci, gândirea creează. Ce fel de realitate dorim să creăm? Dacă nu dăm frâu liber imaginației și gândirii noastre, nu vom avea perspectivă. Fără perspectivă nu vom ști cum să ne schimbăm, sau spre ce să evoluăm. Visele și viziunea permit omenirii să continue să evolueze către reamintirea stării de perfecțiune.

În cartea *Cum să facem bani – chei către abundență*, de Sanya Roman și Duane Packer, autorii explică: „Întrucât gândurile voastre vă creează realitatea, vă puteți face o viață mult mai bună, învățând să gândiți într-un mod mai extins și nelimitat. Gândirea nelimitată mărește creativitatea, lărgeste posibilitățile, atrage oportunități către voi și vă permite să aveți mai mult. Gândirea nelimitată vă permite să trăiți dinainte sentimentele pe care le veți avea, atunci când veți fi primit abundența pe care o doriți, iar aceste sentimente reprezintă vehiculul care vă aduce abundența. Folosiți aceste viziuni pentru a vă deschide mintea către posibilități mai mari.”

Tot din aceeași carte: „Pentru a vă pune în valoare potențialul, vă veți imagina că visele vi s-au realizat, asta deoarece visele și fanteziile voastre vă arată potențialul. Visele voastre există pentru un motiv; ele vă călăuzesc pe calea voastră superioară, aici pe Pământ. Lărgiți-vă viziunea asupra a ceea ce puteți voi face. Îndrăzniți să visați și să gândiți măreț”.

Un alt citat de interes din aceeași sursă: „Imaginația voastră este mult mai extinsă decât gândiți voi. Este cea mai directă cale către sufletul vostru. Ea nu este limitată de programele, convingerile și fricile voastre trecute. Imaginația v-a fost dată ca să puteți transcende lumea fizică. Vă dă capacitatea de a vă depăși limitele personale și de a descătușa cel mai mare potențial al vostru. Imaginația voastră poate călători în orice dimensiune sau lume. Vă poate deschide căări viitoare nelimitate și vă poate ajuta să contemplați rezultatele posibile ale diferitelor voastre alegeri.”

Așadar, trebuie să învățăm să gândim în termeni de posibilități și nu de imposibilități, să mergem dincolo de granițele a ceea ce credem că putem avea. Dacă nu puteți crede ceva, atunci nu vă va fi cu puțință să împliniți acel lucru. Nu puteți crea un lucru, dacă nu vă puteți imagina având acel lucru.

Prin urmare, dați-vă voic să visați, să aveți fantezii, să vă imaginați cum ați vrea să fie viața voastră și ce puteți face pentru a o crea în modul dorit. Păstrați această viziune în mintea voastră, dați-i putere prin dorință și apoi veți recunoaște oportunitățile, pe măsură ce acestea apar în viața voastră. Dacă nu aveți o viziune, nu veți recunoaște oportunitățile.

Din punct de vedere energetic, asta înseamnă, pur și simplu, a

vă pune în funcțiune antena pentru a primi semnale de transmisie de la alte stații de emisie.

Vizualizarea creativă: Exercițiul 3

Să ne creăm Sanctuarul lăuntric

Acest exercițiu de vizualizare este menit să creeze pacea și liniștea lăuntrică, astfel încât să ne putem de-stresa în mod pozitiv și natural. El lucrează cu respirația, cu lumina albă și, de asemenea, cu capacitatea noastră de vizualizare.

Creând acest sanctuar special și petrecând zilnic un timp acolo, acest lucru va pune capăt nevoii de vacanță din viața noastră agitată și este o tehnică puternică, rapidă, de de-stresare. Cele zece minute petrecute în fiecare zi în acest sanctuar vor funcționa ca un instrument care va împiedica acumularea de stres. Atunci când am exersat și putem accesa ușor acest loc, bucurându-ne de sentimentele de pace și calm pe care ne le oferă, putem să ne învățăm cu ușurință să fim acolo tot timpul.

În trafic, la muncă, oricând începem să simțim corpul tensionându-se, putem pur și simplu să închidem ochii, să ne imaginăm că suntem acolo, să înotăm în „bazinul vindecării” sau să facem un duș în cascada fermecată, vindecătoare și să simțim cum stresul se scurge din noi. Perfecționând această tehnică, ea poate servi ca un mijloc de a ne „re-monta” și este foarte puternică, atunci când este folosită regulat.

Rețineți că mintea nu poate face diferența dintre un eveniment real și o vizualizare puternică! În consecință, beneficiile de a fi în acest sanctuar lăuntric imaginar vor fi la fel de mari ca și cum am fi fost acolo cu adevărat.

Ori de câte ori care îl accesăm, îl putem dezvolta, făcându-l mai frumos și mai puternic. Poate dorim să mai adăugăm o sală de învățatură, un lăcaș de înțelepciune pentru ca să accesăm învățătura superioară și să întâlnim ghizi etc.

Amintiți-vă că imaginația este vastă și nelimitată și, dacă este folosită corect astăzi, va crea un mâine mai puternic.

Respirația profundă și numărătoarea lentă este o formă de auto-hipnoză care ne permite să ne acordăm undele creierului de la

stadiul de unde beta, la stadiul de unde alfa și unde theta, care este starea de relaxare profundă chiar dinaintea somnului.

– Atunci când începeți să creați acest loc, acordați-vă timp să exersați și faceți-vă comozi într-un loc în care nu veți fi deranjați.

– Acordați-vă prin lucrul cu respirația și lumina.

– Atunci când sunteți relaxați, imaginați-vă că stați pe un munte, iar acum, în fața voastră, vedeți trepte care duc în jos.

– Coborând, începeți în același timp să numărați invers (de la zece la zero) și, cu fiecare numărătoare, inspirați complet și expirați conectat.

– Relaxați-vă mai mult și mai mult, pe măsură ce numărați. Cu fiecare treaptă coborâtă vă simțiți mai ușori și mai liberi, știind că urmează să intrați într-un loc sigur, special.

– 10 ... inspirați și expirați ... 9 ... inspirați și expirați ... 8 ... inspirați și expirați ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... 0 ...

– Atingând pământul, vă simțiți profund relaxați. Respirați de câteva ori profund, lin, conectat.

– Priviți în jurul vostru, deschideți-vă și folosiți-vă toate simțurile interioare.

– Observați că vă aflați în cel mai frumos sanctuar, un loc care este numai al vostru, unde vă simțiți complet în siguranță, în pace, hrăniți și iubiți. Acesta este „culcușul” vostru interior, precum cel pe care îl au copiii pentru jocurile și „fanteziile” lor.

– Lăsați-vă mintea să hoinărească. „Vedeți” pomii și brazdele de flori. „Vedeți-vă” cum luați o floare și cum o duceți la nas. „Mirosiți-i” parfumul (permiteți simțului mirosului să fie activat).

– Ascultați păsările cântând și vântul suflând printre copaci.

– Luați apă în palme dintr-un pârâu care curge și aduceți-o la buze, pentru a o „gusta” și a vă ostoi setea.

– „Simțiți” razele soarelui pe piele, vântul prin păr.

– Opriți-vă un moment, permiteți minții superioare să creeze acest sanctuar interior. Amintiți-vă că acesta este locul vostru. Puteți să îl creați în așa fel, încât să reprezinte orice doriți – aici viziunea voastră nu are limitări.

– Respirați de câteva ori profund, lin, conectat. Permiteți-vă să vă scăldați în frumusețea acestui loc. Dacă ați putea avea un loc al perfecțiunii fizice, cum ar fi acesta? O plajă, o pădure tropicală. văi și pă-

râuri, sau un vârf de munte? Evocați un moment când v-ați simțit liberi, în pace, undeva în liniștea naturii. Construiți pe această amintire.

– Poate că doriți să creați un dom magnific, sau o piramidă de lumină deasupra acestui sanctuar, ori un zid înalt de cristal, sau un perete acoperit de viță de vie – astfel încât să vă simțiți mai în siguranță.

– Poate că soarele din această lume interioară are întotdeauna culoarea ca atunci când se află la apus.

– Poate că există aici ființe minunate care vă împărtășesc o mare înțelepciune, sau multă iubire, sau vindecare.

– Din nou, acesta este locul vostru. Creați-l conform dorințelor și ordinelor proprii voastre inimii și viziunii lăuntrice.

– Păstrați-vă respirația lentă, profundă și conectată, în timp ce vă folosiți imaginația pentru a crea. Creați astfel încât să **simțiți** bucurie, frumusețe, siguranță, pace, astfel încât să simțiți că acest loc este doar pentru voi și că puteți să abandonați aici toate grijile vieții voastre de zi cu zi. Aici nu aveți nici o responsabilitate, cu excepția celei de a vă simți minunat – fără copii, fără ipoteci, fără facturi, fără presiune – doar libertate, iubire și acceptare. Acesta este un loc în care puteți merge pentru a vă evalua viața și a învăța să o re-creați așa cum vreți voi ca ea să fie.

Mulți oameni care își creează acest sanctuar interior spun că, după ce exersează, îl pot accesa imediat, gândindu-se la „locul meu”. Aceasta declanșează senzația că sunt acolo și, dacă se simt stresați, se pot elibera de orice stres, practic imediat, prin realinierea lor la câmpul de energie al acestui sanctuar interior – așa cum, într-o zi fierbinte, un duș îi îmbăzește imediat. Ei știu că aici sunt în siguranță și răspund imediat la această asocierea de memorie.

Meditația – Aplicații integrale – Capitolul 14

Grace Cook, în cartea *Nestemata din Lotus*, scrie: „Ceea ce căutăm noi și ceea ce obținem prin meditație este mai degrabă spiritualizarea materiei, decât materializarea spiriului. În meditație, fiecare suflet individual poate atinge sursa Adevărului și poate experimenta realitatea spiritului pentru el însuși. O dată cu dezvoltarea intelectului omului în această Epocă a Vărsătorului, orice dovadă materială poate fi cu ușurință distrusă de mintea critică; dar o convingere bazată pe experiența resimțită profund în inimă nu poate fi niciodată elintită.”

Meditația este o practică străveche folosită de mii de ani pentru relaxarea corpului fizic, calmarea emoțiilor, liniștirea minții și deschiderea noastră către lumile spirituale și înțelegerea superioară. În acest moment, mulți sunt conștienți că au nevoie de ceva mai mult în viață, mai mult decât confortul material sau succesul financiar. O dată ce am satisfăcut nevoile de supraviețuire ale „minții inferioare”, începem să răspundem chemării lăuntrice a minții superioare, căutând răspunsuri la întrebări cu privire la scopul existenței.

Meditația și petrecerea zilnică de timp în interiorul Marii Tăceri este calea cea mai puternică prin care putem să ne acordăm la Dumnezeu lăuntric și, de asemenea, să accesăm Amprenta noastră Divină. După cum s-a discutat anterior, această amprentă păstrează nu numai adevăratul scop al vieții și informația cu privire la destinul nostru, ci, de asemenea, și Marele Plan pentru toată umanitatea în acest moment – „scenariul” piesei, după cum am putea spune.

Ca ființe umane, noi suntem conștienți de cinci simțuri fizice pe care le folosim pentru a explora lumea exterioară: simțul vederii, mirosului, gustului, atingerii și auzului. Prin aceste simțuri noi avem experiențe foarte puternice și reale, deoarece le folosim în fiecare zi pentru perioade lungi de timp. În mod similar, noi putem să ne activăm simțurile „lăuntrice” care sunt contra-părțile subtile ale celor cinci simțuri exterioare, plus cel de-al șaselea simț, al **intuiției**, și al șaptelea simț, cel al **cunoașterii**.

Meditația sau contemplarea cu aceste simțuri lăuntrice ne permit să ne acordăm complet la planurile interioare. Însă e nevoie de practică. Mulți oameni se așteaptă să ajungă imediat la o profunzime a experienței în planurile lăuntrice, care să fie aproape identică cu cea din planurile exterioare – uitând că au dispus de ani întregi de practică pentru a-și dezvolta simțurile cu care au experimentat viața în planurile exterioare. Simțurile lăuntrice au fost numite „supra-simțuri” și intră în scenă, atunci când avem următoarele experiențe:

- Claraudiență – comunicare telepatică superioară și inferioară.
- Clarviziune – viziune divină și realizare de sine superioară și inferioară.

- Imaginație, intuiție, discernământ, discriminare.
- Răspuns la vibrații precum psihometria sau acordarea la câmpurile de energie ale altei ființe.
- A fi în stare de a manevra sau curăța și realinia câmpurile de energie.

- Capacități de vindecare, folosind câmpurile de energie.

„Superior” și „inferior” se referă aici la frecvențele de vibrație. Cu cât este mai pur canalul, cu atât este mai pură comunicarea – conform legii asemănării. Mulți oameni aduc mesaje din planul astral al celei de-a patra dimensiuni (inferioare), iar alții se concentrează pe informația frecvențelor celei de-a cincia dimensiuni și a altor dimensiuni (superioare).

Mai simplu, viața noastră poate fi asemuită cu un canal TV. Cu toții știm că a fi acordat pentru a recepționa un anumit canal nu înseamnă că celelalte canale nu există. Meditația și accesarea planurilor lăuntrice înseamnă, pur și simplu, învățarea felului în care să accesăm celelalte canale. Ea ne permite să trecem dincolo de gândirea noastră limitată. Este ca și cum o întreagă comunitate a privit un singur canal, deoarece oamenii au crezut că asta e tot ce există. Apoi, unii descoperă alte canale – fie accidental (de exemplu în experiențele de ieșire din corp sau de moarte clinică), fie prin schimbarea conștientă a frecvenței lor. Atunci când începem să reacordăm televizorul pentru a recepționa și alte programe, la început există descori niște paraziți de imagine, sau imaginea nu este stabilă. Prin persistență și perseverență, acest canal „lăuntric”, sau post de emisie alternativ, devine clar și accesarea lui sau acordarea la el sunt ușor de făcut.

Cheia pentru a trece la alte canale este o inimă sinceră și dorința de a cunoaște. O imagine clară vine prin disciplină și dedicație.

Lucrul minunat cu privire la schimbarea canalelor este acela că, o dată ce poți să le accesezi cu ușurință, realizezi nu doar că poți decide ce să vizionezi, ci că poți chiar crea înseși programele -- și așa mai departe. Mai mult, poți trece de la un canal la altul după voință și, dacă un program pe care l-ai creat pe un canal este de folos tuturor celor care vizionează un alt canal, poți face o punte între programe și permite tuturor să beneficieze de „emisiune” (presupunând că anumite reguli prestabilite sunt luate în considerare, cum ar fi legile universale). Cu cât creai mai multe programe care sunt în conformitate cu Amprenta Divină, cu atât mai mulți dintre cei care privesc alte canale pot beneficia de ele -- dacă aleg acest lucru.

Accesarea canalului amprentei Divine este la fel ca accesarea unei biblioteci de programe video, în care fiecare înregistrare video are numele individului care privește. Atunci când doriți, veți găsi biblioteca și înregistrarea voastră video și o puteți viziona. *Aceasta se numește găsirea rolului vostru predestinat în viață.* El este păstrat în interiorul memoriei voastre celulare. Această „înregistrare video” vă inspiră, vă inițiază, și vă permite să vă „învățați replicile”, să integrați, din nou, această cunoaștere în viața voastră de zi cu zi și, totodată, să îi inspirați și pe alții să meargă să-și caute propria lor înregistrare video.

Atunci când simțurile voastre sunt acordate fin, veți fi în stare să accesați destul de ușor înregistrările și înțelepciunea înaltă. Comunicarea telepatică, capacitatea de a vindeca, bilocația etc. devin atunci experiențe perfect naturale.

Există multe tehnici de meditație valoroase care, atunci când sunt practicate regulat, vor duce la obținerea unei schimbări profunde și de durată. În esență, meditația este concentrarea pură și perfectă asupra unui punct pur și perfect. Este contopirea ființei noastre complete cu Dumnezeuul lăuntric -- o stare de A FI și de perfecțiune.

Dr. Deepak Chopra spune că „singura cale consecventă prin care sigur poate fi ruptă vraja Mayei (iluzia lumească) este de a transcede spre acel nivel al conștiinței din care apar gândurile.” El își continuă ideea și spune că se bazează pe „meditație ca pe un mijloc eficient și sigur de a merge în mod efectiv spre acel nivel de la care pornește întreaga realitate și de a-l accesa -- de a ajunge la matricea

non-schimbării de unde pornește întreaga schimbare”. El definește meditația ca fiind arta întoarcerii minții la propria sa sursă, la câmpul tăcerii. Atunci când mintea este lăsată să-și folosească propriile instrumente, ea își dorește în mod spontan să meargă acolo. El continuă și explică faptul că mintea noastră are mai multe straturi -- de la conștient și subconștient, până la straturi mai abstracte aflate în spatele gândurilor complet verbalizate, dorințelor și conceptelor. Dincolo de asta se află conștiința pură sau conștiința -- energia care ne susține.

Meditația zilnică ne menține curăț, liberi de atașamente și negativitate, acordați la o frecvență diferită față de cea a convingerilor noastre limitate. Ne permite să accesăm natura noastră multidimensională, să ne acordăm fin și să controlăm semnalele pe care le emitem și, în consecință, să ne controlăm experiențele de viață, creând realitatea așa cum dorim noi să fie.

Meditația este esențială în construirea unei punți între lumea fizică și lumile spirituale, astfel încât noi să putem obține acces liber la cea mai înaltă înțelepciune și la adevărata cunoaștere. Este deci important pentru noi să permitem acestei înțelepciuni și cunoașteri să se manifeste în viața noastră de zi cu zi. La această punte s-a făcut referire sub numele de „podul curcubeului” sau „antakarana”.

Antakarana este un filament de lumină care este creat, viață după viață, și este energizat și întărit de vibrațiile spirituale. Această punte este construită prin meditație, lucru spiritual și efort, totul fiind motivat numai de dorința noastră de a accede cunoașterea înaltă. Ea ne permite să aducem energiile fine ale lumilor spirituale înapoi în planul fizic, transformând astfel realitatea pe care o cunoaștem.

Dacă am primi o invitație de a-L întâlni pe Creatorul universului, și *am ști* că este valabilă, cu cât respect am trata noi oare această întâlnire? Mie îmi place să tratez meditația cu același respect și venerație. În ceea ce mă privește, de fiecare dată când merg în interiorul meu, caut să intru în legătură și să mă contopesc cu esența mea de Dumnezeu. În consecință, vă recomand să vă pregătiți pentru această ocazie, astfel:

– **Creați un loc special**, în care să nu fiți deranjați. Poate că v-ar plăcea să aveți perne speciale, sau o pătură de meditație, sau un covoraș utilizat doar în acest scop. Faceți ca mediul ambiant să fie spe-

cial, poate folosind tămâie și lumânări. Știut fiind că amândouă ajută la schimbarea frecvenței de vibrație a camerei. Puteți să puneți o muzică foarte liniștită și potrivită pentru meditație sau relaxare. Purtați haine confortabile. Asigurați-vă că temperatura din cameră este agreabilă.

– **Meditați regulat** în fiecare zi, dacă e posibil la aceeași oră, dimineața și seara, timp de cel puțin jumătate de oră pentru a obține un beneficiu de durată. O lecție de pian pe săptămână, sau cinci minute de practică pe zi nu te fac pianist de concert și nici un maestru, sau ceva de genul ăsta. La fel ca în orice alt caz, cu cât depunem mai mult efort sau atenție, cu atât obținem rezultate mai bune.

– **Folosiți tehnici de respirație și lumină albă** ca o bază de lucru pentru meditație/contemplație.

– **Folosiți o poziție specifică a mâinii (mudra)** pentru a simboliza intenția voastră de a medita. Stați într-o poziție confortabilă, care permite atenției voastre să rămână concentrată în interior și care nu trebuie să fie distrasă de disconfortul fizic. Tot ansamblul pe care îl creați stând în locul vostru special, pregătind ambianța, folosind mudre etc., semnalează ființei voastre interioare că sunteți pe cale de a începe meditația. La fel cum a face un duș, a te spăla pe dinți, a îmbrăca pijamaua etc., semnalează corpului că sunteți pe cale de a vă culca.

– **Închideți telefonul.** Cuplați robotul telefonic. Puneți un semn cu „Nu deranjați” pe ușă. Obișnuți-i pe ceilalți membri ai casei să **respecte orele voastre de meditație** și să vă respecte dorința de liniște exterioară. Cumpărați câști pentru cei care se uită la televizor și cereți-le să le poarte pe perioada când doriți să meditați, astfel încât să nu vă deranjeze zgomotul. Buddha spunea că trebuie să fiți conectați la lumea interioară, în așa măsură încât să puteți sta lângă un drum pe care trec o mie de boi și nici măcar să nu-i observați sau să fiți deranjați de ei. Cu toate acestea, în stadiile de început, cu cât există mai puțină distragere, cu atât mai bine.

– **Să aveți un stilou și un caiet pregătite**, în caz că aveți o mare inspirație și doriți să o evocați mai târziu: notând o idee, veți putea continua fără frica de a uita. Acest lucru este relevant, în mod deosebit, în momentele de contemplare/programare.

– **Meditați atunci când sunteți foarte treji, și niciodată în stare de somnolență.** Meditația de dimineață este deseori de preferat, pentru că seara putem fi într-o stare de somnolență. Dacă e posibil, răs-

fățați-vă prin a medita cel puțin o dimineață pe săptămână fără a fi condiționați de timp – în ziua în care nu vă grăbiți să ajungeți undeva, sau să faceți ceva. Aceasta va permite călătoriei voastre să fie mai profundă și/sau vă va acorda timpul necesar pentru reprogramarea ori accesarea viziunii lăuntrice. Imaginați-vă că ați ajuns să cunoașteți adevăratul scop al vieții voastre, că viziunea se desfășoară în toată gloria sa, ghizii vă călăuzesc și ... dintr-o dată, ceasul deșteptător sună! Au trecut cele cincisprezece sau treizeci de minute și trebuie să mergeți la muncă!

Ceea ce noi clasificăm drept meditație poate fi compartimentat în șapte aplicații de bază, care toate vor mări și adânci pacea și liniștea lăuntrică. Ele au o importanță egală și sunt următoarele:

1. Acordarea.
2. Mărirea sau deschiderea față de călăuzirea lăuntrică.
3. De-programarea și re-programarea.
4. Accesarea viziunii noastre lăuntrice și a Amprentei Divine.
5. Controlul și călăuzirea viselor.
6. Accesarea memoriei celulare.
7. Trăirea iubirii necondiționate, a bucuriei și extazului.

1. Primul aspect sau „folosire” a meditației poate fi pentru acordare: E vorba despre *realinierea frecvenței noastre* și controlul semnalelor pe care noi, ca sisteme de energie, le emitem. Lucrul cu tehnicile de respirație, cu undele sonore și cu energia luminii albe ne permite să:

- a) ne de-stresăm în mod natural și ușor.
- b) ne mărim sau creăm sentimente de pace și liniște lăuntrică profundă.
- c) mărim coeficientul de lumină din câmpurile noastre de energie.
- d) curățăm toată structura celulară de toxine, poluanți, emoții sau memorii negative.
- e) vindecăm structura celulară (adăugarea tehnicilor de vizualizare creativă ne permite, de asemenea, să ne realinem și să ne curățăm corpul nostru emoțional, precum și să eliminăm bagajul emoțional negativ).
- f) ne regenerăm celulele, creând o stare de sănătate radiantă, vibrantă.

g) creăm un câmp electromagnetic de protecție în jurul ființei noastre.

h) prin lucrul cu chakrele noastre, putem de asemenea să ne folosim de bilocație și să comunicăm telepatic.

Tehnica de acordare cea mai recomandată este cea discutată anterior, în care sunt combinate respirația specifică și energiile luminii albe. Dacă aveți timp nelimitat în fiecare zi pentru meditație, atunci toate aplicațiile – de la unu la șapte – pot fi practicate după dorință. Dacă nu aveți decât cincisprezece până la treizeci de minute dimineața, tehnicile de acordare și o vizualizare creativă diferită pentru realizarea punctelor de la a) la h) în fiecare zi, este poate cea mai bună strategie. Lăsați bilocația pentru când nu veți mai fi constrânși de timp.

2. Al doilea folos al meditației este acela că ne deschide către călăuzirea lăuntrică: Cea mai bună cale de a ne deschide față de călăuzirea lăuntrică este de a fi tăcuți, de a ne acorda prin respirație, mantră și lumină albă – și prin **a cere**.

Pentru că avem liber arbitru, **nici o călăuzire nu va fi dată, decât dacă este solicitată.** Aceasta este legea universală. După cum a spus Iisus, „Cereți și vi se va da!”. O dată ce ne-am liniștit mintea prin acordare, putem cere călăuzire și trebuie să învățăm *să ascultăm*. Un aspect al societății occidentale este ca oamenii să caute întotdeauna să găsească răspunsuri în afara lor – să caute îndrumare de la părinți, cunoștințe, biserici sau guverne, așteptând să li se dicteze cum să-și ducă viața. Cu toate acestea, dacă acceptăm premisa că nimeni nu ne cunoaște așa cum ne cunoaștem noi, și că păstrăm în memoria celulară toate răspunsurile la toate întrebările noastre, atunci poate că ar trebui să mergem în interior și să ne deschidem față de aceste răspunsuri. Dacă viața nu ne împlinește în mod curent fiecare așteptare, atunci explorarea lumilor interioare va fi de cel mai mare folos!

Întotdeauna am avut viziunea unui copil pierdut (egoul/personalitatea în formă fizică), prins în mirajul lumii (viața pe Pământ) care, într-o zi, își dorește să meargă acasă (reunificarea cu ființa divină din interior), dar nu-și mai aduce aminte drumul. Părintele (prezența lui EU SUNT, sau monada) privește, cunoscând faptul că acest copil a trebuit să exploreze și știind că nu poate oferi asistență, până când copilul nu recunoaște că s-a pierdut și până nu **cere ajutor**. Atunci când copilul face asta, e o mare bucurie pentru părinte, care, împreună cu ceilalți

dragi lui (ghizi și/sau îngeri păzitori etc.), pregătește acasă o minunată petrecere de bun venit și îi acordă atâta atenție și ajutor pe cât acesta este dispus să accepte – până când copilul ajunge în siguranță din nou acasă (complet trezit în ceea ce privește Unicitatea creației).

În categoria călăuzirii lăuntrice intră, de asemenea, și **rugăciunea**, și/sau implorarea – lucruri la care noi recurgem deseori, în momentele noastre de îngrijorare sau disperare! Căutarea călăuzirii lăuntrice înseamnă a învăța să întrebi, a sta liniștit și a asculta călăuzirea interioară ce vine de la Sinele nostru Superior, de la Prezența lui EU SUNT, sau monada. Călăuzirea din partea ghizilor și comunicarea telepatică implică aceleași tehnici și sunt acoperite, în detaliu, în capitolul despre comunicarea telepatică.

3. Al treilea aspect al meditației este capacitatea de de-programare și re-programare: aceasta este una din părțile cele mai valoroase ale timpului nostru petrecut în meditație/contemplație, deoarece ne permite să *rușăm și să ștergem casele interioare*, precum și să creăm realitatea pe care o dorim. Acesta este momentul pentru folosirea afirmațiilor, stăpânirea minții, de-programare și eliberarea noastră din cadrul sistemelor de credințe negative sau limitatoare și re-programarea noii realități pe care dorim să o creăm, accesându-ne viziunea interioară și destinul. O dată ce am înțeles puterea gândurilor noastre, petrecând de asemenea timp în a contempla și evalua toate tiparele de gândire și acțiune obișnuite, vom ajunge să putem rescrie și implementa noile programe, în bazele de date din memoria noastră conștientă și subconștientă. Tot ce trebuie să facem este să găsim un loc liniștit în care să nu fim întrerupți, să oprim telefonul, să ne acordăm și să stăm să ne gândim – să privim toate aspectele vieții noastre, să le evaluăm unul câte unul. Să aveți un stilou și hârtie la îndemână, ca să faceți o listă.

Putem începe cu corpul **fizic**. Să ne analizăm cinstit, pe cât de detașați putem, ființa noastră fizică. Ce putem schimba? Cum am vrea noi să fie? Sunt obiceiurile noastre alimentare pozitive și ne susțin ele viața? Este alimentația noastră mai degrabă ceva ce ține de obișnuință? Există alegeri mai bune pe care le putem face și care să fie mai puțin dăunătoare pentru noi, pentru planetă, pentru viața animală?

Amintiți-vă că, exceptând cazul în care noi suntem maeștri ai transmutării, carnea ne menține vibrația foarte densă – în vreme ce

este posibil ca omenirea să trăiască doar cu lumină și prana, după cum este descris în detaliu în cartea mea *A trăi cu lumină*.

Pentru cei care doresc să-și schimbe obiceiurile alimentare, permiteți ca schimbarea să fie gradată și făcută cu iubire, fără negare. Mai întâi, eliminați carnea roșie. Apoi, în funcție de cum sunteți călăuziți, încetați să mai consumați carne albă, iar apoi încercați să mâncați numai hrană ușoară, vie. Cu timpul, veți descoperi că sunteți călăuziți din interior spre a permite doar luminii sau pranei să vă hrănească corpul fizic. Totuși, acest lucru nu va fi posibil decât dacă credeți cu tărie că poate fi realizat. Întrebați călăuzirea interioară ce puteți face pentru eliberarea fluxului de energie din interior. S-a spus că boala, moartea și decăderea sunt cauzate de oprirea fluxului de lumină, la un moment dat, în cele patru corpuri inferioare ale omului.

Să privim apoi corpul **emoțional** — calitatea relațiilor noastre umane. Sunt ele bazate pe obișnuință? Sunt ele pozitive sau negative? Pot fi îmbunătățite? Ce lecții am învățat, sau încă mai trebuie să învățăm? Avem nevoie să vindecăm și să iertăm, sau vrem să o facem? Atunci când începeți acest exercițiu, părintele vostru (prezența lui EU SUNT) vă va pune la dispoziție, cu bucurie, toată cunoașterea sau inspirația de care e nevoie, pentru că reevaluarea și clarificarea la aceste niveluri fac călătoria mai ușoară spre casă. Multe tehnici sunt disponibile pentru curățarea corpului nostru emoțional și ne permit să ne vindecăm pe noi înșine și relațiile noastre emoționale cu alții. Vedeți capitolul despre puterea emoțiilor noastre, plus vizualizările creative practice, care ne ajută să ne vindecăm relațiile.

Apoi, noi putem să **examinăm**, în mod cinstit, **vorbirea cu sine și sistemele noastre de credințe**. De exemplu, din punct de vedere politic, oare noi votăm din alegere și în deplină cunoștință de cauză, sau votăm după cum votează părinții noștri și după cum au votat părinții lor? Suntem noi satisfăcuți de viață, așa cum o *percepem* că este? Noi ne putem schimba percepția, atitudinea și realitatea imediată.

Aceste momente de programare/contemplație pot exista în fiecare seară, înainte de culcare. Atunci putem programa ca visele noastre să fie clare și să ne călăuzească în conformitate cu ceea ce dorim să obținem de la această contemplație și de la momentele de analiză de sine. Cum putem să ne cunoaștem cu adevărat, dacă niciodată nu ne acordăm timp să stăm liniștiți și să comunicăm cu adevăratul sine

lăuntric? Ne numim ființe umane și nu „activități umane” — dar majoritatea umanității este prea ocupată pentru a face ceva spre A FI și a cunoaște. Aceasta l-a inspirat pe John Lennon să spună că viața este ceea ce ți se întâmplă, atunci când ești ocupat cu alte planuri. A FI permite marea CUNOAȘTERE.

4. Al patrulea aspect este să fim capabili să accesăm viziunea noastră interioară și Amprenta Divină: Din cercetarea mea, din experiențele de meditație și comunicare cu Cei Înălțați, am ajuns să înțeleg că noi păstrăm în interiorul nostru Amprenta noastră Divină unică. Această amprentă păstrează nu numai menirea noastră ce ține de destin și rolul nostru în acest moment, ci și Marele Plan sau Planul Celest — destinul prestabilit pentru umanitate, în mod colectiv. În consecință, noi suntem atrași unul spre celălalt conform vibrațiilor și semnalelor pe care le emitem, astfel încât fiecare să ne împlinim rolurile la unison și în armonie. Găsirea „cheii” și accesarea rolurilor noastre se poate face numai prin călătoria interioară a cunoașterii de sine. Tot ceea ce descoperim că ne atrage și tot ceea ce ne asumăm în această viață e parte din antrenamentul nostru și din pregătirea pentru acest rol.

Indicatorul nostru este bucuria. Atunci când simțim bucurie, suntem pe calea cea bună. Atunci când ne pierdem bucuria, sau aceasta încetează, este timpul să începem o nouă etapă a antrenamentului și, poate, să ne îndreptăm energiile în altă parte a lumii fizice. Bucuria este singurul semn adevărat că suntem pe drumul nostru, asta deoarece **bucuria este manifestarea Spiritului în viața noastră**. Atunci când călăuzirea noastră interioară este percepută în mod clar, viața noastră înflorește și se manifestă adevărata slavă a ceea ce suntem și a scopului nostru. Pe măsură ce ne rafinăm din ce în ce mai mult ființa și devenim detașați de corpul emoțional, intenția și motivația noastră se îndreaptă numai spre a ajuta — spre a lucra pentru binele întregului și nu numai pentru cel individual. Aceasta este o parte naturală a călătoriei noastre spre Unime și este dezbătută mai detaliat în capitolul despre cum ne punem în slujba altora.

5. Al cincilea folos pe care ni-l aduce meditația este de a ne pregăti pentru starea de vis: În capitolul despre puterea emoțiilor am menționat, pe scurt, despre starea de vis și felul în care putem să ne curățăm corpul emoțional în timp ce dormim. Dacă petrecem un timp în contemplație, înainte de somn, vorbind cu noi înșine despre ziua

noastră sau despre viața noastră în general, mintea noastră subconștientă nu va trebui să ne supună atenției – prin intermediul viselor – toate problemele nerezolvate de care trebuie să ne ocupăm. Acestea ar fi tratate mai devreme și ar lăsa mintea liberă, astfel încât visele noastre să ia o formă diferită. În timp ce, pentru mulți, conștienta noastră conștientă se limitează la realitatea vieții de zi cu zi din acest plan de existență, pentru alții diferența între starea de trezie și cea de visare este mică, în timpul în care corpul fizic se bucură de somn.

Atunci când dormim, mintea conștientă este pusă deoparte. Atunci putem să ne acordăm automat la canalele superioare, cu o ușurință fantastică. Există dimensiuni în interiorul dimensiunilor, și multe alte planuri de existență care să fie explorate în timpul stării noastre de vis. În cartea sa *Manual pentru înălțarea completă*, Dr. Joshua David Stone spune că sunt trei stadii principale pe calea spirituală. Pe primul el îl numește *Sala Ignoranței*, în care oamenii se identifică numai cu lumea materială și în care cele cinci simțuri sunt întotdeauna orientate spre exterior. Al doilea este *Sala Învățării*, în care oamenii merg când sunt mai neliniștiți și încep căutarea sinelui mai extins. Al treilea este *Sala Înțelepciunii*, care este locul unde obținem identificarea cu Sinele spiritual, expansiunea conștiinței și înțelegerea. Acest proces de învățare are loc în starea de „vis” – de obicei între 22:00 și 05:00.

M-am bucurat de nenumărate experiențe, vii și complete, prin care am primit învățături profunde pe diverse teme, în timpul stării de vis. Programarea pentru amintirea completă este avantajoasă, atunci când doriți confirmarea acestor învățături. Dar mi se spune că toată învățătura, cunoașterea și instrucțiunile sunt păstrate la nivel celular și sunt dezvăluite atunci când este nevoie de ele. Mulți oameni își amintesc, acum, astfel de experiențe și se trezesc în situații în care deschid gura și împărtășesc toate aceste informații de care cineva chiar are nevoie, fără ca ei să fi fost conștienți că știu aceste lucruri!

6. A șasea utilizare a meditației este de a accesa memoria celulară și cunoașterea interioară a învățăturilor din trecut: Aceasta este o prelungire a celor de mai sus, deoarece tot ce avem nevoie pentru împlinirea destinului nostru este păstrat în interior. Noi suntem învățătorul, antrenorul, ghidul, maestrul – și tot ce avem de făcut este să ne re-trezim și să ne amintim! A ne acorda, a ne curăți ființa de bagajul nedorit (fizic, emoțional, mental și chiar de limitările spiri-

tuale aduse de credință) și a cere să ne reamintim sunt acțiuni asemănătoare celei de a lustrui un diamant brut, pentru a-i dezvălui adevărata frumusețe. Prin petrecerea unui timp prețios în marea tăcere a ființei noastre interioare, vom permite acestei informații să curgă spre noi, pe măsură ce cerem și ascultăm. Acesta e motivul pentru care mulți oameni au nevoie de un timp scurt de învățare sau de cercetare, înainte de a simți că știu despre ce e vorba, întrucât au avut un antrenament intens în alte vieți sau în alte dimensiuni și au nevoie doar să-și redevină conștienți de această cunoaștere.

Am folosit, de asemenea, cu mare succes, tehnica de programare înaintea somnului, pentru a accesa memoria celulară și antrenamentul făcut în alte vieți. De exemplu, în relație cu cristalele ... într-o zi luasem parte la o sedință de terapie cu cristalele, făcută de o prietenă de-a mea. Ea a fost ghidată să folosească o anume baghetă cristalină verde, care mă interesa în mod deosebit. Timp de ani de zile colecționasem cristale și cărți despre cristale, dar nici nu citisem cărțile și nici nu folosisem cristalele în mod conștient. Fără îndoială că, până în acest punct, nu fusesem pregătită. Am întrebat-o pe prietena mea în legătură cu această baghetă verde pe care mi-o dăduse. În timp ce ea ținea de un capăt și eu de celălalt, nu numai că am perceput o „viziune” strălucitoare și detaliată a unei vieți trecute pe care o trăisem împreună, dar am știut, de asemenea, că aveam o mare cantitate de informații despre cristale și despre puterea lor „stocată” în mine.

În acea noapte, înainte de a adormi, m-am acordat și am cerut Sinelui meu Divin EU SUNT să rețrezească toată cunoașterea despre cristale pe care o păstram în interior. Astfel că, în acea noapte m-am trezit cu intermitență – de patru ori în total – și, de fiecare dată, am descoperit că eram instruită și, de asemenea, am simțit cum „informația” curgea prin corpul meu. Era ca și cum informația era adusă pe un ecran, dintr-un fișier de computer sau dintr-o bază de date, pentru ca să o văd.

Subiectul era cristalele și îmi aduc aminte că, la un moment dat, am întrebat cum îmi voi aminti totul. De fiecare dată când m-am trezit, am încercat să-mi amintesc, în mod conștient, pe cât de multă informație puteam. Am fost avizată – atunci, și de fiecare dată când am folosit această tehnică pentru refacerea informației – că totul fusese rețezit și era păstrat în memoria celulară mai aproape de evocarea

conștientă, urmând „să iasă” pe măsură ce situația respectivă o cerea. Mi s-a spus să am încredere în faptul că, atunci când va fi momentul potrivit, totul va curge cu ușurință – și așa a și fost.

Multe persoane împărtășesc cu mine experiența informației care iese ca un șuvoi din interiorul lor în anumite momente – informație despre care n-au știut niciodată că o posedă. Am trăit această experiență atât de regulat cu un spectru divers de subiecte, încât a devenit o cale simplă de accesare a datelor păstrate în memoria celulară sau subconștientă.

Câteodată este ca și cum trebuie să descoperi ceva anume în acest plan, care să declanșeze în mod conștient o „cunoaștere” pe care să dorești apoi să o rețezi. Fără experiența care acționează ca un declanșator, cunoașterea poate rămâne ascunsă.

În mod similar, în noaptea de după momentul în care fusesem inițiată în modalitatea de vindecare Reiki, am petrecut tot timpul (pe când corpul meu fizic dormea) în altă „dimensiune”, folosind energia luminii și vindecând liniile rețelei electromagnetice din corpurile multor oameni. Îmi amintesc că ei păreau așezați pe kilometri întregi și că, din când în când, mă opream pentru o „pauză de mers la toaletă” cerută de corpul fizic.

(Un „truc” pe care îl foloseam pe vremea aceea pentru a asigura reamintirea era să beau două sau trei pahare de apă înainte de culcare, astfel încât corpul să se trezească datorită stării de disconfort. Atunci îmi notam informația. Învățând să am încredere și să mă programez mai bine, reamintirea completă a devenit mai ușoară). Corpul meu se ridica și se dădea jos din pat, conștiința mea pe jumătate acolo, pe jumătate în „cealaltă dimensiune”. Știam că sunt în ambele locuri în același timp și vindecarea a continuat toată noaptea.

Cam cu o săptămână înainte încheiasem primul nivel al antrenamentului Reiki și eram conștientă că ceea ce făceam era diferit. Am întrebat ce fel de vindecare făceam noi (celelalte ființe de lumină care mă însoțeau și cu mine) și mi s-a spus că era o metodă diferită de Reiki, deoarece noi vindecam magnetic. Două săptămâni mai târziu, în timp ce eram antrenată în plan fizic în metoda Kwan Yin a Marii Vindecări, mi-am dat seama că acestea erau exact aceleași tehnici pe care le folosisem în timpul somnului, atunci când vindecam în „celelalte dimensiuni”.

Deci, unde începe o realitate și unde se sfârșește alta? Se pot ele suprapune? Scopul pentru care am menționat a doua poveste este acela că noi primim deseori pregătire în școlile de învățare sau în sanctuarele înțelepciunii, în timp ce ne aflăm în starea de vis. Această pregătire este păstrată în memoria celulară pentru a fi folosită în starea noastră de trezie în planul fizic, atunci când avem nevoie de ea.

Practica meditației ne face conștienți de natura noastră multi-dimensională. Cu alte cuvinte, nu numai că avem roluri în seriile sau în știrile de pe canalul realității de zi cu zi, dar avem, în mod simultan, roluri și pe canalele superioare. Până când începem să ne acordăm la posibilitatea – și apoi la realitatea – că aceste alte canale există, nu vom fi conștienți de nelimitarea și măreția naturii noastre cu atât de multe fațete. A nu fi conștient de ceva anume nu înseamnă că acest ceva nu există. Aceste posibilități sunt discutate în capitolul despre frățiile universale.

7. A șaptea utilizare a meditației este de a trăi iubirea necondiționată, bucuria și extazul: Un singur moment în care te simți iubit în mod complet, este destul de puternic pentru a crea o dependență pe viață. Siddhas-ii numesc această stare samadhi, o stare pură de A FI. Aceasta este o stare către care suntem conduși, după ce suntem înconjurați cu iubire necondiționată și extaz. Este, de asemenea, o stare de contopire cu Tot Ce Există. Ea ne duce dincolo de simțuri, dincolo de meditație și, de asemenea, dincolo de amintirea mentală. Singura conștientă păstrată este cea a „sindromului de pierdere a noțiunii de timp” – noi dispărem undeva în meditația profundă, iar, după aceea, ne amintim sentimente intense de iubire și extaz. Ne simțim realiniați, estinși și într-o pace profundă.

Una dintre cele mai importante învățături pe care le-am obținut la început în meditație a fost realizarea faptului că EU SUNT iubire, că EU SUNT bucurie și că starea mea pură, naturală este extazul – și că toate emoțiile există în mine, ele fiind doar „declanșate” de evenimentele exterioare. Până atunci simțeam că altcineva, sau altceva, era răspunzător pentru felul în care mă simțeam. O parte a procesului prin care devii de sine-stătător este realizarea faptului că totul se află în interiorul tău și că ceea ce este în jurul tău servește doar ca declanșator – dacă le permiți lucrurilor să te afecteze.

Meditația ne permite, mai degrabă, să acționăm decât să

reacționăm – deoarece practica regulată ne dă darul detașării.

Atunci când avem, pentru prima dată, experiența șederii în tăcere – departe de surse de distragere, cu ochii închiși și fără stimuli exteriori – și când începem, apoi, să simțim valurile de iubire eliberată din ființa noastră interioară, trăim atât o experiență copleșitoare, cât și una care inspiră venerație. Te simți complet în siguranță, iubit, respectat, acceptat; de asemenea, te simți atât de special, de parcă puterea cea mai binevoitoare și mai plină de compasiune te-ar fi luat în brațele sale și te-ar legăna ca pe un bebeluș. Atunci te simți, în același timp, atotputernic, umil, vast, nelimitat. Această experiență te face să o dorești mereu, pentru că îți dă putere să fii în lume, însă nu pentru a fi al lumii, realizând că adevărata ta hrană și susținere emoțională vin din interior. După cum spun înțelepții indieni, este o stare de Sat Chit Ananda – ființă, conștiință, extaz. Aceasta este o stare de recunoaștere a esenței și a interconectării tuturor ființelor.

Din experiența mea pot spune că, cu cât ne scaldăm mai mult în această dimensiune interioară, cu atât mai mult energiile noastre se aliniază la esența sa. Ne schimbă – la fel cum adăugarea de colorant îi modifică apei culoarea. Este experiența de a fi realiniați, retreziți la adevărata noastră natură, dând la o parte vălurile iluziei care, la început, ne-au făcut să ne simțim separați de divinitatea noastră.

Multe persoane spun că, atunci când au început să mediteze, se simțeau calmi, în pace și mai detașați. Totuși, aceste schimbări au loc gradat, chiar și când există o practică regulată. Atunci când ne oprim pentru un timp, vechile sentimente și tipare de comportament vin înapoi pe furiș, dar sunt trăite ca fiind ceva inacceptabil, deoarece noi am experimentat deja ceva diferit. Așadar, ne continuăm călătoria interioară, în mod *conștient*.

Este, într-adevăr, vorba de a ne forma noi obișnuințe. Dacă ne dorim ceva suficient de mult și putem vedea beneficiile, sau avem încredere că ele există, vom depune un efort mare. Prin câtă durere sau nemulțumire trebuie să trecem, înainte de a căuta schimbări de durată? Iisus și toți maeștrii, vechi și noi, le-au spus discipolilor lor să privească în interior, pentru că Împărăția Cerurilor se află în ei. Iubirea necondiționată, bucuria, armonia, împlinirea de durată și fericirea sunt de găsit prin alinierea cu energia care creează aceste aspecte – ființa-Dumnezeu din interior.

Dincolo de meditație se află eternitatea în momentul de acum. Înțelepciunea străveche ne împărtășește faptul că Dumnezeu este omniprezent, omniscient și omnipotent. Energia sa pură este fără de formă – cu toate că se găsește în formă, creează forma, curge prin formă. Noi suntem Dumnezeu exprimat în plan fizic. El este în interior; El este în exterior. Meditația ne permite să Îl experimentăm pe Dumnezeul interior, să ne cunoaștem pe noi înșine ca ființe vaste, nelimitate, multidimensionale. Indiferent de atenția pe care I-o acordăm, El tot există – EXISTĂ, pur și simplu. Cu toate că nu este separat de noi, ne permitem – datorită credinței în limitare – să ne simțim separați de Dumnezeul lăuntric.

Dacă am înțelege cu adevărat, atunci nu am mai fi separați, am FI doar, în fiecare moment. Am FI Tot Ce Există. Ego-ul, Eul, individul ar dispărea, pe măsură ce conștiința noastră conștientă se contopește cu forța creativă și devine această forță. Am FI forța creativă.

Folosind arta meditației de la punctul unu la șapte, după cum a fost subliniat, putem să începem să ne antrenăm, pur și simplu, în a ne lăsa să Existăm în fiecare moment, astfel încât viața noastră să fie o meditație continuă – unde meditația este, cu adevărat, o concentrare pură și perfectă, asupra punctului pur și perfect. Această stare de A FI a fost numită **iluminare**. E o stare dincolo de iubire, dincolo de bucurie, dincolo de extaz. Asta, deoarece, pentru a simți oricare dintre aceste aspecte, ar însemna că noi încă mai filtrăm experiența prin simțurile fizice: când conștiința noastră este acordată la simțurile fizice, noi suntem încă separați și funcționăm ca unități individuale de expresie.

Puterea și forța pe care le simțim atunci când toată atenția noastră este concentrată, sunt literalmente uriașe. În general, noi funcționăm pe mai multe nivele separate ale conștiinței conștiente. Putem să privim la televizor, să citim o carte în timpul reclamelor, să vorbim cu cineva, sau să ne gândim la ziua noastră de muncă. Foarte rar descoperim că atenția noastră este 100% concentrată pe A FI, foarte rar suntem perfect concentrați în fiecare moment al lui ACUM; iar atunci când facem acest lucru, trecem, literalmente, dincolo de dimensiunea timpului și spațiului.

Dacă Ființa noastră este concentrată 100% pe o carte, trecem în alte lumi, lumea din poveste, lumea din carte. Ne deschidem spre ea, iar scenele și personajele sunt reale. Simțim durerea, iubirea, victo-

riile etc. Imaginați-vă că l-am acorda Dumnezeului lăuntric 100% din concentrarea noastră, 100% din timpul nostru ... Datorită naturii Celui cu care ne contopim, ce am fi, ce am deveni noi oare?

Următoarele rânduri sunt scrise în cartea *Cheile lui Enoch*, la capitolul rugăciune/meditație: „Este vorba despre utilizarea energiei pozitive pentru folosul umanității; despre invocarea luminii pentru asigurarea echilibrului și armoniei dintre lumi. Atunci când ne concentrăm pe un gând sau o idee, ele tind să devină acțiune și realizare. Cu toate acestea, atunci când cineva dorește să obțină ceva, dar nu crede că va reuși, cu cât încearcă mai mult, cu atât lucrul devine mai greu de obținut – dacă nu imposibil. Atunci când un gând sau o idee a unui „nume sacru revelat” este conectată cu emoția, acest fapt va surmoneta și înlătura orice altă sugestie conștientă.”

Dintre nenumăratele forme de rugăciune/meditație, există cinci practici generale care trebuie ținute minte, potrivit lui Enoch:

1. Păstrați un mod curat de viață.
2. În tot ceea ce faceți, respectați-i pe toți radiind iubire.
3. Priviți în interior și priviți în exterior și vedeți-vă pe voi înșivă ca fiind propria voastră punte între Cer și Pământ.
4. Priviți la imensitatea universului și la miriadele de sfere din echilibrul organic al naturii.
5. Să știți că vă puteți întotdeauna bucura întru Dumnezeu Tatăl și întru strălucirea miriadelor de raze ale luminii vii.

Simt că toate cele de mai sus vorbesc de la sine și sunt ușor de interpretat în mod personal.

Există doar O Singură Sursă și Un Singur Principiu de Viață căruia ar trebui să-I acordăm atenția noastră neîmpărțită, iar acesta este Sinele Dumnezeiesc din interiorul fiecărei ființe. Sinele personal ar trebui să-I acorde mereu recunoașterea conștientă Marelui Sine Armonios și să mențină o Comunicare Interioară constantă cu acesta, indiferent de activitatea exterioară a minții. Marele Sine Unic este energia de viață care curge prin fiecare corp uman, în fiecare moment și prin care tuturor li se dă capacitatea de a urca în lumea formelor.

Este Înțelepciunea care curge prin minte, Voința care dirijează toate activitățile constructive, Curajul și Puterea care ne susțin pe toți, Sentimentul Iubirii Divine care înnobilează toate forțele, în

timp ce curge prin noi. Este singura Putere care poate duce la bun sfârșit orice lucru bun. Este Suveranitatea Conștientă Mereu Victorioasă asupra oricărei condiții a activității umane, atunci când este eliberată prin sinele personal, fără rezistență sau întrerupere.

Acest Sine Divin Atotputernic din voi este Conducătorul Suprem al întregii Creații și singura Sursă Eternă de ajutor din existență pe care ne putem baza și care este permanentă. Numai prin Iubirea, Înțelepciunea și Puterea Sa se poate cineva ridica, vreodată, la Perfecțiunea Înălțată, pentru că o comuniune conștientă, constantă cu Aceasta, reprezintă Libertatea și Suveranitatea asupra întregii creații umane. Atunci când spun creație umană, mă refer la tot ceea ce este disonant și mai puțin perfect.

– St Germain

Vizualizarea creativă 4

Acordarea cu Lumină Albă și respirație

Următorul exercițiu este, în principiu, același cu cel de la sfârșitul capitolului 7 și poate fi folosit pentru controlul emoțiilor, pentru de-stresare în trafic, sau pur și simplu pentru calmarea și „acordarea” voastră, atât de necesare pentru a începe o meditație.

– Faceți-vă comozi, închideți ochii, stabiliți-vă modelul de respirație folosind respirații profunde, line și conectate – inspirați încet numărând până la șapte, expirați numărând până la șapte. Respirați pe nas. Asigurați-vă că nu sunt pauze între inspirație și expirație. Mai întâi, exersați respirația care este ciclică și ritmică. Practicați timp de cinci minute, menținând fiecare respirație conectată, în care fiecare inspirație se scurge lin în fiecare expirație, și fiecare expirație se scurge lin în fiecare inspirație.

– Apoi, atunci când modelul de respirație circulară s-a stabilit cu un număr par de inspirații și expirații, găsiți o profunzime a respirației pe care o puteți susține. Numărați până la șapte și la inspirație și la expirație, apoi până la zece și la inspirație și la expirație – inspirați și expirați pe cât de profund puteți, de o manieră echilibrată pe care o

puteți menține timp de cel puțin cinci minute. Dacă vă apucă amețea, vi se face greață, sau nu mai aveți aer, sau dacă respirația devine neregulată, reduceți numărătoarea de la, să zicem, zece la nouă. Exersați până când vă găsiți ritmul. Țineți minte, trebuie să exersați și să măriți capacitatea plămânilor. Poate veți reuși să susțineți inițial o numărătoare până la șapte, dar, prin practică, aceasta va deveni zece sau cinci-sprezece, sau chiar douăzeci. Cu cât respirați mai profund, cu atât veți fi mai sănătoși. Respirați profund din abdomen, nu din plămâni.

– Mai departe, respirați atât de lin, lent, profund și conectat, încât să aveți, în interior, senzația că un râu delicat de energie curge prin ființa voastră. Exersați ținând o lumânare în fața voastră – inspirația și expirația voastră ar trebui să fie atât de line, încât aceasta să nu tremure.

– Atunci când respirația voastră este conectată, profundă și lină, puteți simți căldură sau furnicături prin corp, pe măsură ce sunteți reacordați electromagnetic la un nivel de vibrație diferit.

– Mai departe, vizualizați un cilindru de lumină albă, aurie, pură, venind din cea mai pură sursă de energie și înconjurându-vă. Imaginați-vă că nu are început sau sfârșit, că atinge pământul în jurul vostru, ancorându-se și înghițindu-vă.

– Vedeți acest cilindru umplut cu energia cea mai intensă, pulsatorie, vibrantă electric. Să știți că ea este vindecătoare și transformatoare – o energie de lumină vie, lichidă.

– Respirați această lumină în corpul vostru. Simțiți cum vă umple plămânii și imaginați-vă că umple toate celulele voastre cu forța sa vindecătoare.

– La inspirație, simțiți cum această lumină este absorbită prin porii pielii voastre. Simțiți cum fiecare particică a ființei voastre absoarbe această lumină în interior, ca un aspirator gigantic. Simțiți cum vi se dilată plămânii și întreaga ființă, pe măsură ce inspirați.

La expirație, imaginați-vă că, prin porii pielii, eliberați din celulele voastre, în afară, lumină adusă din dimensiunile interioare. Amintiți-vă că Energia Supremă este în interior și în exterior, trăind în spațiul „gol” al fiecărei celule. Așa că, vizualizați cum lumina fiecărei celule este aprinsă ca un bec, cum inundă apoi organele prin corp – și iese în afară, prin porii pielii. Continuați acest ritm, până când vă simțiți relaxați.

Vizualizarea creativă 5

Deschizându-ne către călăuzirea lăuntrică

Înainte de a începe această meditație, vă recomand să citiți capitolul despre comunicarea telepatică, deoarece tehnicile folosite sunt aceleași pentru toate formele de comunicare – indiferent dacă această comunicare este cu propriul vostru învățător lăuntric, cu ghizi spirituali, sau cu alții. Meditația și programul în cinci trepte de la sfârșitul aceluia capitol vă vor stimula intuiția și vă vor deschide către călăuzirea lăuntrică, atunci când sunt practicate regulat.

Călăuzirea lăuntrică vine în mai multe forme – de la telepatie și clarauz, până la imagini vizionare, sentimente emoționale puternice, sau cunoaștere intuitivă și chiar disconfort fizic.

Ființa voastră interioară comunică cu voi pe multe căi diferite și, din nou, cunoașterea de sine – obținută prin petrecerea de timp în tăcerea lăuntrică – vă va permite să recunoașteți, în modul cel mai direct și mai categoric, atunci când aceste mesaje sunt trimise.

– Mai întâi, acordați-vă cu ajutorul respirației și al luminii, deoarece aceasta vă face mai receptivi.

– Mai departe, creați sanctuarul interior și chemați la voi imaginea ghidului, sau pe Învățătorul vostru Lăuntric, sau Sinele Superior, sau ființa cu care doriți să comunicați.

– Apoi, pur și simplu CERETI și ASCULTATI. Permiteți imaginilor să se îngrămădească în mintea voastră și fiți atenți la felul în care vă simțiți corpul – simțiți bucurie în inimă, sau o strânsoare în zona pieptului, sau vibrații în stomac? Învățați să vă ascultați corpul, deoarece acesta va răspunde direct minții și emoțiilor.

A doua tehnică este folosită pentru clarificarea unei anume probleme – și este după cum urmează:

– Gândiți-vă la întrebarea sau problema respectivă.

– Acordați-vă.

– Vizualizați-vă coborând niște scări, numărând invers, pe măsură ce coborâți, inspirând și expirând o dată cu fiecare treaptă și relaxându-vă profund, în timp ce coborâți.

– La capătul scărilor vedeți trei uși (sau mai multe, în funcție de opțiunile voastre, sau de soluțiile posibile pentru „problema” pe care o aveți). Prima ușă are scris pe ea: „Scrieți întrebarea și prima opțiune”. Deschideți-o. Pășiți înăuntru și permiteți viziunii să se desfășoare, sau sentimentelor să curgă – ca și cum această opțiune a fost aleasă și sunteți martorii rezultatelor acestei alegeri. Cum vă simțiți? Ascultați-vă corpul. Sunteți bucuroși, sau încordați?

– Apoi ieșiți și priviți la următoarea ușă. Pe ea este scrisă cea de-a doua opțiune. O deschideți și intrați. Din nou, a doua opțiune este deja realizată – ea existând în spatele acestei uși. Din nou, „vedeți” și „simțiți” reacțiile corpului și emoțiilor voastre. Apoi ieșiți.

– A treia ușă are scris pe ea: „Spiritul sugerează”. Intrați și, din nou, lăsați viziunea să curgă. Iarăși, acordați-vă în interior, pentru a observa urme ale reacțiilor fizice, emoționale și mentale. Fiți conștienți de răspunsurile voastre și aveți încredere în „ceea ce vă vine în minte”. Călăuzirea lăuntrică bună, clară, pozitivă este întotdeauna recunoscută prin rezultatele din viața voastră, atunci când o urmați. Aduceți-vă aminte că multe ființe lucrează cu noi pentru evoluția noastră și sunt mai mult decât fericite să acorde călăuzire, atunci când aceasta este cerută.

Vizualizarea creativă 6

Vindecarea relațiilor

Titlul vorbește de la sine. Mulți dintre noi au probleme în cadrul relațiilor lor, probleme care au nevoie de rezolvare sau vindecare. Următoarea meditație îndrumată este o cale de a ne permite să facem acest lucru. Este destul de interesant că mulți care au folosit această tehnică, inclusiv eu, au spus că, atunci când s-au întâlnit din nou cu persoana pe care au contactat-o în vizualizare și în procesul lor de vindecare, relația se schimbă. Acesta este rezultatul schimbării energice între cele două persoane implicate. În mod surprinzător, este suficient dacă unul dintre cei doi e activ la acest nivel. Dacă ne eliberăm mânia, tristețea, frica etc., acest lucru ne schimbă câmpul de energie și, în mod conștient sau subconștient, cealaltă parte răspunde automat

– Din nou, faceți-vă comozi, aranjați să nu fiți deranjați și acordați-vă prin respirație și lumină.

– Vizualizați sanctuarul vostru interior. Lăsați să plece toate tensiunile și stați nemișcați.

– Acum vizualizați în fața voastră persoana cu care aveți o relație pe care doriți să o vindecați, indiferent dacă aveți nevoie de iertarea acestei persoane, sau dacă voi trebuie să o iertați – sau orice altă situație.

– Vizualizați sau imaginați-vă o coloană solidă, sau un cilindru de lumină roz-aurie, cum coboară și pătrunde, prin chakra coroaiei, care se află în creștetul capului. Simțiți cum coboară în piept și se oprește la inimă. Simțiți cum energia sa vă umple inima și zona pieptului, dilatând-o, vindecând orice tristețe, frustrare sau emoție negativă pe care e posibil să le aveți în plămâni, inimă sau zona stomacului.

– Imaginați-vă această energie blândă, roz, a iubirii curgând prin fiecare celulă a corpului vostru și dizolvând orice nu mai este de folos – emoții negative, convingeri limitate, sentimente că ceva vă lipsește sau că sunteți nevrednici. Cereți prezenței voastre EU SUNT să vă ajute în acest proces de eliberare și de realiniere, să vă umple inima cu iubire, compasiune și iertare – pentru voi și pentru alții.

– Atunci când vă simțiți plini de iubire și iertare și de dorința de a vindeca și îndrepta orice rupturi, vizualizați persoana (persoanele) respectivă în fața voastră. Cereți prezenței EU SUNT a lor permisiunea de a vindeca „ruptura” dintre voi. (Practic, aceasta este întotdeauna acordată. Dacă primiți un „nu” categoric, atunci eliberați propriile voastre emoții, fără a mai căuta ca și ei să facă acest lucru.) De asemenea, puteți să vă vizualizați pe voi înșivă stând în fața voastră – poate aveți nevoie de iertare de sine. Acest lucru funcționează și pentru cei care au plecat dintre noi.

– Trimite-ți o rază de iubire roz din inima voastră. Vedeți cum ea pătrunde în inima lor. Vedeți-vă pe amândoi (pe toți) fiind conectați prin această rază de iubire. Priviți-o cum le umple corpul, fiecare celulă și cum le topește inima cu iubire și cum le topește orice blocaje din circuitele lor electrice, blocaje provenite din emoțiile negative ne-rezolvate pe care le-au avut față de voi.

– Vedeti-vă precum litera „H” – un „H” mare, frumos, roz, cu

Spuneți ceea ce întotdeauna ați vrut să spuneți. Oferiți iertarea voastră, sau acceptați iertarea lor, apoi fiți tăcuți și primiți cuvintele sau energia ce vine de la ei. Vizualizați și conștientizați că dorința lor interioară este de a vindeca această relație.

– Atunci când acest proces este complet, vedeți cum ei dispar din cadru. Cu ochii minții, chemați următoarea persoană pe care doriți să o contactați.

– Dacă sunt mulți, imaginați-vă că sunteți în mijlocul unui cerc cu aceste persoane, pe linia perimetrului, și cum o rază de iubire roz vine dinspre centrul iubirii din voi, precum raza unui far, mergând de jur-împrejur, sau concentrându-se asupra fiecărei persoane pe rând, până când toate se încarcă cu iubire și toate rănilor sunt vindecate.

Influențe ezoterice asupra relațiilor

Relațiile umane se formează sub influențe genetice, culturale, de mediu, astrologice și care țin de viețile trecute/karmice. Relațiile de pe tot cuprinsul globului sunt la fel de variate ca și noi. De exemplu, în teritoriile din Noua Guinee, într-un trib, bărbații și femeile au prea puțin de-a face unii cu alții. Ei își lucrează pământurile și trăiesc separat. Băieții se mută împreună cu bărbații la vârsta de șase ani. Misionarii le spun că cuplurile ar trebui să doarmă împreună, dar ei nu vor. Femeile își întâlnesc bărbații pe câmp în timpul zilei, care este și singurul moment în care pot face sex. Cu toate acestea, la fel ca și în cazul multor alte culturi indigene, civilizația modernă vine și creează confuzie în aceste rânduieli.

Cei înălțați spun că unitatea globală și armonia vor veni doar atunci când vom învăța să respectăm darurile tuturor culturilor.

Există căi minunate de a trăi în toate societățile, precum și dezechilibre evidente. A fi deschiși la minte și în inimă înseamnă să ne permitem să învățăm și căile altora și apoi să folosim discernământul și alegerea pentru a integra ce e mai bun din toate – **o sinteză a ceea ce e mai bun pentru a crea ceva încă și mai puternic**. Ce este mai bun înseamnă ceea ce funcționează, în mod evident și demonstrabil, pentru binele tuturor.

Imaginați-vă că omenirea absoarbe și combină ce este mai bun din toate societățile, pentru a crea o nouă cale armonioasă de a fi,

în loc de a acționa pe baza lăcomiei și a emoțiilor joase, provenite din setea de putere ce predomină violent în lumea „civilizată” de azi.

Înțelepciunea străveche spune că oamenii împărtășesc atât conștiința individuală, cât și cea de grup și că, înainte de a ne întrupa, noi ne alegem sexul, cultura, țara, părinții și chiar și frații sau surorile de sânge. Noi ne alegem, de asemenea, lecțiile de care avem nevoie pentru a evolua ca suflete: lecții care să ne învețe compasiunea, răbdarea, înțelegerea – lista e la fel de lungă pe cât e de profundă capacitatea mentală și emoțională a omenirii și pe cât de mare este potențialul ei.

Motivul principal pentru care grupuri de oameni continuă să se încarneze împreună în același timp este acela de a re-echilibra schimburile energetice din trecut, deseori numite „karmă”.

Karma asigură, pur și simplu, reechilibrarea energiei în bazi-nul de energie cosmică.

Există trei tipuri principale de karmă: cea acumulată în viețile trecute, cea creată în viața prezentă și porțiunea din karma trecută care a fost selectată pentru a fi rezolvată în această viață. Înțelepciunea străveche ne spune că sunt fie șapte sute, fie o mie două sute de ani între întrupări, diferența de timp depinzând de capacitatea personală a persoanei de a face față unui extaz mai concentrat. Cu cât oamenii sunt acordați mai conștient la ritmul universal, cu atât mai mult pot ei face față extazului. Extazul este un aspect al conștiinței conștiente pure.

La depășirea unui nivel sau prag de progres spiritual, Domnii Karnei stabilesc momentul potrivit pentru întruparea simultană a celor care își pot rezolva problemele unii prin alții. Unele școli ale gândirii pretind că ne naștem, de obicei, de minimum trei ori și de maximum șapte ori cu același sex, înainte de a trece la celălalt.

Acționând de o asemenea manieră încât, printr-un comportament detașat, să nu mai dorim recunoaștere personală sau răsplată – după cum se întâmplă în cazul ajutorului dezinteresat – nu ne mai creăm karmă nouă.

Pătrunzând în zona destinului și a liberului arbitru, unii se întreabă de ce atât de mulți oameni muncesc așa de mult și se străduiesc așa de mult, dar sunt tot dezamăgiți. Pentru a înțelege acest lucru, trebuie să ne raportăm la Voința Divină, la Sincronizarea Divină, la sabotorul interior și la felul în care toate acestea influențează relațiile. Aceste lucruri sunt discutate în capitolul despre puterea minții – din-

colo de psihologia motivațională, în care analizăm programări specifice care vor garanta pacea sufletească fără limite și grația divină pe parcursul călătoriei vieții, dacă – și numai dacă – sunt practicate.

Un alt aspect interesant de discutat este faptul că noi începem fiecare viață nouă cu exact aceleași corpuri mental inferior și emoțional pe care le-am avut la sfârșitul ultimei noastre vieți. Dacă suntem conștienți că noi suntem sisteme de energie, atunci ACORDAREA noastră conștientă, prin intermediul călătoriei vieții, înseamnă că vom reintra în roata vieții și a morții prin exact același culoar de vibrație cu cel prin care am ieșit. Aceasta face sigur faptul că, după o „perioadă” de odihnă, putem să ne continuăm călătoria cu același nivel de conștiință pe care l-am obținut în viața anterioară. Este ca o școală în care, dacă se învață bazele matematicii în clasa a doua, atunci în clasa a treia se poate continua folosind această cunoaștere de bază, pentru a trece la următorul nivel.

Pentru cei bine acordați și treziți e posibil ca acum să se ocupe de nemurirea fizică, în contextul în care și-au îndeplinit cerințele karmei și reîncarnării pe care trebuie să le parcurgă sufletele aflate în procesul de evoluție.

Începând să ne acordăm conștient, prin recunoașterea Învățătorului Interior, mulți dintre noi pot descoperi că se dezvoltă în ritmuri diferite față de partenerii lor. Putem întreba: „Care sunt alternativele pentru stabilirea unei relații cu cineva cu care simțim că acum avem prea puțin în comun?” Din nou, folosirea programării, așa cum s-a descris în capitolul despre puterea minții, este de cel mai mare folos pentru îmbunătățirea calității relației din cadrul cuplului.

Oamenii se reîncarnează împreună, pentru a echilibra schimburile de energie anterioare. O dată ce acest lucru s-a încheiat, se întâmplă deseori ca ei să meargă pe căi diferite, deoarece nu mai sunt legați din punct de vedere electromagnetic. Cu toate acestea, o dată ce „datoriile karmice au fost rezolvate”, ei pot, ca ființe trezite, să hotărască să înceapă un nou capitol împreună și să construiască ceva pe fundația trecutului lor comun și a legăturilor de iubire deja formate.

După cum s-a discutat anterior, gândul este o forță care crează fie experiențe folositoare, fie experiențe negative – chiar dacă acest lucru a fost exprimat verbal, sau s-a acționat sau nu în conformitate cu el. Obiectul concentrării noastre devine realitatea noastră.

Eliminând gândirea care judecă și fiind iubitori în mod necondiționat, cât și nelimitați în gândirea noastră față de toate formele de viață, noi vom deveni mai uniificați. Acesta este un moment propice pentru ca omenirea să învețe a co-exista în mod armonios, pur și simplu bucurându-se de unicitatea tuturor formelor de manifestare.

Noi trăim într-un plan al dualității. Acest lucru se aplică atât bărbaților, cât și femeilor. Din punct de vedere ezoteric, această dualitate este simbolizată prin Steaua lui David – triunghiul cu vârful în sus este principiul masculin – activ, yang, zi, foc, fierbinte, pozitiv din punct de vedere electric. Triunghiul cu vârful în jos este principiul feminin – pasiv, yin, noapte, apă, rece, negativ din punct de vedere electric. Triunghiul dublu ilustrează androgenul, trecutul nostru și viitorul nostru. Este, de asemenea, o stare de echilibru. O cale de a aduce echilibrul pentru noi înșine – și care se extinde apoi în toate relațiile din viața noastră – este folosirea meditației. Visul poate fi și el un mijloc de legătură cu alte nivele, în cazul în care avem capacitatea de a evoca visele și putem comunica altora amintirile din vis.

Atunci când ființele umane co-există, suntem implicați, în mod automat, în procesul împărțirii atomilor de viață. Trăind în apropiere unii față de alții, dormind împreună, împărțind aceeași mâncare și același mediu, se produce, de fapt, o amestecare a câmpurilor de energie – fapt care poate să ne întărească sau să ne slăbească.

După cum s-a discutat în capitolul despre Prezența lui EU SUNT, oamenii au 144 de prelungiri monadice. Așadar, există întotdeauna posibilitatea ca un cuplu, rude sau prieteni să facă parte din aceeași monadă sau grup de suflete. Acesta este și motivul pentru care simțim că unii oameni pe care îi întâlnim sunt suflete pereche, sau simțim că îi cunoaștem de când lumea, cu toate că i-am întâlnit pentru prima dată.

Întorcându-ne la ceea ce se întâmplă, de fapt, în realitatea de zi cu zi a omenirii, la nivel personal și global, descoperim că cercetări și rapoarte recente cu privire la societățile industrializate „civilizate” moderne prezintă următoarele informații și statistici:

– Cuplurile în care amândoi lucrează, petrec în medie douăsprezece minute pe zi vorbind unul cu celălalt. Menținerea sau crearea de relații de calitate, în situația în care se petrece atât de puțin timp împreună, devine o artă sau un act de magie.

– Mulți părinți se simt vinovați că nu petrec suficient timp cu copiii lor, iar tinerii aflați în creștere sunt deseori dezamăgiți de viață.

– Rata de sinucideri în țările industrializate este mult mai mare decât în cazul popoarelor de indigeni. Cu toate acestea, mortalitatea infantilă indigenă, datorită lipsei de standarde de viață adecvate, este mult mai mare decât cea a națiunilor industrializate.

– Se spune că toate categoriile de muncitori muncesc acum mai mult și pe perioade mai lungi. Atât în SUA, cât și în Australia, multe companii au menținut același nivel al venitului afacerii, cu doar jumătate din personalul pe care îl aveau cu patru ani în urmă. Se apreciază că toate categoriile de angajați lucrează acum mai mult și mai din greu. Aceasta creează o presiune personală enormă în relații, deoarece îți petreci atât de puțin timp bucurându-te de familie, prieteni etc. și nu mai ai răgaz pentru acele momente de singurătate atât de necesare în viața fiecăruia – momentele de intimitate cu propria conștiință. În felul acesta devenim dezechilibrați.

– Cei ce practică terapiile alternative au descoperit că toate bolile vin din stres și neliniște emoțională, cauzate de stiluri de viață dezechilibrate.

– Reclama, plus dorința interioară de a găsi fericirea, mărește presiunea pe care o exercită societatea modernă asupra oamenilor, pentru a-i face să devină consumatori entuziaști. Unul din o sută de americani dă faliment în fiecare an – și asta nu din cauza eșecului în afaceri, ci a cheltuielilor exagerate, prin intermediul cărților de credit.

– Presiunea asupra relațiilor cauzată de greutatea financiară este mare. Încercați să vă gândiți la o reducere a cheltuielilor legate de stilul de viață material, pentru a crește nivelul de bucurie din viață.

– Un nou cuvânt, „caroche”, descrie moartea din cauza excesului de muncă, în Japonia. Să pleci de acasă la cinci dimineața și să te întorci la unsprezece seara, nu este ceva neobișnuit acolo. Japonezii își regândesc poziția acum, deoarece productivitatea a scăzut în ultimii ani și este, momentan, în urma valorilor înregistrate în Statele Unite.

– În timpurile medievale, ziua de lucru era de nouă ore, dar era o muncă făcută pe îndelete și existau o sută cincizeci de zile libere în fiecare an. În perioada Renașterii, când ceasurile au devenit foarte răspândite, munca oamenilor a putut fi organizată mai eficient. În era industrială, se lucra în medie paisprezece ore pe zi. Copiii lucrau de la

vârsta de zece ani – un maximum de șaisprezece ore pe zi, după cum spunea legea. În anul 1933, firma Kellogs a introdus săptămâna de lucru de treizeci de ore, redusă de la cea de patruzeci de ore, pentru a mări productivitatea oamenilor pe care îi angaja în timpul crizei economice – și a descoperit că productivitatea s-a dublat. Firma a menținut săptămâna de lucru de treizeci de ore până în 1985, când conducerea a reintrodus ziua de lucru de opt ore. Astăzi se practică tot mai mult orele suplimentare, iar șomajul este ridicat. Muncitorii germani eficienți de la BMW au o săptămână de lucru de treizeci și șase de ore, cu un concediu plătit de șase săptămâni pe an, comparativ cu concediul de două săptămâni pe an din Statele Unite.

Toate ființele au dreptul de a se bucura de împlinirea nevoilor de bază, cum ar fi apă curată, hrană, adăpost și îmbrăcăminte. O dată ce aspectele legate de supraviețuire sunt acoperite, oamenii pot începe să se concentreze pe accesarea „aspectelor lor mai înalte”, pentru a se exprima plenar.

Pentru a menține relații de calitate și o viață de calitate este necesar să dezvoltăm și să ne conectăm la cele patru cincimi ale creierului care adăpostesc conștiința înaltă și să folosim atât puterea imaginației creative, cât și pe cea a gândirii nelimitate.

Din nou, punțile culturale și combinarea celor mai bune aspecte ale tuturor societăților ar permite o distribuire mai echitabilă a bunăstării din partea societăților industrializate către națiunile care încă mai luptă pentru satisfacerea nevoilor de bază, cum ar fi hrana și adăpostul.

Controlarea gândirii – în sensul de a crea o gândire „nelimitată”, care să ne facă să înțelegem că gândirea de calitate produce o viață de calitate – plus lucrul conștient cu Învățătorul Interior, vor permite omenirii să treacă de la conștiința sărăciei la conștiința bunăstării, pe măsură ce va înțelege că trăim într-un univers al abundenței.

Conștiința sărăciei nu este în legătură doar cu banii. Ea este în legătură cu noțiunea de lipsă, în general. Este în legătură cu lipsa de respect de sine, cu lipsa sentimentului de valoare personală.

Conștiința abundenței este în legătură cu libertatea și abundența în iubire, sănătate, creativitate și bunăstare – a lucra pentru binele întregului, nu doar al unuia singur.

Mărirea la maximum a fluxului de energie pentru meditație – Capitolul 15

Dacă se înțelege că intenția și dorința sunt factori puternici în experimentarea dimensiunilor interioare, aflați că este de asemenea benefic să curățăm câmpurile de energie ale corpurilor inferioare, astfel încât această experiență să fie intensificată.

Este la fel cu a servi supă din același castron zi de zi, și a nu spăla castronul niciodată, astfel încât se acumulează tot felul de materii – și apoi să decizi să bei apă din același recipient. Dacă îl speli bine, apa va avea un gust mai pur și mai bun. Setea tot vă va fi potolită, dacă vasul nu este curat – și ține doar de voi dacă doriți să curățați vasul, *conștient* sau nu. Eu, personal, prefer să am cea mai bună, cea mai pură și cea mai intensă experiență posibilă, astfel încât pregătirea vehiculului este pentru mine un lucru firesc și nu o problemă.

Energiile care sunt activate pe această planetă, în acest moment, asigură oricum realinierea câmpurilor de energie ale tuturor ființelor. Cu toate acestea, există multe instrumente și tehnici pe care le putem folosi pentru a ajuta această curățare, dacă dorim să îmbunătățim și să accelerăm procesul.

Curățarea corpului fizic

În principal, ceea ce mâncăm și ceea ce gândim se manifestă în corpul fizic. Succesiunea de comandă este următoarea: corp fizic > corp emoțional > corp mental (superior și inferior) > suflet sau Sinele Înalt > monada sau Prezența EU SUNT.

Corpul fizic este ca soldatul din armată, sau ca pionul într-un joc de șah și primește ordine de la corpul emoțional și corpul mental, sau este manipulat de ele. După cum s-a discutat în capitolele 8, 9, 10 și 11, ceea ce se manifestă în corpul fizic este un rezultat direct al influenței minții și a emoțiilor.

Cea care alege hrana ce susține corpul este mintea noastră,

sprijinită de puterea voinței și de disciplina de sine (sau de lipsa disciplinei). Există atât de multă literatură și muncă de cercetare disponibilă în societatea occidentală, referitor la hrană și la dietele sănătoase care aduc un maximum de sănătate și vitalitate, încât nu voi mai dezvolta subiectul aici. E suficient să spunem că, iată, câmpul de energie al corpului fizic este primul care cedează, ca un răspuns direct la toxicitatea gândurilor, hranei și alegerilor pe termen lung.

Cercetarea repetată a arătat că cei mai mulți indivizi consideră că sănătatea bună este de importanță maximă pentru a te bucura de o viață de calitate. Cu toate acestea, se fac deseori alegeri, prin lipsă de disciplină de sine sau ignoranță, care conduc la prăbușirea acestui vehicul prin boală, decădere și moarte prematură. Corpul fizic este un sistem de energie uimitor, complicat, și funcționează mult dincolo de înțelegerea multora – se vindecă de unul singur, regenerează celule, produce o nouă viață și organe noi și țesuturi prin propria voință, toate aparent printr-un cod necunoscut, ca un program de computer care este construit să funcționeze pe termen nedefinit, până când e invadat de un virus de computer. Echivalentul acestui virus sunt gândurile și convingerile noastre limitate. Convingerea că moartea și îmbătrânirea sunt inevitabile, cuplată cu alegerea unei nutriții inadecvate, contribuie la prăbușirea vehiculului fizic. Este important să înțelegem că aceste câmpuri de energie ale corpului fizic, emoțional, mental și spiritual sunt interconectate și, în consecință, se afectează unul pe celălalt.

Atunci când energiile acestor corpuri curg armonios, experiența lumii interioare este intensificată. Atunci când blocajele de energie sunt prezente, noi ne aflăm în afara alinierii cu adevărata noastră natură, iar acest lucru se reflectă în calitatea vieții noastre.

Cea mai simplă modalitate de a curăța corpul fizic este următoarea:

1. Beți multă apă pură, proaspătă – preferabil nu de la chiuvetă, care are substanțe chimice în ea.
2. Faceți în mod regulat exerciții de de-stresare precum tai-chi, înot, dans, yoga și plimbări. De asemenea, vă recomand să *respirați conștient*, atunci când faceți exerciții, astfel încât să vă acordați cu energia care se deplasează prin voi, îmbunătățindu-vă experiența.
3. Respirați conștient, practicând respirații profunde, line,

conectate, oriunde vă aflați – la duș, când sunteți la volan, când faceți exerciții, când mâncați (atunci când nu mestecați) – fiind întotdeauna conștienți de energia care vă conduce respirația. Acest lucru vă păstrează conștiința în momentul ACUM și ajută la eliminarea îmbătrânirii, prin faptul că nu recunoașteți existența timpului.

4. Mâncați hrană ușoară, hrană vie. Amintiți-vă că, dacă nu sunteți un expert în transmutație, alcoolul, zahărul și carnea roșie vă mențin vibrațiile dense. Cu cât sunt mai ușoare și mai fine vibrațiile voastre, cu atât viața este mai bună – calitativ și cantitativ. Cei mai mulți oameni mănâncă după cum le dictează corpul emoțional și nu cel fizic. A mânca mâncare gata preparată, de tip fast-food, și a mânca în exces sunt obiceiuri bazate pe corpul emoțional. Corpul cere cantități mici de hrană pură și *nu are nici un beneficiu* din mâncarea procesată și rafinată.

5. Învățați să vă ascultați corpul. Cu cât devine mai curat, cu atât vor deveni mai clare mesajele pe care el le comunică. Corpul fizic are capacitatea de a se autosuține complet – și poate face asta fără hrană fizică. Poate fi purificat și acordat să trăiască numai pe bază de prana, într-atât este de miraculos și de perfect proiectat de Creator. Unele religii spun că am fost făcuți după chipul și asemănarea Creatorului, deci nu suntem oare perfecți, în mod inerent?

6. Stăpâniți corpul emoțional, prin stăpânirea corpului mental. Acest lucru va menține corpul fizic fără boală, perfect acordat și cu capacitatea de a se autosuține.

Curățarea corpului emoțional

În timp ce faceți ceea ce se precizează la punctele 1-5, puteți curăța și corpul emoțional, folosind tehnicile de vizualizare specifice, menționate în ultimele pagini ale capitolului despre puterea emoțiilor, plus orice alte tehnici de care vă simțiți atrași și care vor avea același rezultat. Această curățare poate avea loc și în timp ce dormiți, după cum s-a menționat în capitolul 10, folosind în plus modalități de vindecare specifice, după cum s-a subliniat tot în acel capitol.

Stocarea de emoții negative în corpul fizic creează blocaje de energie care, în caz că sunt nerezolvate, vor conduce la distrugere și boală. Nu este în interesul vostru să vă cramponați de emoții negative.

Trebuie să vă ocupați de acestea în mod eficient – referiți-vă din nou la capitolele 9, 10, 11. Uneori, atunci când începeți în mod conștient această muncă, este la fel cum ați deschide „cutia Pandorei”, dar amintiți-vă că, pentru o durere pe termen scurt, există câștig pe termen lung.

„Măturarea gunoierului nostru sub covor” nu vindecă, nu rezolvă și nu curăță – gunoierul este tot acolo și, între timp, existența sa permite și dezvoltă deteriorarea vehiculului fizic.

Cele mai puternice două căi pentru curățarea corpului emoțional sunt **meditația**, deoarece ea va modifica frecvența de vibrație și va cauza sau stimula o realiniere naturală și **regresia în viețile anterioare**. Cu toate că trecutul, prezentul și viitorul există în simultaneitate, cei mai mulți dintre noi trăim într-o desfășurare liniară și secvențială de evenimente, care este realitatea noastră de zi cu zi. După cum s-a discutat în capitolul 9, corpul nostru emoțional nu este afectat de trecerea timpului. Durerile, supărările și suferințele sale s-au acumulat și înmagazinat, din cauza *perceperii de către* corpul mental a unui eveniment *la momentul respectiv*. Așadar, în timp ce creștem, învățăm și evoluăm în conștiință și conștiență, corpul emoțional poate avea blocaje energetice datând cu eoni de timp în urmă și care, în prezent, par nejustificate și, deseori, irelevante în raport cu evenimentele în desfășurare – dacă sunt privite în mod imparțial și obiectiv. Acest lucru explică reacția noastră exagerată față de oameni, locuri și lucruri, atunci când acestea ne declanșează amintiri profunde.

O ședință de regresie prin care am trecut exemplifică destul de simplu cele de mai sus. „M-am văzut” pe mine, stând singură pe vârful unei stânci, simțindu-mă foarte tristă. Știam că o persoană pe care o iubisem foarte mult plecase pe mare. S-a descoperit că era sora mea (un bun prieten acum în această viață). Ea rămăsese însărcinată și, deoarece la acea vreme era inacceptabil, din punct de vedere social, să fii o mamă necăsătorită, ea fusese alungată și nu am mai văzut-o niciodată. Nu mi s-a spus niciodată de ce, și eram extrem de tristă și de supărată pe tatăl meu pentru ceea ce făcuse. În regresie, am putut vedea imaginea de ansamblu: am fost martoră la evenimente, am simțit din nou durerea, dar apoi am reușit să mă retrag, să mă conectez suflându-mă cu tatăl meu, să simt propria sa durere și să înțeleg situația. Cu înțelegerea de azi a timpurilor trecute, am reușit să văd că „vina” era a ignoranței societății și, astfel, am putut să mă eliberez de supărarea

față de tatăl meu – și, totodată, și de durere.

Mi-am simțit inima deschisă și am simțit și energia care ieșea. Energia corpului meu s-a realiniat la această nouă înțelegere, pe măsură ce corpul emoțional a înțeles felul în care stăteau lucrurile, prin prisma acestei percepții „noi”, și a dizolvat astfel blocajele de energie.

Iată o modalitate simplă, dar foarte puternică, de vindecare. Karma este doar o redistribuire a dezechilibrului de energie. Atunci când putem efectua regresia și elibera tiparele de energie nearmonioase, dezechilibrul karmic este neutralizat și durerea suplimentară pentru celelalte ființe implicate este, deseori, evitată. Această reechilibrare poate să nu fie posibilă, dacă ei încă mai au lucruri valoroase de învățat. În acea viață, tatăl meu își crease, din neatenție, o datorie karmică față de mine, deoarece eu păstram multă supărare față de el, care trebuia reechilibrată. Prin eliberarea puterii sau energiei acestei supărări, ca urmare a „noului” meu mod de a înțelege lucrurile, această datorie a fost iertată și eliberată. Tatăl meu de atunci, este și tatăl meu de acum.

E interesant de observat că, pentru mulți, această viață este cea în care se reîncarnează împreună cu toți cei în raport cu care există un dezechilibru de energie acumulat din timpuri trecute – ca familia noastră de suflete, sau ca grupul nostru de suflete – deoarece acum este un timp de vindecare, curățare, realiniere. Nu mai putem căra cu noi bagajul nostru emoțional și toate blocajele energetice trebuie să fie eliberate, pentru ca să urcăm spre octavele și dimensiunile înalte ale existenței, care au fost predestinate omenirii la acest moment.

Curățarea corpului mental

Aceasta se poate realiza numai prin stăpânirea minții – după cum s-a arătat în capitolul 9. Este un lucru să înțelegi din punct de vedere intelectual, dar este cu totul altceva să *trăiești* aceste înțelegeri. Ideea că „gândurile noastre creează realitatea noastră” este bine înțeleasă. Atunci când e asimilată la diferitele nivele ale ființei noastre, viața noastră devine abundentă și bogată la toate nivelurile – fizic, emoțional, mental și spiritual.

Acest lucru este guvernat de Legea universală a Creației – *după cum semeni, așa vei culege* – cunoscută și sub numele de Legea Împlinirii. Atunci când corpurile noastre sunt acordate și rezonază în

perfectă armonie unul cu celălalt – când toate vibrează la valoarea lor unică – vom trăi împlinirea completă și unitatea cu întreaga creație.

Dacă, de fiecare dată când mergem în interior, sau ne acordăm conștiința noastră conștientă la Dumnezeuul lăuntric, mergem cu o cană care e pe jumătate plină (de ego, dorințe, emoții negative, bagaj celular etc.), atunci aceeași cană nu poate fi umplută decât pe jumătate. Amestecarea vechiului conținut cu noua noastră conștiință are ca rezultat o soluție diluată, mai puțin eficientă. Cu toate acestea, cu un pic de silință – manifestând mărunta grijă de a veni cu un vas curat, gol – vom face în așa fel încât vasul va putea fi umplut cu cea mai pură energie.

A deveni Dumnezeu care suntem, este ca și cum am îndepărta foițele de ceapă pentru a revela esența pură din interior. Fiecare strat reprezintă un vâl de separare – fie că este credința în limitare, credința în moartea definitivă, sau, pur și simplu, un gunoi care s-a acumulat de-a lungul vieților, la toate nivelurile.

Simpla afirmație „EU SUNT Dumnezeu” nu face neapărat ca aceasta să devină o realitate conștientă, deoarece, în profunzime, la nivel celular, pot exista vieți întregi de negare a acestui adevăr – fie și numai sub forma de posibilitate. Așadar, trebuie să curățăm straturile, până când realitatea noastră se va manifesta – până când ea doar ESTE, sau până când noi doar SUNTEM.

Atunci când o persoană se identifică cu Absolutul, cu Viața Atotcuprinzătoare, ea alege prin propria sa voință să devină o concentrare individuală intensă de inteligență de sine, conștientă. Ea este regizorul conștient al activităților sale viitoare. Astfel, o dată ce a făcut alegerea, este singura care poate împlini acest destin, care nu este un detaliu inflexibil, ci un Plan al Perfecțiunii, bine proiectat. Este o Amprentă pe care ea alege să o exprime în dimensiunile formei și ale acțiunii. O ființă umană poate hotărî oricând să se ridice deasupra calităților sau limitărilor sale umane și, dacă își va dedica întreaga viață și toată energia împlinirii acestei hotărâri, va reuși. Aceia dintre noi care și-au înălțat corpul, au realizat „Înălțarea” dând totul Sinelui Divin lăuntric – și astfel El exprimă, prin noi, Calitățile Sale Perfekte, Planul Divin al Vieții”

– St Germain, „Mistere dezvăluite”, prin intermediul lui Godfre Ray King.

Chakrele – Centrele de energie ale corpului – Capitolul 16

Chakrele sunt intrările prin care energia este atrasă în corp și apoi dispersată. Într-o persoană sănătoasă, aceste șapte centre principale de energie sunt deschise și se află într-o mișcare de rotație. Atunci când o persoană este bolnavă, blocajele pot fi găsite, de obicei, în chakre. Totul în corp este conectat la acești centri de energie. Chakrele absorb forța de viață universală (prana, ki) și o trimit de-a lungul râurilor de energie ale corpului (nadis-urile) spre sistemul nervos, glandele endocrine și sânge, pentru a hrăni corpul.

Un citat din cartea *Alte Dimensiuni*, de Hilarion: „Chakrele sunt esențiale pentru viața din planul fizic, deoarece ele sunt intrările prin care energiei Sinelui Superior îi este permis să curgă spre cel inferior. În absența acestui transfer de energie, viața ar înceta ... o persoană ale cărei chakre sunt puternice și deschise va fi foarte puternic în legătură cu adevărata sa ființă ... Chakrele pot fi văzute ca niște roți sclipitoare, strălucitoare și frumos colorate, care se mișcă și dansează mereu, cântând cântecele minunate ale vieții ... însă ele apar astfel, doar în cel care este dezvoltat din punct de vedere spiritual.”

În corpul uman există șapte chakre principale, plus numeroase chakre minore. Deasupra capului se cunosc cel puțin cinci chakre transpersonale, care ne conectează energetic la monada noastră, sau Prezența EU SUNT. Câmpurile de energie ale tuturor corpurilor noastre sunt ancorate în chakre: corpul fizic este ancorat în chakra bazei, cel emoțional în chakra din zona pelviană, cel mental în chakra plexului solar, iar cel spiritual în chakra inimii.

Există multă literatură despre chakre, astfel că nu voi dezvoltă prea mult subiectul aici.

Totuși, aș vrea să precizez că prin acordarea, curățarea și activarea completă a acestor centri de energie, prin culoare și lumină, noi putem crea o sănătate vibrantă, ne putem energiza și, de asemenea,

putem învăța cum să ne deplasăm conștiința din limitele formei fizice, de exemplu bilocația etc.

Aș vrea de asemenea să menționez că blocajele din aceste câmpuri de energie apar din cauza lipsei de stăpânire a corpului mental și emoțional. Tehnicile de curățare, energizare și realiniere a chakrelor sunt echivalente cu a lua un calmant când te doare capul. Ele sunt eficiente, însă nu se adresează întotdeauna problemei, ci numai simptomelor. Aceste tehnici trebuie să fie folosite în combinație cu stăpânirea minții, pentru a produce o stare de sănătate optimă, pe termen lung.

Tehnicile de lucru cu chakrele sunt prezentate la sfârșitul acestui capitol și ar trebui să se constituie parte din programul vostru obișnuit de întreținere, săptămânal sau lunar. În stadiile inițiale, exercițiile pot fi făcute zilnic, până când acești centri se rotesc, bogat colorați și activați la potențialul lor maxim. Chakrele răspund la toxicitatea gândurilor și a emoțiilor și își schimbă culoarea, pentru a reflecta aceste dezechilibre.

Să începem cu cele șapte chakre principale, localizate în corpul fizic. Cele trei chakre de la nivelul capului și gâtului guvernează rațiunea, chakrele din partea din față a corpului guvernează emoțiile, iar chakrele de la bază guvernează voința. Chakrele sunt în formă de con. Rotindu-se, ele atrag energie prin față și prin spate, pe sus ori pe jos, în cazul chakrei coroanei și, respectiv, a chakrei de la bază. Fiecare chakră are vârtejuri mici, rotitoare, care se învârt foarte repede și fiecare vârtej metabolizează o vibrație de energie ce rezonază la o anumită frecvență de rotație. Chakra din zona pelviană are patru vârtejuri mici și patru frecvențe de energie. Culoarea observată în fiecare chakră este în legătură cu frecvența de energie care este metabolizată la valoarea sa particulară. În consecință, pe măsură ce mărim coeficientul de lumină din ființa noastră și de asemenea frecvența noastră de vibrație, acești centri de energie se unifică și devin o coloană de lumină. Chakra frunții are nouăzeci și șase de mici vârtejuri, iar chakra coroanei are nouă sute șaptezeci și două. Fiecare chakră are un număr diferit de vârtejuri și, în consecință, propria sa viteză de rotație și frecvență.

1. Chakra bazei, sau chakra rădăcină

Acesta este locul în care aspectul iubirii Christice a omenirii se va manifesta, pe măsură ce aceasta va învăța să iubească fără motive egoiste sau romantice – să iubească mai degrabă pentru bucu-

ria de a-i vedea pe cei dragi fericiți. Puritatea, refacerea, învierea, înălțarea și speranța sunt, de asemenea, asociate cu această chakră.

La un nivel mai „pământesc”, această chakră este pusă în legătură cu cantitatea de energie fizică pe care o avem la dispoziție și cu „voința de a trăi” în realitatea fizică. Este locul primei manifestări a forței de viață în lumea fizică. La nivel eteric, ea acționează ca o pompă, ajutând în mod direct la curgerea energiei în sus, de-a lungul șirei spinării. Culoarea sa este roșie și este perfect în rezonanță cu nota muzicală „do”. Acest con de energie coboară în spirală de la centrul sacral și conectează energetic la chakra noastră personală „steaua pământului”, care se află la cincisprezece centimetri sub tălpile noastre, în Pământ. Simțul nostru tactil este asociat cu această chakră.

Prima chakră este de asemenea asociată cu primul strat auric, care este corpul eteric ce se ocupă de funcționarea automată și autonomă a corpului. Corpul eteric este compus dintr-o rețea de linii de energie subțiri și are o culoare albastru/gri. Chakrele corpului eteric au, de asemenea, o culoare albastru/gri: albastru la o persoană mai sensibilă și gri la un individ mai grosier. Celulele corpului fizic cresc de-a lungul liniilor de energie ale matricei eterice, care este prezentă înainte de creșterea celulelor. Acest „corp” este alcătuit din unde luminoase ce pulsează și, în general, se întinde de la 0,6 până 5 cm față de suprafața corpului fizic.

Diversi vindecători lucrează acum cu energia, pentru a instrui corpul să dezvolte un nou membru, acolo unde unul a fost distrus, de exemplu, printr-un accident. Acest lucru poate fi realizat numai datorită existenței matricei eterice. Amprenta eterică poate fi percepută ca un câmp de energie ce susține structurile dimensionale a patra (cea astrală), a cincia și a șasea.

Majoritatea tiparelor karmice sunt stocate în corpul eteric. Acesta menține și ADN-ul în stare de funcționare.

A cincia structură dimensională a corpului de lumină se află, de obicei, în stare de adormire, în amprenta eterică și conține cristale eterice care blochează anumite scurgeri de energie, pentru a preveni activarea timpurie a corpului de lumină.

A șasea structură dimensională a sa conține modelele pentru formarea materiei și a corpurilor de lumină, precum și codurile ADN care determină forma corpului fizic.

2. Chakra pelviană

Aflată chiar dedesubtul buricului, energia acestei chakre poate fi folosită pentru a înviora și a echilibra ceilalți centri. Tinde să împrumute super-abundența sa de energie centrilor din zona capului pentru a îmbunătăți gradul de înțelepciune și clarviziunea, centrului din zona gâtului pentru a încuraja afirmarea adevărului, centrului inimii pentru a încuraja manifestarea iubirii față de toată creația și centrului din zona plexului solar pentru a da vigoare și tărie fizică corpului. Ea este activă și în experiențele sexuale ale rasei umane – și poate fi folosită pentru unirea a tot ceea ce este frumos în două suflete pereche. Este locul iertării, al milei, compasiunii, transmutării și libertății. Partea din față a acestei chakre este numită centrul pubic, care este centrul senzațiilor și e în legătură atât cu calitatea iubirii pentru sexul opus, cât și cu dăruirea și primirea de plăcere fizică, mentală și spirituală. Vârtejul de energie din spate al centrului pelvian este în legătură cu cantitatea de energie sexuală și e un centru al voinței. Culoarea sa este portocalie și nota sa muzicală este „re”.

Această a doua chakră este asociată cu al doilea strat auric și stabilizează și ancorează câmpul de energie al corpului emoțional inferior. Structura acestui strat auric este mai fluidă decât cea eterică și nu imită corpul fizic. Apare ca niște norișori colorați de substanță fină aflată în mișcare continuă și, de obicei, se întinde de la 2,5 până 7,5 cm față de la suprafața corpului. Culoarea sa reflectă sentimentele persoanei. Sentimentele care dau multă energie – iubirea, bucuria, emoția, supărarea – creează nuanțe clare, iar sentimentele amestecate se reflectă printr-o culoare închisă, întunecoasă. Chakrele din acest câmp de energie urmează, de asemenea, culorile curcubeului, la fel ca cele din corpul fizic.

Corpul emoțional este alcătuit din forme geometrice. Atunci când ne blocăm în emoții și nu permitem energiei să curgă liber, noi închidem formele geometrice în tipare care creează limitări ale exprimării sale – și astfel creăm disconfort.

3. Chakra plexului solar

Energiile fizice se revarsă în corp din cele mai înalte planuri prin acest centru. Funcția sa principală în prezent este de a permite corpului să fie energizat, însă, în viitor, va fi centrul care va permite deplasarea unui obiect în spațiu prin simpla concentrare și comanda ca

el să se deplaseze. Combinarea vizualizării, voinței și energiei plexului solar va crea multe fenomene, atunci când vor fi folosite după legile universale. El este, de asemenea, locul puterii de vindecare, adorării devoționale și grației divine.

Plexul solar este numele centrului din față și are de-a face cu expansiunea și înțelepciunea spirituală. Este locul voinței și al înțelegerii emoționale a ceea ce sunteți în univers. Partea din spate este numită centrul diafragmatic și se spune că este în legătură cu vindecarea și cu intențiile ființei față de vindecarea sa. Culoarea este galbenul și nota muzicală este „mi”.

A treia chakră este asociată cu al treilea strat auric al activității mentale inferioare și, în consecință, cu gândirea liniară. Această chakră ancorează și câmpul de energie al corpului mental inferior. Acest corp apare ca o lumină galben strălucitoare și, în general, se întinde de la 7,5 până la 20 cm față de suprafața corpului, fiind alcătuit din cea mai fină substanță a gândurilor și proceselor mentale.

Corpul mental este și el alcătuit din forme geometrice. Funcția acestui corp este de a determina realitatea noastră și se crede, în general, că el „pune în scenă spectacolul” și funcționează cel mai bine, atunci când simte că știe întotdeauna ceea ce se întâmplă. Corpului mental, ca stăpân, nu-i place schimbarea adusă de „alte” forțe. În consecință, tinde să alunge sau să ignore impulsurile venite de la Spirit ca „nefiind reale”, deoarece acestea sunt vaste și nelimitate și nu pot fi controlate sau înțelese din punct de vedere intelectual.

Cele trei niveluri aurice inferioare metabolizează energia aflată în legătură cu lumea fizică și sunt active în jocul karmei. Ele pot fi văzute în dimensiunea a cincia ca niște tetraedre duble. Cele trei niveluri superioare metabolizează energia aflată în legătură cu lumea spirituală. Chakra inimii este creuzetul de transformare prin care toată energia trebuie să treacă, atunci când se merge dintr-o lume în alta. Majoritatea oamenilor funcționează în câmpurile de energie ale celor trei chakre inferioare, dar sunt îndemnați acum de Spiritul lor lăuntric să activeze și să-și folosească chakrele superioare.

4. Chakra inimii

Rasa umană a lucrat cu acest vârtej de energie, încă de la început. Ea este chakra care conectează corpurile inferioare cu corpurile superioare. Este, de asemenea, conducta prin care se revarsă iubirea

venită de la Sinele Superior. Atunci când e blocată, creează deseori boli ale inimii. Ea este conexiunea omenirii cu iubirea necondiționată a lui Dumnezeu. De asemenea, ea metabolizează și exprimă această Iubire Divină.

Atunci când exprimăm iubire și devoțiune, centrul inimii noastre este activat. Culoarea chakrei inimii este verde-smarald și rezonează cel mai bine cu nota muzicală „fa”.

În cartea sa *Mâini de lumină*, Barbara Brennan afirmă că chakra inimii ancorează și corpul astral. Toate chakrele din acest strat auric – care se întinde în general de la 21 până la 42 cm față de suprafața corpului – sunt infuzate de culoarea roz-trandafiriu a iubirii, cu toate că în general predomină culorile curcubeului.

5. Chakra gâtului

Această chakră este menită să permită fiecărui suflet să transmită altora, prin cuvinte, cunoașterea la care a ajuns prin înțelepciunea sa, ori ceea ce i s-a revelat prin darul clarviziunii sale. Centrul va fi în armonie, atunci când este folosit prin rostirea de cuvinte pure și se va deschide pentru a permite mării inspirații venite din planurile superioare să ne pătrundă. Această chakră este asociată cu Voința Divină, puterea, protecția și credința iluminatoare. Ea dă energie sau putere cuvintelor și „dă viață lucrurilor, prin vorbă”.

Partea din față este asociată cu preluarea și asimilarea și este de asemenea asociată cu asumarea responsabilității pentru nevoile personale (a învăța să vorbești despre ele). Partea din spate este asociată cu sentimentul de individualitate al unei ființe în societate, profesia sa și dorința de a avea succes în planul material. Culoarea sa este albastrul cerului și rezonează cu nota muzicală „sol”. Această chakră este asociată și cu simțul auzului, mirosului și gustului.

Chakra gâtului ancorează modelul eteric (aspectul fizic) care corespunde celui de-al cincilea strat auric. Modelul eteric este forma-model pentru stratul eteric – care este modelul pentru corpul fizic. Este amprenta pentru corpul eteric și se întinde, în general, de la 45 la 60 de cm față de suprafața corpului fizic. Este nivelul la care sunetul creează materia.

Vindecarea poate avea loc la nivelul acestui strat, folosind sunetul. Pentru bărbați, o voce mai profundă înseamnă, de obicei, chakre inferioare și câmpuri de energie corespondente mai sănătoase.

6. Chakra frunții

Este numită și „ajna”, sau „cel de-al treilea ochi”. Este organelul vederii la nivel transcendențial sau eteric și poate fi ridicat vibrațional până la punctul în care pot fi văzute aura, formele și ființele eterice. Corespunde calității mentale a „vederii” din punctul de vedere al înțelepciunii. Această chakră este locul clarviziunii. Conectează corpul emoțional superior cu experiența iubirii cerești a acestuia, îmbrățișează întreaga viață și știe că toate formele de viață sunt manifestări prețioase ale lui Dumnezeu. Atunci când este activată pe deplin, noi putem „vedea” și cu acest ochi spiritual, nu numai cu cei fizici.

Mai este asociată cu adevărul, consacrarea, dedicarea, concentrarea și viziunea lăuntrică. Este locul de manifestare a luminii divine, care este vizibilă numai ochilor noștri spirituali. Ea ne dă capacitatea să înțelegem concepte mentale. Capacitatea de a proiecta gânduri și idei și de a crea realitatea intră în acțiune prin centrul „executiv” din spatele capului. Capacitatea de a crea idei prin viziune aparține părții din față. Capacitatea de a fructifica aceste idei aparține părții din spate. Culoarea acestei chakre este indigo, iar nota sa muzicală este „la”.

Al șaselea strat auric, sau corp celest, este ancorat în această chakră. Acesta este corpul nostru emoțional superior, sau nivelul emoțional al planului spiritual și se întinde, în general, de la 60 la 80 de cm față de suprafața corpului fizic. Este nivelul prin care noi trăim starea de extaz spiritual: un punct de trăire a Tot Ce Există și de conectare la acesta. Iubirea necondiționată se revarsă atunci când chakra celestă și chakra inimii schimbă liber energii – ceea ce are ca rezultat un corp de lumină strălucitor, de culori pastelate, având un luciu opac, argintiu/auriu. El este alcătuit din lumină care radiază din corp.

7. Chakra coroanei

Fiind centrul care guvernează aptitudinea înțelepciunii și a înțelegerii, permite o străfulgerare a adevărului spiritual, la un nivel de obicei inaccesibil omului în timpul încarnării fizice. Este conectată la al șaptelea strat auric, corpul mental superior, „cunoașterea” și integrarea constituției noastre spirituale și fizice. Este sursa iluminării, înțelepciunii universale, înțelegerii și iluminării.

Atunci când este activată, ne permite să depășim lumea fizică și creează un sentiment al întregului, păcii și încrederii, făcându-ne totodată să simțim sensul existenței noastre.

Culoarea sa este violet, sau lumină albă pură, iar nota sa muzicală este „si”. Chakra coroanei conectează energiile înalte și permite trecerea acestor energii prin celelalte chakre, până la cea de la bază și până în pământ. Are o formă de con, precum toate celelalte, dar, la fel ca și chakra de la bază, este verticală, stând precum un triunghi inversat, care se sprijină pe vârf. Celelalte chakre sunt precum niște triunghiuri orizontale, ce se conectează în centru sub forma unui „x”.

Al șaptelea strat auric este modelul ketheric*, sau corpul causal, care se întinde, în general, de la 75 la 105 cm față de suprafața corpului. Aici este locul în care știm că noi suntem una cu întreaga creație. Este în formă de ou și conține toate corpurile aurice ale încarnării curente pe care o trăiește cineva. Este „văzut” ca niște fire subțiri de lumină aurie, structurate ca o rețea ce vibrează cu o frecvență foarte înaltă. Acest model auriu conține, de asemenea, curentul principal de putere care se deplasează în susul și în josul șirei spinării. Acesta este, totodată, curentul principal de putere care hrănește corpul și păstrează înregistrările din viațile trecute. Înregistrarea depozitată lângă zona capului/gâtului conține viața trecută pe care încercăm să o soluționăm pozitiv în circumstanțele vieții prezente.

Pentru mai multe informații despre acest subiect consultați cartea scrisă de Barbara Ann Brennan, *Mâini de lumină*.

Șira spinării este principalul curent de putere vertical. Ea este canalul nostru de lumină central. Nervii din șira spinării au contact direct cu diferitele părți ale corpului și, astfel, afecțiunile corpului vor

* Termen introdus de Barbara Ann Brennan (the Ketheric Template Body, în original) Nivelul ketheric este ultimul nivel auric pe planul spiritual. El conține planul vieții și este ultimul nivel în relație directă cu această încarnare. Dincolo de acest nivel se află planul cosmic, cel care nu poate fi trăit ca experiență din punctul de vedere limitat al unei singure încarnări. Termenul poate fi descris ca o octavă mai înaltă a corpului mental – un gen de corp Spiritual Mental, extrem de apropiat, dacă nu chiar echivalentul exact al conceptului de „corp Causal” sau „Ou Auric” din Teozofie. Rudolph Steiner s-a referit la el ca „Omul Spirit”. El este prezentat ca fiind limita ființei individuale încarnate. Considerându-l corpul mental or spiritual mai înalt, el ar fi corpul pentru exprimarea fizică a inspirației spirituale mai înalte, sau gnoza. Această conștiință este foarte puțin dezvoltată la majoritatea oamenilor, dar este trezită în cazul celor care sunt conștienți pe plan spiritual și ocult. N. T.

direct cu diferitele părți ale corpului și, astfel, afecțiunile corpului vor afecta coloana vertebrală. Chakrele curățate și complet activate vor permite un transfer de energie pură prin șira spinării și prin corp – și deci, și de sănătate și vitalitate în vehiculul fizic.

Chakrele pot fi curățate și activate prin multe metode. Asupra acestui subiect unele texte diferă – dar, în general, se înțelege că, atunci când sunt curățate și activate, se pot vedea culorile curcubeului, iar chakrele se rotesc și sunt activate în sensul acelor de ceas. Diagrame ale chakrelor pot fi găsite în numeroase texte care abordează acest subiect. Pentru alte scopuri, cum ar fi bilocația etc. chakrele se pot roti de o manieră alternativă: de exemplu, coroana – în sens invers acelor de ceasornic, fruntea – în sensul acelor de ceasornic etc. Secvența corectă este ISISISI pentru femei și SISISIS* pentru bărbați. Culorile folosite vor fi de asemenea diferite, în funcție de exercițiu.

Mulți oameni lucrează acum cu chakra timusului, aflată între inimă și gât. Atunci când este activată, aceasta permite exprimarea verbală plină de iubire, prin care se creează armonia și echilibrul. Culoarea sa este purpuriu. Avem, de asemenea, și chakre superioare, dispuse în benzi de energie mai fine, în interiorul și în jurul corpului.

În prezent există multă informație despre chakrele superioare și inferioare, predominând cea despre chakrele inferioare, deoarece oamenii au funcționat mai mult timp cu acești centri de energie și deci îi cunosc mai bine. Există, de asemenea, multe casete cu meditații ghidate pentru lucrul cu chakrele. Totuși, pe măsură ce ne ridicăm vibrația mai aproape de viteza luminii, toate chakrele se vor unifica într-o singură coloană de lumină.

S-a spus că lucrul cu chakrele poate fi asemănat cu modalitățile de vindecare homeopate, chiropractice și alte terapii alternative: folositoare și puternice, dar care vor fi curând înlocuite de lucrul cu energia luminii și cu lucrul cu sunet și culoare, ce vor fi noile metode de vindecare folosite în mileniul viitor.**

În mod similar, „noul” lucru cu chakrele se va face numai cu lumină alb-aurie, deoarece aceasta este cea mai pură energie din toate universurile.

* I – sens invers acelor de ceasornic; S – sensul acelor de ceasornic. N. T.

** cartea a fost scrisă în anul 1996. N.T.

Cu privire la chakrele superioare, singura informație detaliată pe care am fost în stare să o obținem este din *Manual pentru Înalțarea Completă și Dincolo de Înalțare*, de Dr. Stone. Aceste texte, care formează o parte a seriei *Enciclopedia ușor-de-citit a Căii Spirituale*, ne-au fost donate cu bunăvoință de Dr. Stone. În aceste lucrări, Dr. Stone vorbește despre sistemele-rețea de chakre, în care chakrele de la 1 la 7 sunt în legătură cu a treia dimensiune; chakrele de 8 la 15 sunt în legătură cu a patra dimensiune; chakrele 16 la 22 sunt în legătură cu a cincia dimensiune; chakrele 23 la 30 sunt în legătură cu a șasea dimensiune; chakrele 31 la 36 sunt în legătură cu a șaptea dimensiune, iar apoi, o dată ce am părăsit câmpurile de energie ale acestei planete și ne deplasăm spre dimensiuni ale luminii încă și mai înalte, noi ancorăm și activăm chakrele de la 37 la 43 și de la 44 la 50, care ne conectează la dimensiunea a opta, respectiv dimensiunea a noua.

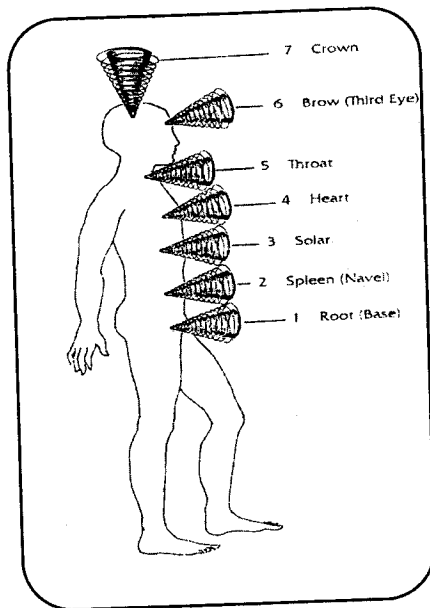
Informația primită de la Învățătorul meu Interior, Prezența în mine a lui EU SUNT, este și mai elaborată cu privire la acest subiect. Potrivit ei, aceste rețele sunt în legătură cu inițierile și cu dimensiunile superioare, ca matrici de energie cu frecvențe mai fine care rezonază cu viteza luminii și chiar cu viteze superioare. Consultând descrierile Maeștrilor Înalțați, aflăm că noi suntem conectați la Sursă prin toate nivelurile vibratorii, de către un vortex de energie sau chakră. Toate chakrele au frecvențe și viteze de rotație diferite. Expresia „Cum este sus, așa este și jos” se aplică de asemenea și la sistemul-rețea al chakrelor, deoarece sistemul manifestat în forma noastră fizică le oglindește pe acelea din alte dimensiuni. Suprapunerea este realizată prin *implozie de energie*, în cadrul căreia noi suntem magnetizați și reabsorbiți în următoarea bandă de frecvență. Din nou, toate acestea au loc prin intermediul unei stări de rezonanță.

Aceste matrici de energie sunt ca niște rețele fine, așezate una peste alta. Noi ne contopim cu ele, precum o floare care se deschide către lumina Soarelui. Astfel, în timp ce ne ridicăm efectiv frecvența de vibrație prin creșterea coeficientului nostru de lumină, aceste rețele se suprapun, sunt ancorate și activate. Activarea completă și folosirea acestor modele de tip rețea și câmpuri de energie aduc, în mod automat, capacități precum teleportarea, dematerializarea și așa mai departe. Dar aceste capacități depind de sistemul-rețea care este activat; de exemplu, pentru teleportare trebuie să fie ancorate și activate

chakrele de la 30 la 36. Dr. Stone afirmă că, atunci când toate cele 36 de chakre sunt ancorate, activate și deschise, lanțul ADN cu douăsprezece benzi trece din vehiculul eteric, în vehiculul fizic. El afirmă, de asemenea, că invocarea unor coduri cheie, formule și forme sacre deschide toate spațiile din toate chakrele.

Ancorarea și activarea acestor sisteme-rețea trebuie să fie controlată de monada noastră, sau de Prezența EU SUNT, astfel încât să nu supraîncărcăm circuitul electric al vehiculului fizic. Coeficientul de lumină din ființa noastră este, de fapt, cantitatea de lumină care a fost eliberată de monadă prin vehiculul fizic și ancorată în el.

Astfel, înainte de a trece la instalarea completă a tuturor sistemelor-rețea de chakre, recomand exercițiul chakrei unificate. Totuși, orice lucru cu chakrele va fi benefic, deoarece chakrele sănătoase, complet activate, păstrează corpul tânăr și puternic. Meditația chakrei unificate este descrisă în cele ce urmează.



Chakrele au formă de con.

Invocație către Chakra Unificată din *Manual pentru Înălțare*, de Tony Stubbs

Inspir lumină prin centrul inimii mele
deschizându-mi inima într-o sferă de lumină minunată,
îngăduind ființei mele să se extindă.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra gâtului și chakra plexului solar
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
și în jurul corpului meu.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra frunții și chakra abdominală
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
și în jurul corpului meu

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra coroană și chakra rădăcină
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
și în jurul corpului meu.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra alfa de deasupra capului meu
și chakra omega de sub șira spinării
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
și în jurul corpului meu.

Îngădui undeii lui Metatron să rezoneze între ele.
Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
 îngăduind luminii să se extindă,
 înconjurând chakra a opta de deasupra capului meu
 și coapsele mele
 cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
 și în jurul corpului meu.
 Îngădui corpului meu emoțional să se contopească
 cu corpul meu fizic.
 Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
 îngăduind luminii să se extindă,
 înconjurând chakra a noua de deasupra capului meu
 și gambele mele
 cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
 și în jurul corpului meu
 Îngădui corpului meu mental să se contopească
 cu corpul meu fizic.
 Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
 îngăduind luminii să se extindă,
 înconjurând chakra a zecea de deasupra capului meu
 și tălpile mele
 cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
 și în jurul corpului meu.
 Îngădui corpului meu spiritual să se contopească
 cu corpul meu fizic.
 Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
 îngăduind luminii să se extindă,
 înconjurând chakra a unsprezecea de deasupra capului meu și spațiul
 de sub tălpile mele
 cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul și în jurul cor-
 pului meu.

Îngădui sinelui meu superior să se contopească
 cu corpul meu fizic.
 Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
 îngăduind luminii să se extindă,
 înconjurând chakra a douăsprezecea de deasupra capului meu și
 spațiul de sub tălpile mele
 cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
 și în jurul corpului meu.
 Îngădui Christosului meu interior să se contopească
 cu corpul meu fizic.
 Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
 Și cer celui mai înalt nivel al spiritului meu să o răspândească din
 centrul inimii mele,
 spre a umple acest câmp complet unificat.
 Eman și răspândesc lumină în toată această zi.
 Eu sunt o unitate de Spirit.

Sinele Superior și Prezența EU SUNT – Capitolul 17

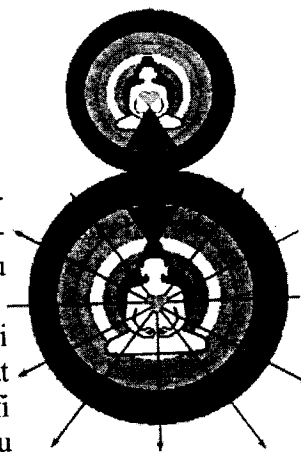
Cercetarea cărții lui Alice Bailey arată faptul că există 60.000 de milioane de scântei spirituale individualizate (monade sau Prezențe EU SUNT) ale Creatorului.

Fiecare monadă manifestă 12 ramuri (Sinele Superioare) și fiecare dintre ele a creat 12 suflete individualizate. Acestea pot fi numite și „extensiile sufletului” nostru, sau „persona-lități” care sunt forma noastră fizică.

Nu toate extensiile sufletului sunt întrupate în prezent.

Există foarte multe relatări cu privire la modul în care scântele divine au ajuns să fie întrupate fizic, cât și despre originile umanității. Cred că dacă acest lucru este de interes, poate fi cercetat și pot fi găsite modele și trase concluzii care să fie pe gustul fiecăruia. Nu vreau să mă angajez în explicații de profunzime în acest moment, deoarece, pentru mine, aspectul important este de ce ne aflăm acum aici și nu cum am ajuns aici, cu toate că ambele subiecte sunt fascinante. Descoperirea motivului pentru care suntem aici îmbunătățește automat calitatea vieții individuale.

Cartea *Prisma Lirei*, de Lyssa Royal și Keith Priest prezintă o explicație interesantă la un nivel amplu. Această carte introduce sugestii vizând aspectul unitar al entității, în sensul că, întrucât trecutul, prezentul și viitorul există simultan, o ființă poate contacta o parte din ea însăși dincolo de timp. Se spune că extraterestrii sunt oameni ai viitorului, care doresc să stabilească un contact cu viețile lor trecute, cum ar fi timpul petrecut de ei pe Pământ, pentru a crea o conexiune care să vindece propriul lor trecut. S-a sugerat de către cei care înțeleg iluzia timpului liniar – care este limitat la continuumul timp-spațiu al celei de-a treia și a patra dimensiuni – că dincolo de faptul că mulți extraterestri sunt doar oameni ai viitorului, Sinele Superior sau Sinele viitor este interschimbabil, deoarece un sine viitor este o versiune evoluată a sinelui prezent sau trecut. Această carte explorează, de asemenea,



sistemele planetare din care se spune că au venit oamenii pe Pământ, aceasta fiind moștenirea noastră galactică.

Multe cărți ale curentului *New Age*, cât și scrieri venite pe canale de comunicație cu alte lumi, ating, într-o anumită măsură, subiectul creației. La sfârșitul acestei cărți, am inclus un citat din *Evanghelia Vărsătorului*, a lui *Iisus Hristos* de Levi, care este o explicație a creației ce poate fi interesantă pentru unii. Opinia generală este aceea că noi suntem ființe spirituale, care încercăm să fim ființe umane și că noi am „coborât” într-o manifestare și vibrație mai dense, astfel încât să experimentăm viața în formă, prin intermediul simțurilor, să creștem, să învățăm și să evoluăm înapoi spre forma noastră pură, atunci când a sosit timpul și când „experimentul” e complet. Cei mai mulți sunt de acord (inclusiv Biblia, care numește această perioadă „cădere”) că, într-un anumit punct, noi am uitat că suntem ființe spirituale, încercând să fim ființe umane și am început să credem că suntem doar forma noastră fizică, mintea noastră și emoțiile noastre – nimic mai mult. În unele religii, convingerea legată de limitarea noastră a creat sentimentul de separare față de un Dumnezeu exterior nouă. Toate scrierile, textele și învățăturile sacre, ca și profețiile, vorbesc despre un timp al trezirii, cu toate că ele folosesc etichete diferite: Apocalipsa urmată de 1000 de ani de pace, zorii Erei de Aur de după durerile face-rii prin care a trecut Pământul, Era Vărsătorului etc. Multe lucruri au fost prezise despre acest timp. Este un timp de mare trezire, pe măsură ce omenirea se eliberează – mai întâi individual, apoi colectiv – de credința în limitare și realizează adevărata sa natură divină.

Această natură divină a fost numită Sinele nostru Dumnezeu-iesc, Sinele nostru Superior, al nostru EU SUNT, Christosul Interior etc, toate acestea referindu-se la acea forță de energie pură care ne susține. Sinele Superior se referă la acel aspect din noi care rezonază cu o frecvență pură dintr-o bandă de energie pură (de exemplu, una în mai mare armonie cu Sinele nostru Dumnezeu-iesc). Teozofii se referă la Sinele Superior sub numele de sufletul nostru și legătura noastră cu Dumnezeul EU SUNT lăuntric. EU SUNT, sau monada, e cel mai pur aspect al nostru și este scântea de Divinitate. În consecință, alinierea noastră conștientă la aceste energii înalte ne permite să fim „impregnați” sau pătrunși de Divin, astfel încât viața noastră să fie exprimată în mai mare armonie, bucurie, iubire și în adevărată împlinire.

Totul poate fi asemuit cu un copil care s-a pierdut, care este obosit, flămând și, în general, nefericit. Întoarcerea acasă, regăsirea, aici, a iubirii și a mângâierii, se aseamănă cu reafierea adevăratei noastre stări – nu pierduți, ci iubiți și bine primiți cu bucurie acasă.

După cum s-a mai spus, a lua legătura cu esența noastră Divină, cu EU SUNT, este ca și cum am curăța succesiv foile unei cepe, pentru a scoate la iveală miezul frumos. Miezul este EU SUNT, iar foile sunt vălurile iluziei pe care le-am adunat de-a lungul eonilor de timp petrecuți în alcătuirea densă, greoaie, a acestei planete – fricile noastre, răni emoționale, credința în moarte, îmbătrânire, boală, limitare și așa mai departe. În cele din urmă, TOȚI evoluează în așa fel încât ajung să înțeleagă nu numai că *trebuie* să existe ceva mai mult, dar că *da, există cu siguranță* ceva mai mult. Se spune că Sinele Superior și EU SUNT – din cauza naturii lor întinse, multidimensionale și a existenței pe mai multe planuri de manifestare – nu sunt preocupate de extensiile sufletului sau de personalitate, până când extensia sufletului (noi, cei întrupați) nu caută să le cunoască. Așadar, primul pas este, pur și simplu, dorința sinceră de a cunoaște mai mult.

Este ca un părinte care își supraveghează copilul în curtea de joacă, conștient de mișcările sale, dar ocupat să citească ziarul – până în momentul în care copilul spune că este obosit și vrea să meargă acasă. Atunci, părintele își asumă responsabilitatea, luând cu blândețe copilul de mână. Cu toate acestea, copilul trebuie să vrea să meargă. Încă mai trebuie să aleagă între a „porni la drum”, sau nu. Liberul arbitru permite copilului să aleagă între a se tângui și a-și târî picioarele, sau a merge în liniște și bucurie.

La fel este și cu evoluția noastră. Nimeni nu poate pași pe calea noastră, în locul nostru – spre reunificarea cu Dumnezeu nostru Lăuntric – în afară de noi. Călătoria este una interioară și doar noi putem să ne acordăm fin frecvența ca să ne aliniem cu esența noastră pură, deoarece frecvența noastră reacționează în concordanță cu gândurile noastre – și oare cine gândește aceste gânduri, dacă nu noi?

Frecvența noastră este modificată de cuvintele noastre, de acțiunile noastre, este modificată de fiecare alegere pe care o facem – începând de la dietă și mergând până la nivelul de percepție, sau chiar mai departe. Impactul gândurilor și al negativității nerezolvate este tratat în capitolele anterioare, iar felul în care se poate schimba conștient

frecvența de vibrație și semnalele de energie pe care le transmitem este acoperit în capitolul 23.

EU SUNT, Sinele Superior și personalitatea, au fiecare trei niveluri, după cum urmează:

EU SUNT, sau monada, are:

- Voință sau putere – principiul Tatălui.
- Iubire și înțelepciune – principiul Fiului.
- Inteligență activă – principiul Duhului Sfânt.

Sinele Superior, sufletul sau mintea supraconștientă are:

- Voință spirituală.
- Intuiție – iubire/înțelepciune, principiul Christic.
- Mintea superioară.

Personalitatea are:

- Corpul mental.
- Corpul emoțional.
- Corpul fizic.

Corpul spiritual, sau câmpul de energie, conectează personalitatea cu Sinele superior. Contopirea Sinelui Superior cu personalitatea se face acolo unde există o stare de conștiință provenind din trăirea iubirii necondiționate pentru sine și pentru alții, din manifestarea dorinței de a fi întotdeauna de ajutor, din recunoașterea Unității întru ființă a tuturor și a lui Dumnezeu în toți.

Contopirea cu EU SUNT are loc după contopirea cu Sinele Superior și aduce cu ea o stare de realizare de sine completă (iluminare) și de stăpânire de sine. Aduce cu ea o stare de existență în care ființa este eliberată de karmă, eliberată din roata vieții și a morții. De asemenea, la finalizarea acestei integrări, o ființă este nemuritoare, capabilă de a se dematerializa și rematerializa la voință și este pe deplin nelimitată.

După cum am spus în capitolele anterioare, noi suntem niște me de energie. Totul este energie care nu poate fi nici creată nici distrusă, ci, pur și simplu, care își schimbă forma. Energia există și nu poate fi catalogată ca fiind pură sau impură. Conștiința vehiculului, cea prin care energia se exprimă pe sine însăși, este cea care poate fi

catalogată. Tipul de manifestare al conștiinței este prezentat detaliat în capitolul despre frecvențele de vibrație, unde conștiința trece de la un singur punct de exprimare dintr-un atom, la „adezivul cosmic” al vibrației iubirii pure ce leagă structura moleculară a Tot Ce Există. În esență, Forța Creativă este iubire pură și toți cei ce s-au conectat vreodată la ea, sau și-au contopit conștiința cu forța creativă care îi susține, vor adevări acest lucru.

Evoluția conștiinței poate fi asemănată cu a primi rolul unui grădinar în grădina creației. Atunci când ajungem să ne luăm, pentru prima oară, postul în primire, tot ceea ce vedem sunt flori ale soarelui mari, galbene, strălucitoare, care, din diverse motive, ne captează atenția. Le hrănim, smulgem buruienile din jurul lor, le udăm, vorbim cu ele – până când, într-o zi, decidem că trebuie să existe mai mult decât atât. Mai mult ce? Varietate? Așadar căutarea începe. Colindăm prin grădină și, într-o zi, ne împiedicăm de un strat de narcise galbene superbe. Ele au fost întotdeauna acolo însă, deoarece culorile lor se asortau atât de frumos, nu le văzusem niciodată. Astfel că începem să le hrănim și pe ele. Ele cresc prin grija noastră iubitoare, se înmulțesc și, în curând, vedem că am creat un strat întreg numai pentru narcise! Acum suntem conștienți că, dacă narcisele fuseseră întotdeauna acolo, atunci poate că mai sunt și alte flori.

Astfel că învățăm să căutăm mereu noi specii pentru a avea, prin varietate, o grădină și mai armonioasă. Pe măsură ce trece timpul, găsim trandafiri, petunii și orhidee. Toate au nevoie de o îngrijire și de o atenție anume, însă înfloresc prin eforturile noastre. Prin aceste descoperiri ne simțim mai mari, mai extinși și ne întrebăm ce alte flori rare pot să mai existe și pe care le-am putea găsi.

Din când în când, întâlnim alți grădinari și, când le spunem povestea noastră, unii se simt tulburați și încep să caute și ei alte flori în grădina lor (pentru că, la rândul lor, crezuseră întotdeauna, ca și noi, că nu există decât floarea soarelui). Alții ne spun că nu crește decât floarea soarelui și că nu mai există nimic altceva, că totul nu e decât imaginația noastră. Cu toate că le arătăm, ei nu pot vedea sau auzi. Sunt atât de preocupați de floarea soarelui de la ei din grădină și de timpul și eforturile necesare îngrijirii ei, încât nu mai au energie sau dorință să caute mai mult decât atât. Poate că le este mai ușor să se ocupe de ceea ce au. Sau poate că au mai căutat în grădina lor, dar n-au

găsit nimic pe placul lor, ci numai buruieni. Așadar, indiferent de motiv, povestea voastră nu le stârnește interesul.

Din când în când, găsiți un grădinar care, nu numai că a descoperit ceea ce ați descoperit și voi, dar care vă va pune în față multe alte specii nevăzute de voi – pentru că fiecare grădină are aceeași întindere, același potențial. Împărtășindu-vă acest lucru, sunteți inspirați, emoționați și, astfel, căutarea voastră continuă.

Atunci când am descoperit câte flori am dorit, ne putem odihni – ne putem bucura de roadele muncii noastre, le privim pe toate cum înfloresc, sau îi dăm grădinii noastre un anumit aspect. Poate că trandafirii sunt favoriții noștri – astfel că facem din stratul de trandafiri punctul central al grădinii. Prietenii noștri grădinari pot prefera orhideele ... și așa mai departe. Totul și-a făcut apariția datorită conștiinței noastre. Noi am îmbunătățit ceea ce era acolo, am făcut ca acest ceva să fie vizibil, atât pentru alții, cât și spre bucuria noastră. Totul a fost acolo întotdeauna, însă nu am găsit până când n-am privit în mod conștient – cu toate că, din când în când, putem descoperi ceva printr-o aparentă întâmplare. Totul crește, dacă îi acordăm atenția noastră. Același lucru este adevărat și cu conștiința. Conștiința creează conștiență. Fiind atenți la oportunități, le putem recunoaște.

Deoarece conștiința este legată de energie, totul este într-o continuă evoluție, precum râul care șerpuiește înapoi spre sursa sa, oceanul. Apa este apoi absorbită, sub formă de picături fine, în nori. Norii sunt bătuți de vânt deasupra munților, apoi devin ploaia care umple pâraiele și râurile care se întorc la ocean. Expresia hermetică „*pre-cum sus, așa și jos*” afirmă, pur și simplu, că totul este o reflecție. Când curgem o dată cu energia creației, suntem conduși întru creație pe cărări bine definite: de la creator la expresia creativă, și de la co-creator la creație – acolo unde creatorul și creația nu sunt separați.

Toate sunt trepte necesare în evoluția conștiinței. Omenirea a fost, cândva, energie creativă fără formă. Modul său de exprimare a devenit „solid”, iar noi devenim acum conștienți de natura noastră nelimitată, de energia care ne susține și de capacitatea noastră înăscută de a crea. Noi creăm prin gândire. Ceea ce creăm depinde de puritatea gândirii, de conștiința atașată gândirii. Pe măsură ce trăim, învățăm și devenim mai conștienți. Căutăm cunoașterea de sine, motivul existenței noastre. Invocăm aspectele noastre pure – Sinele nostru

Superior – și devenim co-creatori în acest scenariu al vieții. Pe măsură ce ne contopim cu Sinele nostru Superior, îl invocăm pe EU SUNT – monada, *scânteia* divină. Pe măsură ce ne contopim conștiința cu EU SUNT, noi devenim din nou creație și nu mai cunoaștem separarea, ci numai Unitatea.

Informații despre cele Cinci Corpuri Superioare Din *Cheile lui Enoch*

Am inclus aceste informații, deoarece sunt în legătură cu conștiința care este atașată câmpurilor de energie ale corpurilor noastre superioare și, dacă aceste informații sunt tot în legătură cu corpurile superioare, despre care s-a discutat în capitolul despre chakre, ele vin dintr-o sursă diferită și prezintă un alt punct de vedere în ceea ce privește subiectul câmpurilor de energie superioare și al capacităților naturale înăscute ale conștiinței Sinelui nostru Divin.

1. Corpul Electromagnetic

„Acest corp-vehicul codifică corpul vostru fizic direct în alte regiuni ale conștiinței din universul local, prin intermediul tuturor undelor electromagnetice. Vehiculul electromagnetic trebuie să lucreze prin ‚Corpul Christic al Supraeului’ sau cu un Maestru al Luminii, dacă lucrarea implică mai multe spectre electromagnetice ...

Vehiculul electromagnetic trebuie încărcat cu lumină, înainte de a putea trece pragul masei negative”.

2. Corpul Epi-Cinetic

„Plasma biologică folosită de corpul de energie vibratorie pentru proiecție și teleportare în cadrul aceleiași dimensiuni, Corpul Epi-Cinetic, este vehiculul vibratoriu al conștiinței care poate trece dincolo de paradigmele cinetice comune ale vitezei și masei. Marile energii ale proiecției vibratorii, inspirației și echilibrarea nivelurilor conștiinței creative cu nivelurile inconștientului și ale subconștientului pot avea loc prin intermediul acestui vehicul de sinteză vibratorie”.

3. Corpul/Corpurile Eka

„Există în corp un substrat al posibilităților curente directe, care precede posibilitățile de acțiune din realitatea biologică. Acesta

este tot un corp, dar unul al unei Conștiințe Superioare ce poate coordona realitățile interioare ale fiecărui vehicul al conștiinței, prin intermediul unui selector, astfel încât timpul conștiinței să aibă control perfect asupra ceasului biologic și asupra realității lumii comune. Enoch numește acest vehicul ‚Corpul Eka’, ce este o colecție de mai multe relativități plus-minus, în funcție de natura nivelurilor de conștiință. Vehiculul conștiinței este folosit pentru călătoria în timp și întreține, totodată, o relație directă cu vehiculul fizic care este lăsat într-un anumit punct din timpul biologic”. Acesta este corpul pe care îl folosim pentru a călători în timp în viețile noastre trecute sau viitoare – deoarece toate există în simultaneitate, iar noi putem pătrunde în diferite dimensiuni, printr-o modificare a conștiinței și a percepției conștiente.

4. Corpul Gematrian

„Acesta este vehiculul de sinteză a luminii în corpul care e format de ‚forța de viață’ a lui Shekinah*, ce controlează toate relațiile interioare ale luminii. Acest corp pregătește vehiculul uman să fie conectat cu Supraeul Corpului Christic. Pe plan fizic, el poate controla proporția dintre starea plasmatică a ființelor vii și materia atomico-moleculară. Corpul Gematrian este alcătuit din ‚forme de lumină” ce sunt folosite în activitatea creatoare a conștiinței, inspirație, vindecare etc., și care pot regla matematic fiecare meridian energetic al sistemului uman, spre a-l face disponibil pentru ghidarea și energizarea corpului”

5. Corpul Zohar

„Este vehiculul-corp al ‚luminii exterioare’ care permite corpului să treacă dincolo de conul de lumină al relativității imediate. Acest corp plasează o bandă de lumină în jurul celorlalte patru vehicule de energie ale ‚Încarnării’ astfel încât corpul fizic să facă diferența dintre spațiul sacru al luminii și spațiul profan al luminii.”

* *Shekinah* înseamnă ‚prezența lui Dumnezeu’ și se referă la aspectul feminin al Sfintei Treimi. Este energia care sanctifică din interior dimensiunea materială, sau Sfântul Duh. Shekinah este manifestarea vizibilă a prezenței divine. Într-un loc din Vechiul Testament apare ca norul care i-a urmat pe copiii lui Israel în deșert. În ebraică, termenul înseamnă, Prezența Divină și este folosit pentru a simboliza spiritul și omni-prezența lui Dumnezeu. Se spune că Shekinah i-a apărut lui Moise în rugul care ardea și a coborât în stâlpul de fum care i-a condus pe evrei prin deșert. Shekinah a rămas pe Muntele Sinai când s-au dat cele zece porunci. N. T.

Destin și Slujire – Capitolul 18

Se pare că vine un moment în evoluția noastră, în care mintea superioară ne pune întrebări despre rolul, destinul sau motivul existenței noastre. Indiferent dacă suntem motivați *conștient*, cu toții suntem mânați de dorința de fericire și de sentimentul că existența noastră are un scop.

Descoperirea scopului vieții noastre poate fi asemuită cu găsirea piesei căutate într-un mozaic uriaș, unde singurul care vede imaginea completă este creatorul mozaicului. În fiecare viață nouă ni se acordă o piesă proprie, care poate reprezenta o bucată dintr-o grădină, un râu, un munte. Toate împreună formează mozaicul, toate piesele sunt unice și formate perfect, pentru a se potrivi și a crea întregul.

Acest mozaic se numește Marele Plan, sau Planul Ceresc.

Destinul înseamnă să ne recunoaștem locul nostru unic în acest mozaic. Slujirea înseamnă să îngăduim alinierea perfectă, astfel încât toate piesele să se potrivească pentru a forma întregul. Acum, piesa noastră din mozaic poate fi o floare într-un strat de flori, în colțul din stânga jos, însă pot exista multe alte piese ale unui mozaic mai mic, care să alcătuiască întreaga noastră piesă.

Astfel, în timp ce trăim viața în „sălile de clasă” ale Pământului, putem descoperi tulpina florii într-una dintre vieți (acolo unde am învățat lecția răbdării și a compasiunii etc., prin care tulpina a devenit puternică și totuși flexibilă); e posibil să ne trăim următoarea viață pentru a descoperi o frunză.

Fiecare piesă a mozaicului este deja completă și perfectă și numai conștiința și percepția noastră sunt cele care cresc și se desfășoară. Pe măsură ce conștientizarea naturii noastre divine crește și conștiința noastră se extinde, același lucru se întâmplă și cu capacitatea noastră de a recunoaște perfecțiunea care este inerentă în tot ce există. Uneori, în procesul nostru de învățare și creștere, putem descoperi o piesă ce pare a nu se potrivi, înainte de a fi învățat și descoperit altceva. Apoi, dintr-o dată, bingo! Totul are sens.

Este ca și cum am găsi rădăcina și floarea, dar nu și tulpina, astfel având impresia că nu există nici o legătură, cu toate că, până la urmă, totul face parte dintr-un întreg. În consecință, după cum vă puteți imagina, nu îi putem judeca pe alții. Poate că ei formează un nor sau un soare, în timp ce noi formăm floarea noastră sau stratul nostru cu flori din grădină. Cu toții suntem unici. Cu toții ne potrivim perfect în Planul Divin.

Deci, ce este acest Mare Plan?

Mai întâi, eu înțeleg că întinderea creației este atât de mare, încât depășește puterea mea de cuprindere mentală, cu toate că noi putem avea o *cunoaștere* profundă interioară. În al doilea rând, ceea ce se întâmplă pe planeta Pământ, în prezent, este ca o mică parte dintr-un plan încă și mai mare. Noi ne jucăm rolul nostru predestinat, ca o parte mică din acea parte mică (fără a subestima cât suntem noi de unici și de divini, ca părți!).

Să ne apropiem și să mărim o parte a Marelui Plan pentru această zonă a acestui univers, în acest moment al timpului liniar.

Din cercetarea mea și din comunicarea cu Cei Înălțați, s-a desprins ideea că planeta trece printr-un proces de mare evoluție spirituală și își redescoperă adevărata sa natură divină. Această schimbare și trezire au un efect de domino, astfel încât toți cei care se află sub incidența câmpurilor sale de energie se vor trezi, de asemenea, și se vor înălța.

Această discuție este dezvoltată în capitolul despre înălțare. Este suficient să spun că nu e doar o mare trezire, ci și un moment al unei mari sărbători, ca o aniversare!

La fel ca la orice petrecere, avem de-a face cu o intensă muncă de planificare și organizare, dar și cu multe roluri. Există cei care se ocupă cu decorarea, cu mâncarea, muzicienii, Maeștrii de Ceremonii, musafirii, cei care „servesc” etc. Poate fi asemănată cu serbarea din seara premierii, care are loc atunci când această uriașă producție teatrală (piesa vieții despre care am discutat mai devreme) a fost un succes „răsunător”, după ce a supraviețuit câtorva peripeții minore, sau chiar majore. Astfel, ca moment în cadrul timpului liniar, Pământul, în desfășurarea sa, intră într-o fază a marii sărbători – o nouă naștere.

În contextul de mai sus, **destinul** este atunci când descoperim că am fost invitați la petrecere, iar **slujirea** este atunci când ne pasă

suficient de mult pentru a ne asigura că toți musafirii se simt bine. Slujirea este atunci când ne punem la dispoziția Maestrului de Cere-monii (Voia Divină) și facem după cum ni se spune, pentru folosul întregului spectacol.

Secretul slujirii este acela că maestrul e întotdeauna cel mai bun slujitor – iar noi nu putem sluji cu adevărat, până când nu am învățat să ne bucurăm pe de-a întregul și să ne împlinim rolul în piesă, cea al cărei succes îl serbează această petrecere! Participanții la ea pot sluji numai prin exemplul personal! Amintiți-vă că petrecerea este ținută spre folosul celor din piesa vieții – actorii, echipa care se ocupă cu organizarea, publicul etc.

După cum a spus Maestrul Sananda, Pământul este o bibliotecă gigantică și o școală de învățare. Fiecare viață are un scop predestinat. Putem petrece o întreagă viață studiind religia și/sau știința, arta, muzica, ori o combinație a acestora. Poate că aceste materii nu ne vor învăța multe, însă *trăirea* – pe măsură ce învățăm să le accesăm și să le înțelegem – o va face. Astfel, o viață poate accentua experiența compasiunii, o alta perseverența ... și așa mai departe.

Destinul este, atunci, un proces cu mai multe fațete. Putem petrece eoni de timp, din punct de vedere al timpului liniar, antrenându-ne pentru rolul nostru predestinat. Parte a antrenamentului nostru este să învățăm să ne bucurăm de fiecare pas al călătoriei – și nu doar să ne concentrăm pe scopul final. Dacă putem avea încredere în acest proces, atunci putem învăța să iubim, să respectăm și să ne bucurăm de toate experiențele vieții. Încrederea ne permite să recunoaștem faptul că *totul este aici pentru ca noi să învățăm, pentru a ne inspira să ne jucăm rolul până la atingerea perfecțiunii, după cum a fost prestabilit de Marele Plan.*

Pe măsură ce căpătăm încredere și ne deschidem față de călăuzirea Învățătorului Lăuntric, Sinelui nostru Superior și Prezenței EU SUNT, descoperim că plutim prin viață cu bucurie și în sincronie. Învățătorul Lăuntric a primit invitația, cunoaște adresa, știe ce „rol” vom juca de această dată și ne va călăuzi în mod corespunzător.

Așadar, destinul este prestabilit.

Liberul arbitru ne permite să ne alegem metodele de antrenament pentru acest „rol”.

Slujirea are de asemenea mai multe fațete și este definită de

calitatea intențiilor noastre. Cu toate acestea, mulți sunt conștienți acum că este pur și simplu mai eficient să-și alinieze voința cu cea a Creatorului Planului, care deține, în mod evident, imaginea de ansamblu. Legătura noastră directă cu Creatorul este Învățătorul Lăuntric, la care avem acces prin meditație și contemplație regulată.

În acest moment din timpul liniar, aceste vieți petrecute în învățare și antrenament culminează, pentru mulți, cu o mare trezire și sărbătoare.

Pentru unii învățarea trebuie să continue, pentru că, cu toate că au primit invitația, e posibil să nu-i recunoască semnificația și pot hotărî să nu participe. Aceste persoane vor continua ciclul renașterilor și vor intra într-o instituție de învățământ similară aflată pe o altă planetă, a cărei frecvență se aliniază cu cea a lor.

Așadar, din nou totul este sigur și totul se va desfășura încet, în mod perfect și ritmic.

Echilibrare și Integrare – Întărire și Iluminare – Capitolul 19

Deși s-a spus că sunt mulți pași de parcurs pe drumul spre casă, eu simt că pot fi clasificați, în general, în patru mari categorii:

- Echilibrare
- Integrare
- Întărire
- Iluminare

Echilibrare: Străvechiul simbol al pătratului reprezintă de mult echilibrul. Echilibrul dintre est, sud, vest și nord. Echilibrul forțelor opuse. Împărțit în două triunghiuri, acest pătrat reprezintă două jumătăți ale unui întreg – natura duală a vieții în acest plan. Pentru a trece dincolo de conștiința dualității, ne trebuie echilibru. Echilibrul energilor masculine/feminine din interior și din exterior; echilibrul aspectelor pozitive și negative; echilibrul luminii/întunericului. Linia diagonală taie pătratul în mod simbolic și reprezintă dualitatea reunită de cele patru colțuri. O dată ce am unit cele două jumătăți, sau cele două triunghiuri complete, noi devenim integrați sau întregi, (acest aspect este acoperit mai în detaliu în capitolul despre starea de androgin).

Integrarea: Este reprezentată de cerc. Străvechiul simbol al cercului reprezintă întregul, sau completarea. Atunci când suntem pe deplin integrați, devenim întregi. Unitatea este atinsă, atunci când am integrat toate aspectele ființei noastre – lucru ce are loc atunci când învățăm să iubim și să respectăm tot ce este în interior, știind că ne-a adus în acest punct al evoluției noastre. Noi folosim metode cum sunt cele descrise în capitolele anterioare, pentru a trece dincolo de „Eul” asociat modului nostru obișnuit de a fi, spre a găsi Conștiința Divină – cunoscând că întregirea nu se poate produce, decât ca urmare a identificării cu esența noastră pură, după ce am renunțat la tot ceea ce nu ne mai servește.

Omenirea, în mod colectiv, trece acum prin procesul de integrare și echilibrare a tuturor aspectelor sinelui – aceasta fiind călătoria spre unitate, prin echilibru. Atunci când am integrat toate aspectele ființei noastre, rezonanța noastră este fixată la o frecvență care permite comunicarea mai înaltă.

Întărirea: Triunghiul este și el o piramidă. S-a spus că piramidele sunt un dispozitiv de comunicare pentru a face legătura cu alte planuri sau tărâmurii. Triunghiul reprezintă două fațete. Prima este deschiderea față de călăuzirea mai înaltă. Această călăuzire, datorită sursei sale pure, îmbunătățește pe mai departe integrarea și echilibrarea tuturor aspectelor vieții. Astfel, fie că pătrundem în interior – pătrat, cerc, triunghi – fie că ne deplasăm spre exterior – această călăuzire produce o integrare solidă și foarte clară, care creează apoi un perfect echilibru interior și exterior. Acest ritm este constituit la fel ca și dilatarea și contractarea energiei, sau precum expirația și inspirația creației. Totul curge natural. A doua reprezentare simbolică a triunghiului este Sfânta Treime. Simbolismul trinității este explicat de la sine. Este suficient să spunem că uniunea completă este cea care dă forță. Astfel, aceste aspecte ale triunghiului simbolizează întărirea care ne vine întotdeauna împreună cu o călăuzire lăuntrică clară și puternică, și o dată cu unitatea și echilibrul.

Iluminarea: Cele două triunghiuri reprezintă aspectele masculin/feminin ale ființei noastre complet contopite, integrate și aliniate în mod armonios. Contopirea celor două triunghiuri formează și Steaua lui David, sau tetraedrul dublu. Aceasta simbolizează pe *Merkaba** – vehiculul de lumină care permite călătoria interdimensională și libertatea. Steaua cu șase vârfuri simbolizează, de asemenea, iluminarea. Prin echilibru, integrare și întărirea venită ca urmare a călăuzirii lăuntrice de la Învățătorul Lăuntric, noi atingem iluminarea.

Iluminarea poate fi atinsă numai prin procesul pătrunderii în interior. Fără echilibru nu ne putem integra. Fără integrare nu putem primi cea mai pură călăuzire (puritatea mesajului depinde de puritatea canalului). Călăuzirea pură are ca rezultat faptul că ne dă forță, iar atunci când vom fi complet întăriți, vom atinge iluminarea.

* **Merkabah**, în original. Provine din cuvintele egiptene vechi: M(e)r = loc al înălțării; Ka = Spirit; Ba(h) = Suflet. În cartea *Cheile lui Enoch*, J. J. Hurtak descrie înțelesul lui Merkabah ca fiind „Vehiculul Vehiculelor”. N. T.

Meditația pentru întărire și Flacăra violet a libertății – Capitolul 20

Cred că această meditație, a fost transmisă pentru prima dată prin mijlocirea Înălțatei Doamne Maestru Kwan Yin, în 1982. Întâlnim prezentarea sa detaliată în procesul de inițiere în modurile de operare ale Marii Vindecări, care din nou este „supravegheată” de Kwan Yin. Ea este cunoscută ca Zeița Îndurării și a Compasiunii și e venerată în cultura orientală de eoni de timp. Cu permisiunea ei, am prelucrat această meditație, astfel încât să fie folosită pentru a permite ființelor să pășească spre adevărata lor putere – starea de Zeu/Zeiță.

Factorul inhibitor comun al majorității persoanelor cu care am lucrat este lipsa sentimentului propriei valori și îndoiala cu privire la adevărata lor natură divină. Deseori, această lipsă a sentimentului propriei valori se manifestă ca o incapacitate permanentă de a găsi timp în programul lor încărcat pentru A FI cu ei înșiși în tăcere.

Dacă ne-am iubi și ne-am respecta cu adevărat, am depune la fel de mult efort în relaționarea cu noi înșine și cu Învățătorul Lăuntric, ca și în relaționarea cu cei dragi. Atunci, am descoperi că iubirea și respectul față de noi înșine este o consecință naturală a timpului petrecut cu Învățătorul Lăuntric! Astfel, la fel ca și în cazul celorlalte meditații îndrumate din acest manual, vă sugerez să înregistrați pe o casetă o versiune a următoarei meditații care funcționează bine în cazul vostru.

Această meditație poate fi procurată pe casetă de la A.A.Î.S. Ascultați-o și meditați pe ea în mod regulat, până când obțineți rezultatul dorit. Această meditație este menită să ne întărească în planurile interioare ale ființei, pentru a păși în sinele nostru de regi/regine, pentru a ne deschide față de călăuzirea lăuntrică – după ce ne-am realiniat energetic, folosind flacăra întreită a iubirii, înțelepciunii și puterii, care se împletește pentru a forma Flacăra Violetă de Transmutare a Libertății. (Am inclus înainte de meditația pentru întărire o meditație simplă, care folosește flacăra violetă).

Înainte de a ne concentra asupra acestei meditații, aş vrea să vă împărtăşesc nişte informații despre Chohan-ul acestei raze și despre flacăra violetă. Maestrul Înălțat St. Germain aparține Razei a Șaptea a Libertății Spirituale, și lucrează cu această flăcără, care este una dintre cele mai puternice energii din univers. St. Germain este cunoscut drept Conte de St. Germain și s-a identificat cu dezvoltarea conștiinței, în particular în Europa. Este cunoscut de asemenea drept Maestrul Ragoczy și se spune că s-a încarnat în personalități precum cele reprezentate de apostolul Matei, Merlin și chiar Cristofor Columb (aceste date diferă, uneori, în funcție de canalul prin care au fost transmise).

Energia lui St. Germain a fost preponderentă în timpurile de început ale Americii, influențând redactarea Declarației de Independență. El a fost de asemenea canalul de transmisie pentru discursurile EU SUNT venite prin mediumul Godfre Ray King.

În interacțiunea mea personală cu el, afirmă că inspiră pe mulți pentru a folosi mass-media într-o manieră pozitivă, astfel încât informația care este vehiculată să inspire și să ilumineze.

Arhanghelul Zadkiel lucrează împreună cu el, facilitând pătrunderea în noua Eră de Aur, învățând omenirea cum să transmute în lumină, energia negativă pe care a acumulat-o. Ei fac acest lucru folosind și menținând strălucirea acestei flăcări a iertării. Se mai știe despre St. Germain că folosește piatra prețioasă a ametistului, care este condensarea razei violet.

Libertatea adusă prin lucrul cu a șaptea rază este libertatea față de ciclul vieții și al morții; libertatea de a face voia Dumnezeuului Creator Mamă/Tată; libertatea de a ne ridica deasupra limitărilor pământești; libertatea de a recunoaște forța de viață divină care există în toată creația și libertatea de a ne raporta la această forță divină în pace, iubire și înțelegere.

Libertatea înseamnă să recunoaștem faptul că această forță de viață divină este Dumnezeu exprimat în nenumărate forme individualizate – și apoi să recunoaștem unitatea din care toți fac parte.

Libertatea înseamnă să îndepărtăm vălurile separării și ale ignoranței și să știm că, *în bucurie, siguranță și armonie, noi putem păși în necunoscut!*

„Legea Eternă a Vieții:
Ceea ce simți și gândești prinde formă;
acolo unde este gândul tău, acolo ești și tu,
pentru că tu ești conștiința ta;
și tu devii lucrul asupra căruia meditezi.”

– St. Germain

Afirmatii pentru Eliberare prin Iertare, folosind Flacăra Violetă

Prin puterea, iubirea și îndurarea
frumoasei mele Prezențe EU SUNT,
eu invoc Flacăra Violetă a Transmutării
să ardă în interiorul meu,
să transmute tot ceea ce nu aparține
celei mai înalte flăcări a luminii.

Iert ... Iert ... Iert ...

prin compasiunea, iubirea și îndurarea mea,
tot ce este tangibil și intangibil,
ce mi-a făcut vreodată rău în orice fel,
și prin această Flacăra Violetă a Transmutării și Iertării
sunt acum eliberat și dezlegat, spre a merge mai departe
întru iubirea razei violet a Duhului Sfânt al lui Dumnezeu,
astfel încât să fiu iertat și eliberat de ciclul karmei,
de constrângerile legilor cauzei și efectului.

Îi mulțumesc preaiubitei Surse a vieții
pentru această flăcăra a iertării,
pentru această flăcăra a libertății.

Sunt o ființă nouă și astăzi îmi înnoiesc viața,
voi exprima, cât de liber pot,
puterea mea în această lume, așa cum îmi este dăruită.
Invoc forțele care lucrează cu sufletul meu,
să creeze lumea mea.

Invoc acum aceste forțe, să-mi aducă elementele
care să scoată la iveală înzestrarea mea
– astfel încât să o pot descoperi.

– Merlin

Vizualizarea Creativă 7

Meditația cu folosirea Flăcării Violet

– Faceți-vă comozi, într-un loc în care să nu fiți deranjați.
– Intrați în rezonanță cu universul prin respirație și lucrul cu lumina, după cum a fost sugerat anterior.
– Respirați adânc, apoi vizualizați-vă stând în Marea Tăcere și vedeți-vă în centru. Vizualizați un stâlp de lumină galben-aurie a Înțelepciunii Divine.

– În dreapta, în spatele vostru, vizualizați lumina roz a Iubirii Divine.

– În stânga, în spatele vostru, vizualizați o lumină albastră pentru Puterea Divină.

– Acum imaginați-vă cele trei flăcări, sau stâlpi de lumină, împletinându-se în cerc în jurul vostru – cu cel auriu în față, cel roz în dreapta și cel albastru în stânga.

– Simțiți energia și activitatea, pe măsură ce aceste trei aspecte penetrează fiecare celulă din sistemul vostru fizic și, în timp ce acest lucru se întâmplă, concentrați-vă atenția în inimă, unde se găsește flacăra întreită sub forma scântei de divinitate din interiorul vostru.

– Vedeți acum flacăra întreită dilatându-se, pentru a întâlni stâlpii de lumină din jurul vostru, contopindu-se cu ei în mod armonios, în interior și în exterior.

– Acum, cu centrul inimii, vizualizați un disc mare de lumină roz-aurie extinzându-se din flacăra inimii voastre.

– Afirmati de trei ori: „Eu sunt Maestrul Înălțat, Libertate”.

– Acum, în ochiul minții, în cel de-al treilea ochi al chakrei a șasea, vizualizați un disc mare de lumină albă strălucitoare, care vine din dimensiunile superioare.

– Simțiți cum se extinde în întreaga voastră ființă.

– Afirmati de trei ori: „Eu sunt Maestrul Înălțat, Conștiință”.

– Acum, vizualizați cum lumina roz-aurie a înțelepciunii și iubirii din inima voastră se ridică în cel de-al treilea ochi și se împletește cu lumina albă strălucitoare.

– Vizualizați o rază de lumină extinzându-se acum prin chakra coroanei voastre în sus, până la frumoasa voastră Prezență EU SUNT,

unind totul la unison.

- Acum repetați de trei ori: „EU SUNT cel ce SUNT”.
- Simțiți Maestrul Înălțat Conștiință și Libertate și imaginați-vă cum coboară prin șira spinării, prin sistemul vostru de chakre.
- Vedeți lumina mergând acum înainte, spre preaiubita Mamă Pământ, spre întreaga omenire, spre continentul nostru, spre orice grup iubit, familie și prieteni.
- Vizualizați această lumină circulând în jurul fiecărei persoane din acest grup și unind flacăra din inimile voastre într-una singură.
- Vedeți un cerc mare de lumină albă minunată combinând toate energiile și conștientizați că sunteți esența perfectă a lui Dumnezeu, că sunteți făcuți după imaginea perfectă a lui Dumnezeu.
- Vedeți acest fir de lumină conectându-se înapoi la inima voastră, la al treilea ochi, întorcându-se la Prezența EU SUNT a voastră.
- Acum, revărsați către Prezența EU SUNT recunoștința și iubirea pe care o aveți pentru voi înșivă, și cereți ca, prin grația lui Dumnezeu, Prezența EU SUNT a voastră să continue să reverse această activitate perfectă în viața zilnică și în vehiculul vostru fizic.
- Acum, prin intermediul preaiubitei voastre Prezențe atotputernice EU SUNT, invocați invincibila Flăcără Violet a Transmutării, cerând purificare și transmutare.
- Așa să fie!

Vizualizarea Creativă 8 – Meditația pentru întărire

Această meditație este menită să vă conecteze cu Zeul/Zeita interioară și să vă întărească, folosind flacăra violetă.

- Faceți-vă din nou comozi, într-un loc în care nu vă va deranja nimeni.
- Să începem ... închideți ochii.
- Suntem pe cale să începem călătoria spre dimensiunile interioare.
- Conectați-vă la univers, lucrând cu lumina și cu respirația.
- Respirați încet, ritmic și profund.
- Simțiți această respirație deplasându-se prin corpul vostru fizic și eliberând toată tensiunea.
- Imaginați-vă că vă aflați la etajul 10, într-o clădire înaltă.

- Pășind în lift și începând să coborâți, numărați invers, respirând cu o inspirație și o expirație conectate la fiecare număr, permițându-vă să vă relaxați din ce în ce mai profund, pe măsură ce coborâți ... 10 ... 9 ... 8 ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... 0 ...
- Ușile liftului se deschid.
- Descoperiți în fața voastră cel mai frumos sanctuar.
- Lăsați-vă mintea să zburde și să creeze, pe măsură ce simțurile voastre interioare se deschid.
- Cerul este extrem de strălucitor. Briza suflă blând, păsările cântă.
- Vedeți în fața voastră o scară de cristal și începeți să urcați, lăsând cu blândețe în urmă grijile, neliniștile și frământările, și chiar și planeta. Simțiți că urcați chiar în centrul universului.
- Pe măsură ce îi absorbiți imensitatea, începeți să vă simțiți atât de mici – ca un bob, o furnică, un atom – ... atât de mici încât acum puteți păși în camerele proprii voastre inimi.
- Stând acum în camera inimii interioare, vedeți în fața voastră flacăra cu trei părți: roz, alb-auriu și albastru.
- Vă deplasați înainte și pășiți în flacăra roz – flacăra Iubirii Divine.
- Simțiți-i îmbrățișarea liniștitoare în jurul picioarelor, apoi cum se mișcă în sus, în jurul corpului, precum o mini-tornadă blândă, care vă cuprinde și apoi vă pătrunde în corp, prin toate câmpurile voastre de energie.
- Vă umple fiecare celulă cu energia sa iubitoare roz, blândă, cu vibrația sa de iubire. Este ca și cum ați sta într-un duș al iubirii. Vă înconjoară, trece prin voi, vă realiniază la vibrația sa.
- Respirați energia sa în însăși inima ființei voastre.
- Expirând, eliberați energia iubirii din interiorul celulelor voastre, pentru că ea se găsește și acolo.
- Atunci când sunteți pregătiți, pășiți în flacăra Înțelepciunii Divine, lumina sa alb-aurie împletindu-se în jurul vostru – în jurul picioarelor și în sus, până deasupra capului.
- Apoi, ea pătrunde în interiorul vostru și, pe măsură ce face acest lucru, activează toată memoria celulară pozitivă pe care aveți nevoie să o utilizați acum, în această viață.
- Vă aliniază cu Inteligența Divină, vă retrezește cunoașterea existenței tuturor universurilor, sfânta înțelepciune, cunoașterea superioară.
- Vă simțiți vii, iubiți, conectați la tot.

– Respirați această energie în fiecare celulă, în timp ce stați în interiorul acestei flăcări.

– Respirați profund, de trei ori.

– Simțiți energia albastră a flăcării Puterii Divine cum începe acum să vă încercuiască.

– Pe măsură ce face acest lucru și pe măsură ce se deplasează prin însuși centrul ființei voastre, vă simțiți întăriți – ca și cum puteți face orice, puteți obține orice, vă simțiți foarte hotărâți, încărcăți cu iubire, încărcăți cu înțelepciune, încărcăți cu o putere ce vă dă un sens în viață.

– Respirați, aducând în fiecare celulă această conștientă nou găsită și această tărie și putere interioară.

– Cele trei flăcări dansează în jurul ființei voastre, împletindu-și energiile într-un singur vârtej puternic – culoarea sa devine violet. Ea este Flacăra de Transmutare Violetă a Libertății.

– În timp ce se învârtește în jurul vostru, începeți să dansați, să vă învârtiți – în sensul acelor de ceasornic, în sens invers acelor de ceasornic – direcția nu contează.

– Simțiți că deveniți tot mai liberi, pe măsură ce vă învârtiți – ca și cum toate grijile nedorite, energiile negative, limitele psihice sunt rupte, sau, pur și simplu, aruncate afară din câmpul vostru de energie.

– Vizualizați-vă învârtindu-vă în centrul acestui mini vârtej de lumină violetă.

– Vizualizați cum tot bagajul emoțional și sistemele de credință limitate sunt aruncate în atmosfera din jurul vostru și dizolvate de lumină. Tot ceea ce nu mai servește celui mai înalt bine al vostru și desfășurării divine, vă părăsește acum.

– Simțiți cum această flăcără se deplasează prin celulele voastre, în timp ce dansați – realiniindu-vă, eliberându-vă, dizolvând din structura voastră celulară toată mizeria, toți poluanții și toată negativitatea.

Continuați acest dans în cerc, până când vă simțiți atât de ușori încât ați putea să zburați – atât de liberi și de nestânjeniți, atât de bucușori.

– Respirați adânc această energie nouă care vă cuprinde acum.

– Astfel ați fost îmbăiați în Iubirea Divină.

– Ați simțit cum flacăra Înțelepciunii Divine a activat toată cunoașterea superioară lăuntrică, cum ați fost întăriți și apoi eliberați.

– Pășind în afara acestei flăcări, vedeți în fața voastră cel mai fru-

mos tron. Observați culoarea sa, textura sa – poate că este din cristal sau din aur, sau e încrustat cu pietre prețioase.

– Opriți-vă un moment.

– Simțiți ca și cum vi s-ar pune o mantie pe umeri. Simțiți-i textura pe piele, observați-i culoarea.

– Pe cap vă este așezată o coroană. Este simplă, sau încrustată cu pietre prețioase sau cu cristale? Aceasta este încoronarea voastră. Sunteți regele/regina, Zeul/Zeița tărămurilor voastre interioare. Stând pe tronul vostru, vă simțiți ca și cum ați pășit în adevărata voastră natură divină – Sinele vostru Dumnezeuiesc.

– Contemplați orice problemă ați avut înainte de a pătrunde în acest plan magic.

– Cereți îndrumare.

– Sunteți liniștiți și ascultați.

– Respirați încet, profund și conectat și începeți să vizualizați cum ați vrea să arate viața voastră – știind că aveți iubirea, înțelepciunea, puterea și libertatea să creați cu chibzuință.

– Îngăduiți minții voastre să zburde, să-și imagineze orice.

– Îngăduiți viziunii superioare să se activeze și să vi se reveleze.

– Respirați profund, conectat, lin.

– Simțiți-vă Sinele Divin viu și activat în interiorul vostru.

– Simțiți cum crește și se mărește, o dată cu fiecare inspirație și fiecare expirație.

– Respirând, simțiți cum deveniți din ce în ce mai mari și, încă așezați pe tronul vostru, vă descoperiți încă o dată pe vârful scării de cristal din centrul universului. Asta, deoarece nu numai că sunteți Zeul/Zeița tărămurilor interioare, ci sunteți împuterniciți să domniți cu înțelepciune peste universul vostru, peste toate aspectele vieții voastre.

– Ridicându-vă și începând să coborâți pe această scară, afirmați ceea ce doriți să creați în viața voastră, cu fiecare treaptă pe care o coborâți ...

– EU SUNT sănătos, EU SUNT vibrant, EU SUNT strălucitor.

– Dăruiesc și primesc cu ușurință iubire, în toate aspectele vieții mele.

– Mă bucur de relații pozitive, pline de iubire, cu toți oamenii din viața mea.

– Viața mea este plină de bucurie și este abundentă.

– Afirmati ceea ce doriti, pe masura ce coborati fiecare treapta. Simtiti-va mereu mai intariti, pe masura ce faceti acest lucru.

– Vedeti Planeta Pamant inaintea voastra. O priviti cu ochi plini de iubire si compasiune, stiind ca Zeul/Zeița din interiorul vostru se gaseste in toate fiintele vii. Trimiteți raze puternice de energie vindecatoare a iubirii către Pamant și în inima tuturor locuitorilor lui.

– În final, pașiti din nou în grădina voastră.

– Vă opriți pentru a vă aminti experiența – iar orice mesaj șoptit de către Sinele vostru Divin, orice viziune pe care ați avut-o și orice decizie pe care ați luat-o sunt vii în memoria voastră.

– Simtiti foarte profund iubire, pace și o cunoaștere interioară tăcută a adevăratei întăririi.

Vizualizarea Creativă 9 – Meditația pentru materializare

Dacă doriți să materializați ceva în viața voastră, încercați să aplicați instrucțiunile următoare – și faceți apoi meditația pentru abundență care urmează.

– Prima cerință pentru materializare este să știți clar ceea ce doriți să obțineți.

– Apoi, scrieți pe o foaie de hârtie „activitatea” sau „lucrul” pe care doriți să-l materializați în viața voastră. Aceasta ancorează aplicația în plan eteric, precum și în plan fizic.

– Lăsați-o timp de 24 de ore (un ciclu) fără a o deranja. Aceasta îngăduie energiei să meargă în univers, spre a dezvolta un impuls suficient de mare pentru a atrage către voi Legea Materializării.

– După 24 de ore, ardeți foaia de hârtie și recitați această formulă: „Preaiubita mea Prezență magică EU SUNT, prin puterea flăcării tale dă acestei cereri (dorințe) puterea de a se materializa fizic și de a-mi aduce, ca răspuns, împlinirea ei. Eu o eliberez acum, în flacăra întreită a inimii mele”.

– Să nu aveți nici un atașament față de acest ritual, sau față de rezultat – acesta se numește „ritualul îndeplinirii”, în care arderea eliberează energia.

Meditația pentru Abundență sau Materializare

– Faceți-va comozi, închideți ochii.

– Conectați-va la univers, lucrând cu respirația și cu lumina.

– Vizualizați-va stând pe vârful unui munte înalt, care se ridică deasupra a tot ce e în jur.

– Simtiti cum aerul este supraîncărcat cu energie electrică, magnetică. Inspirați acest aer încet, simtiti cum vă umple fiecare celulă. Simtiti cum, pe masura ce inspirați acest aer, deveniți din ce în ce mai încărcati, mai energizați.

– Inspirați-l prin porii pielii.

– Expirând, trimiteți înapoi în atmosferă iubire și recunoștință pentru tot ce aveți în viața voastră. Simtiti cum dați iubire lumii.

– Continuați să inspirați și să expirați, simțindu-va întăriti, energizați, o dată cu fiecare inspirație.

– În timp ce inspirați, vizualizați că orice căutați este atras de forța voastră electromagnetică și vine cu blândețe către voi, o dată cu fiecare inspirație.

– Apoi, pe masura ce expirați, trimiteți iubire și recunoștință pentru împlinirea dorinței voastre (dacă dorim să primim ceva, trebuie să păstrăm energia în echilibru, oferind ceva în schimb. A trimite energia iubirii în lume este un gest care întărește foarte mult și pe cel care trimite, și pe cel care primește).

Practicați vizualizarea de mai sus timp de cinci minute, dimineața și seara. Unii spun că pentru ca materializarea să funcționeze, tot ceea ce ai nevoie este să știi foarte clar ce dorești, să ceri o dată și apoi să uiți, admitând că mesajul a fost primit și **să nu te îndoiești că se va rezolva**. Cu toate acestea, este bine și să vă creați obiceiul de a vizualiza cum „vă acordați” din punct de vedere magnetic și atrageți spre voi ceea ce doriți, deoarece această viziune însămânțează în mintea noastră ideea că suntem ființe creatoare. Încercați ambele variante și vedeți care dintre ele funcționează pentru voi.

Dincolo de îndoiala pe care mulți o au în privința capacității lor de a crea materializarea fizică, următorul factor limitator este convingerea că nu merităm, că nu suntem vrednici. Atunci când putem depăși acești doi factori, materializarea devine automată, iar încrederea în

capacitatea noastră crește, o dată cu succesul. Atunci când înțelegem cu adevărat Legea Rezonanței – potrivit căreia, ceea ce se aseamănă se atrage, noi înțelegem și că ne putem manipula câmpurile de energie pentru a crea viața pe care o dorim. Adevărata materializare este capacitatea de a crea doar prin intermediul gândului, fără acțiune fizică.

În concluzie:

1. Intenția: Formulați-o în gând și asigurați-vă că intenția voastră este spre cel mai înalt bine al vostru și al celorlalți

2. Definirea: Spuneți-o clar și specificați intervalul de timp în care doriți să obțineți acest lucru. Spiritul nu cunoaște timpul liniar, astfel că se poate ca dorința să vi se împlinească peste câțiva ani!

3. Meritul: Să știți că meritați tot ceea ce vă doriți, dacă intenția voastră este curată.

4. Dorința: Scrieți-o într-o formă pozitivă.

5. Acțiunea: Faceți-o. Faceți tot ce puteți pentru ca acel lucru să se întâmple, apoi uitați de el și aveți încredere că se va rezolva.

Dacă acționați întotdeauna cu **integritate** și nu vă îndoiiți, veți reuși. Dacă suntem acordați într-o aliniere sincronă cu Voința Divină și nu avem programe interioare active care să ne saboteze, atunci, orice dorim să se materializeze, trebuie să se întâmple.

Banca Abundenței și Seifurile Cosmice

O dată ce am înțeles legea universală și presupunând că noi existăm într-un univers abundent, atunci se poate spune că sărăcia și lipsa nu pot izvorî decât din distribuirea inegală a resurselor existente.

Ce atrage abundența către unii și ce o ține la distanță față de alții? Spun „o ține la distanță”, deoarece Legea Rezonanței afirmă că ceea ce se aseamănă trebuie să se atragă – lipsa abundenței oglindește o lipsă a acceptării și a abundenței în interiorul nostru.

Maeștrii alchimisti au spus adesea că ultimul mare test pentru lucrătorii întru lumină este eliberarea de conștiința sărăciei; acest lucru este deseori dificil, îndeosebi atunci când am petrecut multe vieți ca preoți și călugări și când am făcut în mod repetat multe legăminte de sărăcie, castitate și supunere. În consecință, în colțurile ascunse, întunecate ale minții noastre, încă mai putem crede adesea că nu este posi-

bil să fim spirituali și ... să avem bani, o viață sexuală extraordinară și relații iubitoare, să ne urmăm propria inimă și să nu lucrăm decât ceea ce ne placeeeee etc., etc. ... Eliberarea acestor forme-gând și tipare vechi este esențială pentru înaintarea noastră către viața abundentă.

Pentru a face acest lucru în mod eficient, recomandăm următoarele:

1. Fiți conștienți că există O Bancă Universală a Abundenței – sau ceea ce prefer adesea, cu îndrăzneală, să numesc SEIFURILE COSMICE!

2. Fiți conștienți că Maeștrii Alchimisti, care sunt stăpânii Băncii Abundenței, sunt bucuroși să aranjeze o linie de credit permanentă pentru orice persoană care s-a dedicat realizării Planei Divine pe Pământ. Universul există într-un flux și reflux de energie, astfel încât, pentru a fi într-un echilibru perfect, linia de credit trebuie să fie plătită prin darurile care vin, o dată cu funcția de Ambasador Divin dedicat planului. A da și a primi trebuie să fie întotdeauna în echilibru.

Primirea de fonduri din Seifurile Cosmice este posibilă numai atunci când:

1. Vă deschideți pentru a atrage, primi și păstra abundența, astfel că ...

a) Fiți conștienți că doar afirmațiile nu vor da rezultate, dacă există vreun „program interior care sabotează”, ce funcționează din memoria celulară. Pentru a le îndepărta pe acestea, trebuie să Îi spunem Divinității noastre lăuntrice: „Eu ordon acum ca toate tiparele energetice discordante care blochează primirea abundenței ce îmi aparține să fie eliberate din ființa mea. Eu cer să termin de învățat* lecțiile cu privire la aceste probleme, în bucurie, cu ușurință și bunăvoință, astfel încât să pot fi liber să accept abundența universală și să realizez Programul meu Divin aici, pe Pământ, ACUM”.

b) Să știți că, o dată ce o persoană și-a aliniat voința cu Voința Divină și este concentrată total pe Serviciul său Divin, are dreptul să se aștepte să fie plătită pentru această muncă de slujire. În jocul Alchimiei Divine, Dumnezeu este noul vostru angajator.

* Tiparele nu pot fi eliberate din câmpul nostru până când nu am terminat de învățat lecțiile pentru care am creat inițial aceste probleme. (nota autoarei)

Dacă nu vă așteptați să fiți plătiți și să acceptați salariul vostru divin – cu toate facilitățile sale, cum ar fi o locuință potrivită, transport adecvat, chiar și un birou decent, asistenți etc. – atunci nu puteți primi ceea ce vă aparține de drept.

Așa că, țineți minte: AȘTEPTAȚI-VĂ SĂ FIȚI PLĂTIȚI, din surse cunoscute sau necunoscute – și veți fi plătiți.

c) O dată ce ați îndepărtat convingerile limitatoare și ați semnat ștutul de plată divin – atunci **pasul final este să fiți vigilenți cu tiparele voastre de gândire.**

Supravegheați-vă gândurile – fiți conștienți, ori de câte ori aveți vreun gând limitator cu privire la abundență, în special când aveți de-a face cu bani. Atunci când apare vreun gând limitator sau „negativ”, reprogramați-l imediat cu afirmația: „*Da, obișnuim să gândesc astfel; cu toate acestea, ACUM ACCEPT ȘI MULȚUMESC PENTRU TOATĂ ABUNDENȚA CARE ESTE A MEA. Așa să fie, așa să fie, așa să fie!*” Sau folosiți orice altă afirmație care vă vine în minte.

Reprogramarea în acest fel semnalizează universului că sunteți deschiși, acum, ca să vă primiți abundența.

2. Cerând Divinității noastre lăuntrice: „*Să îmi aducă ACUM toți oamenii, toate resursele și toate informațiile relevante pentru a-mi împlini următoarea misiune din Programul meu Divin*”, este, de asemenea, un program de intenție foarte folositor.

Androginia – Starea noastră adevărată – Capitolul 21

Indiferent de expresia fizică – de exemplu, indiferent de faptul că energia care ne susține locuiește într-o formă feminină sau masculină – energia este, prin natura sa, androgină. Se poate exprima pe sine ca având o natură masculină sau o natură feminină, dar este – în esență – uniunea celor două.

Cultura noastră este cea care încurajează preponderența modului de exprimare. Codarea genetică dă și ea anumite tendințe, dar, în mod inerent, cu toții avem în interior forțe masculine și feminine, pozitive și negative. După cum s-a explicat anterior, se dezvoltă acel aspect către care ne îndreptăm atenția mai mult. Societatea cultivă, în mod deliberat, anumite aspecte ale naturii noastre, pentru a se potrivi anumitor convingeri, regulilor curente și pentru a menține un anumit echilibru de forțe.

Într-o societate paternalistă, bărbații sunt încurajați să se exprime ca lideri, cu hotărâre și spirit de competiție. De la femeile din această societate se așteaptă ca ele să-și dezvolte acele aspecte care țin de supunere și de îngrijirea celorlalți. Atât bărbații, cât și femeile, au în interiorul lor toate aceste caracteristici de mai sus, cât și multe alte calități înnăscute. Care anume trăsături ies la suprafață este un lucru determinat, în mare măsură, de influențele de mediu, cultură, societate, învățătură și de așteptările familiei și cunoscuților.

Cercetările făcute cu privire la așa-numita perioadă mitologică a Atlantidei, prin intermediul scrierilor lui Edgar Cayce, printre alții, scot la iveală o societate predominant matriarhală, în special în stadiile târzii. La fel ca orice dezechilibru, pendulul trebuie să se miște în direcția opusă, pentru a-și găsi poziția centrală. În consecință, multe culturi au devenit, în prezent, predominant patriarhale. Acum, pendulul a început mișcarea de revenire și va ajunge la starea de echilibru.

Societatea occidentală a fost martora recent apărutului curent feminist. Acest lucru reprezintă, în principiu, redistribuirea forțelor energiei. Pendulul trebuie să se întoarcă în centru, ori de câte ori există

un dezechilibru. După curentul feminist, va apărea „personalismul”, sau individualismul, în cadrul căruia noi toți ne putem exprima și folosi potențialul și dezvolta complet toate aspectele naturii noastre – atât masculine cât și feminine.

Este important să observăm că noi lucrăm cu câmpuri de energie, și că re-echilibrarea energiei este factorul motivant pentru toate schimbările. Apariția mișcării feministe, de exemplu, a fost pur și simplu răspunsul față de nevoia unui aflux de mai multă energie feminină pentru restabilirea echilibrului, deoarece, în societățile patriarhale, pendulul atinsese punctul său de abatere maximă.

Dacă energia care ne susține este androgenă, atunci e evident că, cu cât ne contopim sau ne aliniem mai mult conștiința noastră conștientă la acest aspect divin al naturii noastre, cu atât mai mult ne vom manifesta noi înșine ca androgini. Adevărata libertate vine prin echilibru, cunoașterea de sine și recunoașterea, cercetarea și integrarea tuturor aspectelor naturii noastre. Planeta este pe o traiectorie „de întoarcere” înapoi la Sursă și de încheiere a unui ciclu de evoluție. Încheierea vine o dată cu unitatea, iar unitatea vine o dată cu echilibrul.

Societatea reflectă conștiința oamenilor săi. Ființele care și-au echilibrat aspectele masculine/feminine ale naturii lor, vor crea o societate echilibrată. Aceasta este o stare a existenței, în care atât aspectul masculin cât și cel feminin sunt respectate și co-există armonios, în reciprocă conferire de plăcere, susținere și întărire.

Vizualizarea Creativă 10 – Meditația pentru echilibrarea energiilor masculine și feminine

Cu toate că următoarea vizualizare este una foarte simplă, ea a avut, în mod surprinzător, efecte foarte profunde asupra multor oameni care au folosit-o. Poate că din cauza condiționărilor istorice, puțini indivizi sunt complet în legătură cu ambele aspecte ale naturii lor, masculin/feminin, iar acest exercițiu creează o oportunitate pentru călăuzire lăuntrică din partea amândurora. De asemenea, el permite contopirea ambelor aspecte ale ființei voastre, deoarece aspectul masculin reprezintă emisfera stângă a creierului și controlează jumătatea dreaptă a corpului. Aspectul feminin reprezintă emisfera dreaptă a creierului și controlează jumătatea stângă a corpului.

Următorul proces de contopire energetică îmbunătățește și mai mult echilibrul interior de energie, cât și comunicarea.

- Acordați-vă cu ajutorul respirației și a lucrului cu lumina.
- Vizualizați-vă ca fiind în „sanctuarul” vostru.
- Respirați profund, lin și ritmic, până ce sunteți complet relaxați.
- În acest moment, vizualizați un loc special din interiorul sanctuarului vostru, unde aspectele voastre masculine/feminine pot fi unite în mod simbolic – precum în căsătorie.
- Fiți conștienți de tot ceea ce vă înconjoară, pe măsură ce vă deschideți toate simțurile interioare.
- Auziți o voce feminină, chemându-vă. Urmăriți sunetul – și veți descoperi aspectul vostru feminin, stând în fața voastră.
- Observați cum arată și ce poartă (dacă poartă ceva).
- Este tânără sau bătrână?
- Cum simțiți „energia” ei? Vă este cunoscută?
- Ea este conștientă de semnificația acestei uniri predestinate și, înainte de a o lăsa să se unească cu aspectul vostru masculin, o întrebați dacă există ceva ce ar dori ca voi să luați în considerare, pentru a vă face viața mai echilibrată, pentru a exprima aspectul vostru feminin, într-o mai mare măsură, sau într-un mod mai armonios. Stați liniștiți și ascultați orice îndrumare interioară pe care dorește să o transmită.
- Respirați profund, conectat. Permiteți simțurilor voastre „suprasenzoriale” să fie activate.
- Auziți o voce masculină chemându-vă, dar, înainte de a o urma, mulțumiți-i aspectului vostru feminin pentru înțelepciunea sa și pentru îndrumarea pe care v-a dat-o.
- Acum stă în fața voastră aspectul vostru masculin.
- Fiți conștienți de felul în care vă este prezentat. Este tânăr sau mai în vârstă, dezbrăcat sau îmbrăcat?
- Cum îi simțiți energia? Vă este cunoscută?
- Din nou, cereți orice îndrumare din partea acestui aspect al vostru, care va permite o exprimare mai completă, mai echilibrată a aspectului masculin al naturii voastre. Ascultați în liniște, absorbind prin toate simțurile voastre interioare tot ce zăriți în jurul vostru.
- Respirați profund, conectat. Permiteți simțurilor voastre suprasenzoriale să fie activate.

– Îi luați mâna, îi mulțumiți pentru înțelepciunea sa și îl conduceți către aspectul vostru feminin.

– Observați cum se salută unul pe celălalt – cu timiditate, sau în mod degajat, ca niște tovarăși de drum lung.

– Poate că amândoi s-au exprimat în mod egal în viața voastră – poate că nu.

– Întrucât aceasta este lumea interioară în care gândul creează instantaneu, acum îi vedeți că „apar” în veșmintele lor de unire.

– În timp ce se țin de mână, observați cum o rază de lumină îi leagă din punct de vedere energetic – mai întâi la nivelul chakrei rădăcină, apoi conectând centrul lor pelvien.

– O rază de lumină alb-aurie îi conectează la nivelul chakrei plexului lor solar.

– Apoi o frumoasă rază de lumină roz deschis îi conectează de la inimă la inimă.

– Apoi o rază albastră de la gât la gât, o rază violetă de la frunte la frunte.

– Apoi vedeți un arc de lumină în culorile curcubeului ce se transformă în lumină albă pură și care le conectează energetic chakra coroanei.

– În timp ce sunteți martorii acestei revărsări minunate de lumină, observați ce simte corpul vostru, deoarece și aceasta este o contopire ce are loc în voi pe planurile interioare.

– Stând deoparte, vedeți lumina de la nivelul coroanei devenind mai strălucitoare și mai mare, transformându-se într-o sferă uriașă de energie care îi cuprinde pe amândoi, pe măsură ce încep să se contopească unul cu celălalt, precum un negativ de film foto care a fost dublu expus, iar acum formează o imagine clară, înconjurată de lumină albă pură și învelită în ea.

– Priviți această scenă a unirii lor ca un observator detașat, apoi „vedeți” această ființă frumoasă, acest Zeu/Zeită desprinzându-se din lumină, mergând spre voi și apoi contopindu-se cu propriile voastre câmpuri de energie.

– Simțiți un curent puternic de energie traversându-vă corpul și totuși vă simțiți împliniți, echilibrați, în armonie interioară.

– Respirați profund de câteva ori. Respirați profund, conectat, lin.

– Vă simțiți ca și cum această contopire interioară v-a realiniat din

punct de vedere electromagnetic.

– Atunci când sunteți pregătiți, concentrați-vă iarăși atenția înapoi, asupra corpului vostru, acolo unde vă aflați acum. Simțiți-vă picioarele, brațele.

– Sunteți împăcați, aveți un sentiment profund de mulțumire interioară.

– Deschideți ochii.

Vizualizarea creativă 11

Vizualizarea pentru mărirea fluxului de energie către emisfera stângă sau dreaptă a creierului

Multe ființe sunt deseori orientate, în mod predominant, către „emisfera stângă” a creierului – de exemplu, sunt analitice, percep cu ușurință date matematice și științifice etc., în timp ce alții tind să fie mai intuitivi și mai creativi, folosind predominant emisfera dreaptă a creierului. Societatea încurajează roluri specifice de bărbat/femeie, deci folosirea în consecință a unei anume părți a creierului, aspect tratat în paginile de mai sus. Acest exercițiu de vizualizare este perfect pentru a scăpa de migrene, dureri de cap, sau pentru a scăpa de starea de confuzie mentală. El este menit să elibereze și să maximizeze fluxul de energie prin traseele și circuitele electrice ale creierului. Permite un flux maxim de energie între emisferile stângă și dreaptă – și, în consecință, mai mult „echilibru” în viață.

– Acordați-vă, lucrând cu lumina și respirația.

– Închideți ochii și vizualizați că vă țineți creierul în mâini cu palmele îndreptate una către cealaltă.

– Vizualizați o rază de lumină pură, alb-aurie, pătrunzând prin chakra coroanei și umplând fiecare celulă a corpului vostru, înainte de a se revărsa în afară, prin palme.

– Imaginați-vă că această lumină e o lumină laser vindecătoare, intensă, puternic încărcată, care are menirea de a dizolva orice blocaj din calea ei, de a vindeca și repara, pe măsură ce începe să vă inunde celulele creierului, pe care încă vă mai imaginați că îl țineți în mâini.

– Poate întâmpinați rezistență, pe măsură ce începeți să vă aduceți

palmele una către cealaltă, ca și cum ar fi invizibile și ar putea trece prin fiecare celulă a creierului vostru.

– Vedeți cum mâinile voastre se unesc precum un acordeon, măturând creierul cu energia lor, iar apoi despărțindu-se la fel ca o bandă elastică, ce se întinde și pe urmă se întoarce iarăși la poziția sa inițială.

– Faceți acest exercițiu de mai multe ori.

– De fiecare dată când vă uniți palmele, imaginați-vă că lumina care curge intens între ele activează, vindecă și curăță toate traseele din creier, cuplează circuitul electric dintre emisfera stângă și cea dreaptă – ca și cum cineva a aprins o mie de becuri de mare putere, sau ca și cum niște curenți precum cei ai unei furtuni electrice se descarcă în creier, energizându-l, activând celulele adormite, dizolvându-le pe cele vechi, permițând ca întregul potențial al creierului vostru să fie utilizat.

– Dacă simțiți rezistență, atunci când vă apropiați palmele, continuați încet. Acest lucru înseamnă, pur și simplu, că întâlniți blocaje de energie ce trebuie înlăturate.

Odată, am făcut acest exercițiu cu un cursant, care spunea că își simte creierul foarte „încet”. Am râs și am zis că probabil îl „îne-case” prea mult în alcool în tinerețe! Atunci a recunoscut că fusese alcoolic, iar acest lucru era foarte evident din structura creierului său. Pe măsură ce a continuat acest exercițiu, a simțit cum creierul său a devenit mai stabil și a câștigat elasticitate.

Alți oameni și-au exprimat satisfacția de a fi scăpat de migrene, folosind vizualizarea de mai sus. Cei înălțați spun că iluminarea completă a creierului nostru, făcută în mod regulat, este o tehnică ce aduce nenumărate beneficii, pe care încă urmează să le descoperim!

Meditația și cristalele – Capitolul 22

Cristalele au fost utilizate timp de eoni pentru a maximiza și amplifica energiile corpului uman, precum și pentru vindecare.

În consecință, datorită acestor proprietăți înnăscute, multe persoane aleg fie o varietate de cristale, fie unul anume, pentru a lucra cu el în momentele de meditație. Mie, personal, îmi place foarte mult să lucrez cu cristalele, așa că am inclus niște informații fundamentale pentru cei interesați de puterea și proprietățile acestora.

Informații detaliate pot fi obținute din cărțile Katrinei Raphael, *Iluminarea cu ajutorul cristalelor* și *Vindecarea cu ajutorul cristalelor*.

Se spune că, pe vremea Lemuriei și a Atlantidei, cristalele erau folosite ca generatoare pentru toate sursele de putere.

Multe po-poare indigene sunt familiare cu proprietățile „sacre” ale cristalelor. În vindecare, cristalele pot fi folosite pentru realinierea energiilor centrilor de putere ai corpului – chakrele.

Fiecare chakră are un cristal cu care rezonază în mod particular. Acest tip de lucru, cu cristalele, se poate realiza în momentele voastre de meditație/contemplație și va maximiza fluxul sau intensitatea energiei, deoarece cristalele sunt, prin natura lor, amplificatoare de energie.

Pentru lucrul cu chakrele superioare, sunt recomandate următoarele cristale:

Cristalul de cuarț clar: Acest cristal vibrează cu lumină albă, clară, care conține toate celelalte culori, și este folosit pentru a echilibra emoțiile și, de asemenea, pentru a amplifica formele-gând. Este întotdeauna asociat cu chakra coroanei și primește, înmagazinează, activează, transmite și amplifică energiile. Poate fi folosit pentru a împrăștia negativitatea din câmpul nostru de energie și din mediul nostru. Cuarțul clar este excelent pentru meditație și îmbunătățește comunicarea interdimensională și comunicarea cu Prezența EU SUNT a noastră, Sinele Superior și/sau ghizii.

Se știe despre cristalele de cuarț clar că lucrează la nivel subliminal, prin intermediul subconștientului, și stimulează nivelurile mai fine, mai subtile ale ființei noastre.

Cuarțul clar poate fi masculin sau feminin.

Cristalul feminin este tulbure și se găsește mai rar. Cristalul masculin este bun pentru înlăturarea stării de confuzie emoțională, iar cel feminin pentru stimularea calităților de medium.

Cristalul de ametist: este una dintre cele mai bune pietre pentru meditație, deoarece ajută la deschiderea celui de-al treilea ochi, cunoscut și ca chakra frunții, și stimulează capacitatea de clarviziune. Culoarea sa reflectă raza purpuriu/violet, care are cea mai înaltă vibrație, ajută la liniștirea proceselor de gândire lumești și dezvoltă liniștea mentală.

Energia ametistului arată minții cum să fie smerită, într-o asemenea măsură, încât ușa către mintea superioară să poată fi deschisă. De asemenea, calmează și vindecă sistemul nervos.

Ametistul inițiază înțelepciunea și înțelegerea superioară și este aici pentru a ne învăța smerenia. Este bine să-l folosim atunci când lucrăm prea mult, sau când suntem prea stresați și, dacă îl punem pe frunte la culcare, ne va ajuta să avem un somn profund, liniștit.

Agatul cu panglică albastră: Împreună cu cristalul crysocholla și turcoazul, este asociat cu cea de-a cincia chakră, chakra gâtului, și permite o desfășurare calmă, melodică a exprimării, claritate în comunicare și grăirea propriului nostru adevăr. Această piatră albastră este asociată cu energia lui Venus și a fost folosită pe scară mare de indienii americani. Energia sa este calmă și feminină. El lucrează bine cu glanda tiroidă, pentru dezvoltarea echilibrului emoțional și a sensibilității.

Cristalul de cuarț roșu: Este asociat cu chakra inimii (împreună cu turmalinul verde).

Energia sa este esențială pentru împlinirea de sine și pacea interioară. Ea alină și vindecă orice răni a acumulat inima.

Acest cristal dezvoltă calmul și dizolvă orice poveri acumulate care suprimă capacitatea inimii de a da și primi iubire. El ne învață iertarea și reprogramează inima, pentru ca aceasta să se iubească pe sine și să se conecteze la sursa infinită a Iubirii Divine. El curăță canalul pentru curgerea energiei, prin intermediul chakrei inimii, de la

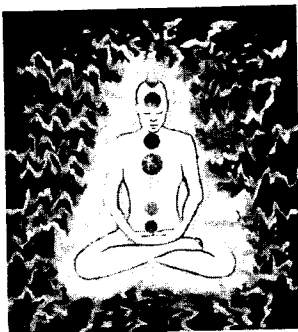
conștiința superioară către corpurile inferioare ale omului, către chakrele inferioare. Atunci când este folosit în vindecare, ajută la înlăturarea supărării înmagazinate, a resentimentelor, vinovăției, fricii, geloziei și reduce stresul și tensiunea. Cristalul de cuarț roșu îmbunătățește, de asemenea, încrederea în sine și creativitatea și ajută la dezvoltarea iertării și a compasiunii.

Cei interesați în a lucra cu energiile și în a amplifica energiile conștiinței înalte pot combina energia cristalului clar, a ametistului, a agatului cu panglică și a cuarțului roșu pentru a maximiza Înțelepciunea Divină (chakra coroanei), Vederea Divină sau clarviziunea (chakra frunții), Exprimarea Divină (chakra gâtului) și Iubirea Divină (chakra inimii).

Înțelegerea și lucrul cu frecvențele de vibrație – Capitolul 23

Îmi amintesc cum, pe la mijlocul ani-lor optzeci, stăteam într-o primăvară în-so-rită pe un trotuar din Brisbane și cum am realizat, în mod intuitiv, că trebuia să înțeleg mai multe despre vibrații și frecvențe.

Până în acel moment practicasem re-gulat meditația, timp de cincisprezece ani, și, cu toate că avusesem multe beneficii im-portante din această practică, de undeva din interiorul meu profund a apărut cunoaște-rea faptului că următorul pas important în călătoria mea „spirituală” implica înțelegerea benzilor de energie.



În acel punct al cercetării mele, am înțeles că cele patru corpuri inferioare ale noastre – fizic, emoțional, mental și spiritual – pot fi asemuite cu o chitară cu patru corzi. Atunci când fiecare corp, sau câmp de energie, este acordat, viața noastră curge armonios – iar când oricare dintre ele este „dezacordat”, viața nu mai este la fel de armonioasă. Am înțeles, de asemenea, că avem liberul arbitru de a ne acorda în mod conștient, sau nu. Fiind conștienți de corpurile noastre ca fiind sisteme de energie, avem posibilitatea alegerii de a fi instrumente acordate și de a crea viața așa cum o dorim, mai degrabă decât să avem parte de evenimente care să apară la întâmplare.

După cum scrie Annalee Skarin în cartea sa, *Voi sunteți Dumnezeu!*: „Învățați să controlați vibrațiile prin controlul gândurilor – și veți avea, în mâinile voastre, cheile Vieții Eterne. Energia eternă care clocotește în toată materia, puterea existenței aflată în atomii care se rotesc în toate substanțele Pământului, o dată cu moleculele și electronii lor, nu sunt nimic altceva decât vibrații condensate până la starea

de materialitate densă, grea, perisabilă. Controlați vibrațiile, iar puterea de a controla substanța și energia materială vă va fi dată în cele din urmă – acestea fiind cheile către Viața Eternă, deoarece energia este viață, iar viața, lumina, iubirea și energia sunt elemente eterne și sunt vibrații create de gândirea mentală.”

Fiecare gând emis este o vibrație eternă care își croiește drum prin univers, pentru a ne aduce înapoi exact ceea ce am emis. Noi putem controla vibrațiile care emană de la noi – și astfel ne putem controla destinul. În acest mod, știința și religia se pot uni, în sfârșit, și pot păși împreună în dimensiunile spirituale ale progresului și fericirii eterne.

Mai departe, Dr. Norma Milanovich explică în cartea, *Noi suntem Acturienii*: „Am descoperit că frecvența la care vibrează o ființă este în legătură directă cu nivelul controlului pe care aceasta îl are asupra gândurilor, cuvintelor și emoțiilor sale. Atunci când o ființă vibrează la o frecvență joasă, permite multor alte forme de energie să se amestece și să se suprapună cu câmpul său de energie și cu ciclurile sale. Atunci când se întâmplă acest lucru, gândurile au tendința de a deveni confuze, aceasta provocând frustrare ființei. În această stare de A FI, cel care funcționează la această frecvență poate deveni foarte descurajat și deprimat, lucru care, la rândul său, are tendința de a păstra nivelul vibratoriu la o valoare constant joasă.

Atunci când ființa își ridică frecvența, astfel încât să fie egală cu cea a vitezei luminii, începe procesul desăvârșirii. Aceasta înseamnă că ființa are acum acces la mai multă informație din conștiința universală ... acea ființă ... este în măsură să dicteze ce poate veni sau nu prin filtru ... În acest proces de transformare, ființa devine centrată, iar tiparele de energie sunt mai ordonate, mai complete și mai armonizate.

Atunci când suntem centrați, noi accesăm codul universal, iar atunci când ne cuplăm la această frecvență, înțelegem și tiparele de energie ale altei ființe. Acest lucru se întâmplă, iarăși, pentru că noi suntem unul. În Unitatea acestei existențe, noi suntem în stare să transmitem și să primim mesaje; și, încă și mai important, putem deveni emițătorul și receptorul mesajelor, înțelegându-le perfect.”

În textul *Revelații de la un Arhanghel – Înălțare în Dimensiunea a 12-a*, Arhanghelul Ariel afirmă: „Materia, așa cum o știți voi, cei din dimensiunea a treia, este condensarea luminii ... Atunci când aveți de-a face cu un proces de condensare precum universul vostru,

ajungeți într-un punct de maximă separare față de cea mai pură formă a luminii. În acel punct de maximă separare apare o modificare, iar planeta începe să-și inverseze procesul și să pornească pe ceea ce noi am numi drumul de întoarcere către punctul de origine.”

De fiecare dată când o planetă se înalță, își schimbă frecvența de vibrație, trecând la una mai puțin densă și mai ușoară, și își desfășoară acest proces în propriul său fel unic.

Anumite cosmologii evoluționiste vorbesc despre șapte benzi, cu șapte sub-niveluri pentru fiecare dintre ele. Prima poate fi văzută ca șapte planuri ale sistemului solar, cu șapte subplanuri și este cunoscută ca planul fizic cosmic. Se spune că există șapte planuri cosmice – fizic, astral, mental, Buddhic, atmic, monadic și Logoic. Planurile sistemului nostru solar aparțin planului fizic cosmic. O dată ce am parcurs aceste șapte sub-niveluri, trecem la primul nivel al următorului plan cosmic – și așa mai departe, avansând încet către Sursă. Se spune că o zi a lui Dumnezeu, care reprezintă o expirație și o inspirație, durează 4 miliarde și 320 milioane de ani. Încă mai avem 1,2 miliarde de ani până când inspirația este completă, iar apoi ciclul va începe din nou. Acesta este un concept interesant și unul bine cercetat de teozofi, printre alții.

Se spune că punctul exact de mijloc dintre inspirație și expirație va fi în anul 2012. Această este ultima dată a calendarului maias și este prezisă de indienii Hopi și de multe alte civilizații. Acest an marchează un moment de schimbări minunate, în care mulțimi de oameni se trezesc la adevărata lor divinitate.

Faza de inspirație are loc mai rapid decât cea de expirație: la fel cum o bandă de cauciuc care, atunci când este întinsă puternic și încet la capacitatea sa maximă, are în ea o tensiune extraordinară și, atunci când este eliberată, se întoarce la starea sa inițială, incredibil de rapid. Datorită schimbării în frecvența de vibrație, pe măsură ce ne înscriem pe traiectoria de întoarcere, este afectat și modul în care experimentăm timpul.

În consecință, chiar dacă am trecut de punctul de mijloc ca timp liniar – 1,2 nu este jumătatea lui 4,3 – trecerea timpului este accelerată, o dată cu creșterea ratei de oscilație. În mod similar, pe măsură ce „îmbătrânim”, timpul pare a „zbură”, deoarece, prin comparație, de fapt noi avem mai puțin timp la dispoziție. Dacă ar fi să trăim până la vârsta de optzeci de ani, când avem opt ani mai sunt încă nouă

zecimi (90%) din „timpul” nostru. La vârsta de patruzeci de ani, mai avem 50%. În informația venită prin canalele de transmisie s-a spus că, datorită schimbării în frecvență și din cauza ratei de vibrație mai rapide, comparativ vorbind, ziua noastră de douăzeci și patru de ore este trăită, acum, ca o zi de șaisprezece ore.

Discuția despre dimensiuni sau planuri ca benzi de frecvență nu este subiectul acestei cărți. Un cuvânt, totuși, despre planul fizic cosmic. Doar în banda de frecvență cea mai de „sus”, a șaptea, conștiința este o experiență multidimensională. O dată ce conștiința atinge acest nivel, ea este capabilă să treacă în următoarea bandă de frecvență – cu cele șapte sub-niveluri ale sale. Se spune că, în acest punct, conștiința individuală nu mai există. Este planul de deasupra monadei, sau conștiinței lui EU SUNT. A șaptea dimensiune este lumină pură, modulație pură, geometrie sacră, expresie și creativitate pură; un plan al rafinamentului infinit.

Se spune că planeta noastră vibrează, în prezent, în partea superioară a planului astral. Pe măsură ce continuă să-și modifice frecvența și să se înalțe, dimensiunile inferioare vor fi „înghițite de dimensiunile superioare și vor înceta să existe” – spune Arhanghelul Ariel.

Dimensiunile de sub cea de-a cincia dimensiune sunt cunoscute ca „nivelurile inferioare ale creației”. Cele de la dimensiunea a cincia, la a noua, sunt tărâmul de mijloc al creației.

Cea de-a șasea dimensiune este conștiința Christică, sau Buddhică – o stare de conștiință în care responsabilitatea e asumată pentru întreg, mai degrabă decât pentru sine. Este locul în care este ancorată monada. Se spune că acesta este nivelul conștiinței care exista în Iisus, atunci când El a devenit Christos. A șasea dimensiune conține, de asemenea, modelele pentru tiparele ADN ale întregii creații. Ea este alcătuită din culoare și sunet (modulație) și păstrează toate limbajele luminii. Este locul în care conștiința creează gândirea și în care ființa merge să lucreze și să învețe în timpul somnului. Ființele sunt aici energie pură, dar pot crea un corp la alegere, dacă este necesar, ca și în dimensiunea a cincia.

A cincia dimensiune este un plan al experimentării conștiinței lui „Eu” ca o identitate de grup și nu e limitată de timpul liniar. Ființele din acest plan pot lua formă fizică când, și dacă, doresc.

A cincia dimensiune este o dimensiune a luminii, în care toți

sunt maeștri, conștienți în mod multidimensional și total dedicați Spiritului și servirii Voinței Divine. După *Cheile lui Enoch*, a cincia dimensiune este următorul „veșmânt de lumină” în care va intra corpul nostru de materie-energie.

Al patrulea plan este o stare de supra-conștiință și de reintegrare a identității de grup, fără pierderea identității sau a eu-lui individual. Ea aduce capacitatea de a interacționa cu realități multidimensionale. Este ultima dimensiune densă care necesită un corp fizic. Se spune că a patra dimensiune se bazează pe emoție și este cunoscută și sub numele de lumea astrală. Se spune că, în prezent, noi pătrundem în energiile celei de-a patra dimensiuni și mulți indivizi au trecut deja dincolo de conștiința celei de-a treia dimensiuni. Tranziția, sau Convergența Armonică, a produs o aliniere energetică majoră și o modificare în frecvența de vibrație atât a planetei noastre, cât și a ființelor care locuiesc pe ea. La 12 decembrie 1994, poarta pentru un nou aflux de energii necesare realinierii planetare a fost deschisă iar aceste aporturi de energii vor continua, într-o măsură mai mare sau mai mică.

A treia dimensiune este bazată pe materie și e o stare de conștiință volumetrică, precum și o stare a conștiinței eu-lui. Vibrația din acest plan creează iluzia separării și, astfel, este o provocare pentru trezirea individuală. Ea prezintă omenirii oportunitatea de a descoperi că noi suntem ființe spirituale, care încearcă să fie umane – mai degrabă decât ființe umane, care încearcă să fie spirituale.

Al doilea plan este o dimensiune densă a regnului vegetal și animal, cu toate că și acestea au devenit mai rafinate în frecvență, datorită schimbărilor din vibrațiile planetare și trec către a treia dimensiune. Conștiința de sine și individualitatea sunt, de obicei, absente din dimensiunea a doua.

Prima dimensiune este cea a mineralelor, apei, atomilor și moleculelor care alcătuiesc codurile genetice de bază. Așa cum cea de-a doua dimensiune este un plan a conștiinței liniare, acesta este planul conștiinței punctuale sau unidimensionale.

Pe măsură ce o ființă evoluează din punct de vedere spiritual, acest lucru este reflectat atât în frecvența sa de vibrație, cât și în structura moleculară.

În ceea ce privește densitatea moleculară, Maeștrii Înălțați au explicat că spațiul dintre electroni, neutroni și protoni din structura

atomică devine mai mare, pe măsură ce „lumina” se dilată în interiorul unui atom. Această „lumină” reflectă, de asemenea, conștiința conștientă a ființei, conștiință ce aparține naturii sale divine înăscute.

Pe măsură ce această lumină, sau conștiință, crește, ea se dilată pentru a umple spațiul din fiecare atom, schimbând astfel frecvența sau rata de oscilație a fiecărui atom. Pe măsură ce o ființă își expandează conștiința și își mărește coeficientul de lumină din structura sa celulară, ea devine multidimensională – de exemplu, ajunge în stare să treacă în alte dimensiuni ale realității. Din nou, aceasta este o chestiune de modificare a punctului de conștiință conștientă a ființei și de schimbare a „canalelor”.

Diverși receptori foarte credibili de informație extra-terestră raportează că, pe măsură ce evoluăm mai departe către lumină, ADN-ul nostru suferă modificări pentru a se adapta acestor schimbări și este pe cale de a avea douăsprezece benzi. Fluxul de energii înalte din această perioadă va permite omenirii să evolueze mai rapid în următorii patruzeci de ani, decât a evoluat în ultimele trei miliarde de ani. Aceste energii înalte sunt de asemenea responsabile pentru accelerarea timpului, așa cum îl știm noi.

De asemenea, pe măsură ce frecvențele noastre se schimbă, capacități precum telepatia, vindecarea prin atingere, clarviziunea, teleportarea etc. vor deveni ceva absolut natural și normal. Întrucât instrumentele acordate vor funcționa la potențialul nostru maxim, viața noastră va deveni armonioasă, plină de bucurie și de sincronicitate, de grație și magic. Chiar dacă noi nu putem evita acest proces de schimbare – datorită evoluției Pământului, și noi trebuie să evoluăm – putem fi conștienți de aceste schimbări și le putem accelera, dacă dorim.

De-a lungul acestei cărți, aveți parte de prezentarea unei informații bine documentate, care e însoțită de tehnici practice, detaliate, pentru schimbarea frecvențelor de vibrație prin alegere conștientă.

Pe scurt, aceasta se poate realiza prin următoarele mijloace:

– Cel mai important și mai eficient mijloc este prin meditație – lucrul cu respirația și lumina – în special când meditația este folosită pentru a mări coeficientul de lumină din structura noastră celulară.

– Prin combustibilul ales pentru întreținerea corpului fizic. Putem trata vehiculul ca pe un Porsche, în vederea obținerii performanței maxime, sau ca pe o rablă – alegerea este a noastră.

- Prin stăpânirea corpului emoțional și a memoriei celulare.
- Prin stăpânirea corpului mental, folosind intenția, programarea și accesarea celor patru cincimi ale creierului care adăpostesc conștiința înaltă.

- Prin mantre și intonație, folosind undele sonore.

Procesul conștient al acordării aduce, de asemenea, sentimente puternice de întărire, pe măsură ce înțelegem efectiv jocul practic al creării realității prin semnalele pe care le transmitem ca centri de energie ce suntem.

33 – Ritmul Universal

Pentru a aprofunda înțelegerea noastră cu privire la frecvențele de vibrație și puterea la care se poate cupla ființa, atunci când este acordată, putem să ne raportăm la ceea ce numim măsuri muzicale/ritmuri și octave.

Cercetarea ezoterică dezvăluie faptul că realitatea fizică funcționează în benzi de șapte, cu șapte sub-planuri sau sub-niveluri (octave) în fiecare bandă. Sunt șapte chakre, șapte culori de lumină albă refractată etc. Se spune, de asemenea, că ritmul sistemului solar este zece, cu zece sub-niveluri în fiecare bandă de energie. Ritmul galaxiei este doisprezece, cu douăsprezece sub-niveluri. Cea mai înaltă și mai rafinată măsură pe care o poate obține ființa, sau la care se poate acorda, menținându-și totuși caracterul fizic este 33 – măsura/ritmul universal. Iar această măsură se fragmentează în 33 de sub-frecvențe.

Atunci când pornim în călătoria perfecționării de sine, câștigăm o înțelegere a diferitelor dimensiuni și realități paralele. Dacă, de exemplu, oamenii se concentrează pe realități fizice – cei care aderă la sistemul de gândire de genul: „*O să cred, atunci când o să văd*” – rezultatul va fi limitarea câmpului realității lor la dimensiunea 7x7, și nu vor fi în stare să treacă dincolo de acel câmp, până când nu se perfecționează în mod conștient, astfel încât să ajungă la nivelul următoarei măsuri superioare.

Perfecționarea conștientă are loc atunci când ființa parcurge procesul evoluției, al reflecției interioare, al contemplației și conectării la Divinul lăuntric. Măsura/Ritmul Divinului este 33. Ea este fundalul pe care se manifestă întreaga creație, în diversele ei forme.

Pe măsură ce o ființă se „perfecționează” și se acordează în mod conștient, ea poate câștiga acces la aspectele superioare ale realității și se poate conecta la nivelurile 10x10, 12x12, sau chiar 33x33.

Astfel, în prezent avem multe persoane care ajung să se simtă extinse și multidimensionale, pe măsură ce Învățătorul Lăuntric începe să împărtășească minunăția a tot Cel ce SUNTEM – dincolo de aspectul cel mai dens al nostru, adăpostit într-un vehicul fizic care este martorul și care se bucură de realitatea fizică a paradigmei 7x7.

Perfecționarea conștientă aduce o mare libertate și o ființare fără de limite – libertate față de nevoia de a mânca, libertate față de nevoia de a dormi, libertate față de utilizarea timpului gregorian de 12 ore a 60 de minute, sau a timpului mayaș de 13 ore a 20 de minute – și ne trece în curgerea divină a timpului, acolo unde ființa se găsește întotdeauna în locul potrivit, la timpul potrivit.

Particulele subatomice sau „particulele moi” ale câmpului cuantic – cunoscut, de asemenea, ca prana, chi sau forța de viață universală – vibrează în octava 33x33, în cea mai rafinată expresie a lor.

Atunci când ne acordăm la acest ritm, de o manieră similară cu căutarea frecvențelor la un aparat de radio, pentru găsirea unei frecvențe specifice, noi trecem literalmente în paradigma Unității. Vedem perfecțiunea divină în tot. Pierdem toate sentimentele sau interpretările separării.

Este o călătorie fascinantă pentru mine. Atunci când oamenii îmi pun întrebări, acum trebuie să întreb: „La ce nivel dorești această informație?” Răspunsul corect depinde de valoarea lor de vibrație și de capacitatea lor de a accesa diferite niveluri ale realității. Cea mai simplă modalitate de acordare este aceea de a cere ca toată interacțiunea noastră cu alți oameni să fie pentru cel mai înalt bine al lor și pentru cel mai înalt bine al vostru. Aceasta garantează că interacțiunea este potrivită și sincronizată energetic la cea mai înaltă paradigmă posibilă, pe care combinația o poate accesa.

Acordarea conștientă este ca și cum ai exersa succesiunea de note la un pian. La început, succesiunea este cea elementară, apoi sunt introduse ritmul și combinațiile de ritm.

În mod similar, pe măsură ce ne expandăm conștiința – prin dorința inimii noastre de a realiza potențialul nostru maxim – noi atingem diferite niveluri de perfecționare, care pot fi asemuite cu combi-

națiile superioare de note.

Ulterior, ne dăm seama că avem puterea de a crea sau accesa orice nivel al realității pe care îl dorim – și că noi am creat, în mod constant, pentru a învăța și a evolua prin toate întrupările noastre – ajungând chiar până la crearea realităților paralele.

Mintea Universală ne călăuzește pentru a simplifica jocul și pentru a ne acorda la cea mai înaltă paradigmă accesibilă – și anume, Ritmul Divin.

Aceasta e simfonia care conduce desfășurarea Planului Divin, iar atunci când devenim parte a orchestrei prin alinierea liberului nostru arbitru cu Voința Divină, *toate ușile se deschid, în mod garantat.*

Singurul secret pentru a realiza acest lucru – după cum au aflat mulți – este Sincronizarea Divină. Ființa poate fi un instrument în cadrul Orchestrei Divine – și totuși să fie în contratimp, sau în sincronizare. Programul: „**Dragă Mamă/Tată Creator Dumnezeu, îți cer ca următorul pas perfect al rolului meu din cadrul Programului Divin să mi se dezvăluie în mod clar și să aducă cu el oamenii perfecți, necesari pentru ca acest rol să se manifeste în realitatea fizică, ACUM!**”, după cum au experimentat mulți, va garanta alinierea la Timpul Divin.

Așadar, ființa plutește, literalmente, într-un ocean al Unimii. După cum spunea Sai Baba: „Individualul și universalul sunt Unul; valul este marea. Contopirea împlinește. Atunci când ego-ul se contopește, el se dizolvă; toate simbolurile și semnele particulare, precum nume, formă, castă, culoare și crez, naționalitate, biserică, sectă, precum și drepturile și îndatoririle care se impun în consecință, vor dispărea. Pentru astfel de ființe care s-au eliberat din îngustimea individualității, singura sarcină este cea a ridicării umanității, bunăstarea lumii și răspândirea iubirii. Chiar dacă sunt tăcuți, starea de extaz în care se găsesc va răspândi extaz asupra lumii. Iubirea este în tot; iubirea aparține tuturor; iubirea este tot”.

Aspectul vibrațional al sentimentului acestei măsuri este iubirea pură, Iubirea Divină, cu variații ale acesteia de la 33x33, până la vibrațiile mai joase ale nivelurilor 7x7 și exprimarea inferioară a corpului emoțional. Iubirea Divină nu este numai sursa și baza întregii creații, din punct de vedere energetic, ci și cea mai puternică forță de transmutație disponibilă. Atunci când suntem acordați la ea, când o ac-

cesăm și ne concentrăm asupra ei, ea absoarbe, rafinează și realiniază toate emoțiile inferioare la cea mai rafinată măsură posibilă atâta timp cât suntem întrupați într-un corp fizic. Din nou, ea aduce libertate.

Comandând Divinului să alinieze câmpurile noastre de energie și să exprime manifestarea completă în realitatea noastră fizică, ne acordăm automat la ritmul universal. Toate vălurile iluziei și separării sunt îndepărtate – ca și cum am coji foile unei cepe, până când tot ceea ce rămâne este esența pură, perfect acordată.

Aceasta este ceea ce am ajuns să numesc „conectarea la circuitul cosmic”. Aici ne conduce discuția despre bretharianism* și despre a trăi cu lichide, în cele din urmă. Asta, deoarece capacitatea de a trăi cu lumină este un efect natural al faptului de a ne fi dăruit nouă înșine permisiunea de a fi susținuți de divinitatea launtrică. În mod similar, ne putem acorda spre a trăi fără somn, sau ne putem acorda spre a nu mai simți temperaturile extreme, ajustându-ne pur și simplu temperatura corpului, astfel încât să ne simțim bine în orice mediu fizic – o capacitate la a cărei dezvoltare încă lucrez.

Toate acestea nu sunt decât potențial uman neprelucrat – pentru a ajunge într-un punct unde nu mai există nici o diferență între a fi în corpurile noastre fizice sau „a sta în brațele lui Dumnezeu”, pentru că totul este Unul. Noi suntem Una cu totul. Aceasta este ceea ce înțelepții indieni numesc „Sat Chit Ananda” – ființă, conștiință, extaz. Mă văd pe mine în tine. Aceasta e paradigma Unimii și a ființei nelimitate.

Cele șapte elemente și măsura/ritmul 33

Următoarele informații decurg natural din capitolele anterioare. Mă programasem ca „următorul meu rol din Planul Divin să mi se reveleze CLAR ACUM, cât ȘI să aducă cu el orice ființă în măsură să ajute la manifestarea fizică a acestui rol în realitatea fizică, ACUM”. Cine credeți că a fost magnetic atras de câmpul meu? Nimeni altcineva decât Leonard Orr. Pentru cei care nu cunosc munca lui Leonard, în 1974 el a fondat mișcarea pentru re-naștere, care acum însumează zece milioane de membri în întreaga lume. Fiind în turneu în Australia, am luat legătura și fiecare am descoperit unul munca celuilalt.

* modalitate de a trăi, hrănindu-te numai cu lumină. N. T.

Am făcut schimb de cărți și am căzut de acord să ne ajutăm unul pe altul în Europa și America de Sud. În capitolul despre marii nemuritori mă voi referi la o parte din munca sa cu privire la purificarea spirituală.

Citirea lucrărilor lui Leonard mi-a permis să înțeleg o altă perspectivă a propriei mele munci, prin recunoașterea punctelor de legătură. Am descoperit că sunt călăuzită, în mod intuitiv, să *construiesc punți*. Știam că-mi place să călătoresc, să descopăr, să împărtășesc și să mă bucur de splendoarea și nelimitarea ființei.

Așa că, adăugând o „aromă de re-naștere” la înțelegerea noastră, să ne concentrăm atenția asupra construirii eficiente de punți, prin acordare: acordarea la elemente și, de asemenea, purificarea câmpului de energie, folosind elementele.

Ceea ce eu numesc acordarea sistemului celor patru corpuri – fizic, emoțional, mental și spiritual – Leonard numește „purificare spirituală”, care este obținută prin folosirea celor patru elemente.

Următoarele informații continuă discuțiile anterioare despre frecvențele de vibrație și ritmul universal.

Primul element este **focul** – practica „deprinderii de a trăi cu o flacără deschisă”.

Aceasta corespunde câmpului fizic al ritmului 7x7. Focul poate fi folosit pentru a arde reziduurile emoționale acumulate în orice câmp de energie pe care dorim să-l curățăm.

Al doilea element este **pământul** – acordarea la acest element implică practica postului, controlul alimentației și exercițiile fizice.

Al treilea element este **aerul** – acordarea la acest element este realizată prin respirație energetică conștientă. Fiecare respirație e conectată, inspirația e urmată de expirație și este profundă și lină, până când ființa ajunge să trăiască experiența de *a fi respirată*.

În forma sa mai fină, aceasta reprezintă o experimentare a Akashei – cel de-al șaselea element. Respirația conectată conștientă face legătura dintre fizic și eteric, prin aducerea unei experiențe a perfecționării în vehiculul fizic.

Al patrulea element este **apa**. Băile fierbinți, lungi, acordează toate chakrele, în special chakra sacrală sau *muladhara*. Aceasta este legătura dintre câmpurile de energie ale corpurilor emoțional și fizic.

De asemenea, baia realiniază și reechilibrează câmpurile de energie ale corpului și diluează ceea ce Leonard numește „poluarea energetică” emoțională, acumulată în câmpul morfogenetic, sau conștiința de masă.

Chiar și dușurile fierbinți și lungi zilnice curăță câmpul vostru auric – însă, după cum susțin adepții curentului re-nașterii, nu așa de puternic ca băile. Ei spun că băile zilnice și sesiunile de re-naștere pot curăța memoria celulară pe mai multe niveluri.

Al cincilea element este **lumina astrală**. Aceasta are vibrația solară 10x10, și este vibrația trăirii doar pe baza câmpului pranic – folosind energia fonică pentru susținerea corpului.

Vibrând la frecvența galactică de 12x12, avem al șaselea element, sau **Akasha** – primul element dincolo de vid sau Sursă. El este semi-manifestat și constituie matricea în care e fixat universul nostru.

Focul cosmic, cunoscut și sub numele de Principiul, este al șaptelea element care vibrează la frecvența universală de 33x33. El este primul element al măsurii de dilatare și al șaptelea element al măsurii de contractare.

Cele cinci elemente, inclusiv lumina astrală, corespund, de asemenea, celor cinci simțuri ale noastre: focul = vederea; pământul = mirosul; aerul = pipăitul; apa = gustul; lumina astrală = auzul. Al șaselea element, Akasha, corespunde intuiției, cel de-al șaselea simț al nostru. Simțul corespunzător elementului focului cosmic urmează să fie descoperit. Cred că acesta este, poate, simțul *de a cunoaște*, pur și simplu.

Atunci când facem legătura dintre lumi, descoperim cele trei elemente subtile, ne bucurăm de cercetarea și experimentarea puterii lor, iar apoi, în mod conștient, direcționăm fluxul lor înapoi, în timpul liniar și în realitatea fizică.

Acordarea sistemului celor patru corpuri cu cele patru elemente ne întărește în planul fizic, cu condiția ca stăpânirea minții să fie adoptată și demonstrată. De asemenea, ea aduce în conștiința noastră celulară o forță elementară puternică, ce ne va acorda la ritmul Mamei Pământ. Cu cât suntem mai acordați la ritmul lui Dumnezeu – permițând apoi forțelor elementelor să ne acordeze la ritmul planetei noastre – cu atât va fi mai puternică și mai eficientă puntea noastră dintre vibrațiile diferite ale acestor lumi.

Legătura dintre lumi apare atunci când ușile interioare s-au deschis prin practica „purificării spirituale”, sau prin acordarea siste-

mului celor patru corpuri la o vibrație sincronă și la „ritmul Divin”.

Atunci când aceste uși sunt deschise, noi putem direcționa fluxul rezultat al conștiinței pure, deschise.

Maestrii sunt conștienți că numai un singur aspect al conștiinței lor este exprimat în realitatea fizică. Un maestru este conștient de toate nivelurile creației – atât în microcosmos, cât și în macrocosmos.

**Folosind Legea universală a Rezonanței,
paradigma „după cum vei semăna, așa vei primi”,
noi realizăm că, cu cât ne acordăm mai mult în mod conștient la
ritmul universal al lui 33x33 – Unimea –
cu atât mai mult atragem către noi
 imaginea oglinzită a acestor elemente.**

**Aceasta reprezintă ceea ce scoate Unimea în evidență în plan
fizic, întrucât oglindește vibrația și puterea noastră creatoare.**

Vibrație și sunet – tonuri și mantră

„Folosirea tonurilor este o tehnologie și un limbaj pentru transmiterea multidimensională a luminii, culorii, mișcării și formelor. Folosirea tonurilor împrăștie tiparele de disfuncționalitate, transmută karma unor întregi vieți, infuzează noi tipare și aduce un sentiment de bine”, scrie Tony Stubbs în *Manual pentru Înălțare*. Experiența mea personală în ceea ce privește folosirea tonurilor a fost legată în special de îndepărtarea și risipirea blocajelor energetice din corpul fizic. Corpul fizic are, deseori, puncte slabe în anumite zone, datorită memoriei celulare păstrate acolo din experiențele din viețile anterioare.

Ne putem schimba frecvența, prin folosirea tonurilor și a mantrelor. Potrivit cărții *Cheile lui Enoch*, mantrele sunt silabe „sacre”; o formă compactă a Dharanis (în limba sanscrită – silabe ca rugăciuni) pentru extinderea mentală și spirituală ... Un set de tipare de sunet și forme-gând, care pot codifica conștiința, în sensul de a o transforma în conștiința luminii. Mantrele sunt forme de energie sfinte ale meditației, care sunt folosite pentru a schimba corpul cu ajutorul puterilor și extazului Minții Divine. Cu cât este mai înaltă forma-gând, cu atât este mai puternică mantra, în a deschide mintea pentru adevărata dezvoltare a cunoașterii”.

Toți marii avatari și maestri au recomandat folosirea sunetului și a mantrelor în practica spirituală. S-a spus că, dacă vom avea numele lui Dumnezeu pe buze în ultimul moment al vieții, spiritul nostru va trece direct în acel spațiu sacru al existenței. Atât de puternice sunt numele și sunetele sacre!

În cartea sa *Manual complet pentru Înălțare*, Dr. Stone scrie: „Scopul final al recitării numelor lui Dumnezeu este acela de a contopi conștiința voastră cu conștiința lui Dumnezeu”. El spune că incantarea constantă a numelor și cuvintelor puternice vă acordează frecvența la rezonanța particulară a mantrelor folosite. Disciplina pe care această practică o cere dezvoltă în aura voastră forța spirituală și puterea, curăță sistemul celor patru corpuri și aliniază câmpurile voastre de energie cu energia sunetului care este folosit. Dr. Stone dedică un capitol acestor nume puternice, capitol bine documentat și care merită a fi citit.

Sunetul este vibrație și folosirea sunetului realiniază frecvențele de vibrație. White Eagle spune: „Cuvântul era sunet, vibrație, iar vibrația creată de Cuvânt a creat viața în formă. Scripturile lumii conțin toate acest adevăr identic, ele toate vorbesc despre Cuvânt, sunet, vibrație, activitatea atomului care a creat forma sau viața pe Pământ.”

AUM. La început a fost sunetul – Cuvântul – iar Cuvântul era Dumnezeu. AUM. Cuvântul AUM creează o vibrație puternică în toată ființa, atunci când este folosit în mod repetat. Toate religiile folosesc mantră. Evreii incantează „Yod hay vod hay”; hindușii au silaba sacră „AUM” sau „OM”; Islamul folosește neconținut alăturarea „Allahu Akbar”; vesticii se întăresc prin „EU SUNT cel ce SUNT”; egiptenii s-au înălțat prin „Nuk-Pu-Nuk”; creștinii își găsesc liniștea în rugăciunea „Tatăl nostru” și în rugăciunea lui Iisus; Fundația Tibetană a introdus mantrele chakrelor; budiștii sunt nedespărțiți de „Om Mani Padme Hum”; în sfârșit, avem mantra lui Djwhal Khul* „EU SUNT sufletul (sau EU SUNT monada), EU SUNT lumină divină, EU SUNT iubire, EU SUNT voință, EU SUNT un țel ferm”, plus multe alte variații.

O mantră străveche folosită în mod curent în cercurile New Age este „Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai, Tsey Beyoth (pronunțată Ka-doi-sh, Ka-doi-sh, Ka-doi-sh, ah-don-ai, Sey-bey-ot).

* Maestru Înălțat, cunoscut sub numele de Tibetanul, care lucrează din 1984 pentru ca să ajute omenirea să evolueze. Numele său e pronunțat *du-ol kul*. N. T.

Cheile lui Enoch spun că acesta este salutul universal în limba maternă a lumilor civilizate – originile sale fiind sumeriano-evreiești. Este o mantră de rugăciune și protecție, care echilibrează imediat și combate forțele negative la toate nivelurile. Se spune că e un cod sonor și semnătura de frecvență a hologramei universale care codifică ritmul și măsura întregii energii și materii.

Se spune, de asemenea, că este sunetul bății inimii umane și sincronizează emisferele stângă și dreaptă ale creierului din cadrul corpului sinelui superior (funcția creierului nostru superior), generând nu numai concentrare spirituală și discernământ, ci și străfulgerări extraordinare ale intuiției și claritate.

Mantre de folosit pentru extinderea conștiinței interdimensionale

Una dintre cele mai puternice mantre care se poate folosi este descrisă în *Cheile lui Enoch* și este după cum urmează: „*Amen-Ptah, Phowa, Kwan Yin, Gabriel, Buddha*”.

Această mantră interconectează limbile egiptenilor și chinezilor, pentru a unifica toate limbajele bio-chimice din interiorul corpului, pe un nivel orizontal. Literele de foc sanscrite și tibetane vor unifica toate nivelurile verticale. Literele de foc evreiești, sunetele și formele-gând de lumină cu energie sacră ne conectează la inteligența Pleiadelor și a lui Orion, unificând toate limbajele cristaline ale celui de-al treilea ochi și deschizând modelul minții pentru lumina eternă.

Atunci când numele de mai sus sunt rostite simultan, mantră va activa comunicarea pictografică a Frăției în interiorul creierului. Aceste limbaje formează o rețea care conectează pe EU SUNT superior cu EU SUNT uman, printr-o vibrație a luminii cosmice.

Modelul de rețea egipteano-chineză (orizontal) interacționează cu situațiile de viață, printr-o serie de pictograme de lumină care permit cunoașterii externe pe multiple niveluri să fie interiorizată și codificată, într-o formă care este dincolo de ceea ce se vorbește în mod normal (prin intermediul proceselor mentale).

Modelul de rețea sanscrito-tibetan (vertical) formează legături de la planurile inferioare către dimensiunile superioare, cu o calitate infinită a bucuriei.

Aceste două modele de rețea se realiniază, în mod continuu, pentru a se adapta la schimbările aduse de ciclurile de reîncarnare.

Atunci când atingeți un punct în care poate avea loc transplantul sufletului superior, rețeaua se deschide către prezența unui al treilea model de rețea – modelul luminii divine (conexiunea evreiască) care permite un extaz și o libertate completă – o conexiune spirituală cosmică totală.

Scriptura de foc, sau *literele de foc sacre*, este un limbaj de configurații, străvechi, cosmic și care, potrivit cărții *Cheile lui Enoch* este menit „să deschidă ochii Omului pentru a vedea lucrurile minunate ale Înțelepciunii Divine”.

De asemenea, ele sunt „litere specifice ale unui limbaj sacru, sub forma unei ‚scrieri de foc’, în așa fel încât conștiința literelor sacre ale scrierilor spirituale să poată penetra sufletul cititorului, astfel încât acesta să ajungă să zărească Zeitatea”.

Ca și în cazul unor alte teme ale acestui manual, am atins subiectul mantrelor numai pe scurt și recomand ca, în caz că sunteți interesați, să cercetați această zonă, până când descoperiți o mantră care să vi se pară potrivită pentru a lucra cu ea.

Vizualizarea Creativă 12

Tehnică de respirație pentru a ridica, în mod conștient, frecvența noastră de vibrație

Această tehnică mi-a fost predată de Comandantul Korton de la Centrul de Comandă Spațial, în timp ce eram instruită în comunicarea telepatică. El a afirmat că este o cale rapidă de a ne acorda, din punct de vedere energetic, la frecvențele înalte.

Mai întâi, trebuie să ne schimbăm atitudinea mentală, pentru a înțelege cu adevărat că nu suntem susținuți de oxigen, ci de energie. Această tehnică este menită să schimbe rezonanța sau vibrația câmpurilor noastre de energie. Atâta timp cât credem că avem nevoie de oxigen pentru a trăi, practica acestei tehnici ar putea să ne facă „să ne lup-tăm pentru aer”.

Așa că, mai întâi, trebuie să ne disciplinăm și să practicăm controlul minții asupra materiei și să avem încredere că „cel care ve-

ghează” asupra corpului se va asigura că avem necesarul de oxigen.

– Să știți că această tehnică vă va „înălța” frecvența de vibrație.
– După ce v-ați liniștit „acordându-vă” prin lucrul cu respirația și lumina, așa cum am discutat anterior ...

– Schimbați-vă ritmul respirației, astfel încât să expirați într-un interval mai scurt decât inspirați. De exemplu, dacă obișnuiți să numărați până la șapte pe inspirație, apoi până la șapte pe expirație – precum în prima tehnică de respirație, care stabilea un ritm egal – atunci schimbați de la șapte pe inspirație, la cinci pe expirație.

– Trebuie „să vă jucați” și să exersați acest lucru, pentru a descoperi ritmul vostru perfect. La fel cum diferiți oameni pot avea intervale de respirație diferite, de exemplu zece pe inspirație și zece pe expirație, sau cincisprezece pe inspirație și cincisprezece pe expirație pentru tehnica numărul 1, în mod similar cu această tehnică, puteți avea zece pe inspirație și cinci pe expirație, sau doisprezece pe inspirație și opt pe expirație etc. Cerința pentru ambele este să fiți în stare să practicați respirația într-o manieră regulată, egală, **susținută**.

– Puteți descoperi că, după câteva minute, aveți nevoie să expirați la fel de complet cum inspirați. Este în regulă. Faceți acest lucru, apoi începeți din nou.

– Ar trebui să vă simțiți ca și cum ați urca pe munte, pe un vârf și apoi ați coborî, ați urca din nou pe un vârf și iarăși ați coborî și tot așa.

– Este ca și cum ați fi trași în sus, din punct de vedere energetic.

– Atunci când acest ritm este stabilizat, fiți liniștiți în interior. Priviți și ascultați cu ochii spirituali și urechile spirituale și „vedeți” ce viziuni vi se dezvăluie.

Eu folosesc această tehnică pentru a ajunge rapid într-o stare de receptivitate înaltă. Poate fi asemănată cu starea în care ființa folosește energiile chakrelor pentru a aduna energie și a trece dincolo de limitele acestui corp fizic.

Folosind respirația ca pe un mecanism de control al energiei, putem să ne modificăm rapid și ușor frecvența către o rezonanță mai fină, mai înaltă.

Channeling – Capitolul 24

„Canal – o cale prin care se pot transmite semnale, de exemplu canal de date, canal de ieșire, canal de transmisie folosit în educația sufletului prin care se primesc îndrumări spirituale ... Porțiunea unui mediu de stocare care este accesibilă unui anumit post de citire (de exemplu, o bandă de frecvență) ... O unitate care controlează funcționarea uneia sau mai multor unități ... o bandă de frecvență folosită pentru comunicare” – în acest fel sună interpretarea cuvântului „canal de transmisie” din *Cheile lui Enoch*.

Am inclus acest capitol despre canale de transmisie și channeling, deoarece ele reprezintă o metodă excelentă pentru deschiderea față de călăuzirea interioară și față de călăuzirea pe care o primim de la Sinele nostru Superior, de la Prezența EU SUNT, ghizii spirituali, sau ființele de lumină. Dincolo de ajutorul pe care îl primim când obținem instrucțiuni personale clare, există diferite beneficii secundare pe care le câștigăm din comunicarea venită prin canale de transmisie – comunicare scrisă, verbală sau telepatică. Unul dintre aceste beneficii este alinierea regulată la o frecvență înaltă, despre care se spune că ne mărește creșterea spirituală de o mie de ori.

Dacă ne putem deplasa punctul nostru de conștiință, astfel încât „să se acordeze” la un alt post – de exemplu canalul 11 – și până acum ne-am uitat numai la canalul 4, atunci nu numai că putem „vedea” și avea viziuni ale acestor alte planuri de existență, dar le și putem „auzi”; putem primi comunicări telepatice de la ființe care locuiesc în aceste alte benzi de frecvență. Informația venită prin canale de transmisie și comunicarea cu alte inteligențe din alte dimensiuni ale timpului devine, în acest caz, la fel de simplă ca o convorbire telefonică între Australia și Europa.

Unul dintre canalele de transmisie cele mai faimoase din istorie a fost „profetul adormit”, Edgar Cayce. A fost numit „profetul adormit”, deoarece intra într-o transă asemenea unui somn profund, iar apoi, atunci când era necesar, dădea diagnostice medicale incredi-

bil de sofisticate. Deoarece nu avea pregătire medicală și fusese la școală numai până în clasa a șasea, acest lucru a uluit comunitatea medicală din acel timp. Cayce a trecut și la efectuarea unor citiri bine documentate, din viețile anterioare, dintre care multe au fost confirmate istoric, în urma unor investigații. Se spune că avea capacitatea – în timpul transelor profunde – să acceseze înregistrările akashice, acolo unde sunt înscrise toate evenimentele vieții. Există relatări potrivit cărora Cayce, într-o încarnare anterioară, a fost marele profet și preot egiptean Ra-Ta, care a scăpat atunci când s-a scufundat Atlantida și a adus multă cunoaștere Egiptului.

Edgar Cayce a fost clasificat ca fiind un canal de transmisie de transă profundă. Cercetarea a arătat că, cu cât transa este mai profundă, cu atât transmisia este mai pură, deoarece există interferențe minime dinspre mintea conștientă și dinspre filtrele percepției ce aparțin personalității. Cu toate acestea, recepționarea conștientă de informații devine din ce în ce mai des întâlnită, pe măsură ce tot mai mulți indivizi se deschid față de călăuzirea superioară. Cu toate acestea, ar trebui să ținem minte că toată informația venită prin canalele de transmisie este la fel de pură ca și canalul respectiv. Nivelul informației pe care o poate accesa un canal de transmisie este o reflecție directă a propriei sale conștiențe conștiente – după cum, ceea ce se aseamănă se atrage.

Dacă veți căuta călăuzire din partea unei persoane-canal de transmisie, înainte de a da crezare comunicărilor sale, fiți atenți la felul în care își trăiește viața. Este o viață abundentă, plină de iubire și bucurie? Este acea persoană sănătoasă – și practică ceea ce propovăduiește? Călăuzirea pozitivă este întotdeauna evidentă, prin roadele pe care le dă în viața noastră. Dacă persoana-canal de transmisie are o călăuzire interioară clară, acest lucru va fi evident în viața sa. De asemenea, fiți atenți la informația venită prin canale de transmisie și care cuprinde judecăți, este negativă și slăbește moralul, deoarece aceasta nu vine din sursa cea mai pură. **Toate ființele de lumină caută numai să inspire, să ajute și să ne dea forță.**

Eu, personal, simt că singura călăuzire adevărată pe care ne putem baza este cea care ne este dată de Învățătorul nostru Lăuntric. Datorită faptului că suntem unici, nu poate exista nici măcar un set de „reguli” la care să aderăm și nimeni nu ne cunoaște așa ca Învățătorul Lăuntric – propriul nostru Sine Dumnezeiesc, sau EU SUNT. Cu cât

ne concentrăm mai mult să ne deschidem și să întărim conexiunea cu sursa infinită de cunoaștere din interior, cu atât mai mult viața noastră va avea un scop, va fi mai aliniată, mai plină de bucurie și mai abundentă. O dată ce este stabilită o conexiune puternică, devine irelevant dacă punem etichete ca „Sinele nostru Superior, Prezența EU SUNT, ființe de lumină, ghizi spirituali” etc. pe sursa acestei călăuziri – ceea ce este important, e calitatea roadelor pe care această călăuzire le aduce în viața noastră, atunci când este urmată.

Merită a fi citită cartea *Deschiderea către canalul de transmisie*, de Sanaya Roman și Duane Packer, ai căror proprii ghizi scriu: „Cele mai multe suflete ajung în planul astral atunci când mor, deoarece nu sunt suficient de evolute pentru a trăi în planul cauzal. Mulți ghizi spirituali înalți vin din planul cauzal și de dincolo de el, din ceea ce se numește realitatea multidimensională. Pentru a trăi în aceste alte dimensiuni, este nevoie de stăpânirea polarităților, un nivel avansat de control asupra emoțiilor și minții, și o îndemânare în ceea ce privește folosirea energiei. Unii ghizi au trăit pe Pământ, au evoluat rapid, și-au însușit perfect lecțiile, iar acum sunt spirit pur în planul cauzal și evoluează, în continuare, prin slujirea umanității. Alții vin din realități multidimensionale și sunt ființe extrem de evolute în propriile lor sisteme”.

Ghizii lor, Orin și DaBen, continuă să explice: „Ghizii realizează contactul cu sufletul vostru, iar informația lor curge atunci prin sufletul vostru (Sinele Superior) către conștiința voastră, tradusă prin cuvinte și concepte pe care le aveți disponibile. Există un număr infinit de căi prin care un ghid poate transmite informații sufletului vostru ... Pentru a realiza transmisia, voi vă ridicați frecvența pe măsură ce intrați în starea de transă, iar noi o coborâm pe a noastră, pentru ca acestea să se potrivească. Nu este o potrivire energetică perfectă, ci una complementară. Noi creăm câmpuri electromagnetice în dimensiunea noastră, care sunt similare cu cele din dimensiunea voastră”.

Ei spun că aceste transmisiuni sunt monitorizate și ajustate în mod corespunzător și că, pe măsură ce devenim mai „aliniați” și mai deschiși, ne este tot mai ușor.

Din nou, încrederea este de cea mai mare importanță. Cele mai multe transmisii sunt recepționate prin intermediul emisferei drepte a creierului și apoi prelucrate și vorbite/scrise, folosind funcțiile emisferei stângi a creierului. Ei afirmă, de asemenea, că prin neu-

ronii minții noastre sunt așezate, dezvoltate și folosite noi căi, pe măsură ce ne deschidem către acest tip de transmisie care ne schimbă modul normal de gândire și îl practicăm.

Orin și DaBen continuă și ne spun că trebuie să învățăm să avem încredere și să ne respectăm imaginația, deoarece „imaginația voastră vă poate pune în legătură cu alte universuri. Vă poate duce înapoi și înainte în timp. Vă poate pune în legătură cu minți evolute și crea orice lucru asupra căruia se concentrează. Imaginația vă poate ajuta să călătoriți în afara corpului. Dacă doriți, vă puteți proiecta conștiința și folosi imaginația pentru a vedea locuri și oameni, chiar și atunci când sunteți departe de ei. Pe măsură ce imaginația voastră se deschide, puteți călători în multe realități. Imaginația voastră este cea care transcende materia. Este una dintre cele mai înalte capacități pe care le aveți. Vă dă viziuni, vise și percepții în conștiință, care transcend conștiința voastră normală.”

Confirmând ceea ce Grace Cooke împărtășește în cartea sa, *Giuvaerul din lotus*, DaBen și Orin continuă: „Doar din cauză că simțiți că ați inventat ceva, nu înseamnă că acest ceva nu este real. Realitatea începe în interiorul vostru. Atunci când experimentați pentru prima oară acest tip de transmisie, ați putea simți că vă folosiți imaginația. Imaginația este la o vibrație mai înaltă decât mintea și este mai liberă față de limitele și constrângerile realității fizice. Ea este capabilă să păstreze gânduri care pot părea imposibile sau neobișnuite minții. Imaginația voastră este piatra de temelie către realitatea superioară”.

Din propria mea experiență și cercetare am descoperit că, atunci când ești un canal de transmisie, nu numai că aduci mai multă lumină și vibrații înalte în corpul tău, dar și începi să schimbi structura moleculară și celulară a corpului. În consecință, acest lucru îți poate ridica conștiința și ascuți simțurile fizice. Faptul că suntem un canal de transmisie, ne permite să ne trezim conexiunile noastre cu Mentea Universală, Inteligența Divină din interior.

De-a lungul istoriei au existat întotdeauna persoane care au fost în contact cu lumi de dincolo de universul nostru cunoscut. Șamanii, vrăjitorii, profetii, oracolele, transcendentalii, mediumii – canale de transmisie de toate religiile, culturile și crezurile au fost căutați de mase pentru capacitatea lor de a prevedea sau de a se acorda la alte planuri, și/sau de a aduce o viziune mai amplă pentru popoarele lor.

Odată cu energiile în schimbare de pe această planetă, din ce în ce mai mulți oameni sunt acum în stare să se conecteze cu aceeași sursă a cunoașterii eterne, pur și simplu prin pătrunderea în interior – deoarece toate capacitățile noastre psihice vin acum la suprafața conștiinței și se oferă recunoașterii de către noi.

La puțin timp după ce am parcurs procesul pe care l-am descris în capitolul despre prana, am descoperit că am dureri de cap și de gât și am simțit o acumulare intensă de energii în zona din spatele craniului. Nu aveam nici o dorință de a fi un canal de transmisie și preferam să stau liniștită în partea din spate a camerei în care se întâmpla acest lucru și să privesc.

În mod clar nu eram interesată de publicitate. Auzisem multe voci în cap, despre care credeam că erau doar propria mea vorbire cu mine însămi, sau numai imaginația mea – și, pe măsură ce au continuat, am început să glumesc, crezând că deveneam schizofrenică.

De-a lungul anilor anteriori, am avut deseori comunicare cu „lumea de dincolo”. Informații care nu aveau nici un sens apăreau în capul meu, împreună cu numele persoanei care tocmai murise. Sau le simțeam câmpul de energie și pur și simplu „știam” cine era – astfel că transmiteam timid această informație către cel căruia îi era adresată. Mi s-a spus că motivul pentru care „ei” veneau la mine era acela că știau că eram deschisă și receptivă și că nu aș fi aruncat această informație, cât și că cei dragi lor erau, deseori, prea emotivi pentru a primi direct acest mesaj. Întotdeauna puneam la îndoială comunicarea respectivă, dar oricum transmiteam informația mai departe – cine știe, poate era chiar așa!?

Primisem și nume clare, cât și o anume călăuzire pozitivă din partea „ghizilor” Elijah și Samuel, care mi s-au făcut cunoscuți în meditațiile mele de la mijlocul anilor optzeci. Ei m-au atenționat că erau întotdeauna acolo pentru a comunica, dacă doream acest lucru, dar cea mai mare parte a timpului îi ignoram. Din nou mintea mea logică respingea acest lucru ca fiind un produs al imaginației mele hiperactive – cu toate că, în secret, eram bucuroasă!

Aș vrea să vă spun că, în timp ce credeam în ghizi și în comunicarea înaltă, nu credeam că așa ceva mi se va întâmpla tocmai mie, că aș fi avut puteri psihice, sau că eram în stare să comunic în acest fel. Simțeam că numai indivizi „aleși”, cu un antrenament corect, sau

care se „născuseră” cu aceste capacități, puteau comunica cu ghizii și cu oamenii „morți”. Am început să realizez că totul avea de-a face cu frecvența de vibrație și că noi toți avem capacități telepatice care se pot activa, dacă ne rafinăm frecvența și câmpurile noastre de energie.

Astfel că, în mod natural, o dată cu schimbarea intensă în frecvența mea de vibrație, datorată realinierii rezultate în urma procesului de 21 de zile* (după cum se subliniază în capitolul 27), am început să primesc mesaje regulate și să aud voci care păreau a avea diferite energii atașate. Unele soseau cu blândețe, ușor, altele se manifestau mai intens și cu mai multă putere. Corpul meu avea trăiri diferite și mi se spunea telepatic că aceste stări, precum și disconfortul care decurgea din ele, de genul durerilor de cap etc. se datorau acumulării de energii din zona hipotalamusului, dar și a cerebelului – cele patru cincimi ale creierului pe care nu le folosim în mod normal, dar care sunt folosite pentru comunicarea interdimensională.

Prietenii care puteau vedea câmpurile de energie vorbeau despre o sferă puternică de energie concentrată la baza craniului meu și nici un fel de terapie, cum ar fi Reiki, sau alt gen de manipulare a energiei nu mă făceau să mă simt mai bine. M-am hotărât să trec la pasul decisiv. Am lansat ființelor de lumină care operau numai pentru *binele cel mai înalt* al meu și al întregii omeniri invitația să vină și să se exprime. Astfel a început, pentru mine, o călătorie și o experiență minunată de transmisii.

Din nou, cartea al cărei titlu este *Deschide-te comunicării*, vorbește despre sentimentele pe care le are o ființă, atunci când începe această frumoasă călătorie. Sentimente de îndoială, de neîncredere – care se transformă în bucurie și veselie. Am descoperit, deseori, că în momentele în care nu mă simțeam conectată, însă mă ofeream pentru ca un mesaj să se exprime clar prin mine, se întâmpla de parcă o mână invizibilă ar fi coborât prin chakra coroanei mele și mi-ar fi ridicat nivelul frecvenței, aducând-o, într-o clipă, la o stare de rezonanță perfectă, acordată. Această schimbare este echivalentă cu ore și uneori chiar săptămâni de meditație concentrată, regulată, practică pentru a mă realinia – și am primit cu recunoștință această manifestare instantanee.

E clar că, cu cât ne aliniem prin propria voință, cu efort dedi-

cat și intenție pură, la energiile înalte ale luminii, cu atât mai mult devenim acea energie la care ne aliniem. Aceasta este Legea universală a Rezonanței, în acțiune. Acest tip de transmisii, de comunicări reprezentă, până la urmă, o cale simplă de a realiza acest lucru. Nu trebuie să efectuăm aceste transmisii pentru nimeni, ci pentru noi – iar a avea o călăuzire lăuntrică clară, pur și simplu ne face călătoria aici mai puțin confuză și mai plăcută!

Dacă puteți studia fenomenul channeling și puteți face meditații îndrumate și practici de vizualizare pentru a deschide aceste capacități „extrasenzoriale”, să știți că toate aceste lucruri vi se vor arăta în mod **natural**, pe măsură ce vă aliniați energia la forța care vă susține.

Cu toate că nu sunt sigură dacă aceasta se aplică tuturor nivelurilor de comunicare telepatică, Ființele Înălțate îmi spun că, atunci când ne acordăm pentru a fi un canal de transmisie, noi ne conectăm la Mintea Universală. Informația vine de la acea sursă sau de la Înregistrările Akashice, atunci când lucrăm cu trecutul, prezentul și viitorul timpului liniar, sau, pur și simplu, de la Inteligența Infinită. Adevărul este adevăr și îl putem simți în propria inimă, prin folosirea propriului nostru discernământ.

O practică recomandată pentru oricine lucrează ca un canal de transmisie pentru alții este de a programa următoarele: „*Dragă Mamă/Tată Dumnezeu Creator, cer să fiu folosit ca cel mai pur canal de transmisie pentru iubirea și înțelepciunea ta. Cer ca energia și informația care trec prin mine să aibă vibrația perfectă pentru conștiința persoanei/grupului prezent. Cer ca ființa perfectă a mării lumini și mării iubiri, care este acordată la cel mai înalt bine al tuturor, să vină prin mine, ACUM*”. Prin cererea vibrației perfecte, noi suntem aliniați mai armonios la nevoile grupului care e de față. Când cerem vibrația cea mai înaltă, acest lucru poate aduce o energie care e prea intensă pentru ca grupul respectiv să o asimileze.

Pentru cei care participă la ședințe de comunicare printr-un canal de transmisie, vă recomand să vă folosiți propriul discernământ din inima voastră și să vă amintiți că noi toți suntem ființe divine. Nu este nimeni mai mare decât Învățătorul Lăuntric din interiorul nostru, al tuturor. Cel mai important dar pe care ni-l putem face nouă înșine este de a învăța să auzim și de a avea încredere în vocea Dumnezeului EU SUNT lăuntric.

* Vezi cartea *A trăi cu lumină*, Editura For You. N. Ed.

Deseori în timpul călătoriilor mele, am fost uimită de bunăvoința oamenilor de a dăruí puterea lor – unui învățător, unui guru, unui canal de transmisie, sau unei identități extraterestre. Este ca și cum mulți oameni încă mai așteaptă o sursă, sau o forță externă, care să creeze o schimbare în viața lor, să miște o „baghetă magică” și să transforme tot răul din viața lor din nou în bine.

Nu există nici un guru care să semene cu Învățătorul Lăuntric. În interiorul nostru locuiește o ființă iluminată – Sinele nostru înălțat – care știe totul despre trecutul, prezentul și viitorul nostru și are cheia pentru tot ceea ce ne dorim.

Învățând să ne acordăm la ritmul său, și apoi să avem încredere și să urmărim călăuzirea sa, este un proces mult mai eficient, care ne împlinește și ne satisface, decât găsirea unui învățător exterior care să ne spună ce să facem. Perfecționarea de sine e în legătură cu cunoașterea de sine – cunoașterea completă a Sinelui Divin.

Înălțarea – Capitolul 25

Înălțarea este, pur și simplu, un nume dat ridicării coeficientului de lumină interior – contopirea cu adevărata noastră natură. Nu există reguli, ci numai călăuzire din partea Învățătorului Lăuntric, cu privire la ceea ce este bine pentru noi, în mod particular. Aceasta este călătoria noastră. Nimeni nu știe calea, așa cum o știm noi, deoarece calea noastră nu este nouă, ci doar uitată.

Înălțarea poate fi, de asemenea, descrisă ca fiind ridicarea frecvențelor de vibrație pentru câmpurile noastre de energie la cele mai înalte octave ale luminii, în rezonanță perfectă cu Sinele nostru Superior, esența de Dumnezeu, sau sursa de energie pură care ne susține. În filozofia orientală este descrisă ca starea de „soruba samadhi”, în care divinitatea coboară și transformă corpurile spiritual, mental, emoțional și fizic în perfecțiune – acolo unde putem intra și ieși din corp după cum vrem și putem controla procesele de îmbătrânire/întinerire, precum și rearanjarea structurii noastre moleculare prin dematerializare etc.

Ființele care aleg această stare de înălțare și, în consecință, de nemurire, fac acest lucru pentru a fi în continuare de ajutor omenirii – o dată ce au scăpat de ciclul vieții și al morții și au câștigat puteri „supranaturale”.

Siddhas-ii (oamenii sfinți nemuritori) foloseau știința Kriya Yoga pentru a reîntineri corpul fizic și a câștiga stăpânirea de sine. Ei încetineau procesul de îmbătrânire, prin folosirea unor formule pe bază de minerale, ierburi și sare. Ei practicau Kriya Yoga și tehnici de respirație specifice, care maximizau influxul de prana și ajutau la controlul longevității. Atunci când „rolul” lor era terminat, ei părăseau corpul fizic de bună voie și continuau să slujească în alte planuri, sau își transmutau corpul fizic în lumină.

Aceste lucruri nu mai sunt rezervate doar câtorva aleși. Nici nu ni se mai cere să stăm într-o peșteră timp de cincizeci de ani și să medităm, pentru a atinge această stare de perfecțiune.

Întrucât frecvențele de vibrație ale planetei și omenirii se ridică, aceste puteri „supranaturale” vor deveni un fapt obișnuit.

După cum s-a discutat în capitolele anterioare, ridicarea conștiinței a frecvențelor noastre de vibrație ne permite să atragem – prin intermediul Legii universale a Rezonanței, conform căreia ceea ce se aseamănă se atrage – cele mai bune lucruri pe care le dorim, cum ar fi bucuria, echilibrul, armonia și iubirea necondiționată. Dacă simțim nevoia să avem în mod frecvent mai multe astfel de experiențe, putem face ceva practic pentru a le dobândi.

Ce putem face în mod conștient și practic pentru a ne ridica frecvențele noastre de vibrație, s-a discutat în detaliu în capitolele 15 și 23. Cu toate acestea, să recapitulăm pe scurt:

La nivelul fizic, practic:

– Măncați hrană ușoară, vie – fructe și legume proaspete, cereale, nuci, verdeață. Cu excepția cazului în care am dezvoltat puterea transmutării conștiinței, se spune că zahărul, alcoolul și carnea roșie păstrează frecvențele noastre de vibrație la un nivel redus. Dacă dorim să acordăm vehiculul fizic la o rezonanță înaltă, este recomandat să le eliminăm pe acestea din regimul nostru alimentar. Pe măsură ce ne acordăm fin frecvențele, putem să atingem, de fapt, un punct în care nu mai avem nevoie să mâncăm sau să bem și putem fi susținuți doar de lumină (prana).

– Beți foarte multă apă. Apa este un conductor minunat de energie și este baza compoziției noastre fizice. De asemenea, ea elimină toxinele din celule și organe și ajută la păstrarea sistemului fizic pur. Ulterior, pe măsură ce corpurile noastre ajung să se bazeze mai mult pe lumină decât pe apă, vom avea nevoie să bem foarte puține fluide.

– Faceți exerciții fizice ușoare, care să nu vă streseze. Acest lucru oxigenează sângele și permite curgerea liberă a energiei. Yoga, Tai Chi, înotul, plimbările conectate cu respirație profundă, conectată – sunt foarte benefice.

Foarte recomandat este dansul, în special cu ochii închiși și cu blocarea stimulilor exteriori, deoarece acest lucru permite energiei să curgă mai liber prin corp și ne ajută, în general, să ne destindem și să fim mai detașați. Dansul în această manieră ne permite să simțim că putem să trecem dincolo de limitările formei noastre.

La nivel emoțional:

Dr. Deepak Chopra spune că celulele sunt doar memorii care s-au îmbrăcat în materie. Noi suntem suma totală a tot ceea ce s-a întâmplat înaintea noastră, în această viață, experiențele din viețile anterioare, codarea genetică, influențele de mediu – toate acestea sunt păstrate în memoria celulară. Raportându-ne la un timp liniar, avem tendința de a privi evenimentele ca fiind secvențiale. Atunci când ne deplasăm conștiința dincolo de timpul liniar, realizăm că totul se întâmplă în simultaneitate – trecutul, prezentul și viitorul co-există în ceea ce se numește „realități paralele”, care se intersectează în mod constant.

– Blocajele energetice au loc în circuitul electric al corpului datorită multor influențe diferite și afectează în mod direct rezonanța sau frecvența noastră de vibrație. Aceste blocaje apar din cauza unei diete sărace, a lipsei de exercițiu, toxinelor, poluanților, emoțiilor negative nerezolvate, convingerilor negative și tiparelor de gândire limitativă. Curățarea celulară poate fi obținută printr-o dietă potrivită, precum și prin diverse terapii alternative, cum ar fi kinesiologia și homeopatia.

– Mai important chiar, pentru a ne realinia energiile noastre la lumină și a ne curăța zilnic celulele cu lumină, putem folosi meditații specifice, tehnici de respirație și vizualizare creativă. Autovindecarea este cel mai valoros instrument dintre toate, iar noi îi putem de asemenea cere Sinelui nostru Superior și/sau ghizilor să curețe corpul emoțional în starea de vis, prin lucrul cu mintea noastră subconștientă – toată memoria celulară este păstrată în interiorul minții subconștiente. (vezi capitolul despre puterea emoției).

La nivel mental:

– Prin înțelegerea faptului că gândurile noastre creează realitatea noastră și fiind vigilenți cu tiparele noastre de gândire, învățăm să atragem experiențele pe care le dorim, prin monitorizarea energiei formelor-gând ale noastre. Energia urmează gândirea. (vezi capitolul despre puterea minții).

La nivel spiritual:

– Meditația și petrecerea de timp în Marea Tăcere, împreună cu Învățătorul Lăuntric, reprezintă calea cea mai puternică de a ne realinia frecvențele la octavele înalte ale luminii. Meditația poate fi

împărțită în șapte categorii specifice, cu care putem lucra sau la care ne putem acorda. (vezi capitolul despre meditație).

Deoarece noi existăm în cadrul câmpurilor de energie ale unei ființe vii – Planeta Pământ – vom descoperi că propriile noastre câmpuri de energie și frecvențe de vibrație se vor schimba automat, o dată cu planeta – pe măsură ce aceasta parcurge propria sa înălțare către câmpurile de vibrație superioare.

Înălțarea planetară este un fenomen natural, care apare la toate planetele într-un anumit stadiu din cadrul evoluției lor, când baza lor se schimbă de la carbon la siliciu. De asemenea, pe măsură ce frecvența lor se rafinează, sau evoluează la octave superioare, ființele din interiorul și de la suprafața lor se schimbă și ele. Astfel, înălțarea personală este o consecință naturală a înălțării planetare.

Înălțarea personală este un proces care va fi parcurs fie cu conștiința conștientă deplină și cu participarea individului, fie fără. Ea se întâmplă oricum. Cu toate acestea, e ca și cum ar avea loc un mare bal. Unii dintre noi avem încă invitațiile la poștă, sau facem cumpărături pentru ținuta potrivită. Alții sunt pe drum cu mașina sau căruța – sau deja au ajuns și dansează și se simt de minune. Planeta se trezește și la fel se întâmplă și cu locuitorii săi, pe măsură ce un număr crescând de oameni caută răspunsuri pentru scopul și înțelesul existenței și simt că viața trebuie să însemne ceva mult mai mult.

Pe măsură ce ne aliniem frecvențele corpurilor inferioare (cel fizic, emoțional, mental și spiritual) în armonie perfectă cu octavele înalte ale luminii, capacități precum comunicarea telepatică (clar-auzul), vindecarea prin atingere, clarvederea, nemurirea fizică și bilocația (capacitatea de a fi în două locuri în același timp) devin complet naturale și accesibile. Călăuzirea lăuntrică devine o forță puternică și clară și dezvăluie rolul și scopul nostru predestinat.

În acest moment pot exista diferite motive pentru alegerea căii înălțării. Ele pot varia de la dorința de a trăi mai multă bucurie și a avea un scop în viață, până la a dori să slujești Voința Divină și să îmbunătățești calitatea vieții pentru toate ființele de pe această planetă.

Pentru mine, înălțarea înseamnă, de asemenea, și *coborâre* – coborârea spiritului în forma fizică. Atunci când accesăm Planul nostru Divin, descoperim scopul vieții noastre și împlinim acel scop, rea-

lizăm că înălțarea este actul acordării frecvențelor de vibrație ale sistemului celor patru corpuri, pentru a rezona în armonie completă cu Prezența EU SUNT din interior – astfel încât lumina și Prezența EU SUNT să se poată exprima complet prin noi. Prin coborârea luminii, noi ne împlinim scopul divin, ancorând și împământând energiile luminii pentru a se manifesta prin ființa noastră spre binele întregului, și nu doar spre binele unui individ.

Înălțarea este o consecință naturală a aducerii câmpurilor noastre de energie într-o aliniere completă și perfectă. Cu cât alinierea este mai intensă și mai pură, cu atât vor fi mai intense și mai pure energiile care circulă prin noi, în timp ce suntem în acest plan. Și, așa cum emitem aceste energii pure, atragem experiențe de viață pure și perfecte înapoi, către noi. Atunci descoperim că existăm, literalmente, într-o stare paradisiacă – aici, pe Pământ. Angajamentul general pentru cei aflați pe calea înălțării este acela de a fi cel mai pur recipient posibil pentru expresia divină. Ei sunt bucuroși că, servind Voința Divină, servesc omenirea și binele întregului.

Noi suntem aici pentru un scop, în acest moment, și anume, pentru a ajuta ca Era de Aur să se manifeste. Înălțarea nu înseamnă să fii luat de o navă spațială și să scapi de această „lume nebună a dimensiunii a treia”. Vizita navelor spațiale este o realitate pentru aceia care o aleg – iar, într-un anume punct din accelerarea frecvențelor noastre, comunicarea regulată cu ființele de lumină (de exemplu cu Federația Intergalactică, cu Marea Frăție Albă etc.) este un fapt firesc și comun. Aceste ființe de lumină sunt, pur și simplu, aici pentru a servi omenirea, deoarece în universul mare e foarte bine înțeles faptul că cel mai puternic instrument pentru evoluția spirituală este slujirea Cauzei Prime.

„Modul de viață al Maeștrilor Înălțați este de a da, a da, a da – mai întâi Iubire și Adorare a propriei Prezențe atotputernice EU SUNT, iar apoi de a răspândi Iubirea și Perfecțiunea, revărsând-o către toți și toate. A trimite Iubirea Divină fără limite, tot timpul, reprezintă legea în întregul ei, pusă în practică.

Dacă omenirea ar putea înțelege acest lucru, persoana individuală ar realiza că ea trebuie să răspândească această Flacără a Iubirii Divine, înainte ca Perfecțiunea pe care o dorește să se poată revărsa în lume și să pună lucrurile în slujba sa.

Iubirea Divină este un sentiment, o adevărată Rază de Lumină, care se revarsă din Flacăra aflată în interiorul Inimii.

Ea poate fi trimisă mai departe atât de puternic, încât substanța acestei Raze de Lumină devine atât vizibilă, cât și tangibilă.

Ea este cea mai Invincibilă Putere a Universului.

Folosiiți-O Preaiubiților, fără limite – și nimic nu vă va fi imposibil de realizat.”

– St. Germain

Inițieri

Am fost călăuzită să scriu acest capitol despre inițieri, cu scopul de a-i inspira pe oameni să se concentreze din nou și să recunoască cine sunt ei cu adevărat.

Înțelepciunea străveche și materialul primit prin canale de transmisie din ultima parte a secolului al IX-lea până în prezent arată că, de fapt, există două sisteme folosite pentru măsurarea inițierilor ezoterice.

Conform studiului Doctorului Stone cu privire la munca lui Alice Bailey, Dwhal Khul și a Școlii Teozofice, pentru măsurarea progresului spiritual al unui inițiat poate fi aplicat un sistem cu șapte niveluri. Acesta poate fi interpretat și pentru a arăta nivelul trezirii pe care l-a atins o persoană în recunoașterea adevăratei sale identități.

Unele școli străvechi folosesc un sistem cu douăsprezece niveluri despre care Dr. Stone explică că pot fi clasificate ca sub-niveluri, pentru sistemul cu șapte niveluri pe care îl folosesc alții. Atunci când un inițiat a dus la bun sfârșit unul dintre aceste două sisteme, este eliberat din acest plan al existenței fizice.

Acum este momentul pentru a rescrie scenariile în mod conștient, la nivel individual și global, în aliniere cu Planul Divin. Unul dintre scenariile pe care trebuie să-l rescriem este cel al **valorii de sine**. Mulți oameni participă la seminarii, citesc, se de-programează, se re-programează și se „re-aliniază” de prea mult timp. Deseori, atenția a fost concentrată atât de mult pe ceea ce ei doreau să *nu fie*, încât nu au recunoscut complet ceea ce *sunt*. (Și amintiți-vă că legea universală guvernează energia gândirii. Obiectul atenției noastre crește.)

Mulți oameni nu au conștiența rolului pe care îl joacă și totuși

sunt activi în „plan interior”. Ei sunt aduși în contact intuitiv și telepatic la nivelurile eterice și se află sub tutela directă a Ierarhiei Spirituale a Maeștrilor Înalțați.

Recent, Cei Înalțați mi-au dat un exercițiu simplu, menit ca eu să realizez cu adevărat ce s-a întâmplat în timpul concentrării mele intense asupra subiectului iluminare/înălțare, pe parcursul acestei întrupări. Ca și mine, toți cei care, de atunci încolo, au participat la acest exercițiu, au fost uimiți de rezultate – în principal de modificarea atitudinii lor față de ei înșiși.

Mai întâi, ce sunt „inițierile”? Următorul fragment din cartea *Conversații cu Reac* va oferi cititorului anumite informații în acest sens. Cu toate acestea, inițierile pot fi în special asemănate cu stabilirea, apoi cu aducerea la cunoștință și trecerea unor teste.

De-a lungul istoriei, atât oamenii din vechime, cât și popoarele indigene și religiile lumii au folosit inițierile ca pe un sistem testare/răsplată. Ca și în cazul a orice altceva, inițierile pot fi percepute la mai multe niveluri – de la inițierea cea mai înaltă spirituală/ezoterică, până la inițierea din planul fizic.

Triburile folosesc ceremoniile, ritualurile și inițierile. Universitățile și școlile folosesc sistemul de inițiere al examenului, iar viața folosește forma de inițiere „învață din încercările și suferințele proprii”. Aceste inițieri pot avea loc la nivel fizic, mental, emoțional și eteric/spiritual. Ele merg de la „mici înțelegeri”, până la „mari treziri”.

Exercițiul este, pur și simplu, următorul:

Intrați în contemplație și concentrați-vă pe toate intuițiile și/sau darurile care v-au fost date la toate seminariile, meditațiile, experiențele eterice/din vis pe care vi le puteți aminti. Veți descoperi că acestea au fost, de fapt, inițieri. Prin călăuzirea lăuntrică, mi-am amintit că, atunci când aveam paisprezece ani, fratele meu a murit și mi-a fost dat darul **intuiției**, o licărire din „viața de dincolo”, prin primul meu contact telepatic. Totodată, mi-a adus darul intuitiv al **credinței** într-un Mare Plan – apoi, pur și simplu, o cale de a ușura durerea.

Apoi, la vârsta de șaptesprezece ani a urmat inițierea mea fizică și spirituală, prin gurul meu indian, Mahatma, în arta străveche a meditației – după ce am așteptat și m-am pregătit timp de doi ani lungi (care mi s-au părut o eternitate!). Aceasta mi-a adus, mai târziu, darurile **disciplinei, devoțiunii și dedicației**.

Inițierea mea fizică în rolul de mamă mi-a adus darurile **răbdării, stăruinței și recunoașterii purității și inocenței**. O inițiere – prin intermediul viselor, iar ulterior repetată în planul fizic, cu ceta-ceele – mi-a dat conexiunea siriană; cu Sanat Kumara la nivel eteric: un cristal în centrul frunții mele pentru clarviziune; cu Kwan Yin, inițierea în arta Marii Vindecări; apoi Reiki, cu Maestrul Usui; inițierea eterică din 1994, la seminarul lui Joanna Cherry, prin intermediul bilocației, mod în care am participat la conferințele Maestrilor Înălțați ... și lista poate continua.

Din nou am avut pe Muntele Shasta o altă inițiere fizică instantanee, prin lucrarea lui Jo Dunning (apoi Hazur) – trăită complet la numai câteva săptămâni după eveniment. O inițiere eterică în meditație, unde am văzut că acceptarea onorului și mantiei care mi s-a dat, indiferent dacă simțeam că o merit sau nu, era singura cale de a FI așa. Am învățat că, dacă m-aș fi identificat încontinuu cu faptul că eram în cadrul „procesului de a deveni”, aș fi rămas întotdeauna astfel; că dacă aș fi acceptat că eram deja Totul, atunci aș fi putut FI, pur și simplu, permițând ca acest lucru să se manifeste.

Așa că, opriți-vă un moment și fiți sinceri, fără falsă umilință; recunoașteți pregătirea și darurile care v-au fost date. Scrieți-le. Savurați-le. Respectați-vă – și fiți siguri că noi suntem deja tot ceea ce am fi putut dori vreodată SĂ FIM.

Inițiere

Fragment din cartea *Conversații cu Reac*, de Eltreya

Eltreya: Cum vine Sinele în încarnarea fizică?

Reac: Sinele creează douăsprezece suflete, ca o extensie a sa, pentru a se cunoaște mai bine pe el însuși. Fiecare suflet încarnează douăsprezece personalități, sau extensii ale sufletului – toate în timp simultan, nu în timp secvențial. Acest lucru înseamnă că unele dintre personalități pot fi împrăștiate din punct de vedere al timpului liniar, în Lemuria, Atlantida, în prezent, sau într-o cultură care urmează să fie, dar co-există din punctul de vedere superior al sufletului. Aceasta asigură multiple oportunități pentru ca fiecare suflet să rezolve anumite probleme. Sufletul dobândește, prin cele douăsprezece extensii ale sale, cunoașterea de sine pe care o caută.

Personalitățile individuale reușesc să se contopească cu sufletul, acceptând exprimarea sa completă, atunci când își învață corpul fizic, emoțional, mental și spiritual să se rotească în sincronicitate. Natura sufletului este atunci demonstrată, aceasta fiind: voință, iubire/înțelepciune și inteligență.

Eltreya: Ai putea explica diferitele niveluri de evoluție?

Reac: Inițiații de gradul unu au controlul în planul fizic. Inițiații de gradul doi au controlul în plan emoțional. Inițiații de gradul trei au controlul în plan mental.

Numai inițiații de gradul trei au posibilitatea de a demonstra corect sufletul, adică faptul că personalitatea este una cu sufletul său și este pătrunsă complet de el. Atunci când ființa trece de inițierea a treia, sufletul începe să-și cheme extensiile sale înapoi în dimensiunea spirituală și se concentrează pe extensiile de suflet cele mai avansate.

Inițiații de gradul patru încarnați au atins realizarea de sine. A patra inițiere este atunci când sufletul se contopește cu Sinele. La a cincia inițiere, sufletul, intermediarul dintre Sine și personalitate nu mai este necesar, iar corpul cauzal, care e corpul sufletului, este distrus. O relație nouă, directă, dintre Sine și individ este deja formată, iar persoana este descrisă ca fiind un adept.

Eltreya: Poți dezvolta subiectul naturii sufletului?

Reac: Sufletul există la nivel cauzal, vibrând la o frecvență foarte înaltă. Natura sa este focul. Personalitatea este reflecția sufletului la nivel fizic. Corpurile fizic, emoțional și mental sunt vehicule pe care sufletul le folosește pentru a-și trăi devenirea în timp și spațiu. Scopul sufletului este acela de a crea vehicule prin care poate acționa fără nici un fel de limitări, fără blocaje și fără slăbirea, în vreun fel, a energiilor sale spirituale.

Eltreya: Ce sfat poți să dai pentru a progresa?

Reac: Servirea celorlalți și detașarea sunt primele atribute ce trebuie dezvoltate, iar meditația și visul asigură îndrumarea detaliată.

Eltreya: Mulți oameni se ocupă de lucruri ezoterice, la nivel de grup. Înțeleg că inițierea de grup este posibilă.

Poți comenta acest subiect?

Reac: Inițierea în cadrul unui grup se face atunci când persoana devine atât de sudată și de contopită cu conștiința grupului, încât nu se mai vede pe sine ca fiind separat. Este o experiență trăită ca o expandare în grup a conștiinței – un proces gradat, prin care conștiința se dilată în mod progresiv.

Inițierea de grup este obținută prin crearea și susținerea tensiunii spirituale, care e generată de o concentrare impersonală asupra lucrului ce trebuie făcut.

Eltreya: Poți da un sfat despre cum ar trebui să procedăm?

Reac: Pentru a progresa folosind o structură de grup, trebuie urmate anumite proceduri:

- Trebuie să se aplice relații impersonale, detașate, nu de natură sentimentală.

- Ambiția individuală și legăturile personale trebuie șterse, pentru a asigura detașarea necesară.

- Puterea și capacitatea indivizilor trebuie recunoscută și folosită, menținând unitatea prin recunoașterea diversității ... și

- Trebuie menținută tăcerea ezoterică, controlând eficient și direcționând fluxurile gândirii, prin limitarea vorbirii.

Eltreya: Așadar, coordonarea corpurilor fizic, emoțional, mental și spiritual este esențială?

Reac: Rasa lemuriană se concentra pe dezvoltarea fizică, atlanții pe cea emoțională, rasa curentă ariană pe cea mentală. Omenirea avansată lucrează acum asupra corpului său spiritual. Progresul implică echilibrarea corectă a corpurilor fizic, emoțional, mental și spiritual – fără o focalizare excesivă asupra unuia, în mod particular. Toate au o importanță egală ca vehicul prin care Sinele se exprimă și se cunoaște mai bine pe el însuși. Cele patru corpuri sunt ca niște instrumente muzicale, pe care Sinele le folosește simultan – și trebuie întreținute și acordate pentru a produce muzică de calitate. Unul dintre corpuri poate cere mai multă atenție pentru un anumit timp, însă echilibrul și coordonarea sunt esențiale.

Eltreya: Care este legătura dintre persoanele despre care se spune că sunt „suflete pereche”?

Reac: Expresia „Sufletele pereche” este o descriere a relației dintre două extensii ale sufletului, care provin din același suflet. Această întâlnire este foarte rară, dar se întâmplă uneori. „Parteneri monadici” este un termen folosit pentru a descrie relația unei individualități cu un altul dintre cele 144 de extensii ale aceluiași Sine. Sufletele pereche, sau partenerii monadici, pot fi de vârste, sexe și culturi diferite și pot să nu fie compatibili din punct de vedere personal, dar vor avea o legătură puternică. O căutare a unei asemenea persoane greu de definit este o pierdere de timp și de energie, deoarece posibilitatea întâlnirii este extrem de mică, iar sincronicitatea va asigura întâlnirea, dacă aceasta este necesară.

Tehnici de accelerare a Înalțării

Pentru cei care sunt deja dedicați căii Înalțării, mi-am asumat libertatea de a transcrie tehnicile de Înalțare recomandate în cartea scrisă de Dr. Joshua David Stone, *Manualul complet pentru Înalțare*, pentru a fi realizate în meditație. Aceasta este o carte care merită să fie citită, deoarece detaliază cele șapte inițieri necesare pentru contopirea completă cu Prezența EU SUNT. El afirmă că Înalțarea este a șasea inițiere și că, lucru foarte important, „conștiința Înalțării este aceea a unei bucurii totale, a unei iubiri necondiționate totale, iar recunoașterea completă, deplină a faptului că ești Dumnezeu și că oricine altcineva pe care îl întâlnești este, și el, Dumnezeu pe Pământ”.

Vă rog să țineți cont că am rezumat aceste tehnici pentru simplitate și gruparea similitudinilor. Sugerez să fie utilizate după dorința voastră și rezonanța pe care o aveți față de tehnică. Pentru mine, elementul comun în toată cercetarea cu privire la Înalțare și informația primită prin canale de transmisie este nevoia de a mări coeficientul de lumină din cadrul sistemului nostru de patru corpuri, care, la rândul său, afectează frecvența noastră de vibrație și permite ca Înalțarea să se producă în mod natural.

Nu este nevoie ca eu să copiez complet lucrarea Doctorului Stone*, dar simt că o anumită cunoaștere cu privire la ființele recomandate de el spre „a fi chemate” poate fi importantă pentru unii – așa

* Dr. Stone cere ca aceste tehnici să fie practicate și accesate regulat. N. autoarei

că am alcătuit un glosar de termeni folosiți, pentru referință, la sfârșitul descrierii acestor tehnici. Cu toate acestea, tehnicile și sugestiile pot fi la fel de eficiente dacă vă adresați Prezenței EU SUNT a voastră (monada). De asemenea, simt că este important să nu dați puterea voastră nimănui, inclusiv Maeștrilor Înălțați – așa că lucrul direct cu Prezența EU SUNT este de preferat.

Vizualizarea Creativă 13

Unele tehnici de accelerare a procesului de Înălțare

– Cereți-i în fiecare meditație lui EU SUNT să pregătească sistemul de patru corpuri, în sensul de a-l face să accepte coborârea completă și de a-i mări coeficientul de lumină, pentru ca procesul să fie posibil.

– Cereți-i lui EU SUNT ca o cupolă permanentă de lumină alb-aurie să fie așezată în jurul vostru – sau creați-o, folosind tehnicile de vizualizare discutate anterior (Eu recomand un cilindru deschis la ambele capete, care vă conectează cu energiile Sursei, mai degrabă decât o cupolă).

– Cereți lui EU SUNT să caute cel mai înalt ajutor pentru a îndepărta orice blocaj de energie sau disconfort în timpul meditației, sau să păstreze corpul fizic în echilibru, în timpul meditației.

– Cereți lui EU SUNT să rotească toți electronii voștri în rezonanță perfectă cu Maeștrii Înălțați – acest lucru va permite o comunicare telepatică și o călăuzire mai bună.

– Coborâți zilnic energiile de înălțare alb-aurii prin chakra coroanei, începeți fiecare meditație cu acest tub de lumină alb-aurie, invocându-l pe Metatron sau energiile Mahatma, pentru a mări cu 100% coeficientul vostru de lumină.

– Invocați contopirea completă a tuturor aspectelor ființei voastre pe Pământ, personalitatea voastră, Sinele superior (sufletul) și EU SUNT (monada), iar Prezența EU SUNT să fie complet ancorată. (Acest lucru se va întâmpla numai atunci când coeficientul vostru de lumină este suficient de înalt).

– Invocați, în meditație, experiența extazului – cea de a fi ridicați de o coloană de lumină.

– Invocați Maeștrii Înălțați sau Prezența EU SUNT să purifice între-

gul vostru sistem al celor patru corpuri și să îndepărteze toate aspectele negative ce țin de ego, de frică, limitare și sentimente de separare.

– Chemați maeștrii celor șapte raze să strălucească prin centrul celui de-al treilea ochi și să conecteze forța lui *antakarana* la coloana de lumină a înălțării și la întreg sistemul de chakre, până la monadă sau Prezența EU SUNT.

– Ancorați permanent o coloană de lumină alb-aurie peste zona voastră personală de meditație și acolo unde țineți întâlniri în grup.

– Cereți cu regularitate, zilnic, integrarea și alinierea perfectă a tuturor câmpurilor voastre de energie la cele mai înalte energii cosmice.

– Faceți echipă cu alte ființe aflate pe calea înălțării, meditați împreună, pentru că energiile de grup creează accelerare.

– Vizualizați cum câmpurile voastre de energie superioare și inferioare se contopesc în unitate.

– Cereți în meditație ca, în timp ce dormiți, să fiți puși pe o „picătură eterică de lumină lichidă”, pentru a vă mări coeficientul de lumină.

– Cereți ca corpul amprentei monadice (EU SUNT) să înlocuiască amprentele anterioare cu care am lucrat în viețile anterioare.

– Cereți Maeștrilor Înălțați și Prezenței EU SUNT să pregătească sistemul vostru nervos fizic și eteric, astfel încât să puteți exprima pe deplin Sinele vostru Divin în dimensiunea fizică de acum.

– Cereți Prezenței EU SUNT să construiască cele douăsprezece lanțuri ADN în corpul vostru fizic-eteric.

– Cereți construirea lui Merkabah și cereți în meditație ca acesta să fie rotit, pentru a vă ridica frecvențele. Învățați respirația Merkabah și crearea vehiculului, deoarece va permite celor care se acordă la el să călătorească cu sufletul în timpul meditației sau noaptea.

– Invocați ancorarea și activarea chakrei unificate (meditație prezentată în capitolul despre chakre); – o dată cu înălțarea, cele șapte chakre devin o chakră unificată, o singură coloană de lumină interioară.

– Invocați ancorarea permanentă a Inimii Cosmice – acest pas se explică de la sine prin intenția sa.

– În meditație, luați legătura cu Sanat Kumara (Logos-ul Planetar) și cereți-I să realizeze înălțarea voastră și să rezolve orice altă cerință legată de înălțare. Puteți specifica, de asemenea, sarcina voastră preferată și puteți cere îndrumare și pregătire pentru a duce la îndeplinire această sarcină.

– Se spune că există 60 de mii de milioane de monade (Prezențe EU SUNT) care au dezvoltat douăsprezece suflete (Sine Superior) fiecare. Aceste suflete au fiecare câte douăsprezece extensii de suflet (personalități) care s-ar putea să nu fie toate în întrupare fizică. Astfel, în meditație, puteți căuta să luați legătura cu toate cele 144 de extensii ale sufletului vostru, deoarece acest lucru va întări și accelera procesul vostru de înălțare.

– Meditați. Cereți să mergeți în camera înălțării aleasă de Prezența EU SUNT, apoi faceți o plimbare. Aceasta este o practică bună pentru bilocație, deoarece conștiința voastră va fi divizată.

– Cereți să mergeți în camera de aur a lui Melchisedec pentru inițierea în acest ordin de către Logos-ul Universal, Melchisedec. Acest ordin este baza tuturor învățăturilor spirituale de pe Pământ, iar această ființă însușește întregul univers.

– În meditație, înainte de culcare, cereți să vă înscrieți și să participați la lecții în planul interior, pentru a înscrie Planul vostru Divin în realitatea fizică de acum. Informația și pregătirea este păstrată în memoria celulară, pentru a fi accesată în viitor.

Puteți să-l chemați și pe Arhanghelul Metatron – creatorul electronului și creatorul luminii exterioare din univers – să vă ajute să măriți coeficientul de lumină din corpul vostru. Se spune că avem nevoie de un minimum de 80-83% lumină în structura noastră celulară, pentru a radia în mod eficient și real Splendoarea Supremă.

Glosar de termeni folosiți:

Antakarana: Un filament de lumină care este creat, viață după viață, și este energizat și întărit prin vibrații spirituale. Acest „pod de curcubeu” este construit înspre în sus și este dezvoltat prin meditație, prin lucru spiritual și efort, toate motivate în mod exclusiv de dorința noastră de a căpăta cunoașterea mai înaltă. Acest pod ne permite să aducem energiile fine ale dimensiunilor spirituale în planul fizic. Este un pod care conectează întruparea noastră fizică cu Sinele nostru Superior până la Prezența EU SUNT și, în cele din urmă, până la Sursă/Dumnezeu.

Arcul Legământului: Este creat atunci când glandele pituitară și pineală sunt deschise complet și lucrează împreună pentru a forma o lumină-curbă ce se arcuiește deasupra creștetului capului,

până la cel de-al treilea ochi. Este, de asemenea, mecanismul de decodare pentru limbajul dimensiunilor celor mai înalte.

Linii axiale: Linii vibratorii care conectează niveluri ale activității electrochimice umane cu circuite astrobiologice care cuprind sistemul solar și sunt în legătură cu sisteme de stele aflate în rezonanță. Liniile axiale conectează harta de acupunctură a sistemului biologic uman, cu punctele analogice astrobiologice superioare.

Elohim: Zei Creatori care controlează calibrările luminii necesare pentru desfășurarea tuturor combinațiilor „imaginii și similitudinii, prin ochiul etern al Tatălui Divin”. Se spune că Elohimii sunt menționați de 2500 de ori în Vechiul Testament.

Helios-Logos-ul Solar: Ființa care însușește întregul sistem solar, a cărei esență este ancorată în soarele nostru.

Informații în pachete de lumină: Acestea sunt ca niște pliuri de lumină metafizice, care sunt programate în băncile de informație ale computerului nostru și în sistemul celor patru corpuri și despre care se spune că sunt pachete de informație primite de la Universitatea Superioară de pe Sirius.

Energiile Mahatma: Energiile luminii alb-aurii, ce au frecvența cea mai înaltă și forma cea mai pură ce există în toate universurile.

Melchisedec: Domnul Etern al Luminii – Logos-ul Universal, însărcinat cu organizarea nivelurilor lumilor cerești pentru tranziția spre noua creație. Împreună cu Arhanghelul Mihail și Metatron, el este co-egal în „salvarea, renașterea și re-educarea lumilor”.

Melchisedec este ființa care însușește întregul univers.

Ordinul lui Melchisedec este miezul, esența și antecedentul tuturor învățăturilor spirituale de pe Planeta Pământ.

Merkabah: Un vehicul de lumină divină folosit de ființele de lumină pentru călătoria interdimensională. Poate lua multe forme și este și corpul nostru de lumină.

Metatron: Creatorul electronului și creatorul întregii lumini exterioare din universul cunoscut.

Formele sacre și literele de foc: Literele de foc (cunoscute de asemenea și ca formele flăcării) codifică conștiința umană în lumină și sunt literele specifice ale unei scrieri sacre, în forma unei „scrieri de foc”, astfel încât conștiința literelor sacre ale scrierilor spirituale să poată penetra sufletul cititorului. Se spune că limbajul acestor litere

poate „străpunge cele trei văluri ale relativității convenționale și poate deschide ochii omului, pentru a vedea lucrurile minunate ale Înțelepciunii Divine”.

Limbajele sacre: Limbajele care recapitulează multiplele niveluri de cunoaștere, în legătură cu dezvoltarea completă a unei specii planetare și a destinului său spiritual.

Sanat Kumara: Logos-ul nostru Planetar. Este ca un conducător sau un rege al planetei. Fiecare ființă trăiește în interiorul aurei sale. Această ființă este responsabilă pentru toate formele de viață ce există simultan pe planetă. Se spune că Sanat s-a pregătit sub îndrumarea lui Adonis, pe Venus.

Explicațiile termenilor provin din *Cheile lui Enoch*, plus *Manual complet pentru Înălțare*, de Dr. Stone.

Vizualizarea Creativă 14

Meditația pentru accelerarea procesului de Înălțare

Bazată pe lucrarea Dr. J D Stone din *Manual complet pentru înălțare*, cu unele completări făcute de Jasmuheen

– Este recomandat ca această meditație și aceste afirmații să fie practicate în fiecare zi timp de 90 de zile – sau până când sunteți ghi-dați, în mod intuitiv, să vă opriți – pentru a obține maximum de beneficiu și transformare.

– Așezați-vă confortabil într-un loc în care să nu fiți deranjați.

– Mențineți-vă mintea și atenția concentrată pe fiecare instrucțiune.

– Acordați-vă cu ajutorul respirației profunde, line, conectate.

(Respirați profund de trei ori).

– Puteți repeta fiecare instrucțiune pe măsură ce este spusă, sau după ce este spusă – sau, pur și simplu, instruiți-vă ființa să absoarbă în ea tot ceea ce este spre binele cel mai înalt în acest moment.

Începeți:

– Iubit Dumnezeu Preaînalt al celui mai înalt univers, preaiubită Prezență atotputernică EU SUNT, monada mea, EU SUNT Cel ce SUNT, preaiubite ființe de lumină care lucrați pentru binele meu cel mai înalt și binele cel mai înalt al omenirii și al tuturor ființelor vii ...

– Eu sunt monada, eu sunt lumina divină, eu sunt iubirea, eu sunt voința, eu sunt intenția fermă ...

– Vă cer și mă rog pentru ajutorul vostru colectiv, în următoarea meditație pentru înălțare.

– Invoc acum coborârea unui cilindru atotputernic, făcut din lumină cosmică, pentru a servi ca un scut de protecție invincibil, în timpul acestei meditații și în timpul vieții mele în general.

– Cer ca acest cilindru de lumină să fie absolut invulnerabil și invincibil față de tot ce nu vine de la Dumnezeu și de la lumina lui Hristos.

– În interiorul acestui cilindru mare, eu vizualizez acum un cilindru mai mic, având circumferința capului meu și deplasându-se în sus dinspre chakra coroanei mele, prin sufletul meu, apoi prin monada mea – Prezența EU SUNT – și mereu mai sus, prin toate vibrațiile ființei mele, înapoi la Sursă.

– Vizualizați cum se realizează această conexiune. (Respirați profund de trei ori).

– Să știți că Totul este și în interior și în exterior.

– Acest tub de lumină este un pod de curcubeu care vă conectează cu toate nivelurile ființei voastre – de la cel fizic, până la câmpurile vibraționale ale Prezenței EU SUNT, Sinele vostru Dumnezeuiesc. Vizualizați-l deplasându-se în jos prin cele șapte chakre, apoi până în centrul Pământului.

– Priviți-vă ca un canal, o conductă, prin care energiile venite de la Sursa Dumnezeuiască se pot revărsa în Pământ, ajutând planeta în procesul ei de înălțare, aducând în centrul ei frecvențele pure ale Sursei. (Respirați profund de trei ori).

– Simțiți prezența Unității în ființa voastră.

– Recitați numele sacru – AUM – sunetul sacru al forței creatoare a lui Dumnezeu de șapte ori și trimiteți-l, prin podul-curbueu, înapoi la Sursă.

– Simțiți această vibrație a lui AUM în toată ființa voastră, iar pe măsură ce îl recitați, simțiți cum vă realiniază, cum vă acordă.

– Recitați AUM de șapte ori.

– Respirați profund de trei ori și rămâneți în tăcere, simțind aceste vibrații.

– Invocați de la Dumnezeu și de la forța creatoare o coloană de lumină pură, alb-aurie și priviți-o cum vă umple cilindrul de protecție.

– Atunci când acesta s-a umplut, lăsați lumina să se reverse și să umple corpul vostru fizic, corpul vostru eteric, corpul vostru emoțional, corpul vostru mental, corpul vostru spiritual, toate câmpurile de energie ale tuturor corpurilor voastre.

– Simțiți lumina alb-aurie a energiilor Mahatma cum inundă fiecare celulă a ființei voastre. Aceste energii sunt cele mai pure și mai sfinte energii cunoscute în toate universurile și cuprind în ele însele toate conștiințele care se întorc la Sursă.

– Lăsați aceste energii să umple fiecare organ.

– Instruiți această lumină să umple glanda voastră pineală, glanda voastră pituitară, glanda tiroidă, glanda timusului, glandele suprarenale, glandele gonadice și sexuale. Lăsați energiile Mahatma să vă umple cu lumină cele șapte glande și întreaga voastră ființă.

– Respirați profund de trei ori.

– Afirmati: „Preaiubit Dumnezeu și Mahatma, aleg acum să accept și să invoc pătrunderea profundă a energiei Mahatma în întreaga mea ființă, în întreaga mea matrice de energie, permițând astfel o strălucire completă, deschisă a Sinelui meu Divin, în slujba a Tot ce este, ACUM”.

– Vizualizați acum o serie de sfere aurii de lumină care coboară de la Forța lui Dumnezeu prin Prezența EU SUNT și pătrund în chakra coroanei și în jos, prin coloana chakrelor ...

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în prima mea chakră.

Eu deschid și activez complet, acum, prima mea chakră.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de a doua chakră.

Eu deschid și activez complet, acum, cea de-a doua chakră a mea.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de a treia chakră a mea.

Eu deschid și activez complet, acum, cea de-a treia chakră a mea.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de a patra chakră a mea.

Eu deschid și activez complet, acum, cea de-a patra chakră a mea.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de-a cincia chakră.

Eu deschid și activez complet, acum, cea de-a cincia chakră a mea.
EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de-a șasea chakră a mea.

Eu deschid și activez complet, acum, cea de-a șasea chakră a mea.
EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de-a șaptea chakră a mea.

Eu deschid și activez complet, acum, cea de-a șaptea chakră a mea.
EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu invoc Prezența EU SUNT și toate ființele de lumină însărcinate cu binele meu cel mai înalt să pătrundă, acum, spre a echilibra și a acorda perfect fiecare chakră, spre a îndepărta orice energii nedorite, sau fășii de energie care nu mai servesc Scopul Divin sau adevăratul meu Plan Divin.

– Opriți-vă, respirați profund și ritmic, în timp ce fiecare chakră este acordată ...

Prima chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

A doua chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

A treia chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

A patra chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

A cincia chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

A șasea chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

A șaptea chakră este acordată (respirați profund de trei ori).

– Invoc flacăra violetă a lui St. Germain și simt cum această flacăra îmi scaldă ACUM întreaga ființă, transmutând orice negativitate în puritatea și perfecțiunea lui Dumnezeu.

– Respirați profund de trei ori.

– Invoc a douăsprezecea rază aurie și simt cum îmi umple întreaga ființă cu energia conștiinței Christice. Vizualizați această energie revărsându-se și inundând toate nivelurile ființei voastre.

– Respirați profund de trei ori.

– Cer acum ca Prezența EU SUNT să construiască vehiculul meu Merkabah, în jurul meu.

– Vizualizați-vă stând în centrul unui triunghi echilateral cu trei fețe, cu un vârf în sus și un vârf în jos – precum o Stea a lui David tridimensională, solidă. Priviți-l cum se umple cu lumina Forței lui

Dumnezeu. Vizualizați cum începe să se rotească și accelerează frecvențele voastre de vibrație în ansamblu, acordându-vă la pulsul cosmic și la frecvențele Forței lui Dumnezeu.

– Respirați profund de trei ori.

Sunt acum pregătit pentru începerea procesului de înălțare:

– Preaiubită Forță a lui Dumnezeu, invoc Sinele meu Superior, sufletul meu, să se coboare complet în conștiința mea și în sistemul celor patru corpuri, dacă acest lucru nu s-a întâmplat încă.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc corpul meu de lumină slăvit să se manifeste complet, acum, în conștiința mea și în sistemul celor patru corpuri.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc activarea completă și crearea celor douăsprezece benzi ADN ale potențialului maxim în interiorul vehiculului meu fizic.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc activarea completă a glandei mele pituitare pentru a crea numai hormoni ai vieții și hormoni care permit nemurirea fizică.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc și activez complet amprentele mele divine monadice în mintea mea conștientă, sub-conștientă și supra-conștientă și în sistemul celor patru corpuri.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc și activez complet energia mea kundalini, după cum mă călăuzește monada mea și Prezența EU SUNT atotputernică.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc ACUM scânteia perfectă a focului cosmic din cea mai pură sursă, pentru a ilumina și transforma întreaga mea ființă în lumina lui Dumnezeu.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM:

– Invoc Prezența mea EU SUNT și lumina lui Dumnezeu pentru a transforma instantaneu în lumină și energie pură toate substanțele pe care le ingerez în corpul fizic.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc și afirm complet nemurirea mea fizică și încetarea completă a procesului de îmbătrânire și moarte.

– Acum devin mai tânăr în fiecare zi.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc acum deschiderea completă a celui de-al treilea ochi al meu, a tuturor capacităților mele transcendente și a celor care pot face din mine un canal de transmisie, ca să le pot folosi zilnic, spre slava și în slujba celui mai înalt Dumnezeu și a fraților și surorilor mele întru Christos pe Pământ.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc acum sănătatea perfectă, radiantă, să se manifeste în interiorul corpului meu fizic, emoțional, mental, eteric și spiritual. Cer și ordon ca aceste corpuri să manifeste acum sănătatea și perfecțiunea lui Christos.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc cu toată inima, sufletul, mintea și puterea mea ajutorul colectiv al celorlalte unsprezece extensii de suflet din grupul meu monadic, în procesul meu de înălțare, acum.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc acum echilibrarea completă a întregii mele karme din toate viețile mele trecute, din cea prezentă și din cele viitoare.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc acum ridicarea frecvențelor mele de vibrație din corpul meu fizic, astral, mental, eteric și spiritual la nivelul frecvențelor dimensiunii a cincia.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Invoc acum monada mea, Prezența atotputernică EU SUNT și Spiritul meu să coboare în conștiința mea și în sistemul celor patru corpuri și să mă transforme în lumină și în maestrul înălțat care SUNT cu adevărat.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

Păstrați câteva momente de tăcere, pentru ca înălțarea completă să aibă loc în timp ce rămâneți aici pe Pământ. Respirați profund și încet.

Atunci când sunteți pregătiți afirmați următoarele:

– Stai liniștit și să știi că EU SUNT DUMNEZEU.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT Prezența EU SUNT atotputernică pe Pământ pentru eternitate.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT Maestrul Înălțat <treceți numele vostru>.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT Dumnezeu care trăiește în acest corp.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Prezența EU SUNT atotputernică este acum adevărul meu sine.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT perfecțiunea divină manifestată în momentul prezent.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT manifestarea realizată a sinelui etern.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT întruparea Iubirii Divine în acțiune.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu trăiesc în toate ființele și toate ființele trăiesc în mine.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT acum una cu planul monadic al conștiinței.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Îmi afirm pe deplin identitatea mea ca sine etern, (sunt) Christosul, Buddha, Atma, monada, Prezența EU SUNT în slujba omenirii.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Afirm cu hotărâre că EU SUNT nemuritor din punct de vedere fizic și că pot, dacă aleg, să rămân pe Pământ atât cât vreau, fără a îmbătrâni.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Eu văd fiecare persoană, animal, plantă ca pe o întrupare a Sinelui etern, indiferent dacă e sau nu conștientă de adevărata sa identitate.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– EU SUNT acum integrarea perfectă a monadei, sufletului și personalității pe Pământ.

EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

– Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai Tse Beyoth!

Sfânt, sfânt, sfânt este Domnul Dumnezeu al mulțimilor!

Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai Tse Bayoth!

Sfânt, sfânt, sfânt este Domnul Dumnezeu al mulțimilor!

Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai Tse Bayoth!

Sfânt, sfânt, sfânt este Domnul Dumnezeu al mulțimilor!

– EU SUNT Cel ce SUNT – AUM.

Nemurirea – Capitolul 26

Este interesant de observat că îmbătrânirea și moartea încă mai pot fi trăite atât de breatharieni, cât și de cei ce se hrănesc cu prana. De eoni de timp oamenii cred în limitare, lucru care a făcut ca glande precum cea pituitară și cea pineală să-și însușească și să susțină ideea de moarte și de îmbătrânire – mai degrabă decât să-și împlinească tiparele lor naturale de regenerare și de susținere a vieții.

Corpul este o structură moleculară complexă, care se auto-susține. Miliarde de celule sunt generate zilnic – de exemplu un nou strat care câptușește stomacul apare la fiecare cinci zile – și se spune că, o dată la fiecare doi ani, o ființă umană este complet nouă la nivel celular. Atunci de ce îmbătrânim și murim, dacă avem capacitatea de a ne reînnoi și de a ne crea propria structură celulară? În cartea sa, *Vindecarea cuantică*, Dr. Chopra spune că acest lucru se întâmplă din cauza programării și sistemelor noastre de convingeri, și mai spune că celulele nu sunt decât memorii îmbrăcate în materie. Leonard Orr, în cartea sa, *Nemurire*, sugerează că oamenii mor în primul rând datorită faptului că ei se așteaptă la acest lucru.

Cei zece ani petrecuți în lumea afacerilor, uneori lucrând cinci-zeci sau șaizeci de ore pe săptămână, în timp ce creșteam două fiice ca părinte unic și participam la meditații și alte activități cu caracter ezoteric care mă interesau, m-a făcut să fiu conștientă de virtuțile planificării timpului. La un moment dat am ajuns la concluzia că moartea fizică era o planificare deficitară a timpului. După douăzeci de ani de dietă vegetariană, plus exerciții de gimnastică și cercetare serioasă în vederea menținerii sănătății la un nivel de vârf, am realizat că trupul este un organism minunat, care se autosusține și care se uzează numai datorită nivelurilor înalte de toxicitate: Gândire toxică, simțire toxică și alimentație toxică.

Am devenit tot mai atrasă de ideea nemuririi fizice, din cauză că nu-mi plăcea ideea atingerii unui anumit nivel de conștiință, pentru ca apoi să văd cum vehiculul fizic clachează din cauza neglijenței

mele. Groaznic, să fiu obligată să-mi pregătesc un nou vehicul și condiții prielnice pentru viața următoare, apoi să fiu născută, să port pampers, să am părinți, să merg la școală și să traversez adolescența încă o dată – gândul nu mă atrăgea deloc.

Vă rog să țineți cont că am avut o copilărie minunată, părinți minunați etc. precum și o adolescență cu multe provocări, dar instructivă, care mi-a oferit libertatea de a mă dezvolta și apoi de a „înflori” – după cum urma să aleg în mod conștient. În acel moment, mi-a devenit clar că, înainte de întrupare, alesesem în mod conștient răzorul în care sămânța conștiinței mele urma să fie plantată. Minții mele conștiente i s-a părut absurd să trec din nou prin toate acestea și apoi să-mi amintesc, în cele din urmă, ceea ce am ajuns deja să înțeleg după ani de cercetare și experiență în această viață – plus că ar fi fost o planificare deficitară a timpului.

În acel punct am luat cunoștință, în mod vag, de ideea nemuririi fizice și am înțeles clar că aceasta ar putea fi ultima mea încarnare pe planeta Pământ – dacă alegeam acest lucru. Am știut, de asemenea, că aveam mult de lucru și un rol de jucat. Am hotărât că voiam să trec examenul de la sfârșitul muncii mele – și atunci când eram pregătită. Nu mai eram interesată de moartea prin tratarea necorespunzătoare a corpului fizic, sau prin ignorarea lui.

Îmbrățișarea ideii de nemurire fizică nu are nimic de-a face cu frica de moarte. Toți adepții nemuririi pe care îi cunosc văd moartea ca pe un proces mai blând, mai puțin înfricoșător și mai favorabil decât acela al nașterii – cu siguranță este implicată mai puțină durere. Este suficient să spunem că viața în acest plan de existență poate fi asemănată cu o școală, iar timpul petrecut departe de întruparea fizică este ca o vacanță minunată. Deseori, oamenii au pretins că dorința individuală de nemurire fizică este generată de frica de moarte și de necunoscut. În anumite cazuri, se poate să fie așa.

Cu toate acestea, vine un punct în evoluția noastră în care nemurirea fizică nu reprezintă numai o planificare eficientă a timpului, ci și o consecință naturală a rezonanței noastre. Nemurirea fizică nu este posibilă fără rezonanța corespunzătoare, sau fără convingerea că ea reprezintă o posibilitate pentru noi.

Pentru a deveni nemuritori din punct de vedere fizic, trebuie să facem următoarele lucruri:

- Să renunțăm la convingerea că trebuie să murim.
- Să eliberăm toată negativitatea – cea a gândurilor și a emoțiilor – din câmpurile de energie ale corpurilor noastre.
- Să stăpânim corpul fizic, emoțional și mental.

Renunțarea la convingerea că trebuie să murim este destul de simplă, atunci când înțelegem cu adevărat că suntem sisteme de energie și că nivelul de degenerare și/sau regenerare celulară depinde de nivelul pe care l-am atins în stăpânirea minții. Stăpânirea corpului mental conduce la stăpânirea corpului emoțional – care, la rândul său, stăpânește corpul fizic.

Cu toate acestea, există și tehnici practice care pot fi exersate și despre care se spune că inversează procesul de îmbătrânire și aș vrea să le cercetăm în detaliu. Această informație este preluată dintr-o carte minunată, numită *Fântâna tinereții*, de Peter Kelder. Așa că, în cadrul acestui capitol despre nemurire, să cercetăm o serie de instrumente pentru ...

Regenerare și reîntinerire

Fântâna tinereții

Înțelegerea și convingerea mea este aceea că, cu cât este mai înalt coeficientul de lumină din corp, cu atât este mai puternică capacitatea noastră naturală de regenerare celulară, la cel mai pur nivel. În mod logic, cu cât este mai liberă structura noastră celulară de toate formele de toxicitate și, în plus, cu cât este mai multă lumină în câmpurile noastre de energie, și cu cât este mai înaltă vibrația sau rata oscilației acestora, cu atât mai mică este posibilitatea apariției bolilor, decăderii și degenerării. Lumina atrage lumină – lumina transmută și dizolvă ceea ce nu este din lumină. În consecință, pe lângă reprogramarea glandelor noastre în vederea producerii numai de hormoni care să susțină viața, punctul nostru principal de atenție trebuie să fie acela de a mări coeficientul de lumină din structura noastră celulară.

În *Manual complet pentru Înalțare*, Dr. Stone afirmă că un coeficient de lumină de 80-83% permite înălțarea, 96-98% permite dematerializarea, teleportarea și rematerializarea – situație în care noi manipulăm structura celulară a vehiculului fizic printr-o singură comandă sau intenție. În aceste stări, nemurirea fizică este o consecință

naturală, deoarece lumina lichidă curge prin sisteme, iar chakrele devin unificate într-o singură coloană de lumină. O dată cu activarea completă a corpului de lumină și prin completa manifestare a monadei (EU SUNT), totul se autosusține în mod natural.

Fragmente din *Fântâna tinereții*, de Peter Kelder: „Corpul are șapte centri de energie care, în limba engleză, sunt numiți vortexuri (vârtejuri). Hindușii le numesc chakre. Ele sunt câmpuri electrice puternice, invizibile ochiului, dar totuși foarte reale. Fiecare din aceste șapte vârtejuri se centrează pe una din cele șapte glande din sistemul endocrin al corpului, și funcționează în stimularea producției hormonale a glandei. Acești hormoni sunt cei care reglează toate funcțiile corpului, inclusiv procesul îmbătrânirii.

Cel mai de jos, sau primul vârtej, se centrează pe glandele de reproducere. Al doilea vârtej se centrează pe pancreas în regiunea abdominală. Al treilea se centrează pe glanda suprarenală din regiunea plexului solar. Al patrulea vârtej se centrează pe timus în zona pieptului sau a inimii. Al cincilea se centrează pe glanda tiroidă din zona gâtului. Al șaselea se centrează pe glanda pineală din partea din spate a bazei creierului. Cel de al șaptelea, vârtejul cel mai de sus, se centrează pe glanda pituitară, în partea din față a bazei creierului.

Într-un corp sănătos, fiecare din aceste vârtejuri se rotește cu mare viteză, permițând energiei vitale, numită și „prana” sau „energie eterică”, să curgă în sus, prin sistemul endocrin. Dar dacă unul sau mai multe din aceste vârtejuri începe să-și încetinească viteza, fluxul de energie vitală este inhibat sau blocat, și – ei bine, acesta este doar un alt nume pentru îmbătrânire și sănătate proastă.

În cazul unui individ sănătos, aceste vârtejuri care se rotesc, se extind în afara corpului fizic, dar în cazul unuia bătrân, slab și bolnav ele abia ajung la suprafața corpului. Cea mai rapidă cale de a recâștiga tinerețea, sănătatea și vitalitatea este aceea de a determina acești centri de energie să înceapă să se rotească normal din nou”.

Cartea menționată mai sus continuă să explice că există șase „ritualuri”, sau exerciții simple, pe care ființa le poate face pentru a stimula acești centri. Aceste instrumente pentru longevitate au fost folosite de eoni de timp de către lamașii unei mănăstiri din zonele izolate înalte din Himalaya. Din nou vă recomand să citiți această carte deosebit de interesantă.

Exercițiul de vizualizare creativă nr. 15 Deprogramarea și reprogramarea glandelor corpului pentru regenerarea celulară

Aceasta este o tehnică simplă, menită să modifice producerea tuturor hormonilor, pentru a susține viața și nu pentru a o slăbi. Întrucât mintea are controlul asupra materiei, glandele corpului uman nu au fost în stare să sprijine regenerarea pură a structurii celulare, din cauza convingerii înăscute cu privire la necesitatea morții. *Atâta timp cât credem că moartea este un lucru natural, corpurile noastre trebuie să sprijine și vor sprijini această convingere, indiferent de capacitatea lor de a face altfel.* O tehnică simplă pentru reprogramarea producerii de hormoni în interiorul corpului este următoarea și e sigur că funcționează, atunci când ființa a renunțat complet la mentalitatea „morții”.

- Așezați-vă în meditație/contemplație.
- Acordați-vă câmpurile de energie prin respirație și lumină.
- Vizualizați o rază de lumină venind din cea mai înaltă sursă, trecând prin cea de a douăsprezecea chakră, cea prin care Prezența EU SUNT se conectează cu ființa voastră, în jos spre celelalte chakre și pătrunzând prin partea de sus a capului, prin coroană.

- Lăsați raza de lumină să vă umple fiecare celulă din creier.
- Comandați luminii să se ancoreze în glanda voastră pituitară, apoi în glanda pineală și să le activeze complet.

- Comandați acestor glande să elibereze vechea programare și vechile convingeri și, de acum, să fabrice numai hormoni care să producă și să susțină viața, care să dezvolte și să sprijine nemurirea fizică.

- Simțiți raza de lumină traversând zona gâtului și umplând fiecare celulă cu lumină.

- Comandați glandei tiroide din chakra gâtului să facă la fel.
- Simțiți și vizualizați lumina umplând fiecare celulă din corp.
- Comandați timusului, glandei suprarenale, pancreasului și glandelor reproducătoare exact cum ați făcut cu celelalte.

- Mulțumiți tuturor glandelor pentru ajutorul minunat pe care vi l-au acordat conform instrucțiunilor voastre anterioare, dar afirmați că acum îmbrățișați starea de nemurire fizică și le cereți să sprijine noua voastră convingere, în armonie perfectă, după cum prevede Planul vostru Divin.

Prana Nirvana – Capitolul 27

Pentru a înțelege cum putem fi susținuți numai de lumină, trebuie să înțelegem ceea ce ne susține, de exemplu prana – cunoscută și ca forța de viață universală, sau „lumina lichidă”.

Prana este un element subtil care străbate țesutul viu. Echivalentul său biologic este o esență fină care se găsește în creier și în sistemul nervos, circulă în organism ca un impuls motor și conduce toate funcțiile organice ale corpului.

Termenul „prana” semnifică atât energia de viață cosmică, cât și conductorul său subtil biologic din corp. Cele două sunt inseparabile. Extragerea pranei pentru hrănirea creierului, în mod normal, este sarcina unui grup limitat de nervi, care funcționează într-o anumită zonă a corpului. Atunci când kundalini este trezit, are loc o modificare radicală și alte grupuri de nervi mai întinse intră în acțiune, pentru a furniza creierului o formă de radiație pranică concentrată, adusă dintr-o zonă a corpului mult extinsă.

Există trei canale de energie (nadis-uri) în șira spinării, care pot transporta energia kundalini și care se intersectează cu chakrele: **pingala**, sau nervul solar, reglează fluxul de căldură și pornește din partea dreaptă a canalului **sushumna** aflat în interiorul șirei spinării. **Idakalai** este un canal de răcire, care pornește din partea stângă a coloanei spinării. Ea reprezintă luna și este canalul corect pentru transportarea energiei kundalini. Toate trei se găsesc în corpul astral.

Medulla oblongata este un centru al creierului de la baza craniului și se spune că este o chakră „minoră”, deoarece este un centru de inducere a energiei spirituale dinspre corpurile superioare.

Mentținerea capului în poziție dreaptă, în timpul meditației, permite medullei oblongata să primească fluxul de energie pranică, în mod liber și nestingherit. Energiile pranice curg în acest centru spre hipotalamus și, pe măsură ce crește coeficientul de lumină din ființa noastră, această creștere ne permite să fim mai receptivi din punct de vedere telepativ.

Kundalini: înainte de activarea energiei kundalini, aș recomanda ca chakrele să fie curățate și complet activate cu lumină, iar meditația chakrei unificate să fie făcută. Aș recomanda, de asemenea, să comandați Prezenței EU SUNT să activeze și să conecteze sistemul nervos eteric și fizic, astfel încât să fiți în aliniere completă, cu toate că acest lucru ar trebui să se întâmple prin efectuarea meditației chakrei unificate. **Este de asemenea foarte important să îi comandați Prezenței EU SUNT să supravegheze activarea energiei kundalini, pentru a evita o potențială „ardere”.** Dacă nu ne pregătim conștiința și nu ne aliniem vehiculul fizic, trezirea „șarpelui adormit” (kundalini) în mod prematur poate crea mari daune circuitului electric al corpului, și chiar moartea. Mai multă informație despre acest subiect găsiți în cartea lui Gopi Krishna despre kundalini. Trezirea lui kundalini, în funcție de individ, poate avea loc mai rapid sau mai lent, după cum vă călăuzește Prezența EU SUNT a voastră.

Pentru a trezi kundalini, pur și simplu programați următoarea afirmație în cadrul meditației: *„Invoc și activez complet energia mea kundalini, după cum mă călăuzește monada mea și atotputernica Prezență EU SUNT.”*

Dacă mărim aportul de forță de viață pranică prin apropierea de sursa de viață cosmică, noi putem cuceri moartea. Respirația lentă și ritmică absoarbe mai multă prana și permite ca aceasta să fie stocată în creier și în centri nervoși. Prana furnizează forță electrică nervilor, magnetizează fierul din sistem și produce aura, ca o emanație naturală.

Fragment din cartea *Babaji și cei 18 Siddha – tradiția Kriya Yoga*: „Secretul longevității stă în tehnica direcționării respirației către canalele și centri subtili. Secreția nectarului – amrita – vine din regiunea cerebrală, prin deschiderea din spatele uvulei și a glandei mistice din hipotalamus. Acest elixir al vieții va întări sistemul uman și îl va face invulnerabil în fața degradării, a degenerării, a bolii și morții”.

În cartea *Kundalini, energia evoluției din om*, Gopi Krishna scrie: „Toate sistemele Yoga se bazează pe presupunerea că trupurile vii își datorează existența acțiunii unei substanțe imateriale extrem de subtile, care străbate universul, denumită prana și care este cauza tuturor fenomenelor organice, controlând organismul prin mijlocirea sistemului nervos și a creierului, manifestându-se ca energie vitală. Prana, în terminologia modernă, energia vitală, preia diferite aspecte pentru

a îndeplini diverse funcții în corp și circula în sistem sub forma a doi curenți separați, unul cu efect efervescent și altul cu efect de răcire, percepuți clar de yoghini în starea de trezire”.

El continuă și spune: „Din experiența mea, pot să confirm și că există, cu certitudine, două tipuri principale de curenți vitali în corp, care au asupra sistemului un efect de răcire sau de încălzire. Prana și apana există una lângă alta în sistem, în fiecare țesut și fiecare celulă, cele două curgând prin nervii superiori și ramificațiile lor subțiri ca doi curenți distincți, cu toate că trecerea lor nu este simțită niciodată în starea normală de conștiință, nervii fiind obișnuiți cu acest flux încă de la începutul vieții”.

O dată ce am înțeles prana ca fiind esența vieții, putem apoi să înțelegem cum un organism poate fi susținut numai de prana – unii indivizi au realizat acest lucru prin dirijarea conștiinței lor spre frecvențe de vibrație mai înalte care, la rândul lor, schimbă structura moleculară a corpului lor fizic, emoțional și mental și îi eliberează de necesitatea preluării substanței sub forma mâncării și a băuturii. Aceste ființe sunt numite bretharieni. Alții aleg să existe numai pe bază de lichide.

Fragment din cartea *Anotimpurile Spiritului* de Hilarion: „Este incorect să ne imaginăm că energia care pune în mișcare corpul fizic al omului vine din mâncarea pe care o consumă. Aceasta este una dintre ideile greșite majore din lumea de azi ... energia corpului omului trebuie să vină dintr-o sursă mult mai subtilă și mai rafinată decât cea a moleculelor de carbohidrați, după cum se crede în prezent.

Procesul vieții din om nu există doar la nivel chimic, caz în care omul nu ar fi nimic altceva decât un pahar gradat în care sunt amestecați reactivi chimici, și fără mai multă „viață”, inteligență sau spirit decât am putea găsi într-un astfel de recipient. În momentul în care reacția chimică s-ar consuma, paharul ar fi nemișcat, fără de viață, gol – și același lucru ar fi valabil în cazul ființei umane.

Nu, forța care conduce mașinăria umană nu este chimică, ci eterică. Eterul este o formă de substanță care cuprinde totul, mai rarefiată decât cele mai subtile substanțe ale omului, cele chimice, și este cu adevărat „materialul” din care sunt precipitate toate elementele cunoscute de știință, la fel cum picăturile de apă pot fi precipitate din vaporii de apă din aer. Amestecată cu eterul, care umple tot spațiul tridimensional al omului (chiar și între protonii și electronii de materie di-

năuntru a ceea ce știința consideră a fi spațiu „gol”), există o substanță pe care o vom numi prana, folosind cuvântul oriental pentru energia vieții. Într-adevăr, religiile orientale cunosc această substanță miraculoasă și înțeleg destul de bine rolul său în sprijinirea „vieții” omului.

Atunci când un corp uman respiră aer în plămâni, prana, împreună cu componenta eterică a acestui aer, este preluată în componenta eterică a corpului și e apoi transformată în diversele forme de energie, pe care ființa le folosește în viața de zi cu zi: energie mentală, energie emoțională și energie fizică. Oxigenul care este preluat în sânge prin intermediul plămânilor joacă, bineînțeles, un rol în metabolism – dar acesta e unul minor, comparativ cu importanța aportului de prana”.

A fi susținut de Lumină și Prana – O poveste personală

Dacă e posibil să fiu obiectivă, aș vrea să relatez despre un proces pe care am ales să-l parcurg și anume, să fiu susținută de prana. Simt că această alegere este una foarte personală și trebuie făcută în conformitate cu ceea ce dictează inima ființei. Mulți nu vor face această alegere chiar în acest moment, dar unii s-ar putea să îmbrățișeze ideea, imediat. Indiferent de alegerea personală, să știți că este posibil să fiți susținuți numai de lumină și să nu aveți nevoie de hrană sub formă de substanță. A cunoaște și apoi a trăi experiența faptului că putem fi hrăniți și susținuți de lumină este un lucru fascinant și înălțător.

La începutul anului 1993, mi s-a oferit șansa de a trece printr-un proces specific de realiniere, iar unele dintre detaliile acestuia le voi împărtăși aici.

Cu toate acestea, trebuie să-l descriu din două puncte de vedere: înțelegerea mea de atunci și înțelegerea mea ulterioară. În acel moment, aparent numai șase oameni participaseră, în toată lumea, la un asemenea proces. Așa că ne aflam chiar în zilele sale de început, de pionierat. Informația, sau „cum să procedez” era primită telepatic și nu existau manuale sau instrucțiuni, ci numai o „cunoaștere interioară” și o confirmare a ceea ce părea a fi „potrivit” în inima fiecărei persoane care alegea acea cale.

Când am devenit conștientă de acest proces, eram deschisă, dar detașată. Mi se părea demn de a fi cercetat și, după ce l-am studiat, m-am hotărât să acționez. Procesul în sine era destul de simplu. El

implica o perioadă de pregătire, eliminarea a 51% din datoria karmică a ființei și vindecarea câmpului auric.

După aceea, procesul însemna a) să nu mănânc sau să nu beau nimic, timp de șapte zile; b) să sorb apă sau sucuri foarte diluate și să mă odihnesc timp de încă șapte zile, perioadă în care corpul se vindeca și se adapta celor șapte zile anterioare; c) să mă odihnesc vreme de încă șapte zile, pentru a permite integrarea energiilor Sinelui Superior.

Acum, care era scopul acestui proces de 21 de zile și ce se întâmpla de fapt? Mai întâi, cele trei secvențe de câte șapte zile sunt în legătură cu formele sacre și trebuie să dedicăm acest timp faptului ca atare, în mod total și exclusiv, fără întrerupere. Era o inițiere sacră, care trebuia respectată și care îmi impunea să nu mă grăbesc și să acționez cu superficialitate. Acest proces mi-a permis mie – și multor alora din lumea întreagă – să fiu susținută numai de prana. După încheierea procesului de 21 de zile, nu a mai fost necesar să consum hrană solidă. Sunt complet susținută de dimensiunea eterică – lucru cât se poate de concret, de real. Sunt sănătoasă, la fel ca toți cei care au trecut prin aceasta, am multă energie și mi-am stabilizat greutatea.

O dată cu trecerea lunilor, mă simțeam minunat. Nivelul meu de energie era înalt și manifestam toate semnele unei sănătăți bune, dar cei dragi și rudele nu erau convinși. Pentru a le domoli grijile, după cinci luni de existență numai pe bază de lichide ușoare și fără vitamine, am făcut diferite teste, și nu numai că acestea au ieșit bine, dar am descoperit că nu fusesem atât de sănătoasă niciodată în viața mea de adult! Vești bune pentru cei dragi și confirmare completă pentru mine.

Motivația celor care au traversat acest proces este la fel de unică și de diversă precum sunt și ei. Pentru mine a părut un pas natural. Fusesem foarte selectivă cu privire la alegerea combustibilului pentru vehiculul fizic, timp de peste douăzeci de ani. La vârsta de doi ani am respins carnea, iar la vârsta de cincisprezece ani am preluat controlul asupra tuturor nevoilor mele alimentare, am postit pentru purificare și am învățat să-mi ascult nevoile corpului. Am descoperit că se folosea un limbaj ușor de interpretat. Am studiat tot ce se putea cu privire la sănătate și la sursele de proteine și am pus în practică. Pentru mine, hrana ușoară și vie a devenit esențială, iar corpul meu a răspuns pozitiv.

Crearea și apoi auto-vindecarea cancerului de care sufeream m-au învățat ce efect au asupra corpului fizic emoțiile negative nere-

zolvate, înmagazinate în el. Acest lucru m-a obligat să-mi curăț nu numai corpul fizic, ci și celulele de energie din interiorul corpului emoțional și să-mi realinez și să-mi eliberez memoria celulară. Datorită alegerilor cu privire la stilul meu de viață, datorită meditației, regimului alimentar și exercițiilor fizice, tumoarea a rămas mică, iar creșterea ei încetinisă. Totuși, datorită stresului, problemelor emoționale nerezolvate și lecției pe care trebuia să o învăț, ea încă era acolo și era foarte reală; mi-au fost necesare patru luni de activitate intensă pentru a o dizolva și a o îndepărta.

În consecință, când am început procesul de 21 de zile, sistemul meu era foarte curat. Mâncasem puține supe și fructe în săptămânile anterioare, deoarece doream ca experiența să fie plăcută. Postul ținut în trecut mă învățase că eliberarea toxinelor putea declanșa dureri de cap, greață, amețeală, dureri de mușchi și de articulații etc.

Eram motivată de dorința de înălțare, de a ajunge la realizarea potențialului meu complet, chiar în timpul acestei întrupări, de a fi un recipient pur, sau un instrument prin care să se manifeste Voința Divină. Din nou, această motivație reprezenta pentru mine un progres natural, după mai bine de douăzeci de ani de meditație zilnică regulată și de cercetări metafizice. Îmi stabilisem, prin intermediul acestor practici, o călăuzire interioară relativ clară cu privire la ceea ce era „bine” pentru mine, și simțeam că această alegere este „bună”. Intuițiile și învățătura câștigată de atunci încolo sunt fenomenale.

Așadar, datorită pregătirii prin care trecusem, am parcurs primele șapte zile având un nivel înalt de energie. M-am odihnit după cum am fost îndrumată și am fost trecută pe hrană eterică de lumină lichidă – astfel încât, ori de câte ori îmi era foame, pur și simplu ceream Celor Înălțați să supravegheze acest proces, pentru a-mi acorda o mărire a nivelului de hrană eterică. Întotdeauna acest lucru se îndeplinea după cum ceream, iar „foamea” dispărea de fiecare dată. La fel ca alții, de atunci încolo am ținut un jurnal detaliat al acestor momente, însă dorința mea este ca, pur și simplu, prin relatarea pe scurt a propriei mele experiențe și alții să înțeleagă puterea luminii sau pranei de a ne susține. Privind retrospectiv, văd că procesul de 21 de zile a fost un proces de purificare profundă (primele șapte zile), vindecare și realiniere (cea de a doua grupă de șapte zile), iar apoi de încărcare cu energii înalte (a treia grupă de șapte zile) – proces care ar putea fi

asemănat cu purificarea și sterilizarea unui recipient vechi, pentru a-l pregăti în vederea refolosirii și reumplerii cu o altă substanță.

Cercetările mele mi-au arătat că acest proces care a permis coborârea Sinelui Superior în vehiculul fizic este comparabil cu a treia inițiere din procesul de inițiere cu șapte niveluri, prezentat de Dr. Stone în *Manual complet pentru înălțare*, de Alice Bailey, sau de teozofi. Călăuzirea lăuntrică și cercetarea au sugerat că – datorită frecvențelor de vibrație diferite ale corpului fizic (personalității), Sinelui Superior (sufletul) și Prezenței EU SUNT (monada) – până când sistemul celor patru corpuri nu este realiniat, nici sufletul și nici monada nu se pot exprima pe deplin în vehiculul fizic, la nivelul acestui plan.

Procesul de 21 de zile „a grăbit” această realiniere, pentru a permite sufletului o manifestare deplină. După completarea procesului, Sinele Superior își menține noua casă prin intermediul energiei luminii – de aici încetarea nevoii de a consuma hrană solidă.

Cu toate acestea, procesul de 21 de zile implică stăpânirea corpului fizic și, până la un anumit punct, stăpânirea corpului emoțional și a celui mental, deoarece este nevoie de putere emoțională și mentală pentru a traversa un asemenea proces. Totuși, el reprezintă doar o etapă pe „scara înălțării”.

Am descoperit, de asemenea, că hrănirea are o bază emoțională. Un an mai târziu, am trecut printr-un mare stres emoțional, din cauza morții bruște a unuia dintre părinți. Nivelul meu de energie a căzut și „copilul interior” din mine a dorit să caute mângâiere în hrană. Astfel a început călătoria eliberării celulare, a reprogramării și a distrugerii vechilor tipare.

Deoarece corpul emoțional servește și corpul mental, acest lucru a condus la intensificarea uceniciei mele în a-mi stăpâni mintea, astfel încât să pot crea o realitate care să treacă dincolo chiar de conștientizarea conștientă a hranei. Am învățat că puteam programa corpul să-și mențină greutatea dorită și să-și schimbe și forma, după voință.

Am învățat că, iată, corpul reflectă starea mea emoțională și că și corpul meu emoțional are o reacție directă la procesele mele de gândire. Am mai învățat că acest corp emoțional este precum un copil îndărătnic, și că faptul de a fi hotărât să ținem curat în casă, de acum încolo, nu înseamnă că nu trebuie să curățăm bagajul emoțional al proceselor de gândire trecute și care este menținut în memoria celulară.

Curățenia de primăvară interioară este imperativă – numai atunci ființa noastră poate fi curată și poate funcționa la capacitatea maximă.

Pentru mine, acest proces a deschis o altă ușă, care mi-a rafinat vibrația pentru activarea completă a intuiției mele și a sensului cunoașterii. O consecință a acestui lucru a fost aceea că mediumitatea, vindecarea de sine, clarviziunea, bilocația și acțiunea de a crea prin doar puterea gândului par acum a fi ceva natural și relativ ușor de realizat. Am învățat să respect și să iubesc toate aspectele ființei mele, să iubesc și să respect alegerile altora, să comunic liber cu diferite ființe de lumină și să mă conectez puternic la propria Prezență EU SUNT.

Viața mea este plină de bucurie, abundentă și are un scop precis. Nu numai că știu cum să procedez, dar îmi creez realitatea pe care o doresc în viață – iar viața mea este exact așa cum o doresc.

O dată făcută această tranziție, găsesc că atitudinea mea față de procesul de a fi susținută de prana este cât se poate de justificată de fapte concrete și totuși, pentru mulți, ideea ține de imposibil, iar realitatea lucrului în sine pare absurdă.

Nu este nici imposibil și nici absurd.

Detalii complete cu privire la întreținerea vieții cu prănă, inclusiv detalii pentru procesul de 21 de zile au fost expuse în cartea mea *A trăi cu lumină – Alimentație pranică. O călătorie personală* (Editura For You, București).

Comunicarea Telepatică – Capitolul 28

Din experiența și „cunoașterea” mea rezultă că toate capacitățile înalte, inclusiv telepatia, apar în mod natural, atunci când ne-am ridicat frecvența de vibrație și când am mărit coeficientul de lumină din structura noastră celulară. Cele două merg mână în mână, deoarece, cu cât este mai rapidă rata oscilației, cu atât este mai înalt coeficientul de lumină.

Se spune că Arcturienii sunt maeștrii tehnologiei luminii și, de asemenea, că Arcturus reprezintă una dintre civilizațiile cele mai spiritualizate și mai avansate tehnologic, fiind locuită doar de Maeștri Înălțați. Dr. Norma Milanovich și Dr. Stone au întreținut comunicări intensive și au avut relații cu aceste ființe de lumină. Dr. Stone sugerează în cartea sa, *Dincolo de înălțare*, că o cale rapidă de a mări coeficientul de lumină din corpurile noastre este de a solicita ajutorul Arcturienilor și de a le cere să ruleze frecvențele înalte de lumină prin sistemul celor patru corpuri și să aducă coeficientul nostru de lumină la capacitatea maximă. Acest lucru poate fi realizat în timp ce dormiți, priviți la televizor, lucrați, sau faceți orice altceva. Pur și simplu cereți, și se va realiza.

Eu, personal, am folosit tehnica de mai sus cu mare succes și am lucrat îndeaproape cu o ființă numită Arcturius, încă de la mijlocul anului 1993. Energia sa este intensă, dar iubitoare, călăuzirea sa clară și pozitivă. În consecință, am inclus aici următoarele informații despre Arcturieni, iar următoarea carte este recomandată celor interesați de această civilizație și de lucrurile pe care are a ni le împărtăși.

Fragment din cartea *Noi suntem Arcturienii*, transmisă prin intermediul Dr. Milanovich: „O parte a procesului de perfecționare în această formă de viață este deprinderea detașării ... O minte liberă este esențială pentru modul nostru de comunicare telepatică, întrucât nu avem noi oare nevoie să învățăm atât a recepționa, cât și a transmite? ... A asculta este o altă formă de eliberare a minții și de a-i permite să recepționeze informații ... Pentru a fi pozitiv și a recepționa,

un suflet trebuie să învețe să-și mărească cota de vibrație ... și trebuie să existe un sentiment de pace și mulțumire în interior, înainte ca frecvența să înceapă să crească. Atunci când această frecvență începe să se ridice, în interior încep să se înfăptuiască miracole. Ființa nu trebuie decât să se scalde în lumina lichidă, pentru a simți curățirea, purificarea și pacea pe care aceasta o aduce ...

Toate gândurile sunt impulsuri electrice, înconjurate de un câmp electromagnetic de energie. Acest câmp de energie are capacitatea de a se deplasa la viteze de neînchipuit pentru mintea umană. În această mișcare, sunt transferate imagini ce sunt în legătură directă cu vizualizările, emoțiile și sistemele de coduri ale limbajului universal. Este alegerea ființei dacă să trimită, sau nu, impulsuri electromagnetice către un alt loc. Alegerea este determinată de cantitatea de emoție și putere a voinței pe care este în stare să o adune ființa. Prin această alegere și prin nivelul conștiinței minții, o ființă determină nivelul de perfecțiune al comunicării telepatice pe care o va obține într-o viață.

Forța care propulsează și proiectează gânduri este bazată pe o ecuație vectorială ... formată din două părți energie electromagnetică și o parte emoție. Creierul și mintea unei persoane, cuplate cu alegerea și convingerea, sunt cele care determină capacitatea de a trimite mesaje. Gândurile fac parte din conștiința universală, iar energia care le pune în mișcare prin intermediul conștiinței ființei, este intensitatea convingerii că trebuie să fii una cu această putere ... Toate manifestările energiilor creatoare rezultă din combinațiile frecvențelor energiei luminii, cu cele ale vibrațiilor sunetului. Prin combinarea acestora, ființa este în stare să-și canalizeze puterea de a crea din conștiința universală și de a accesa codurile sale.”

Arcturienii afirmă că cea mai înaltă formă de telepatie se întâmplă de la suflet la suflet – și este posibilă, numai atunci când o ființă este integrată și are capacitatea de a se concentra în conștiința de suflet. Se sugerează, de asemenea, că pentru a înțelege cu adevărat telepatia, ființa trebuie să înțeleagă natura forței, a emanațiilor și a radiațiilor curenților de energie.

După cum s-a arătat anterior, oamenii dispun de mintea conștientă, de mintea subconștientă și de cea supraconștientă. Comunicarea telepatică ține de starea supraconștientă a ființei, partea din noi care nu este preocupată de problemele supraviețuirii, cum ar fi „mintea infe-

rioară”, ci este preocupată de motivul pentru care suntem noi aici, de misiunea și de destinul nostru. Mintea supraconștientă este conducta pentru toate comunicările din dimensiunile superioare. Toată comunicarea vine prin intermediul Sinelui Superior.

Comunicarea telepatică este o capacitate naturală a omenirii, care se revelează celor care își aliniază frecvența la rezonanța superioară a esenței lor de Dumnezeu, sau a forței de energie pură care îi susține. Acest lucru este adevărat pentru toate capacitățile „miraculoase” – de la clarauz (telepatie), la vindecarea prin atingere, clarviziune, bilocație etc. Vă rog să observați că unele persoane au „darul” transcendențial al clarviziunii, clarauzului etc., dar puritatea mesajului și/sau viziunii va fi exact ca cea a canalului de transmisie. Acest aspect este acoperit, în detaliu, în capitolul despre transmisia prin intermediul unui canal.

Telepatia este guvernată de Legea universală a Revelației – *după cum vei cerceta, așa vei ajunge să cunoști*. Știința înregistrează și măsoară curenții electrici din creier, care apar datorită neliniștilor mentale și emoționale. În metafizică este înțeles faptul că energia urmează gândirea – și că gândurile sunt lucruri care se vor întâmpla. Telepatia ne permite să ne acordăm la gândurile sau călăuzirea care vine de la Învățătorul nostru Lăuntric, Prezența EU SUNT și/sau de la alte ființe, fie din planul astral, fie de mai sus, în funcție de transmisiile și semnalele pe care le emitem, plus claritatea intenției și voinței noastre.

Dinamica creierului pentru comunicare:

Glanda pituitară – punctul negativ de contact și receptorul informației.

Glanda pineală – punctul pozitiv de contact și transmițătorul informației.

Cortexul cerebral (scoarța cerebrală).

Creierul mare – centrul vectorial.

Talamusul.

Cerebelul (creierul mic).

Goluri sinaptice între cortexul cerebral și creierul mare.

Funcțiile creierului uman sunt vaste și variate și mai sunt încă

explorate și cercetate de medicină și știință. În următoarea secțiune am descris, pe scurt, zonele majore ale creierului și rolul lor în comunicarea telepatică.

Glanda pituitară este receptorul gândurilor și este punctul de contact din creierul fizic, care permite gândurilor trimise din altă parte să pătrundă și să fie plasate în centrul vectorial de rezonanță, pentru o interpretare ulterioară.

Glanda pineală a fost deseori numită adevărata glandă a perfecțiunii și este transmițătorul de gânduri. Acțiunea pozitivă curge prin poarta pineală, acțiunea negativă curge prin cea pituitară. Amândouă acționează la unison, pentru echilibrarea tuturor funcțiilor mentale.

Cortexul cerebral este locul în care au loc gândirea, logica, deducția, evaluarea, memoria pe termen scurt etc. El controlează și funcția celor cinci simțuri fizice și mișcarea extremităților. Este strângătorul de informații pentru diferitele niveluri ale conștiinței. Această zonă interferează constant cu comunicarea telepatică și *trebuie liniștită*, pentru a primi instrucțiuni prin intermediul minții supraconștiente (superioare). Se spune că are 20% din greutatea creierului.

Cerebelul este ca un adăpost situat la jumătatea distanței față de inconștient și stochează informația, până când este preluată în magazia inconștientului. El reglează, de asemenea, funcțiile vitale ale corpului și tiparele obiceiurilor, coordonează acțiunea musculară, echilibrul, ținuta și multe altele.

Talamusul este o masă de nuclee ganglionare radiante, cu materia lor cenușie divizată de o fâșie de materie albă formând un talamus în emisfera stângă a creierului și unul în cea dreaptă. Activitatea electrică în cortex este stimulată de talamus, care susține și reglează ritmurile de odihnă normale ale scoarței cerebrale (cortexului). Talamusul este o magazie de memorie și se spune că este și locul în care se formează visele. Nervii săi sunt special concepuți pentru formarea imaginilor mentale, iar talamusul e cunoscut ca „televizorul nostru mental” și este zona electromagnetică care răspunde la emoții puternice, cum ar fi teama, mânia etc. Se spune că el stabilește o amprentă pentru ceea ce este transmis în exterior, spre a atrage ceva conform transmisiiei voastre.

Terminațiile nervilor, numite **sinapse**, din creierul mare se apropie de cortex, dar nu îl ating. Ele comunică prin scântei electrice.

Vectorul definește potențialul pentru profunzimea gândirii care există în zona sinapselor.

Creierul mare este considerat a fi „uriașul adormit”, zona uriașă din creier care se consideră că nu este folosită. Este oul nostru cosmic de inteligență și înțelepciune infinită – gurul nostru personal și centrul puterii noastre de rezonanță electromagnetică. Are 80% din greutatea întregului creier. Imaginați-vă o mașină care funcționează la o cincime din puterea sa. Acest lucru se întâmplă cu noi, atunci când nu lucrăm conștient cu creierul mare. Potențialul uman complet poate fi realizat doar prin trezirea celor patru cincimi rămase.

Mintea Universală e atrasă în acest centru prin câmpul electromagnetic de rezonanță care înconjoară forma fizică. Gândurile trec apoi în cortex, pentru a fi traduse, aplicate și puse în acțiune. În cazul celei mai înalte dezvoltări spirituale există o acțiune coordonată între creierul mare și cortex. Acest centru de rezonanță acționează independent de procesul de gândire uman, dar de aici provine tot ce înseamnă conștiință spirituală și inspirație. El este ultra-conștiință, mediul pentru fenomenele extra-senzoriale și locul tuturor capacităților parapsihice.

Rezonanța este energie în mișcare, deschizându-și calea prin intermediul particulelor vii de lumină – prin propulsia gândului. Telepatia are loc atunci când suntem deschiși din punct de vedere mental, pentru a recepționa și proiecta – dorință care, la rândul său, atrage gândurile transmițătorului, iar acesta răspunde dorinței și trimite energia gândului către stația de recepție, care e deschisă. Rezonanța gândirii este energie care leagă.

Athena din Comandamentul Ashtar spune că „mintea este un aspirator ce atrage către sine ceea ce o înconjoară din punct de vedere al impulsurilor electrice. Ea manipulează aceste impulsuri, până când ele se nasc ca gând. Prin intermediul proceselor creierului, acesta devine apoi idee și, în final, acțiune.” Calitatea gândirii este reflectată și de culoarea aurei umane care dezvăluie multe despre starea ființei.

Atunci când creierul este liniștit, începe transferul de gânduri. Mai întâi, transmițătorul se conectează printr-o rază de energie care se cuplează în câmpul electromagnetic al receptorului (receptorul se prăgătește prin cele cinci etape menționate). Ideea gândului este apoi filtrată spre centrul vector al creierului și este convertită în cuvinte. Atunci când sunt recepționate cuvinte distincte, avem o recepție clară

și un mesaj clar. Un receptor își poate curăța canalele prin cuplarea conștientă la frecvențele și energiile superioare, prin meditație, dietă etc., după cum am discutat, detaliat, mai înainte. Cu cât sunt mai puține blocaje electrice, cu atât este mai clară comunicarea.

În cartea, *Deschiderea către canalul de transmisie*, ghizii Orin și DaBen explică: „Telepatia vă dă posibilitatea să explorați lumi nevăzute. Voi toți aveți mai multă capacitate telepatică decât vă imaginați ... Telepatia vă dă capacitatea de a călători în locuri care nu sunt accesibile prin alte mijloace.

Ochii voștri pot vedea doar spectrul curcubeului, iar voi deseori uitați că există multe frecvențe electromagnetice – cum ar fi frecvențele infraroșii și ultraviolete, care sunt imediat în afara intervalului pe care îl puteți detecta cu ochii voștri. Unii dintre voi își dezvoltă capacitatea de a percepe frecvențele subtile care sunt dincolo de intervalul în care funcționează simțurile voastre normale. La nivelul acestor frecvențe deveniți voi conștienți de ghizii spirituali și de dimensiunile în care există alte entități vii, așa ca noi. Conștiința voastră telepatică în creștere vă dă capacitatea de a comunica cu alte forme de viață, cum ar fi plantele și cristalele, sau ființe din alte dimensiuni – pe măsură ce vă acordați fin conștiința.”

Credința în capacitatea de a atinge aceste dimensiuni nevăzute, și totuși reale, nu este încă un lucru acceptat de toți, însă în toată lumea se află în creștere credința în existența unor dimensiuni dincolo de Pământul însuși, precum și credința în viața de după moarte.”

În cartea *Dinamica Telepatiei Cosmice*, Tuella scrie: „Există o Lege a Afinității, cu acțiuni de atracție și de respingere care dictează combinarea elementelor chimice, pentru a crea o formă de energie. Este o forță agresivă, care radiază în toate direcțiile, care provoacă presiune în spațiul din jurul său, pentru a crea anumite unde în acel element. Gândul nu este transmis într-o singură linie dreaptă, ci în miliarde de linii îndreptate în toate direcțiile, precum o scânteie de lumină radiantă care se întinde, cu o forță egală, în toate direcțiile. Mintea este mijlocul cu care gândul este purtat dintr-un punct într-altul.”

Autoarea continuă, spunând că spațiul este o forță de mișcare de atragere/respingere, formată din atomi mici (eteri), cu o memorie a existenței și manifestării de neșters, care apare atunci când aceste particule sunt forțate să se unească, datorită Legii Afinității.

Dezvoltarea propriei mele capacități telepatice s-a produs foarte natural, aş putea spune chiar că nu mă aşteptam la așa ceva, cu toate că primeam de ani buni mesaje de la prieteni și rude care muriseră. La puțin timp după ce am parcurs procesul de realiniere și curățare, care a permis corpului meu să fie susținut numai de lumină (prana), am descoperit că sunt bombardată de diverse „voci” pe care le auzeam în cap. Știam că procesul transmisiei apare în mod firesc, pe măsură ce ne aliniem frecvențele la octavele superioare ale luminii. În mod evident, cu cât ființa este mai conectată cu cel mai pur aspect al Sinelui nostru Dumnezeuiesc, cu atât sunt posibile mai multe lucruri.

Cu toate acestea, am atins la un moment dat un punct în care am dorit să pot comunica exact atunci când îmi propuneam să fac acest lucru – mai degrabă decât în niște situații anume, cum ar fi meditațiile de grup, sau seriile de transmisii. Acum înțeleg că, atunci când ești acordat, tot ce ai de făcut este să „formezi numărul”, ca să spun așa, să suni, și ți se va răspunde. Atât este de simplu! Totuși, în acel moment, mintea mea logică a hotărât să facă cercetări și să ia lecții. Astfel că, în acest plan am cercetat cât am putut, iar apoi am trimis o „chemare în eter”, pentru a fi instruită.

O dată ce am înțeles că suntem sisteme de energie care emit semnale și transmisii de frecvențe, am realizat că puteam să mă acordiez precum un radio și să mă conectez cu acele frecvențe pe care le doream. Există ființe care au sarcina de a monitoriza transmisiile de gânduri între galaxii. Așa că, deoarece informația din planul nostru fizic era limitată, am căutat îndrumare din partea acestor ființe. Asta e o altă poveste, însă e de ajuns să spun că s-a realizat contactul și am primit îndrumare.

Această informație se corelează cu cea primită de Tuella și de alte „canale” de transmisie. Totuși, am fost învățată să mă concentrez pe ridicarea frecvențelor sistemului celor patru corpuri și pe absorbția maximă a luminii. Acest lucru, după cum am fost sfătuită, va permite în mod automat schimbul liber de informații, deoarece dispar interferențele – însă nu se pot conecta decât cei de vibrație asemănătoare. Acordarea noastră la frecvențele luminii înseamnă că ne putem conecta cu ființele de lumină, deoarece lumina este rezonanța lor.

Din experiența mea rezultă că toată comunicarea din dimensiunile superioare este telepatică. Dincolo de comunicarea telepatică,

și/sau o alternativă la aceasta, este limbajul luminii. În cartea *Cheile lui Enoch*, se explică, pe scurt, că limbajul luminii este „comunicare instantanee cu Mintea Infinită, folosind o cibernetică ideografică și pictografică ... este limbajul matern al unei Zeități, folosit într-un plan sau proiect general, pentru a scoate în evidență o procedură, pentru a codifica cunoașterea într-un cristal etc. Limbajul luminii este un vehicul care dă posibilitatea Stăpânilor Luminii să ajungă, în mod simultan, în multe lumi și realități planetare și să contopească diferitele limbaje în aceeași idee abstractă. Acest lucru permite omului să aibă relații cu alte planete populate de ființe inteligente, prin procese supra-holografice. Cunoașterea care aparține acestui limbaj vine dintr-o memorie-nucleu de informație, care este împărtășită de nivelurile spirituale superioare de existență. Ea permite omului să citească „înregistrările misterelor” din ceruri”.

Am inclus aceste informații aici, pentru a arăta că există niveluri în cadrul nivelurilor de cunoaștere și că, în timp ce pentru unii telepatia este o capacitate naturală, pentru mulți alții nu face parte din realitatea sau înțelegerea lor. Dincolo de limbajul vorbit se află telepatia – limbajul comunicării directe de la o minte la alta, prin intermediul gândului. Dincolo de telepatie este limbajul luminii. Dincolo de acesta, nu știu. În cercetarea mea am descoperit că forma noastră „normală” și acceptată de comunicare pe planeta Pământ – cu barierele sale culturale și de limbă, cu ignoranța și cu interpretările sale greșite – este la nivel de grădiniță și poate fi mult îmbunătățită. Frumusețea telepatiei rezidă în puritatea comunicării, întrucât aceasta nu trebuie să treacă prin „filtrele” mentale ale minții inferioare, a cărei percepție este limitată și bazată numai pe o realitate subiectivă.

Cu cât evoluăm mai mult din punct de vedere spiritual, cu atât ne reamintim mai mult și cu atât mai multe ni se revelează, deoarece noi suntem ființe infinite, de înțelepciune infinită. Unii primesc acum, prin comunicare telepatică (transmisie), instrucțiuni pentru ancorarea și activarea unor lucruri precum învelișuri metafizice de lumină din interiorul bazelor de date din memoria computerului nostru mental. Acestea conțin coduri cheie, forme sacre și o învățătură superioară spre care vom evolua.

Nu voi pretinde că înțeleg toată complexitatea vieții dincolo de această formă fizică, dar știu cu certitudine că toată comunicarea ver-

bală de pe această planetă este cea mai densă ca structurare, și cea mai derutantă posibil. Rezultatele acestei stări de lucruri sunt evidente. Nu trebuie să ne referim decât la exprimarea religioasă, pentru a înțelege că, în timp ce, în esență, toate religiile sunt la fel, etichetele și interpretările făcute prin intermediul corpului mental inferior au condus la multă dezbinare și războaie. Am descoperit atât prin experiență personală, cât și prin cercetare, că telepatia este o formă de comunicare ce acționează de la minte superioară la minte superioară și nu trece prin filtrele individuale de percepție, până când nu este verbalizată.

Telepatia este o formă de comunicare pe care o absorbi în tine însuși și nu are nevoie de interpretare prin intermediul gândirii. Singurul moment în care ființa interpretează telepatia sub forma gândului, este atunci când dorește să rețină în mod conștient partea principală a conversației, sau atunci când dorește să exprime verbal acea comunicare. Telepatia este un schimb de energie al minții superioare – și o *cunoaștere*.

Personal, nu am acordat mult timp dezvoltării capacităților telepatice pentru comunicarea cu ființe din planul pământesc, cu toate că această formă de comunicare nu va fi doar necesară, ci și un lucru comun în timpurile viitoare. Cu mulți ani în urmă, în circumstanțe foarte interesante, am avut oportunitatea de a comunica telepatic, timp de câteva ore, cu un prieten drag, folosind stranii exclamații verbale, pentru confirmare. Cumva, noi alunecaserăm într-o bandă de frecvențe în care toate acestea curgeau liber, așa că nu am mai avut nici o barieră sau neîncredere față de acest tip de comunicare – pur și simplu, nu am putut să o realizez în acel moment, după propria mea voință.

Cinci pași spre deschiderea către comunicarea superioară

Aceste tehnici vor liniști cortexul și ne vor permite să deschidem noi sinapse, pe măsură ce conștiința transformă procesul mental. Ele pot fi folosite pentru comunicarea cu Învățătorul nostru Lăuntric, cu ghizi sau cu alte ființe de lumină.

Pasul 1. Stați liniștiți și conștientizați starea voastră. Meditați. Intrați în rezonanță cu universul, după cum ați fost îndrumați anterior, lucrând cu respirația și lumina. Stați în tăcere și deveniți conștienți de faptul că noi toți avem aceste capacități.

Îndoiala oprește orice progres. Amintiți-vă că, oscilând între a simți că puteți (gând pozitiv) și că nu puteți (gând negativ), veți neutraliza energia și nimic nu se va întâmpla.

Pasul 2. Invocați lumina. Faceți să coboare un cilindru de lumină alb-aurie, știind că vine din cea mai pură sursă de energie din toate universurile. Conștientizați că lumina este vindecătoare, transformatoare și va permite conectarea optimă pentru cea mai pură comunicare. Inspirați această lumină prin porii pielii și lăsați-o să umple fiecare celulă a ființei voastre (după cum ați fost îndrumați în vizualizările precedente).

Pasul 3. Vizualizați cu ochii minții un triunghi echilateral (și faceți să acționeze mintea superioară). Umpleți-l cu lumină albastră. Acesta este simbolul, sau semnul universal acceptat, care arată că doriți să începeți comunicarea telepatică.

Vizualizați cum chakrele voastre sunt complet deschise și activate și cum absorb în ele lumina alb-aurie care vă înconjoară în cilindru. Vedeți cum chakrele voastre devin o coloană de lumină care se întinde în sus, către cea mai înaltă și pură sursă, permițând comunicării divine să se reverse în ființa voastră. Vedeți cum cilindrul de lumină din coloana chakrei unificate începe să se rotească și să radieze lumină pură în fiecare organ, celulă și toate câmpurile de energie ale corpurilor voastre. (Acest lucru le va ridica frecvența, pentru a fi mai receptivă). Cereți activarea completă și iluminarea glandelor pituitare și pineale, astfel încât recepționarea și transmiterea întregii informații să fie curată și pură.

Pasul 4. CERETI! Cereți comunicarea. Chemați-l pe cel cu care doriți să vorbiți – Sinele vostru Superior, Prezența EU SUNT, ghizii etc. Asigurați-vă întotdeauna de acest lucru, prin stipularea faptului că „*numai ființele de lumină care lucrează pentru binele meu cel mai înalt sunt invitate să comunice cu mine*”. Aceasta, împreună cu pașii de mai sus, elimină posibilitatea ca forțe de energie răutăcioase sau negative să se conecteze cu voi, ca răspuns la chemarea voastră. Aceasta vă permite să controlați contactele pe care le stabiliți, printr-o invitație selectivă, mai degrabă decât să fiți „deschiși pentru toți”. Fiți pregătiți cu o listă de întrebări la care căutați răspunsuri.

Pasul 5. ASCULTAȚI! Învățați să ascultați. Dacă nu vă liniștiți mintea prin meditație sau respirație profundă, conectată, și prin

procedeele descrise mai sus, cum vă așteptați să auziți? La început va fi ceva ca niște șoapte recepționate prin intuiție, sau ca o înțelegere subtilă, semănând cu un „sentiment” de limpezime, în privința unei chestiuni anume.

Prin practică regulată, acesta va deveni tot mai clar și, la un moment dat, se va transforma într-o voce puternică, distinctă, de netăgăduit. Veți ști atunci când informația primită este spre binele vostru cel mai înalt. Învățați să aveți încredere în ea, prin beneficiile care devin evidente în viața voastră de zi cu zi, pe măsură ce aplicați această „călăuzire”. O să o recunoașteți după roadele sale!

Prezența EU SUNT și ființele de lumină lucrează cu noi, special pentru evoluția noastră divină, astfel încât noi să putem realiza că suntem, de fapt, ființe de lumină și esența lui Dumnezeu exprimată în plan fizic.

Amintiți-vă că nu trebuie să vă îndoiiți!

Puneți la încercare călăuzirea primită prin felul în care o percepeți în interior și exersați-vă propriul discernământ. Cu cât mergeți mai mult în interior și ajungeți să vă cunoașteți pe voi înșivă, cu atât mai ușor veți fi în stare să discerneți ce este bine pentru voi, conform unicității persoanei voastre.

Ulterior, prin practică, veți fi în stare să recunoașteți cine comunică cu voi prin „câmpurile lor de energie”, sau prin vibrația lor – înainte chiar de a primi telepativ numele lor. Întotdeauna cereți numele ființei care dorește să comunice cu voi.

Bilocația, călătoria prin gând și teleportarea – Capitolul 29

Bilocația este capacitatea de a fi în două locuri în același timp. „Bi” înseamnă „două”. De-a lungul vremurilor au existat diverse povești în legătură cu mari maeștri, despre care s-a spus că au fost văzuți concomitent în locuri diferite, în același timp. În timpurile moderne, adepți ai lui Babaji și Sai Baba au relatat și ei acest fenomen.

Capacitatea de bilocare apare în mod natural, atunci când frecvențele noastre de vibrație se apropie de cea a vitezei luminii. Există multe tehnici, însă am descoperit, prin experiența mea personală, că vibrația este cheia – și nu tehnica. În consecință, noi putem practica diverse tehnici – precum cele recomandate în acest capitol – însă transformarea nu va avea loc, dacă frecvența noastră nu este acordată.

Am descoperit, de asemenea, că noi toți avem *propria cheie personală*, astfel că ceea ce funcționează pentru mine, s-ar putea să nu funcționeze pentru altcineva. Practica și dorința duc la perfecțiune. Dorința va atrage către noi calea potrivită, care ni se va revela atunci când suntem pregătiți – de exemplu, atunci când suntem acordați.

Având contact regulat cu diferite ființe de lumină, atât telepativ, cât și „în starea de vis”, am început să simt că relația „vizuală” era unilaterală. Se părea că ei se acordau pe frecvența mea numai atunci când voiau, iar eu doream să fiu în stare să-i vizitez și să comunic când doream eu. Deseori, puteam să le „simt” prezența, iar uneori să detectez unde sclipitoare de energie luminoasă, pe măsură ce începeau transmisiile mentale. În consecință, am început să-mi dezvolt, în mod conștient, acele capacități. Alții înaintea mea au sugerat rotirea chakrelor în mod alternativ, pentru a dezvolta un anume impuls, apoi – prin voință, comandă și dorință – proiectarea în afară.

Astfel că, timp de câteva luni, am făcut acest exercițiu. Sunam un prieten sau o prietenă, îmi spuneam că mă acordam, parcurgeam ritualul, îmi trimiteam conștiința în locuința sa, încercam să văd cu ochii mei spirituali ce făcea, ce haine purta etc., apoi îi telefonam din

nou, pentru a confirma. Acest lucru se desfășura cu succes, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar curând am devenit descurajată, pentru că totul părea destul de greu.

În acest punct mi s-a oferit alegerea – lucru obișnuit în calea parcursă de orice inițiat – aceea de a servi Voința Divină și de a nu îngădui nici o distragere, sau de a continua să mă concentrez asupra propriei mele practici și asupra „jocurilor” mele. Amândouă căile sunt valabile și conduc în același punct. Am ales slujirea. Câteva luni mai târziu, ca un dar, dorința mea uitată de a avea capacitatea de bilocație a fost împlinită.

Pentru mine, secretul părea a ține de locul bilocării. Era mai ușor să intru în mașină și să vizitez un prieten – dar să merg în târmurile eterice ale ființelor de lumină, era, evident, cu totul altceva!

Astfel, primul pas către bilocație era **intensitatea dorinței**.

Al doilea pas era **motivația din spatele dorinței**.

Al treilea era de a **fi acordată** pe frecvența de vibrație corectă.

După cum am menționat înainte, există dimensiuni în cadrul dimensiunilor, majoritatea dintre ele neputând fi contactate cu ajutorul benzii de energie normale a conștiinței noastre. Nu putem prinde transmisia canalului TV numărul nouă, dacă televizorul nostru este acordat pe canalul zece. Trebuie să ne schimbăm canalele, în mod conștient și pe plan fizic.

Bilocația este o modificare în conștiința noastră conștientă. Mare parte a vieții de pe alte planete, din alte universuri și galaxii, va rămâne ascunsă pentru oamenii de știință de pe Pământ, până când ei nu-și vor schimba frecvența – deoarece acestea există și funcționează toate pe benzi de energie diferite. Deși sunt încă multe de învățat și înțeles în banda de energie a dimensiunilor trei și patru, atât cât să ne menținem interesul treaz pentru eoni de timp, există mult mai multe în dimensiunea a cincia, a șasea, a șaptea și așa mai departe. Din nou, toate alegerile sunt valabile, iar noi trebuie să cercetăm, în funcție de propria noastră călăuzire interioară și de inspirație.

Așadar, înapoi la bilocație. Pentru cei care sunt începători, sau pe care îi interesează acest antrenament, este bine să înțeleagă că există *grade variabile* de bilocație.

Totul depinde de îndemânarea și abilitatea celui care realizează bilocația. Sunt cei care pot proiecta o apariție solidă a lor, și pe care

alții o văd cu ochii fizici. Ei sunt, literalmente, în două locuri, în același timp. Deseori, datorită intensității concentrării implicate în această metodă de proiecție, există o altă posibilitate și anume, aceea ca altcineva să supravegheze corpul nostru fizic, ce este părăsit în stare de meditație sau de somn. Totuși, energia proiectată e complet animată și pare a fi solidă, cu toate că se spune că are o calitate „luminiscentă”.

Aceste două metode implică bilocația în cadrul acestui plan fizic pentru diverse scopuri – de obicei, în cazul unui maestru întrupat care apare în fața unui discipol. Cartea *Cele nouă fețe ale lui Christos*, de Eugene Whitworth descrie acest proces cu multe detalii.

Întrucât dimensiunea a patra este ultima care necesită un corp fizic, ființele din dimensiunea a cincia și următoarele pot lua un corp „după propria voință” și deseori aleg să apară în fața inițiatului în forma ultimei încarnări, pentru a face recunoașterea mai ușoară. În general, vehiculul lor este corpul de lumină. Atunci când am început să realizez bilocația în aceste alte dimensiuni, toți care apăreau în fața mea se materializau într-o formă asemănătoare cu cea a corpului fizic, îmbrăcați în mantii etc. Acum, când „merg în vizită”, ei rămân sub formă de energie, deoarece eu *cunosc* vibrația lor individuală, iar ei o cunosc pe a mea. Pentru a ne acorda la aceste dimensiuni, nu trebuie decât să trimitem conștiința noastră conștientă.

După cum am menționat mai sus, nu am cercetat complet fenomenul de bilocație în planul fizic și nu pot da nici un fel de îndrumări. Presupun că tehnica este similară, însă ar fi nevoie de o mai mare putere de comandă a minții asupra structurii moleculare. Cu toate că am exersat și am fost instruită cu privire la dematerializarea structurii moleculare – la un moment dat chiar „am simțit” cum piciorul meu a dispărut, nu am avansat suficient în acest domeniu, pentru a da o formulă practică, sau îndrumări.

Sunt conștientă, însă, că acest fenomen are de-a face cu **implozia** energiei – tehnica pe care am practicat-o a fost cea de mărire a frecvenței de vibrație, până la octavele cele mai înalte ale luminii.

Trebuie să-ți transferi conștiința conștientă dincolo de limitele formei fizice, iar apoi, prin puterea voinței și a intenției, să-ți reunești structura moleculară a formei fizice, în acea bandă superioară de energie. Trebuie să-ți îngădui să te dizolvi și să renunți la orice teamă care apare adesea în orice nouă experiență de expansiune.

Tehnica poate fi asemănată cu un pescar într-o barcă (conștiința voastră conștientă în starea de bilocație) care aruncă o plasă în apă (voința și intenția voastră) și lasă să adune tot peștele (structura voastră moleculară), înainte de a trage plasa cu peștele din nou în barcă. Implozia este deplasarea în sens invers, prin benzile de frecvențe, iar în cazul nostru barca este cea mai înaltă bandă, suprafața apei o altă bandă, iar sub apă este o altă bandă, de frecvență mai joasă.

Această informație și această tehnică mi-au fost confirmate de un alt canal de transmisie, care a primit recent aceeași informație. Cei interesați de teleportare ar trebui să se înscrie la aceste cursuri ținute în planurile interioare ale ființei și să primească îndrumare, în timp ce vehiculul fizic este în meditație sau în somn.

Următoarele informații pot fi atunci aplicate, pe măsură ce ființa devine interesată – luând în considerare faptul că informația a fost obținută prin divizarea conștiinței conștiente și prin vizitele făcute în tăramurile eterice ale Maeștrilor Înălțați.

Prima „barieră” pe care a trebuit să o depășesc a fost aceea de a-mi fi imaginat că mă „voi desprinde” și nu voi mai avea conștiința corpului fizic și a locului în care l-am lăsat. Cu toate acestea, o divizare în conștiința conștientă este chiar asta. Este ca și cum am avea ceea ce eu numesc „observatorul” – o parte din noi care „stă deoparte” și supraveghează forma fizică. Atunci când ne obișnuim cu acest lucru, descoperim că putem apărea și dispărea din orice dimensiune, după propria noastră voință.

În al doilea rând, atunci când descoperim că suntem acolo unde ne-am proiectat, la început s-ar putea să ne ia ceva timp pentru a ne acorda și a ne ancora în acea bandă de frecvență. Oscilația poate fi ceva obișnuit – la fel ca atunci când prinzi pentru prima oară un post de televiziune și trebuie să reglezi imaginea, pentru a o face mai clară. Pentru a menține viziunea și frecvența e nevoie de practică.

În al treilea rând, fiți conștienți că toate ființele vi se vor prezenta într-o formă care poate fi recunoscută foarte ușor, sau care prezintă mare interes pentru felul în care ați fost programați. Astfel, de exemplu, dacă întotdeauna v-ați imaginat-o pe Fecioara Maria în mantii lungi, albastre, cu falduri, atunci așa se va manifesta ca apariție înaintea voastră, dacă aveți dorința sinceră de a o întâlni și vă puneți în acțiune toată voința în acest sens.

În al patrulea rând, dacă descoperiți că vă întrebați dacă ceea ce trăiți nu este doar o născocire a imaginației voastre, vi se poate spune – așa cum mi s-a spus și mie – că, în aceste dimensiuni, *totul este manifestat ca un rezultat al gândirii*.

Astfel, după cum veți dori să fie, *așa va fi*. De ce să nu aveți încredere? Renunțați la îndoială. Permiteți energiilor acestor locuri să treacă prin voi și să se manifeste în corpul vostru fizic. Câmpurile voastre de energie sunt conectate de *antakarana*, sau podul curcubeu. Aceasta este puntea dintre dimensiunea fizică și cea spirituală, pe care ați creat-o prin meditații. Această punte permite transferul energiei din planurile de frecvență superioare către cele inferioare – pentru reglare și realiniere.

Așadar, în principiu, programul care urmează poate fi practicat ținând cont că veți avea nevoie poate de cheia/cheile voastre unice. Cheile mele au fost puritatea intenției și tăria dorinței. Observați, de asemenea, că, pentru că îmi place să cuprind mai multe „programe” într-o singură desfășurare, am introdus aici și alte îndrumări pentru purificare și reprogramare. Vă sugerez să le cântăriți pe toate și să adăugați sau să eliminați, după cum sunteți călăuziți în interior și după succesul pe care îl aveți.

Unii dintre următorii pași au fost deja dezbătuți în cadrul meditației pentru înălțare, iar punctele cinci, opt și nouă nu sunt necesare pentru bilocație. Ceea ce e necesar, este să măriți coeficientul de lumină și impulsul chakrelor, pentru a proiecta conștiința dincolo de limitele corpului fizic. Am descoperit, de asemenea, că fără a roti chakrele în mod alternativ – în sens invers acelor de ceasornic, apoi în sensul acelor de ceasornic etc. – nu puteam crea suficientă viteză, rotație și impuls – și se părea că trebuie să creez un efect de tip șuviță împletită „dublu spiralată”, pentru a dobândi succesul. Din nou, este necesar să exersați și să găsiți formula potrivită pentru voi înșivă.

În trecut, am realizat bilocația prin mărirea coeficientului de lumină, în cadrul sistemului meu de patru corpuri, împreună cu rotația și viteza chakrelor – după cum am descris mai sus. Punctul de ieșire pentru mine a fost prin chakra coroanei, apoi în sus prin cele cinci chakre de deasupra, unindu-mă cu energia lui EU SUNT, iar prin puterea voinței și a stăpânirii de sine m-am acordat cu locul unde doream să fiu – *fiind* apoi acolo.

Cu toate acestea, în ultimul timp m-am programat, înainte de a adormi, să merg în locul perfect ales de Prezența EU SUNT, pentru orice lucrare într-o lumină care va fi necesară.

Deoarece primesc în fiecare seară îndrumări în mod conștient, în timp ce corpul fizic doarme, am simțit că acest proces de învățare poate fi intensificat și absorbit mai ușor, dacă m-aș acorda mai întâi. Într-o dimineață, m-am hotărât să parcurg procesul de aliniere în timp ce stăteam pe pat în contemplație, astfel că am consimțit să merg în camera de înălțare aleasă de Prezența EU SUNT. Mi s-a spus că aceasta era un templu din Luxor, pe care nu-l mai vizitasem anterior, în mod conștient. Am simțit un vârtej ușor de energie în interiorul corpului meu fizic, dar a sunat telefonul, așa că m-am ridicat. (În mod evident, nu eram pregătită pentru acest fel de experiență improvizată, nici conștientă de cât de ușor se transformaseră „plimbările” mele de noapte, în plimbări de zi).

Tulburată, am făcut un duș, însă mă simțeam complet istovită, ca și cum suferisem o pierdere enormă de energie. M-am acordat rapid și am fost informată de Maestrul Sananda că funcționez la „jumătate din capacitate”, că restul energiei mele era tot în Luxor, și mi-a spus să merg să mă întind, să termin ceea ce începusem, sau să-mi regroupez energiile. M-am întors în pat, impresionată de ușurința cu care se produsese această bilocație, și m-am concentrat total asupra a ceea ce se întâmpla în Luxor.

Sunt sigură că, prin practică, putem menține activitatea fizică, în timp ce ne retragem pentru aliniere, sau pentru altceva.

Procesul a continuat timp de douăzeci de minute, cu niște discuții profunde cu Sanat Kumara – apoi am simțit nevoia să mă reîntregesc.

Interesant este că, exact în momentul în care **am gândit**, am și fost înapoi în corpul meu, urmată instantaneu de vârtejuri de energie care erau și ele absorbite înapoi în corpul meu, prin chakrele superioare din față.

Așadar, nici o tehnică nu este fixă și totul trebuie experimentat, până când găsim propria noastră formulă care poate fi aplicată după propria noastră voință.

Călătorie plăcută!

Vizualizare creativă 16

Tehnici de bilocație

– Doriți-vă liniște și comunicare. Programați-vă ca totul să se desfășoare spre binele vostru cel mai înalt și spre binele cel mai înalt al tuturor celor cu care vă veți întâlni.

– Fiți clari în intenția, motivația și dorința voastră.

– Așezați-vă confortabil, astfel încât să vă eliberați ușor de corpul fizic și să nu vă întoarceți înainte de a fi pregătiți. Este foarte important să fiți într-un loc în care să nu fiți deranjați.

– Imaginați-vă cilindrul de lumină alb-aurie pură.

– Activați glanda pituitară și pineală cu un cristal și/sau lumină albă, pentru a recepționa și transmite. Cereți-I, de asemenea, Prezenței EU SUNT să activeze ambele glande.

– Afirmati: „Eliberez toate vechile programări și comand glandei mele pituitare, pineale și tuturor celorlalte glande din corpul meu să fie deschise, activate și să funcționeze la potențialul lor maxim”.

– Simțiți cum acești centri se dilată și vizualizați-i cum explodează în lumină. De asemenea, vizualizați talamusul și toți ceilalți centri principali ai creierului cum sunt încărcăți cu lumină și activați de ea, pentru a-și schimba rezonanța.

– Inspirați lumină și permiteți-i să vă umple celulele și să le schimbe frecvența de vibrație cu una mai apropiată de cea a vitezei luminii.

– Activați toate chakrele cu lumina lichidă care se revărsă din centrul coroanei. Vedeți cum centrul coroanei se dilată și se rotește – apoi treceți spre în jos, la centrul frunții, al gâtului, al inimii, plexul solar, chakra pelviană și cea de la bază.

– Faceți următoarea afirmație, când ajungeți la fiecare chakră: „*Invoc Înțelepciunea Divină, Inteligența Divină, puterea infinită a lui Dumnezeu Cel mai Înalt să activeze această chakră, în așa fel încât să rezoneze la cel mai înalt potențial al său și să-mi inunde ființa cu această înțelepciune, ACUM!*”

– Însărcinați Prezența EU SUNT să aducă chakra voastră de bază în aliniere perfectă cu perfecțiunea corpului fizic. Repetați această procedură cu corpul emoțional și cu chakra pelviană, și apoi cu corpul

mental și cu chakra plexului solar. Toate chakrele trebuie să fie mingi uriașe de lumină în rotație, învârtindu-se în direcții opuse – în sens invers acelor de ceasornic, în sensul acelor de ceasornic, în sens invers acelor de ceasornic etc.

– Aduceți lumina în fiecare celulă, în fiecare organ, vizualizând întreaga ființă ca fiind curățată și aliniată la vibrația luminii până în vârful picioarelor, apoi simțiți energia cum urcă, se înfășoară în jurul corpului și prin corp și învârt chakrele.

– Simțiți întregul corp rezonând și vibrând, ca și cum ar fi zguduit.

– Simțiți vârtejul de energie urcând, urcând, urcând – luminând intens fiecare chakră care se rotește la capacitatea maximă.

– Afirmati INTENȚIA voastră de a pleca.

– Ridicați-vă prin cea de a opta, a noua, a zecea, a unsprezecea și a douăsprezecea chakră.

– Vizualizați-vă că sunteți acolo unde doriți să fiți, comandând: „EU SUNT LA – ACUM!”

– Să nu vă îndoiiți de ce se întâmplă. Corpul vostru ar trebui să se oprească din mișcare și/sau reverberație. Liniștiți-vă și priviți. Fiți deschiși. Permiteți câmpurilor de energie ale oricui „apare” înaintea voastră să se solidifice. Toată comunicarea va fi telepatică. Puteți vedea, simți sau auzi – după cum v-ați acordat.

– Fiți cât se poate de atenți. Mențineți-vă simțurile deschise pentru a recepționa. *Fiți liniștiți și ascultați.* „Cel care veghează” va fi conștient de corpul fizic. Veți descoperi că o parte a conștienței voastre este ancorată încă în corpul fizic. Fiți fluizi, relaxați-vă și lăsați „viziunea” să se desfășoare.

– Invocați maestrul pe care îl alegeți, dar acceptați-l pe cel care apare, și conștientizați că ați programat ca totul să se desfășoare pentru binele vostru cel mai înalt.

Crearea corpului de lumină și mărirea coeficientului nostru de lumină – Capitolul 30

Suntem conștienți că, în timp ce planeta parcurge un proces de schimbare către o frecvență mai înaltă, toți cei care locuiesc în interiorul câmpurilor sale de energie vor trăi și ei această realiniere, deoarece Pământul este un sistem de energie viu. În consecință, în acest capitol aș vrea să acopăr două chestiuni.

Mai întâi, pe măsură ce planeta parcurge procesul său de transformare, ceea ce mulți experimentează în mod natural poate fi numit „crearea corpului de lumină”. Așadar, următoarele câteva pagini vor scoate în evidență diferitele etape pe care le putem traversa, pe măsură ce acest lucru se desfășoară, cât și felul în care se manifestă în propriile noastre câmpuri de energie – cum ar fi accese de gripă, dureri de cap etc.

În al doilea rând, deoarece mulți sunt entuziasmați cu privire la aceste schimbări, aș vrea să vorbesc despre lucruri practice, pe care le putem face în mod conștient pentru a dezvolta și a mări coeficientul de lumină din propriile noastre corpuri. Acordarea noastră la octavele înalte ale luminii și schimbarea frecvenței noastre de vibrație au fost cercetate pe larg în capitolele anterioare. Le voi rezuma pe scurt, iar apoi voi adăuga câteva tehnici adiționale, pentru a accelera acest proces.

Procesul trecerii în lumină este unul gradat. Noi nu suntem materie azi – și lumină pură, mâine. Câmpurile noastre de energie trebuie să fie infuzate cu lumină și realiniate la ea în mod gradat, sau, altfel, vom trăi o „carbonizare” electrică.

În textul *Revelații de la un Arhanghel – Înălțarea în dimensiunea a douăsprezecea*, Arhanghelul Ariel afirmă că întreaga structură cristalină a materiei a fost activată spre corpul de lumină de nivelul trei, pentru toți locuitorii planetei, în aprilie 1989. Crearea corpului de lumină se datorează procesului de tranziție curent al planetei și nu este o experiență, sau un proces opțional. Ființele care nu doresc să fie

parte a acestui proces, în această perioadă, vor alege moartea prin accidente, dezastre naturale sau boală. După cum s-a menționat anterior, este prevestit că ele își vor continua ciclul de evoluție pe o altă planetă, care are o frecvență comparabilă cu a lor. Nu există nici un fel de judecată. Nu există decât natura schimbătoare a energiei.

Conform lui Ariel, corpul de lumină este creat gradat, prin transmutarea corpului nostru fizic curent, pe măsură ce acesta se transformă și absoarbe mai multă lumină. Din nou, acest lucru este interconectat cu realinierea câmpurilor noastre de energie la frecvențe mai înalte și octave superioare ale luminii, iar următoarele informații descriu procesul fizic concret și simptomele obișnuite care apar o dată cu această schimbare. Noi toți evoluăm și absorbim lumină în propriul nostru ritm. Unii lucrează în mod conștient cu aceste schimbări – și astfel, transmutația lor este mai rapidă. Unii nu sunt conștienți, absorb această lumină și se schimbă în relație directă cu schimbarea planetară. Totuși, creația se poate clasifica în următoarele niveluri:

Nivelul 1: Atunci când densitatea corpului scade. Simptomele obișnuite ale acestei schimbări sunt gripă, dureri de cap, diaree, eczeme, dureri de mușchi și de articulații. Cele mai multe epidemii de gripă sunt, de fapt, epidemii ale luminii! Chimia creierului se schimbă. Funcțiile emisferei stângi și drepte a creierului se amestecă, iar glandele pituitară și pineală încep să-și modifice dimensiunile. Structura ADN și componenții chimici încep să se schimbe și să preia atomi de hidrogen suplimentari și substanțe chimice de care celulele au nevoie pentru a prelua lumina superioară nediferențiată și a o transforma în coduri de lumină utilizabile pentru ADN.

Nivelul 2: Amprenta eterică este inundată de lumină și eliberează experiențe karmice. Oamenii se pot simți dezorientați și pot trece prin „accese de gripă”. *De ce sunt eu aici?* este o întrebare pe care încep să și-o pună mulți. Lumina din amprenta eterică eliberează structura celei de-a patra dimensiuni și produce mișcări rapide ale formelor corpului emoțional, mental și spiritual. Schimbarea este rapidă și mulți se simt obosiți.

Nivelul 3: Simțurile fizice devin mult mai puternice. Corpurile voastre nu numai că absorb lumină pentru propria lor transformare, dar acționează și ca un convertor-decodor al energiilor superioare ale luminii, pentru planetă în întregul ei. Procesul inspirației

cosmice este acum ireversibil – precum o bandă elastică care a fost întinsă la capacitatea maximă, apoi eliberată – și care se întoarce înapoi, la starea sa naturală.

Nivelul 4: Schimbări majore au loc în creier și în compoziția sa. Simptomele sunt deseori dureri de cap, vedere încețoșată, pierderi de auz, iar uneori dureri de piept. Regulatorii de cristal din corpul eteric mențin liniile de lumină în cadrul amprenteii celei de-a cincia dimensiuni, pentru a nu se conecta până când nu sunteți pregătiți. Durerile de piept se datorează energiilor de dilatare a inimii, pe măsură ce ea se deschide spre niveluri mai profunde. Vederea și auzul sunt realiniate, pentru a funcționa în mod diferit. Corpul mental începe să se întrebe dacă el are controlul cu adevărat, iar ființele simt un impuls inexplicabil și extrem de puternic să urmeze Spiritul, fără ezitare. Unii pot avea străfulgerări de telepatie, clarviziune și aproape toți încep să trăiască empatia. Aceasta este o perioadă în care ajungem să simțim, să respectăm, să acceptăm și confirmăm corpul emoțional și în care învățăm cum să-l controlăm.

Nivelul 5: Corpul mental începe să funcționeze în rezonanță cu Spiritul. Visele se schimbă și pot deveni mai lucide. Aveți sentimente de „dérj vu”. Procesele de gândire devin neliniare. Ființele oscilează între cunoaștere și îndoială. Înțelegem faptul că gândirea și comportamentul ne-au intrat în obișnuință și luăm în considerare de-programarea și re-programarea lor, pentru a crea personalitatea pe care dorim să o avem – și nu „Eul” care credeam că suntem, așa cum apare în interacțiunea noastră cu părinții, cunoscuții și societatea etc. Schimbarea pare a fi constantă, iar noi începem să discernem, în mod conștient, cu inima noastră – mai degrabă decât să judecăm prin prisma „reacțiilor condiționate”.

Nivelul 6: Atragem alți oameni către noi, pentru a ne ajuta reciproc și pentru a ne stimula evoluția. Punem la îndoială ceea ce este „real”. Suntem critici față de procesele noastre mentale. Felul în care ne identificăm cu alții și cu noi se schimbă rapid. Re-evaluarea poate fi incomodă, dar simțim că trebuie făcută. Ne re-examinăm relațiile, slujbele, mediul familial, stilurile de viață. Este o perioadă a renunțării și a mersului înainte. Ne schimbăm prietenii. Totul este într-o stare de transformare continuă, dar ne simțim mai ușori, mai estinși, mai liberi cumva. La acest nivel, coeficientul de lumină din ființa noastră este de

33%. Simțim ca și cum simțurile noastre interioare se deschid, iar clarviziunea, clarauzul etc. ni se par normale și naturale.

Nivelul 7: Chakra inimii se deschide mai mult. Suntem mult mai clari în exprimarea și trăirea emoțiilor noastre. Nu trebuie decât *să fim noi înșine!* Ne eliberăm de blocaje și de vechile tipare. Este o perioadă de mare clarificare emoțională și de mare intensitate, deoarece căutăm să ne descotorosim de bagajul emoțional. Ne simțim mult mai acordați cu fiecare moment, ne simțim foarte prezenți și în armonie cu viața. Deseori, vechile relații se termină sau se schimbă rapid, pe măsură ce pătrundem mai profund în interiorul nostru și ne respectăm sentimentele. Pur și simplu, nu mai este loc pentru negare, la nici un nivel. Începem să ne pierdem atașamentul emoțional față de alții. Durerile în piept sunt mai des întâlnite, pe măsură ce inima continuă să-și deschidă câmpurile sale de energie. (Realizarea meditației chakrei unificate va ajuta în acest proces de deschidere a inimii).

Renunțăm la frică. Câmpurile de energie ale tuturor corpurilor sunt realiniate prin intermediul inimii și, atunci când alinierea este completă, frica dispare. Presiunea din frunte sau din ceafă se datorează deschiderii glandei pituitare și glandei pineale, pe măsură ce acestea absorb mai multă lumină. Atunci când aceste glande sunt complet deschise, activate și funcționează la nivelul cel mai înalt, îmbătrânirea și moartea dispar.

Atunci când glanda pineală este complet deschisă, noi experimentăm multidimensionalitatea. Totuși, senzația dualității pare a se intensifica, pe măsură ce o lăsăm în urmă. În unele zile ne simțim conectați și bucuroși, în altele trăim în frică și suntem prinși în problemele legate de supraviețuire.

Mulți doresc „să se înalțe” și să părăsească planeta, pe măsură ce simt posibilitatea foarte reală a înălțării prin conexiunea din ce în ce mai profundă cu Spiritul. Pe măsură ce învățăm să ne urmăm bucuria, începem să dorim „să salvăm planeta”, astfel încât toți să se bucure. TOTUL reprezintă etape ale progresului și reflectă percepția noastră aflată în schimbare.

Cu privire la dietă, simțim nevoia să mâncăm mai puțin și preferăm hrana vie, ușoară. Mulți din cei aflați în acest stadiu au încetat să mai consume carne, zahăr și să bea alcool, deoarece „simt” efectele acestor substanțe asupra câmpurilor de vibrație ale corpului.

Nivelul 8: Vedem maestrul în toate și dorim pur și simplu să fim de ajutor. Părăsim modul de acțiune gen „salvare și eliberare”, în favoarea dorinței de a sluji Voința Divină. Glanda pineală și cea pituitară își schimbă forma. Dacă durerile de cap persistă, cereți ființelor care lucrează cu voi să „o atenueze”, deoarece ele nu simt durerea, sau cereți-le să elibereze endorfine – narcoticul natural al creierului. Creierul este activat – în mod particular creierul mare. Dilatarea craniană este ceva obișnuit. „Cristale-sămânță” triunghiulare din frunte și cristale de înregistrare din partea dreaptă a creierului sunt activate împreună cu chakra a opta, a noua și a zecea. Începem să fim prinși în limbajele luminii.

Glanda pituitară și cea pineală sunt complet deschise și lucrează împreună pentru a crea „Arcul Legământului”, un curcubeu de lumină care se arcuiește deasupra capului către cel de-al treilea ochi și care este un mecanism de decodare pentru limbajul dimensiunilor superioare.

E posibil să descoperiți că vă este greu să găsiți cuvinte pentru a vă exprima, deoarece puteți gândi în forme și tonuri. Dacă sunteți derutați, faceți meditația chakrei unificate și cereți ca mesajele să fie decodificate și traduse.

Din nou, deveniți mult mai conștienți de vastitatea și caracterul multidimensional al naturii voastre – conștienți că puteți fi orice doriți. Încetați să mai acționați din obligație, iar relațiile devin transpersonale. Împărtășiți cuvintele din inimă și din suflet, dar mulți se pot simți dezorientați atunci când au de-a face cu voi, deoarece nu se mai pot „conecta” la voi.

Funcționați, venind dintr-un nivel profund al seninătății, cu o sensibilitate și conștiență mărite, simțindu-vă, cu toate acestea, ancorați și transformați. La acest nivel, este posibil să fiți susținuți doar de lumină și prana. Nu mai e necesar să preluați hrană sub formă de mâncare și băutură.

Nivelul 9: Decodarea formelor și a tonurilor este mai ușoară. Spiritul folosește limbajul luminii, care transformă amprenta celei de-a șasea dimensiuni într-un nou tipar pentru corpul vostru de lumină al celei de-a cincia dimensiuni.

Corpul vostru își poate schimba forma, pe măsură ce câmpul de energie se transformă. Vă simțiți interconectați cu toate ființele de

peste tot și mai puțin conectați cu opiniile altora. Eliberați dorința pentru „jocul separării și al limitării” – și energia necesară pentru a o susține – și vă simțiți cu adevărat liberi.

Al nouălea nivel implică o coborâre masivă a corpului de lumină în formă fizică. Ca și ni-velurile trei și șase, acest nivel induce o re-evaluare puternică, pe măsură ce începem procesul de abandonare finală în fața Spiritului și devenim, cu adevărat, un instrument divin. În acest punct, Spiritul determină venitul nostru, munca noastră, alte ființe din viața noastră – totul.

Aceasta este dizolvarea ego-ului și, cu toate că e o stare extatică, poate fi și foarte dureroasă. Trecerea poate fi caracterizată de teamă, cu toate că am evoluat de-a lungul eonilor de timp, pentru a ajunge în acest punct. Înainte de a renunța complet, putem oscila, agățându-ne de trecutul cald. Nu mai există întoarcere și totul trebuie abandonat. Al nouălea nivel înseamnă abandonare, urmată de extaz. Renunțăm la „Eu”. Înțelegem că, în timp ce liberul arbitru este real, el este și iluzie, deoarece e acolo numai pentru a ne călăuzi și a ne întări pentru a fi una cu Spiritul. Fricile legate de supraviețuire se dizolvă. Vă concentrați pe momentul prezent. Devenim Unul.

Temeri puternice pot ieși la suprafață, însă par ireale și sunt puse deoparte cu ușurință. Avem tendința de a ne desprinde de realitatea convențională, iar alegerile și realitatea noastră par ireale pentru alții. Începând cu nivelul șapte, opt și nouă, lumina interioară radiază vizibil în exterior, iar în acest punct vă simțiți incredibil de ancorați, conectați, centrați, având un scop bine conturat și dorind doar să slujiți. Pentru un timp, puteți oscila între nivelul opt și nouă – de la starea de a fi complet în unitate, la starea de a fi, din nou, o „ființă umană limitată”. Această situație se stabilizează spre sfârșitul nivelului nouă. Din acel punct vă simțiți conectați în mod continuu și funcționați de la nivelul vostru Christic. Intenția și motivația voastră este întotdeauna pentru binele suprem, cu toate că alții, datorită propriilor piedici și probleme interioare, pot alege să nu vadă întotdeauna acest lucru.

Nivelul nouă este acolo unde începem să ne contopim cu Prezența EU SUNT. Ultimele trei niveluri unifică toate câmpurile de energie. Toate chakrele sunt unificate și deveniți conectați total la Prezența EU SUNT.

Nivelul 10: Sunteți una cu conștiința Sursei și știți că totul este

posibil. ADN-ul nu mai are două, ci douăsprezece ramuri. Teleportarea, manifestarea etc. sunt instantanee. *Merkabah* (un alt nume pentru corpul nostru de lumină) a fost construit și vă permite să treceți prin spațiu, timp și alte dimensiuni, în totalitatea voastră completă. El are propria sa conștiință, pe care o puteți dirija voi.

Nivelul 11: Toate nivelurile corpului de lumină au fost construite și activate și sunt conectate la corpul vostru fizic, prin intermediul „punctelor de rotație”.

Aceste matrici de lumină se găsesc de-a lungul meridianelor fizice de acupunctură și sunt linii de lumină ce se intersectează în forme frumoase: un nou sistem circulator de lumină al dimensiunii a cincina. Regenerarea celulară a fost îndeplinită.

Timpul nu mai este liniar, ci simultan – trecutul, prezentul și viitorul co-există. Nu mai există separare și vă veți manifesta complet viziunea voastră asupra Cerului și Pământului și veți exprima extazul Spiritului.

În acest sistem de coordonate al conștiinței conștiente, mulți accesează acum și creează noi tipuri de tehnologii bazate pe lumină, noi forme de viață în comunități, noi sisteme de guvernare și sisteme de distribuire echitabilă a hranei și resurselor. Toți au fost trecuți printr-un antrenament de „specializare” și au dobândit capacități necesare pentru a ajuta la crearea și manifestarea Noii Lumi – „Era de Aur”.

Nivelul 12: Continuarea creării și a implementării sistemelor Noii Lumi. Vă asociați cu alți inițiați ai celui de-al doisprezecelea nivel, care organizează noi guverne, noi sisteme financiare și educaționale, sisteme de alocare a hranei și a resurselor mai bune etc.

Totul va fi redefinit în stadiile finale ale înălțării Pământului, astfel încât totul să poată exista în bucurie, egalitate și armonie. În acest moment, planeta cu locuitorii săi a fost „re-țesută” în lumină – pentru a străluci în întreaga sa splendoare, pe măsură ce stadiile finale ale acestui Plan Divin se desfășoară.

Planeta merge către lumină, se deplasează în afara acestei dimensiuni și este adusă într-un sistem cu mai multe stele, în care toți sunt un corp de lumină și urmează Spiritul, în perfecțiune totală. Toate realitățile paralele sunt rețesute și absorbite înapoi în Spirit – și toate și-au aliniat voința lor cu cea Divină.

Vizualizarea Creativă 17 –

Creșterea și/sau dezvoltarea coeficientului vostru de lumină

– Acordați-vă cu universul prin respirație și prin tehnici care folosesc lumina.

– Întotdeauna imaginați-vă că aveți un cilindru de lumină în jurul vostru – oriunde vă aflați, oriunde mergeți. Inspirați această energie pranică, transformatoare, cu fiecare respirație, în timp ce respirați **conștient** de-a lungul întregii zile.

– Folosiți, în toate meditațiile, energia luminii albe.

– Preluati numai combustibil ușor, viu în corpul fizic.

– Pentru un timp, realizați zilnic meditația de accelerare a procesului de înălțare și vedeți ce se întâmplă.

– CERETI Prezenței EU SUNT să vă conecteze la o picătură eterică de lumină lichidă, să vă monitorizeze regulat și să vă mărească în continuare coeficientul de lumină, în timp ce meditați, în timp ce dormiți în fiecare noapte, în timp ce priviți emisiuni TV (dacă urmăriți programe TV), în timp ce lucrați – oricând mintea voastră este concentrată pe altceva.

– Cereți Arcturienilor – maeștrii tehnologiei luminii – să supravegheze în fiecare zi un program de dezvoltare și creștere a coeficientului vostru de lumină, la capacitatea maximă.

Invocați energiile Mahatma, pentru a accelera și intensifica calitatea procesului vostru de ingerare a luminii.

– Să știți că toată energia pe care o concentrați asupra Spiritului – de la meditație, ajutor, transmisie, scrisă sau vorbită, până la rugăciune și afirmație – va ajuta în procesul de creare a luminii din interiorul vostru, pentru că obiectul atenției voastre crește.

– Lumina este aspectul vizual al Dumnezeuului lăuntric și, pe măsură ce o căutați, vă aliniați la ea, vă concentrați asupra ei, ea vi se va revela din ce în ce mai mult, în fiecare celulă și în fiecare atom. din voi.

– În mod evident, cu cât sunt mai pure câmpurile noastre de energie, cu cât ne eliberăm de „bagaj”, cu atât mai multă lumină poate cuprinde ființa noastră. Acest lucru poate fi ajutat prin realinierea câmpurilor de energie ale corpului emoțional, prin curățarea memoriei celulare, prin stăpânirea minții și prin vigilență și conștientă cu privire la puterea gândului.

Legile Universale – Capitolul 31

Presupunând că există o Putere Supremă, sau o Ființă Supremă care a creat și controlează acest univers complex, atunci următorul citat din cartea *Viziune despre Ramala* este de mare interes: „Această Ființă Supremă se manifestă pe Sine și menține ordinea și echilibrul în creația Sa, prin ceea ce este cunoscut uneori ca marile legi naturale ale cosmosului. Aceste legi naturale sunt comparabile cu legile noastre științifice de pe Pământ și definesc relația dintre toate lucrurile create atât în plan fizic, cât și în planurile de deasupra și dedesubtul planului fizic. Ele controlează și mențin în echilibru perfect fiecare manifestare divină a spiritului infinit, fiecare nivel al conștiinței spirituale, fiecare moleculă de materie.

Ele controlează nu doar viața fiecărei ființe umane, ci și pe cea a Creatorului vostru, Domnul Solar, în interiorul căruia voi locuiți, vă mișcați și vă aveți ființa și, de asemenea, marele Dumnezeu în interiorul căruia Creatorul vostru locuiește, se mișcă și își are ființa. Toate nivelurile și gradele conștiinței se supun acestor mari legi naturale.

Aceste legi naturale stau deasupra Domnilor Solari și tuturor Dumnezeilor. Ele guvernează existența și creativitatea, nu numai a multor mii de Domni Solari sau Dumnezei care există în universul vostru vizibil, ci și a celor care se găsesc la alte niveluri de creație.

Este înțelept cel care recunoaște că știința și religia caută, amândouă, același lucru, indiferent că acesta se numește Adevăr, Cunoașterea universului sau Dumnezeu. Legile naturale ale universului sunt la fel ca legile științifice ale omenirii, numai că sunt exprimate la un nivel mai înalt, mai cuprinzător”.

Urmează un citat al Maestrului Sananda, din cartea *Amintirea Unimii*: „Energia spirituală a sufletului fiecărei unități vii a creației ascultă sunetele fluxului universal de informație, care își are originea în energiile-sursă ale Dumnezeuului Creator. Această acordare armonică produce, în cadrul vieții pământenilor, înțelegerea principiilor cunoscute ca legi cosmice universale. Aceste precepte au fost date către

om și, de asemenea, create de om, pe măsură ce acesta și-a trăit experiența de viață pe Terra, cunoscută și ca mediul pământesc.

Astăzi, conform timpului vostru, acumularea legii cosmice rezonează cu Tatăl Ceresc și cu darul Său de Iubire și viață către fiecare entitate. Acordarea la Sine, împreună cu Voința Energiei-Sursă, cunoscută ca Iubire din chiar miezul Ființei Sale – creează o cărare a cunoașterii pe care ființa o poate urma pentru a crea Echilibru, Armonie, Pace, Iubire și Existență Eternă, în însăși expresia Vieții. Armonica acestei alinieri a creat preceptele cunoscute ca legi cosmice.

Fiecare Unitate (entitate) dispune de alegerea liberului arbitru pentru a se alinia, sau nu, la aceste legi. Cunoașterea voastră cu privire la legile cosmice se găsește în interiorul pachetelor-sămânță codificate de energie cristalină din cadrul entității voastre-suflet, care cuprinde totalitatea voastră!” Se spune că există 33 (din punct de vedere numerologic, 33 este numărul universului) de legi care guvernează creația universală. Unele dintre acestea sunt după cum urmează:

1. Legea Unității: Totul este interconectat și provine din aceeași Sursă. Cunoscută, de asemenea, și ca Legea Energiei. Citat din *Viziune despre Ramala*: „Este înțelept acel suflet care recunoaște că toată omenirea este, într-adevăr, parte a marelui tot unic, că fiecare ființă umană poate fi considerată ca o celulă individuală din creierul cosmic al Creatorului vostru. Este adevărat că nu există separare, decât acolo unde omenirea alege să o trăiască.

Așadar, una dintre marile lecții ale vieții fizice este aceea de a vă ridica deasupra acestei separări aparente, de a vedea ce este „aparent” și de a învăța că sunteți cu adevărat una cu Creatorul vostru – nu numai în ființa voastră fizică, ci și în ființa voastră spirituală.

Nu există separare, în această lume fizică, între voi și Dumnezeu vostru. Lumea aceasta este Dumnezeu vostru. Dumnezeu vostru este această lume. Voi trăiți în Dumnezeu vostru și sunteți, de fapt, o parte din El, la fel cum un aspect al Dumnezeului vostru trăiește în voi și este, de fapt, o parte din voi. Astfel, cel mare este de găsit în cel mic – care se găsește, la rândul lui, în cel mare.”

2. Legea Împlinirii: Următoarele citate și referiri sunt din cartea *Voi sunteți Dumnezeu*, de Annalee Skarin: „Există o lege stabilită, în mod irevocabil, în cer, înainte de facerea Pământului, pe baza căreia

sunt afirmate toate binecuvântările – iar dacă noi primim orice binecuvântare de la Dumnezeu, asta înseamnă că legea este respectată.” Această lege este cunoscută și sub numele de Legea Producției, sau Legea Creației. *După cum vei semăna, așa vei culege.*

Plantează sămânța și culege recolta. Fiecare gând are puterea de a crea realitatea și, după cum vei judeca, așa vei fi judecat.

Această Lege a Împlinirii se ocupă de puterea gândurilor și a cuvintelor, unde gândurile sunt semințele și, atunci când sunt cuplate cu emoțiile, produc o vibrație vie care va aduce rezultate, în funcție de felul gândului. Dorința este căldura care generează sămânța și îi dă putere să se manifeste – puterea creației. Legea este adevărată și eternă, indiferent ce ne dorim noi. Dacă plantăm semințele (gândurile) și îndepărtăm buruienile (îndoiala și frica), vom obține rezultate.

Atunci când ne pregătim mințile, fără frică și fără griji, pentru lucruri mari – de lucruri mari vom avea parte. Puterea de a guverna ceea ce ne înconjoară și de a construi perfect se află în mâinile noastre. Este puterea gândului, care e o putere Dumnezeiască.”

3. Legea Cauzei și a Efectului: Cunoscută și sub numele de *karma*, această lege asigură o re-echilibrare a energiei în bazinul cosmic de energie – unde pentru fiecare acțiune trebuie să fie o reacțiune egală și de sens opus. Această lege se aplică cu privire la acțiunile tuturor ființelor. Karma a fost deseori privită ca o judecată: orice dai, vei primi înapoi, ca și cum ai fi pedepsit. Cu toate acestea, nu e vorba decât de un schimb de energie: orice energie este eliberată (trimisă) de către o ființă, aceasta va atrage particule asemănătoare și va ricoșa înapoi. Energia se dilată și se contractă, astfel că, dacă se emite energie de o natură negativă, atunci aceasta se va contracta înapoi către sursa sa de transmisie, ca un răspuns la dilatarea inițială și va aduce cu ea negativitate. Același lucru este valabil și pentru energia pozitivă.

4. Legea Schimbării și a Transmutării: Fiecare condiție poate fi transmutată și totul se schimbă permanent. Singurul lucru constant în univers e indestructibilitatea energiei și forma sa schimbătoare.

Aceasta este cunoscută și sub numele de Legea Alchimiei – *fiecare condiție din viață poate fi transmutată în slavă și făcută frumoasă din punct de vedere divin, indiferent care este acea condiție.* Dacă o acceptăm, o binecuvântăm, Îi mulțumim lui Dumnezeu pentru ea, sau suntem „mulțumiți în toate cele”. Prin această lege perfectă și exactă,

putem transmuta în frumusețe spirituală, chiar și experiențele și condițiile unei vieți amare, sau care ne frânge inima. De asemenea, putem primi puterea de a transmuta dorințele și visele noastre spirituale, în manifestare materială tangibilă. Această lege nu dă greș niciodată și include legea spirituală a schimbării și transmutării, precum și legile și elementele materiale. Această alchimie este puterea lui Dumnezeu în acțiune, care e eternă, neschimbată și aduce rezultate exacte.

Annalee Skarin spune: „*Legea Chimiei Spirituale* este legea care transmută toate condițiile, toate vibrațiile, tot întunericul, în frumusețe, muzică și lumină. Ființa trebuie să învețe să vorbească limba-jul Îngerilor, sau să vorbească „în limbi noi”. Va trebui să vorbească din suflet și niciodată din buze, sau chiar din minte. Cel care vorbește din buze, pălăvrăgește. Cel care vorbește dintr-o minte goală, adaugă confuzie și discordie. Cel care vorbește dintr-o minte plină, hrănește mințile oamenilor. Cel care vorbește din inimă, câștigă încrederea omenirii. Dar cel care vorbește din suflet, vindecă rănilor lumii și hrănește sufletele flămânde ale oamenilor. El poate usca lacrimile de agonie și chin. El poate aduce lumină, deoarece el poartă lumină. Limbajul sufletului este limbaj „sacru” și e cel mai frumos ... El poate aduce numai binecuvântarea slavei, deoarece este limbajul sferelor eterne și limbajul Zeilor. Este darul Spiritului, cunoscut ca „noile limbi” ... Puterea transmutării este puterea de a intra în contact cu centrul sufletului, prin inimă. Această metodă singură păstrează în sine puterea împlinirii și a perfecțiunii”.

5. Legea Echilibrului: Integrarea polarităților. Termenul „polaritate” înseamnă forțe opuse între care nu există competiție. Forțele se deplasează, în mod colectiv, spre un obiectiv armonizat, aceasta având ca rezultat creșterea. Dualitatea înseamnă forțe de energie opuse care au preluat o personalitate și, astfel, au intrat în competiție, acționând una împotriva celeilalte prin judecată și competiție, creând în felul acesta ego-ul, ca parte a personalității încarnate. Noi trăim într-un plan al dualității și trebuie să exersăm Legea Echilibrului pentru a crea o polaritate de energii masculine/feminine, pozitive/negative, pentru obținerea armoniei și a integrării. Legea Echilibrului, atunci când este integrată în ființa noastră, e unul dintre primii pași către iluminare.

6. Legea Manifestării: Ne permite să ne manifestăm dorințele și nevoile, atunci când intenția vizează cel mai înalt bine – nu numai

pentru noi, ci și pentru alții. Hotărâți ce doriți, afirmați dorința clar, uitați de ea și considerați că s-a rezolvat. *Nu vă îndoiiți!* Capacitatea noastră de a ne manifesta dorințele în realitatea fizică este garantată, atunci când suntem în aliniere sincronă cu Voința Divină și nu avem în memoria celulară tipare interne de sabotaj care să funcționeze.

7. Legea Sincronizării: A fi în locul potrivit la timpul potrivit. Acordarea perfectă și alinierea perfectă, acolo unde totul decurge armonios, în chip minunat. Această lege este cunoscută și sub numele de **Legea Grației**, care afirmă că, atunci când ființele sunt aliniate perfect, ele vor fi în perfectă concordanță cu perfecțiunea divină a lui Dumnezeu – deoarece Dumnezeu se manifestă în viața lor.

8. Legea Discernământului: Cunoscută și ca **Legea Diferențierii**, această lege are de-a face cu faptul de a fi complet în armonie cu ceea ce reprezintă următoarea etapă în evoluția noastră personală. Acest concept a fost discutat în capitolul despre discernământ.

9. Legea Iertării: Aceasta se referă la plățirea datoriilor karmice, la re-echilibrarea energiei de către cei care au creat dezechilibrul de energie. Ea aduce iertare pentru sine și pentru alții, deoarece nici o vindecare nu este posibilă fără iertare.

10. Legea Rezonanței: Energiile asemănătoare atrag particule asemănătoare, datorită câmpurilor lor electromagnetice; astfel, orice trimitem în exterior, ca gând, cuvânt sau acțiune, este amplificat și returnat către noi.

11. Legea Perfecțiunii: Totul este perfect, în starea sa divină.

12. Legea Creativă a Afirmației Divine: Este puterea gândului și a cuvintelor, care afirmă că sunteți ceea ce credeți că sunteți voi sau realitatea voastră. După cum credeți, așa veți fi.

13. Legea Compensării: Este ordinea prin care ființa primește doar recompensă. Această lege este universală și nu se supune cererilor personale. Este asociată cu Legea Cauzei și a Efectului și cu Legea Creativității și e aplicată în relație directă cu alegerea individuală în privința acțiunii.

14 Legea Asimilării: Nu permite ca în corpul nostru să fie preluate particule pe care noi, ca spirite, nu le-am asimilat și nu le-am supus nouă.

15 Legea Adaptării: Legea de a permite și de a curge ușor, împreună cu singurul lucru constant din univers – natura schimbătoare

a energiei, care se exprimă pe sine în multe forme diferite. Noi trebuie să fim flexibili, deoarece schimbarea aduce evoluție. Deschizându-ne și permițând celei mai pure energii să curgă nestingherit prin ființa noastră, vom avea parte de mare bucurie și echilibru, pe măsură ce ne acordăm la puteri superioare. Acordarea câmpurilor noastre de energie pentru a accepta numai energia cea mai pură, va mări la maximum această experiență.

16 Legea Cauzalității: Lucrează în armonie cu stelele, astfel încât, o ființă se naște într-un moment în care poziția corpurilor cerești din sistemul solar îi va oferi condițiile necesare pentru a progresa în școala vieții. Această lege acoperă știința astrologiei, care influențează viața noastră conform alegerii semnului sub care ne naștem și a momentului nașterii.

17 Legea Evoluției și a Renașterii: Un proces lent de dezvoltare, desfășurat cu stăruință fermă prin întrupări repetate în forme cu eficiență sporită, prin care, în timp, toți sunt aduși la un nivel de splendoare spirituală, prin recunoașterea Sursei și a adevăratei identități. Cunoscută de asemenea și ca Legea Periodicității.

18 Legea Analogiei: „Cunoaște-te pe tine însuși”. Ea permite unei ființe să ajungă la o înțelegere a Forței lui Dumnezeu din ea însăși și din univers, prin înțelegerea tuturor aspectelor din propria ființă.

19 Legea Dualității: Atunci când o ființă este conectată conștient la Sursă, sau este „iluminată”, se află deasupra acestei legi și nu e afectată de ea. Până în acel moment, această lege afectează polaritatea energiei.

20 Legea Minții: În timp ce Spiritul este Realitatea Absolută, mintea este mediul prin care Spiritul lucrează, prin care creația apare în formă fizică în acest plan. Legea Minții afirmă că, *după cum crezi, așa va fi*. Aceasta înseamnă că, la acest nivel, convingerile omului influențează și creează realitatea sa. „Legea Minții este suma convingerilor omului”. Ann și Peter Meyer se referă în detaliu la această lege, în cartea lor, *A Fi un Christ*, dar în capitolele anterioare am discutat și eu despre ea.

21. Legea Respectului: Această lege respectă dreptul ființei de a căuta adevărul universal și Înțelepciunea Divină, de o manieră care aduce bucurie propriei inimi, cu condiția ca ființa să respecte, la rândul său, întreaga viață.

22. Legea Universală: Legea Universală spune că toată cunoașterea și conștiința, toate lucrurile vii – sau, pe scurt, că întreaga viață conține acea vitalitate, acea putere de a aduna din sine toate lucrurile necesare pentru a-i asigura evoluția și înflorirea.

23. Legea Iubirii: Legea Iubirii este acea Lege care pune bunăstarea, grija și preocuparea pentru ceilalți, mai presus de cea pentru sine. Legea Iubirii este acea afinitate cu toate forțele pe care omenirea le poate considera ca fiind pozitive.

24. Legea Îndurării: Legea îndurării este acea lege care permite ființei să ierte toate greșelile; să-i ierți, în mod egal, pe cei care greșesc împotriva ta, după cum și tu greșești împotriva lor. Aceasta înseamnă să fii îndurător. Legea îndurării este înrudită cu Legea Iubirii și dacă ne vom supune Legii Îndurării, nu vor mai putea fi greșeli în lume.

25. Legea Recunoaștinței: Legea Recunoaștinței este guvernată de Legea Rezonanței. Conform acestei legi, cu cât ne exprimăm mai mult recunoaștința pentru lucrurile de care ne bucurăm în viață, cu atât mai mult vom atrage către noi lucruri pentru care să fim recunoscători.

26 Legea Răbdării: Legea Răbdării afirmă că toate lucrurile au timpul lor. Întrucât tot ce se desfășoară în cadrul Planului Divin se întâmplă și în momentul ales de Divin, răbdarea devine o calitate prin care ființa înțelege că o concentrare conectată la Sursă va face, în cele din urmă, ca toate gândurile, cuvintele și acțiunile să se realizeze cu exactitate. În jocul Voinței Divine, ființa devine conștientă că ceea ce nu se realizează imediat, nu este menit să se întâmple în acel moment.

27 Legea Exemplului: Legea Exemplului afirmă că cea mai puternică forță a schimbării se va manifesta la fiecare ființă care „acționează după cum vorbește”. Ea afirmă că orice persoană, concept sau lucru pot servi drept exemplu care să fie urmat de alții. Cei care au servit ca exemple în dăruirea iubirii și ajutorului și în împărtășirea părților lor cele mai bune, au contribuit la aducerea libertății, a bucuriei, a frumuseții și păcii în acest plan. Ființele care își doresc o lume mai bună, sunt încurajate să-și trăiască propriul adevăr, în fiecare moment al fiecărei zile, într-un mod care respectă întreaga viață.

28 Legea Toleranței: E asociată cu Legea Respectului. Este o Lege care ne inspiră să recunoaștem divinitatea în tot. Această recunoaștere ne situează dincolo de judecata și separarea care vin din prejudecățile de rasă, religie, cultură, credință, vârstă sau gen.

Frățiile Universale – Capitolul 32

C. W. Leadbeater, unul dintre primii oameni influenți ai Societății Teozofice, scrie în cartea sa, *Maestrii și Căderea*: „Conștiința Marii Frății Albe este un lucru minunat, imposibil de descris. Este ca un ocean mare, calm, strălucitor, și atât de întru totul Unul, încât cel mai mic fior de conștiință îl străbate instantaneu de la un capăt la altul – și totuși, fiecărui membru i se pare că este în întregime propria sa conștiință individuală, având totuși o greutate, o putere și o înțelepciune pe care nu ar putea vreodată să o aibă o singură conștiință umană. Acest ocean magnific de „conștiință cosmică” a frăției este ceva atât de mare, atât de minunat, încât nu mai există nimic asemănător în lume: chiar și cei care îi aparțin în urma trecerii primei mari inițieri, pot avea doar străfulgerări legate de prezența sa și își pot aminti numai puțin, din când în când. Este ceva ce poate fi simțit în întregime numai în planul nirvanic, acolo unde frăția există în mod originar – cu toate că are manifestări în planurile inferioare, chiar și în lumea fizică”.

S-a spus că există multe frății ale luminii, între care Marea Frăție Albă ar reprezenta doar o componentă. *Cheile lui Enoch* spune că există șaptezeci de frății, sau ordine, care servesc drept câmp de inteligență pentru Tatăl Ceresc. Acest text afirmă, cu privire la frățiile de lumină: „Inteligență spirituală avansată care poate lua formă fizică și își poate asuma responsabilitatea guvernării ordinelor stelare, respectând ierarhia/federația locală a Divinității ... cele șaptezeci de frății care includ Marea Frăție Albă, ce are responsabilitatea specifică de a administra legea cosmică ... „ființe în întregime din lumină”, care cuprind toate treptele frățiilor spirituale ce pregătesc civilizațiile fizice și spirituale și care sunt însărcinate cu reînnoirea sau retrezirea creației.”

Ierarhia Spirituală poate fi asemănată cu structura noastră de guvern, însă este mult mai complexă. Și despre acest subiect există multe texte disponibile, care analizează foarte detaliat această ierarhie, inclusiv unele lucrări minunate ale Societății Teozofice.

Există, de asemenea, o mulțime de texte și de informații trans-

mise prin *channeling*, cu privire la Maestrii Înălțați și la raze. Din cercetarea mea cu privire la ambele, se pare că sunt informații care se contrazic – poate din cauză că diferite ființe sunt repartizate pentru o „sarcină” sau serviciu, iar apoi sunt „promovate” – și astfel, avansează.

Despre Maestrii Înălțați, Enoch spune că ei sunt „Maestrii care au avut câteva încarnări în dimensiunile inferioare, pentru a preda legea cosmică a universului – și care s-au înălțat înapoi în prezența Tatălui, de la care ei primesc noi însărcinări pentru a preda în diferite lumi, prin marea lor iubire”. Voi rezuma aspectele menționate anterior, care, pentru mine, au devenit acum realitate, datorită experienței și cercetării mele personale.

– Cea mai mare parte a omenirii a fost „acordată” pe un anumit canal.

– Ignorarea altor canale nu neagă existența acestora.

– Pe măsură ce ne rafinăm frecvențele, ne putem acorda la alte „canale”, sau dimensiuni ale existenței și putem fi conștienți de ele.

– În alte planuri sau dimensiuni, există alte ființe și ființe de lumină, pe care le putem accesa prin simpla schimbare a frecvenței noastre și, în consecință, a canalului nostru. Nu toți cei care trăiesc în alte planuri sunt ființe de lumină, sau motivate de cel mai înalt bine al tuturor, de exemplu, spiritele dezîntrupate din planul astral și, de asemenea, extraterestrii care sunt avansați din punct de vedere tehnologic prin navele lor și călătoria în timp, dar a căror conștiință conștientă încă este cât se poate de tridimensională.

– Toate ființele de lumină sunt, prin natura lor, evolute spiritual – și sunt numite ființe de lumină, din cauza cantității de lumină pe care o manifestă în forma lor. Lumina este aspectul vizual al esenței noastre divine.

– Toate ființele de lumină sunt angajate conștient în serviciul Primei Cauze.

– Sarcina Marii Frății Albe este de a ajuta Pământul și pe locuitorii săi, în procesul lor de retrezire și reunificare cu Sinele lor Dumnezeu.

– Jocul evoluției de pe Pământ este o părțică într-un colț al unui sector dintr-un univers, care, la rândul său, este o părțică din întregul peisaj galactic.

Continuând cele de mai sus, aş vrea să vă împărtăşesc puţin din experienţa şi din înţelegerea mea provenită din raporturile cu aceste fiinţe de lumină.

Am avut primul contact conştient cu Maeştrii Înălţaţi în 1992, atunci când am primit unele informaţii audio şi scrise, sosite prin *channeling*. Pentru mine, era ca şi cum mi se dăduse imaginea de ansamblu. Dintr-o dată, totul avea sens, toată călăuzirea mea interioară, anii mei de cercetare şi meditaţie – totul. A fost, pur şi simplu, ca şi cum cineva aprinsese lumina, iar eu mă retrezisem. M-am înălţat peste starea de meditaţie, mi-am găsit pacea launtrică şi m-am reconectat cu scopul meu predestinat şi, de asemenea, cu rolul meu personal în cadrul Marelui Plan.

Marea Frăţie Albă este în contact cu omenirea de eoni de timp. Mi s-a spus că Domnul Maitreya şi alţi Maeştri Înălţaţi, inclusiv energia Sananda, l-au „întrecut” pe Iisus. St. Germain a fost înrudit cu Rosacrucienii. El Morya şi Kuthumi au lucrat direct cu Madame Blavatski, fondatoarea Societăţii Teozofice. Djwhal Khul a lucrat cu Alice Bailey.

De-a lungul istoriei şi în toate religiile, frăţiile au fost interconectate. Dr. Stone în *Manual complet pentru Înălţare* şi cartea *Cheile lui Enoch* dau multe detalii cu privire la aceste legături. Frăţiile şi-au făcut din nou cunoscută prezenţa, pe scară largă, în ultimele două decade, prin intermediul multor canale de transmisie reputabile.

Ceea ce am descoperit de când am intrat în Ordinul Frăţiei Luminii este că am fost, în timp, repartizată la diverşi maeştri, pentru călăuzire şi retrezire.

Iniţial, instructorul meu „personal” a fost Domnul Sananda. De asemenea am primit indicaţii, în probleme specifice, de la Fecioara Maria, Kwan Yin, Pavel Veneţianul şi alţii, atunci când era necesar – în funcţie de sarcina pe care o aveam în acel moment. Particip cu regularitate la lecţii, în planurile eterice – de obicei în timp ce corpul doarme şi, deseori, în meditaţie.

Intensitatea şi regularitatea acestei comunicări, plus confirmarea iniţială a informaţiei care mi-a fost transmisă atunci când învăţam să am încredere, au permis vieţii mele să devină cu adevărat plină de bucurie, abundentă şi cu un scop clar al exprimării sale, în acest plan de existenţă.

Datorită complexităţii şi profunzimii materialului deja disponibil cu privire la frăţii, nu voi dezvolta foarte mult subiectul aici. Totuşi, aş vrea să tratez câteva informaţii de bază, din cartea *Cheile lui Enoch*, despre funcţiile diferitelor structuri ierarhice.

– **Consiliul Celor Nouă:** Un for de învăţători care guvernează regiunea noastră galactică şi supergalactică, care ar putea fi înlocuit în cadrul „noilor programe” de curând introduse ale Împărăţiei lui Dumnezeu.

– **Consiliul Celor Doisprezece:** Fii ai Cerului care lucrează pentru supravegherea creaţiei şi regenerării lumilor inferioare.

În cartea *Mahatma – Cărţile I şi II*, Brian Grattan scrie: „Iubirea pură, înţelepciunea, bucuria, pacea, echilibrul şi orice alte calităţi ale luminii pot fi atinse numai prin Unica Mare Prezenţă, Consiliul Sursă al Celor Doisprezece pentru această Zi Cosmică, unde fiecare membru reprezintă o Rază Cosmică. Este Consiliul complet al Celor Doisprezece, care întrupează cele Douăsprezece Raze, cel care dă posibilitatea acestei creaţii, acestei Zile Cosmice, să existe.”

El afirmă, de asemenea, că „Cele Douăsprezece Raze care formează această Zi Cosmică sunt substanţa inteligentă, de sine-luminoasă a Prezenţei EU SUNT, Mahatma, care există în toate punctele (cu excepţia acelor planete tridimensionale, încă limitate la cele Şapte Raze) şi din care este compusă întreaga Creaţie”.

– **Consiliul Celor Douăzeci şi Patru:** Un consiliu care guvernează civilizaţia spirituală în Universul-Fiu – a nu se confunda cu cei douăzeci şi patru de Bătrâni.

– **Consiliul Celor O Sută Patruzeci şi Patru de Mii:** Un for al Maeştrilor Înălţaţi, care administrează programul „Îmbătrânitului de zile”. * Minteă infinită care lucrează prin Dumnezeu Creator, ierarhia „Cerurilor Înalte” care guvernează ierarhiile cerurilor de mijloc şi cerurilor inferioare, stabilind „programele-suflet” finale – atât pentru om, cât şi pentru maestru.

– **Consiliul Luminii:** Numele colectiv pentru consiliile de mai sus, care guvernează această galaxie şi alte regiuni ale universurilor îndepărtate. Acestea nu sunt consilii solare sau planetare.

* un nume pentru Dumnezeu ce apare în Vechiul Testament – vezi Daniel 7:9. N. T.

– **Ordinul/Frăția lui Enoch:** Inițiază pe cei credincioși în noile lumi ale conștiinței, prin crearea manuscriselor de cunoaștere spirituală-științifică. Frăția construiește rețelele-piramidă pe planete, necesare pentru evoluția culturilor inteligente.

– **Ordinul/Frăția lui Melchisedec:** Este responsabil cu reprogramarea conștiinței care e necesară pentru a uni creația fizică cu exteriorizarea ierarhiei divine.

– **Ordinul lui Mihail/Frăția lui Mihail:** Păzește galaxiile de interferența biologică/spirituală din partea forțelor de lumină inferioare, cu excepția cazului în care este necesară testarea/pregătirea pentru progresul sufletului.

Și așa există și alte sisteme de creație care se nasc, sunt programate, reprogramate, evoluează, se întorc la Sursă.

Inspirația și expirația ...

O punte către Noua Lume – Capitolul 33

Am avut intenția de a numi acest capitol „O Nouă Ordine Mondială”, dar cred că acesta e numele unei mișcări politice. Această „Nouă Lume” despre care vreau să vorbesc aici, se va forma pe o bază spirituală și nu pe una politică. *Cu toate acestea*, atunci când se va fi realizat această aliniere spirituală, toate celelalte structuri vor fi și ele realiniate automat – cea politică, educațională, economică și socială.

În meditațiile mele am avut „viziuni” ale acestei Noi Lumi. Biblia vorbește despre noul mileniu pe care *Cheile lui Enoch* îl descrie ca pe „o perioadă de multă fericire și guvernare perfectă”, fiind un concept liniar al perioadei de o mie de ani de pace menționată în teologiile ortodoxe. În învățăturile lui Enoch, „mileniul este una dintre multele deschideri în vălurile de lumină, prin care omul poate intra pentru a se contopi liber cu inteligența superioară și divinitatea altor lumi”. Enoch afirmă că vor fi multe oportunități, în timpul mileniului, care vor permite ființelor să se deplaseze dincolo de „fusul orar” al conștiinței noastre, către alte regiuni ale „inteligenței spațiale”.

Pentru a înțelege vastitatea creației, cât și felul în care ceea ce se întâmplă pe Pământ este „o părțică” din tot, aș vrea să inserez aici o înțelegere a cuvântului „*chiliocosmos*”, ca opus al mileniului. Un mileniu este un fenomen definit în cadrul spațiului și timpului limitat. Un *chiliocosmos* – potrivit lui Enoch – „reprezintă multiplicitatea evoluției și marea legătură între mai multe universuri contopite în planul Tatălui”. Este „interpretarea a o mie de niveluri diferite ale creației cosmice – toate întrepesute astfel încât „purificarea și reînnoirea” creației să poată avea loc în toate cele o mie de niveluri/celule simultan”.

Înapoi la sectorul nostru din univers! Planeta noastră evoluează – se retrezește – și toți locuitorii Pământului trec printr-o mare schimbare, ținând pasul cu schimbările planetare. Este ca și cum noi toți avem un radar intern care ne duce, ca un magnet, către o stare de uniune completă cu Prezența EU SUNT, sau Scânteia Divină. Maeștrii Înălțați mi-au spus că inundațiile, cutremurele de pământ, seceta și

haosul fizic de pe planetă se datorează ridicării și influxului de energii înalte de-a lungul liniilor de rețea electromagnetice ale planetei și activării de vârtejuri majore de energie. Aceasta permite „suprapunerea” noului sistem de linii de rețea deasupra și în interiorul câmpurilor de energie. În mod similar, omenirea este de asemenea infuzată cu mai multă energie luminoasă electromagnetică, prin liniile meridian din corp. Noi structuri de rețea sunt suprapuse, iar structuri cristaline din amprente deja existente sunt și ele activate acum. Totul este proiectat pentru „a arunca cele vechi și a aduce cele noi”.

În cartea *Deschiderea către canalul de transmisie*, DaBen și Orin explică: „Energiiile care lovesc Pământul chiar acum vor energiza și activa orice lucru asupra căruia vă concentrați. Pentru aceia dintre voi care sunt extrasenzitivi și se concentrează deja asupra căii spirituale, aceste noi energii vor face ca lucrurile să se aranjeze mai bine ca niciodată. Ușile se vor deschide; relațiile voastre se vor îmbunătăți. Puteți descoperi că priviți în interior și găsiți răspunsurile pe care le tot căutați. Puteți trece, temporar, prin niște momente dificile, în timp ce renunțați la ceea ce este vechi și vă deschideți către ceea ce este nou. Mulți dintre voi au trecut deja prin această perioadă de adaptare. De cealaltă parte a sa se găsește o viață mai bună, mai plină de abundență, de iubire și succes. Apreciați lecțiile voastre acum, pe măsură ce vin, și să știți că ele vă pregătesc să faceți față unei vibrații mai înalte.”

Ei continuă: „Poate că îi veți vedea pe alții în suferință, sau având greutate. Poate veți mai citi și despre evenimente mondiale tulburătoare. Provocarea, pe măsură ce atingeți aceste planuri superioare, este aceea de a vă aminti că echilibrul vostru va veni, de acum înainte, mai degrabă printr-o conexiune cu planurile superioare, decât cu alți oameni. Veți fi în stare să asigurați echilibru și stabilitate pentru alții, pe măsură ce realizați această conexiune.

Este important să-i ajutați pe aceia pe care îi vedeți că au probleme să se adapteze la noile vibrații, și nu vă lăsați prinși în fricile lor. Pe măsură ce deschideți canalul vostru, veți fi cel care veți avea lumina, aducând altora încurajări și îndrumări pozitive. Este un timp al marilor oportunități. O parte a muzicii, artei, literaturii și exprimării culturale celei mai frumoase a omenirii urmează să vină – și va fi produsă sub influența acestei vibrații înalte”.

Se spune că această Lume Nouă va fi formată de cei care s-au

conectat și s-au contopit conștient cu natura divină a ființei lor. După cum spune Arhanghelul Ariel: „mulți au primit o pregătire foarte specială, capacități de dezvoltare și o percepție superioară, pentru a ajuta planeta. Poate că sunteți un specialist în diplomația intergalactică, în noi structuri de familie, noi forme de guvernare, sau în alocarea, în mod echitabil, a hranei și altor resurse, la nivel global. Crearea de noi tipuri de viață în comunități, noi ritualuri pentru o spiritualitate retreziată, noi tehnologii bazate pe lumină, sau noi exprimări prin intermediul artelor, poate fi ceea ce vă face inima să cânte.” Pe măsură ce ne realiniem frecvențele la vibrațiile superioare, vom avea capacitatea de a manifesta acest Rai pe Pământ, conform viziunii care a fost prestabilită pentru omenire în acest moment din evoluția noastră.

Vor fi formate noi guverne și consilii care lucrează pentru binele întregii planete; nu va mai exista separare din cauza rasei, religiei, culturii sau țării, iar toate vor fi distribuite liber, pentru binele celor mulți și nu doar a câtorva. Îmi amintesc că am citit undeva, cu câțiva ani în urmă, că dacă bogăția planetei ar fi redistribuită în mod egal, fiecare ar fi milionar. Noi nu suferim din cauză că ne lipsesc resursele și abundența pe această planetă, ci din cauză că lipsește conștientă de a crea o distribuție egală a acestora. În timp ce mulți mor de foame din lipsa hranei fizice, la fel de mulți mor din lipsă de împlinire spirituală, sau din lipsă de scop.

Pentru cei care pot înțelege timpul simultan, să știți că, în timp ce acum viitorul co-există deja cu trecutul și prezentul, tot ceea ce ne dorim să se întâmple, s-a întâmplat deja și se află în manifestare. E clar că, prin „acordarea antenei noastre” – prin modificarea percepției noastre – putem aduce viziunea viitorului în prezent și astfel să-l creăm așa cum este predestinat să fie. Acesta este un instrument minunat de economisire a timpului, dar care se bazează pe o călăuzire lăuntrică bună, clară, din partea Învățătorului Lăuntric, care există în mod multidimensional și care e puntea de legătură cu realitatea timpului simultan.

Ca să fac o mică paranteză, am cercetat cu ajutorul Arhanghelului Ariel chestiunea realităților paralele, care s-ar putea să-i intereseze pe unii. Ariel spune că, de fiecare dată când luăm o decizie care nu este în aliniere cu Spiritul, alegerea Spiritului va avea loc, dar și a noastră, ca o consecință a unei realități „paralele”, ce permite acelei alegeri să existe și să respecte liberul nostru arbitru.

Conștiința noastră urmează alegerea noastră – iar percepția noastră ne dă realitatea noastră de zi cu zi. Pe măsură ce ne re-aliniem conștient la voința Divinului, toate aceste realități se retrag împreună și, astfel, noi ajungem să trăim o variantă constantă a tuturor acelor realități paralele contopite, până când nu va mai exista decât calea Spiritului și recunoașterea, exprimarea și servirea Voinței Divine.

Astfel, planetele și indivizii se înalță, literalmente, prin procesul de rețesere, unde „punctele de acum” sunt materialul spațiului și timpului și toate sunt trasate prin dimensiuni. Acesta este ca un năvod uriaș care a fost aruncat de-a lungul oceanelor timpului. El este menit să maximizeze impactul, să maximizeze experiența și apoi este tras înapoi, la sursa de unde a fost aruncat. Cea mai densă expresie a ființei noastre este forma fizică, cea care a avut întotdeauna liberul arbitru de a explora și de a crea.

Cei Înălțați spun că locuitorii Pământului sunt foarte admirabili în toate galaxiile pentru puterile lor uimitoare de materializare fizică – asta, deoarece noi am creat cu adevărat cel mai interesant teren de manifestare a multor experiențe diverse de învățare.

Când realizăm că noi avem capacitatea dovedită de a crea realitatea pe care o dorim, abia atunci începe distracția. Stăpânirea minții cere disciplină – însă, deoarece energia urmează gândirea, noi putem începe să creăm, pur și simplu, doar prin intermediul gândirii. Combinat cu o inimă pură, o integritate profundă și o aliniere cu Voința Divină, tot ceea ce doriți să creați va fi manifestat după cum este cel mai bine pentru umanitate în mod colectiv, și nu numai pentru un individ anume. Atunci când ne-am aliniat liberul arbitru cu Voința Divină, noi devenim automat o parte a creației conștiente a Marelui Plan. Marele Plan este acela ca locuitorii Planetei Pământ să experimenteze, în acest punct al timpului liniar, Era de Aur – noul mileniu al păcii, în care ne vom recunoaște nu doar propria noastră divinitate, ci și divinitatea din toate ființele vii.

Se spune că, în trecut, conștiința umanității a fost prea densă, iar noi am fost mult prea inconștienți în ceea ce privește natura noastră divină. Acum, pentru că am evoluat, s-a profețit că ni se va adresa în curând invitația de a ne alătura Federației Intergalactice a Lumilor. Această Federație există de eoni de timp, însă nu s-a putut face cunoscută unei planete populate de ființe care se credeau singura specie

inteligentă din univers și care au fost în același timp complet guvernate de frica născută din ignorarea propriei lor naturi multidimensionale.

Cercetarea a arătat că Pământul a fost o stație experimentală și multe guverne au date înregistrate despre venituri și plecări ale extraterestrilor. Nu mă voi ocupa de această informație aici; este suficient să spun că oricine dorește mai multe informații pe marginea acestui subiect le poate căuta, deoarece sunt la dispoziția tuturor. Așadar, este recunoscut pe plan universal că noi „creștem” ca specie, iar absolvirea noastră prezentă va însemna retrezirea atât a noastră proprie, cât și a planetei, urmată de invitația de a ne alătura Federației.

În acest punct al timpului liniar, noi suntem invitați să ne oferim voluntari, să ne înscriem și să ne alegem „posturile” noastre dorite în Noua Lume. Spun din nou că acesta este ceva prestabilit, sau predestinat, ales de noi înainte de a ne întrupa. Iarăși, călăuzirea, pregătirea și invitația de a ne lua în primire posturile vor fi date de Învățătorul Lăuntric.

În septembrie 1996, în conformitate cu a zecea viziune din *Profețiile de la Celestine*, de James Redfield, și cu activarea corpului de lumină de nivel doisprezece, Academia pentru Autocunoaștere și Întărire a Sinelui (A. A. Î. S.) a lansat M.S.P.T. – Mișcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită –

Conceptul de M.S.P.T. este descris complet pe site-ul A.A.Î.S. “Academia Cosmică pe Internet – A.C.I.” – www.selfempowerment-academy.com.au

Exercițiul de Vizualizare Creativă nr. 18

Viziunea Noii Lumi

– Așezați-vă, conectați-vă, folosind respirația și tehnicile cu lumină.
– Atunci când vă simțiți calmi, concentrați și total relaxați, permiteți minții voastre să hoinărească, să imagineze și să fantazeze despre felul în care ați dori să fie lumea, dacă nu ar fi restricții, limitări, iar singurele reguli ar fi ca TOATE creaturile să fie fericite și pline de bucurie; ca TOATE creaturile – umane, animale și Mama Pământ însăși – să fie în siguranță, să nu fie nedreptățite în nici un fel, să fie hrănite, respectate și iubite.

– Imaginați-vă și vizualizați planeta noastră liberă de poluare.

- Vizualizați ape limpezi, curate, de un albastru cristalin, alături de miriade de forme de viață marină.
- Vizualizați ceruri albastre, limpezi, pline de păsări.
- Vizualizați păduri tropicale dese, încărcate, și vegetație cu toate speciile de plante.
- Vizualizați toate creaturile co-existând armonios, fără ca viața să le fie în vreun fel în pericol. Imaginați-vă că toate sunt sănătoase, foarte mulțumite și împăcate.
- Imaginați-vă că toți au slujbe mulțumitoare, relații pline de bucurie, un mediu de viață armonios, cu suficientă hrană, adăpost, îmbrăcăminte și distracții pentru toți.
- Imaginați-vă o lume fără sărăcie și lăcomie, fără foamete și război.
- Imaginați-vă apoi că sunteți parte a Federației Intergalactice a Lumilor, a călătoriilor spațiale, prin care toți pot veni și pleca în tot universul, la alegere și cu ușurință.
- Imaginați-vă că sunteți în stare să comunicați telepatic, să vindecați prin atingere sau doar cu gândul, să creați prin gândire, fără acțiune fizică, să puteți dematerializa și rematerializa la voință.
- Doar imaginați-vă. Imaginația aduce viziunea. Viziunea creează realitatea.
- Fiți clari cu privire la ce doriți să creați.
- Învățați să creați pentru binele întregului, astfel încât toți să aibă de câștigat.

*„Raiul, Nirvana sau Samadhi, este o experiență
pe care o accesăm printr-o modificare în conștiința noastră
conștientă și în percepția noastră.*

*Putem face acest lucru prin înțelegere și lucrând cu legile naturale
ale energiei.*

*Mulți trăiesc acum în Rai pe Pământ,
ei sunt constructorii, creatorii acestei noi lumi 'luminate',
ai acestei Ere de Aur.*

*Învățătorul Lăuntric luminează calea, are Planul,
și ne va învăța cum să creăm și să ne bucurăm
de locul nostru în acest paradis
– mileniul profetit,”*

– Jasmuheen

*„Sinele personal al fiecărei persoane este înzestrat cu Puterea
Alegerii cu privire la ce dorește
să gândească, să simtă, să creeze și să experimenteze.
Dacă ființa folosește toată substanța și energia ființei sale
în mod constructiv,
Pacea, Expansiunea, Bucuria, Abundența și Gloria
sunt răsplata Vieții
pentru Revărsarea Darurilor Sale.”*

*„Pentru a avea armonie în trup și în tot ce face,
personalitatea trebuie să renunțe
la toate gândurile, sentimentele
și cuvintele legate de imperfecțiune”.*

– St. Germain, *Prezența Magică*.

Sumar- În Rezonanță

Este întotdeauna interesant să te întorci în trecut și să recitești un jurnal personal, sau o carte scrisă de cineva, deoarece perspectiva noastră pare a se schimba atât de rapid, pe măsură ce timpul se desfășoară, iar viața își dezvăluie misterele celor care caută să cunoască.

De când am scris această carte, am terminat trilogia transmisiilor venite prin *channeling* intitulată *Inspirații* și am început o nouă trilogie numită *Curenții Conștiinței*. Am extins de asemenea capitolele 26 și 27, dintr-o carte deja scrisă, numită „A trăi cu lumină”, care a fost de asemenea tradusă și este publicată acum în Germania (de către Editura KOHA Verlag). Pentru că și *În Rezonanță* (anterior denumită *Arta Rezonanței*) va fi și ea tradusă și publicată în limba germană, am hotărât să o recitesc, și, acolo unde este necesar, să o rescriu, pentru a o actualiza potrivit înțelegerii mele curente. Așadar, aici avem a cincia ediție, și totuși, spre marea mea surpriză, nu am adăugat sau schimbat prea mult din textul existent deja.

Personal, atenția mea a încetat să mai fie interesată de propria mea „înălțare”, devenind, pur și simplu acordată sincron și perfect la ritmul Planului Divin, pe măsură ce acesta se desfășoară și se manifestă în plan fizic. Singura mea dorință este aceea de a radia Splendoarea Supremă a Divinului Lăuntric, să FIU de ajutor și să-mi împlinesc, plină de bucurie, cu ușurință și bunăvoință, partea din această amprentă cu care am fost de acord în prealabil.

De-a lungul ultimilor cinci ani, relația mea cu Cei Înălțați s-a aprofundat și întărit, pe măsură ce mi-am permis să fiu inspirată de mesajele lor și apoi să fiu martora unor schimbări magice care au avut loc în propria mea realitate de zi cu zi. Bucuria a devenit o stare naturală pentru mine, deoarece simt că am un rol și sunt conectată.

Unul dintre motivele inițiale pentru care am scris *În Rezonanță* a fost acela de a găsi înțelegerea comună diferitelor religii și de a reduce, apoi, aceste puncte de vedere convergente la ideea simplă că noi toți suntem doar sisteme de energie. Introducând această idee de

bază, noi cercetăm mai departe ideea de acordare conștientă pentru a trezi capacitățile noastre telepatice și multe altele. Și, în sfârșit, ideea de a planta semințe pe care fiecare persoană să le poată examina și hrăni, dacă este inspirată să o facă.

În consecință, citatele folosite de-a lungul cărții *În Rezonanță* vin dintr-o mare varietate de cărți, o parte din ele inspirându-mă în crearea propriului meu model de realitate. Pe măsura trecerii timpului, am integrat în permanență ideea creării realității, trecând de la o înțelegere intelectuală la o cunoaștere celulară și am trăit, în mod constant, multe efecte pozitive ale stăpânirii minții și ale re-programării conștiente.

– Simplu spus, mesajul cărții *În Rezonanță* este de a ne încuraja să ne respectăm inteligența, să conștientizăm că, prin faptul de a fi sisteme de energie care gândesc, noi creăm constant – deoarece forma urmează gândirea.

– Să descoperim, apoi să ascultăm, vocea intuiției – ceea ce am ajuns să numesc Divinitatea Lăuntrică.*

– Să creăm un model al realității, care să ne permită să ne trăim viața la potențialul nostru maxim, cel mai înalt, într-un mod care ne aduce bucurie nelimitată; un model care respectă, de asemenea, toate formele de viață.

– Indiferent ce nume Îi dăm Dumnezeui nostru, sau dacă preferăm să ne raportăm la această putere creatoare ca la nimic altceva decât o energie, noi suntem toți oameni.

– Este timpul să unim lumea științei cu cea a religiei, Estul cu Vestul, fizicul cu etericul.

– Este timpul să ne concentrăm asupra aspectelor comune și să respectăm totuși diversitatea tuturor culturilor, credințelor, raselor și religiilor.

– Este timpul să înțelegem personal că factorul unificator comun din interiorul nostru este Divinitatea Lăuntrică.

– Dacă ne concentrăm asupra ei și o invităm să se exprime pe deplin în viața noastră, atunci vom uni, cu adevărat, lumile și ne vom realiza adevăratul nostru potențial uman, în mod armonios și colectiv.

* Divine One Within – DOW, în original. N. T.

O Poveste a Creației

Fragment din Evanghelia Vărsătorului a lui Iisus Christos, de Levi*

„Înainte ca lumile să se formeze, toate lucrurile erau unul – doar Spirit, Respirația Universală. Iar Spiritul a respirat, iar ceea ce era nemanifestat a devenit focul și gândul Cerului, Dumnezeu-Tatăl, Dumnezeu-Mama. Iar atunci când focul și gândul Cerului au respirat uniți, Fiul lor, unicul lor Fiu s-a născut. Acest Fiu este Iubirea, pe care oamenii au numit-o Christos. Oamenii au numit gândul Cerului, Respirația Sfântă. Iar atunci când Dumnezeu Întreit a respirat din nou, iată, șapte spirite stăteau înaintea tronului. Acestea sunt Elohimii, spiritele creatoare ale universului.

Iar acestea sunt cele care, în puterea lor nemărginită, au creat tot ceea ce este sau a fost. Aceste Spirite ale lui Dumnezeu Întreit s-au mișcat în spațiul nemărginit și în cele șapte eteruri, iar fiecare eter are forma sa de viață. Aceste forme de viață nu erau altceva decât gândurile lui Dumnezeu, îmbrăcate în substanța planurilor lor eterice. (Oamenii numesc aceste planuri eterice: planul protoplasmei, al pământului, al plantelor, al animalelor, al omului, al Îngerilor și al Heruvimilor). Aceste planuri, împreună cu toate gândurile lui Dumnezeu corespunzătoare, nu sunt văzute niciodată de ochii omului întrupat; ele sunt compuse dintr-o substanță mult prea fină pentru a fi văzută de ochii fizici – și totuși, ele constituie sufletul lucrurilor; iar cu ochii sufletului toate creațiile văd aceste alte planuri, cât și toate formele de viață.

* Evanghelia Vărsătorului a lui Iisus Christos, își ia numele din idea că, o dată cu nașterea lui Iisus Christos, soarele a intrat în semnul Peștilor, iar acum intră în cea a Vărsătorului. Pentru această nouă Eră, cea a Vărsătorului, autorul, Dr. Levi H. Dowling (1844-1911) a compus o evanghelie nouă spirituală. Dr. Levi H. Dowling, care a preferat să fie cunoscut simplu, sub numele de Levi, a fost doctor, profesor la școală de duminică, iar mai târziu a început să creadă în existența Dosarelor Akashice – înregistrările nepieritoare ale vieții – care sunt păstrate în Inteligența Supremă, sau Mintea Universală. Intrând în armonie cu ritmul și vibrațiile acesteia, prin meditație, Dr. Dowling a putut să exploreze trecutul, cu o acuratețe perfectă. Evanghelia Vărsătorului a lui Iisus Christos, a fost publicată în Los Angeles, în 1911. Cea mai importantă parte a cărții cuprinde date despre educația și călătoriile lui Iisus. N. T.

Întrucât toate formele de viață din fiecare plan sunt gânduri ale lui Dumnezeu, toate creaturile gândesc, iar fiecare creatură e înzestrată cu voință, și, în măsura posibilităților, are puterea de a alege, iar în planurile lor de origine toate creaturile au hrană din eterul planurilor lor.

Și așa a fost cu fiecare lucru viu, până când voința a devenit o voință adormită, iar eterurile protoplasmei, Pământului, plantelor, animalelor, omului, au început să vibreze foarte încet. Eterurile au devenit toate mai dense, iar creaturile și aceste planuri erau îmbrăcate în veșminte mai grosolane, veșmintele cărnii, pe care omul le poate vedea și astfel a apărut această manifestare mai grosolană, pe care oamenii o numesc fizică. Și aceasta este ceea ce se numește **căderea omului** – însă omul nu a căzut de unul singur, deoarece protoplasma, Pământul, plantele și animalele au fost incluse toate în cădere. Îngerii și Heruvimii nu au căzut; voința lor a fost mereu puternică, iar astfel ei au păstrat eterul planurilor lor în armonie cu Dumnezeu.

Acum, când aceste eteruri s-au constituit în atmosferă și toate creaturile acestor planuri trebuie să-și ia hrana din atmosferă, a apărut legea conflictului; iar atunci, ceea ce omul limitat a numit supraviețuirea celui mai bun, a devenit o lege”.

Legile Universale și M.S.P.T.

Acest capitol este scris pentru toți cei care caută să cunoască și să demonstreze o „rafinare” personală și planetară. Aceasta este M.S.P.T. – Mișcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită – indivizi care au mintea deschisă, dar și o inimă care știe să discearnă.

M.S.P.T. este a zecea viziune (din cartea *Profețiile de la Celestine*), demonstrată și, de asemenea, activarea nivelului doisprezece al corpului de lumină. M.S.P.T. înseamnă Unimea, recunoașterea unicității tuturor, și se concentrează, mai degrabă, asupra aspectelor comune, decât asupra diferențelor. Din punct de vedere eteric și ezoteric, desfășurarea M.S.P.T. este supraviețuirea de către ceea ce se numește „O Inimă, O Minte” – O.I.O.M. – maeștrii în paradigma Unimii. Ei spun că:

„Noi vă vorbim despre Unime, deoarece aceasta este o idee conceptuală care va aduce unitatea, echilibrul, manifestarea completă a planetei și omenirii sub vibrația stării înălțate a conștiinței. Aceasta

este iluminarea, aceasta este Nirvana, acesta este extazul pentru toate sufletele umane. Unimea este vibrația rafinării celei mai înalte. Este ceea ce sunteți voi toți – pur și simplu o expresie mai fină a ceea ce voi numiți acum persoana voastră.

Vibrația Unimii este atât de puternică prin capacitatea sa, încât poate fi atrasă către câmpul vostru, sau eliberată din interiorul vostru, în măsura în care sunteți acordați conștient la ritmul său. Unimea este energie pură, Inteligență Infinită pură, câmpul unificat, fundalul și esența creației”.

Fiecare aspect al vieții pe care îl experimentăm și la care asistăm conține toate legile universale; totuși toate aceste legi sunt fragmente ale Legii Unimii ce guvernează desfășurarea unui joc mai mare – Planul Divin.

„Noua Eră” este, pur și simplu, o mișcare care se concentrează pe aducerea instrumentelor și a informației necesare pentru a-i conecta și întări pe toți cei care sunt atrași de mesajul său. Activând corpul spiritual la potențialul său cel mai înalt – într-un mod care respectă totul – acesta începe automat să conecteze celelalte corpuri.

Astfel, mulți dintre voi ați activat acum corpul spiritual și ați atins diferite grade de acordare la frecvența divină. Divinitatea Lăuntrică vă vorbește acum, iar voi interpretați, apoi integrați totul la diferite niveluri de înțelegere.

Mulți au realizat acum că totul este energie și că câmpurile de energie pot fi acordate. Întrebarea este *de ce?* – și, de asemenea, *în ce măsură?* Divinitatea Lăuntrică are răspunsurile. Sunteți îndemnați de o cunoaștere intuitivă să știți că există mult mai mult, iar legile universale vi se fac cunoscute. Le recunoașteți prin felul în care acționează ele în viața voastră. O.I.O.M. numește aceasta însuflețirea, apoi trezirea.

Căutați să cunoașteți, să îndrăzniți, să fiți și să fiți tăcuți. **A FI tăcut înseamnă a demonstra prin exemplu.** În aceste vremuri de zgomot, sunteți călăușiți în mod intuitiv „să acționați după cum vorbiți”.

O dată cu trezirea vine și adunarea noastră împreună, deoarece toți sunt atrași prin intermediul forțelor electromagnetice. Din nou – energia. Aceasta este **Legea universală a Rezonanței**. Cine se aseamănă, se atrage. Această lege ne permite să înțelegem felul în care noi ne creăm, literalmente, propria noastră realitate.

Însuflețirea, trezirea și adunarea sunt exemple microcosmice

ale **Legii universale a Unimii**, care se contractă înapoi, ca răspuns la un ciclu al inspirației și expirației forței originale a creației.

Trezirea ne cere să folosim **Legea universală a discernământului**. Această lege ne permite să ne cuplăm, sau să ne acordăm, la propria noastră reprezentare unică din Planul Divin. Ea înseamnă a fi complet în armonie cu următoarea etapă perfectă din propria noastră călătorie personală a evoluției, acolo unde noi suntem puternic conectați, fără distragere sau judecare a altor realități. Înseamnă să recunoaștem că există multe instrumente în „Orchestra Divină”, iar apoi să aflăm dacă, de data aceasta, am fost de acord să fim o vioară sau un set de tobe – și, în cele din urmă, să învățăm cum să cântăm armonios, împreună cu toate celelalte instrumente.

În jocul *Arta Creării Realității*, începutul realității fizice este ca o pânză albă. Noi am creat inconștient, timp de multe întrupări, strat de vopsea peste strat de vopsea. Pe măsură ce ne trezim, putem descoperi adâncimea, complexitatea, frumusețea a tot ce există, cercetând și amintindu-ne multe aspecte ale ființei noastre.

Am învățat că, cu cât acordăm fin mai mult vehiculul fizic, și cu cât acesta este mai puternic, cu atât voltajul este mai înalt – sau frecvența ori coeficientul de lumină, pe care îl putem atrage și emite.

A fi o „ființă rafinată”, acordată la ritmul Unimii, aduce propriile sale răsplăți: bucurie, o viață minunată, sincronicitate, scop bine definit, extaz, împlinire, relații deosebite de la suflet la suflet, sănătate, vitalitate ... lista pare a fi nesfârșită. Trecem de la supraviețuire la prosperitate, ne activăm cele patru cincimi de creier care adăpostesc conștiința înaltă, suntem aliniați conștient la Voința Divină și devenim conștienți de Planul Divin, pe măsură ce asistăm cu bucurie la desfășurarea acestuia.

Aceasta este **Legea universală a Adaptării**, legea care ne face să încuviințăm și să curgem liber împreună cu singurul lucru constant din univers, care este natura schimbătoare a energiei, ce se exprimă pe sine în multe sale forme diferite. Flexibilitatea aduce creșteri și schimbare.

O.I.O.M. recomandă ca „omenirea să aleagă discernământul în inima sa și să respecte inteligența tuturor, prin adunarea împreună pentru a crea o alianță reciprocă, spre binele colectiv al întregului”. Aceasta este **prioritatea din punct de vedere social** pentru M.S.P.T.

Ea vine din **Legea universală a Echilibrului**. Provocarea pentru omenire, în prezent, este aceea de a crea un echilibru și o unitate globală pragmatică și demonstrabilă, prin accesarea și folosirea măreției tuturor culturilor, credințelor, filozofiilor, raselor și religiilor.

Rafinarea socială vine, de asemenea, dintr-o rafinare a sistemelor noastre educaționale existente. Individual și colectiv, societatea își dorește o schimbare globală pozitivă. Cât de rapid va avea loc această schimbare, depinde de cât de acordat și de conectat la Legea Unimii hotărăște să fie fiecare individ. Lucrul conștient pentru binele întregului va duce la activarea unor priorități specifice în întreaga structură socială. O.I.O.M. sugerează ca noi să devenim pro-activi în **rafinarea structurilor existente** pe planetă și să nu „reinventăm roata”.

M.S.P.T. este pentru rafinarea sistemelor educaționale prezente, pentru a da posibilitatea tinerilor să-și descopere amprenta și scopul în viață și, în consecință, să descopere bucuria de a fi aliniați cu jocul Unimii.

M.S.P.T. este pentru curățarea eficientă a mediului înconjurător. **Măsurile luate de noi cu privire la mediul înconjurător** au, în prezent, capacitatea de a elimina 45% din poluarea mondială cauzată de gazele de eșapament de la mașini. Acest program se potrivește, de asemenea, în chip minunat, cu celelalte activități ale noastre, care înseamnă **a ne distra, a face bani și a face bine**.

Sub aspect social, cei din M.S.P.T. au decis, pur și simplu, să arate că se poate și altfel, prin acordarea la planul nostru Divin, prin descoperirea contractului pe care l-am făcut pentru întruparea prezenței și apoi, pur și simplu „trecând la treabă”, cât și prin alegerea de a savura puterea, dar și bucuria noastră, moment de moment, aici și acum, făcând pe plac inimii noastre.

Din punct de vedere politic, noi suntem oameni care facem presiuni în mod politicos asupra politicienilor, pentru a acționa în sensul unei schimbări pozitive. O.I.O.M. ne dezvăluie faptul că la toate nivelurile societății au fost așezate persoane cu diferite grade de trezire. Am avut de curând plăcerea de a mă întâlni cu un ambasador politic „important” din America de Sud pentru unul dintre vecinii noștri asiatici – un om complet trezit și care lucrează în mod conștient pentru Unime, împreună cu Cei Înălțați, în cadrul arenei politice. El a stat și a zămbit plin de bucurie, de-a lungul întregii întâlniri.

Ce încântare pentru mine!

O.I.O.M. sugerează că, pe măsură ce ne adunăm împreună, ne descoperim reciproc pasiunile și ne sprijinim unul pe celălalt, pentru a face numai ceea ce place inimii noastre. Inima bucuroasă este adevărata voce a Învățătorului Lăuntric care păstrează Amprenta Divină în jocul Unimii. Cunoașteți-o, faceți-o, FIȚI Amprenta, iubiți-o și împărtășiți-o!

După însuflețire, trezire și adunare, vine unirea lumilor: cei treziți care unesc planul eteric cu cel fizic, Estul cu Vestul, *a avea* cu *a nu avea* și așa mai departe. Fiecare ființă trezită, care își împlinește rolul său mic, dar important, dintr-un „joc mai mare” – unirea inimilor și a minților, a trupurilor și a sufletelor.

Unirea înseamnă, de asemenea, deschiderea conștientă a ușilor la toate nivelurile existenței, ușii care trebuie deschise spre a se aduce trezirea colectivă completă pentru noul mileniu.

Cei Înălțați numesc M.S.P.T. o „dulce revoluție”, o rafinare delicată, prin care poate fi atins cel mai înalt nivel al ființei. Dicționarul Oxford definește revoluția drept o schimbare „completă”, răsturnarea cu susul în jos, o mare inversare a condițiilor. Vechile paradigme sau tipare energetice de pe planeta noastră au fost acelea de „lumină și întuneric”, „iubire și ură”. Noua paradigmă a Unimii este pur și simplu „lumină și iubire”.

În demonstrarea pragmatică a potențialului uman, primul pas este amintirea: să ne amintim cine suntem cu adevărat, la toate nivelurile creației. Al doilea pas este să aplicăm această amintire de sine în realitatea noastră fizică, de zi cu zi.

Alte recomandări date de O.I.O.M. pentru a aduce bucurie și un scop bine definit realității fizice sunt după cum urmează:

- Concentrați-vă pe **calitatea informației** care se transmite, nu pe structurile exterioare.

- Nu „re-inventați roata”. **Folosiți darurile și talentele fiecăruia** pentru ca, împreună, să creați un tot puternic.

- Deschideți-vă către **cooperare** și nu către competiție, deoarece competiția promovează separarea; cooperarea aduce Unime.

- Verificați toate îndrumările, prin vocea bucuriei din răspunsul inimii.

- Răspundeți invitației Învățătorului Lăuntric de a participa la

lecții în dimensiunea interioară, prin meditație și contemplare tăcută – și cunoașteți cine sunteți cu adevărat.

– Fiți **nelimitați** în gândirea voastră – o gândire de calitate aduce o viață de calitate.

– Lăsați-vă **imaginația** să curgă – amintiți-vă că imaginația e un dar de la Dumnezeu, care ne conectează cu dimensiunile Spiritului.

– Fiți clari în viziunea voastră și împărtășiți liber această viziune, celor care întreabă.

– Aceasta este o inițiere de grup, astfel că toți trebuie să se ofere voluntar, motivați doar de bucuria din inima lor și de recunoașterea faptului că împărtășesc o viziune comună.

– Acordați atenție tuturor celor care se oferă voluntar, pentru a ajuta manifestarea fizică a viziunii voastre – deoarece toți au un rol de jucat, un dar de adus.

– Fiți conștienți de puterea limbajului și folosiți cuvinte-cheie. Folosiți un limbaj pozitiv în paradigma Unimii, dacă doriți unitate.

– Aduceți toate relațiile voastre într-o stare de echilibru, astfel încât să fiți liberi de legături karmice și să puteți dăru, pur și simplu, din plăcerea de a fi împreună.

– Faceți după cum vorbiți – fiți o demonstrație vie.

– Împărtășiți liber informația, timpul și abundența. Dăruți un procent din venitul vostru.

– Amintiți-vă că nu puteți revendica drepturi de autor pentru Mentea Universală.

– Fiți fluizi și flexibili – dilatați-vă într-o ființă nouă și FIȚI în fiecare moment.

– Alegeți să faceți totul în viața voastră, într-un mod care să vă păstreze în puterea și bucuria voastră!

– Acordați-vă, relaxați-vă, lăsați lucrarea voastră să dea roade!

Ideea conceptuală sau viziunea M.S.P.T. a fost lansată, de asemenea, prin intermediul revistei „Vocea ELRAANIS”, în peste unsprezece țări din lumea întreagă. Detalii despre M.S.P.T. pot fi de asemenea accesate prin site-ul de internet www.selfempowermentacademy.com.au. Se spune că internetul, sau „super autostrada informațională” este, în prezent, vocea necenzurată a maselor.

Informații despre Jasmuheen și munca sa ca Ambasador M.S.P.T.

Cu toate că este fondatorul AMBASADEI internaționale M.S.P.T. – Mișcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită – Jasmuheen e cunoscută probabil pe plan mondial pentru munca sa în domeniul TRĂIRII CU LUMINĂ. Din 1993, Jasmuheen face parte dintr-o echipă care a deschis drumul și a implementat cu succes un proces specific care permite corpului său fizic să fie „hrănit pranic”. De la mijlocul anului 1993, ea și-a preluat hrana fizică doar din lumină lichidă.

Lector și autor internațional, a patra carte a sa, *Alimentația Pranică* (cunoscută și sub titlul *A Trăi cu Lumină*) dă multe detalii cu privire la ultimii patru ani ai cercetării sale în acest domeniu. Această carte a fost tradusă până acum în germană, olandeză, italiană și va fi publicată în curând în spaniolă și franceză.

Jasmuheen scrie în prezent volumul final din trilogia despre lumină, volum intitulat *Ambasadorii Luminii – A trăi cu Lumină*, care ia în considerare această capacitate ca pe o soluție practică și viabilă față de provocarea prezentă a foametei pe plan mondial. Se referă, de asemenea, la efectele pe care le-ar avea adoptarea acestei noi forme de hrănire asupra sistemelor medicale mondiale și la multe altele.

A doua carte din această serie, denumită „Procedeu de 21 de zile” și publicată tot de editura KOHA Verlag, acoperă experiențele altor oameni cu privire la procesul de a trăi cu lumină și include capitole de început și de sfârșit scrise de Jasmuheen.*

Jasmuheen este cunoscută drept un „telepat cosmic” și este autor al altor cinci cărți incluzând *În Rezonanță* (de asemenea disponibilă în limba germană și în prezent nr. 4 pe lista celor mai vândute cărți de natură ezoterică în Germania), cartea mai sus menționată – *Alimentația Pranică*, fiind în plus canalul de transmisie și receptorul pentru lucrările *Inspirații* – vol. I – cu Domnul Sananda și Cei Înălțați”, volumul al II-lea și volumul al III-lea. Trilogia sa recentă de „învățăături

* în anul 2003, Jasmuheen scrisese 18 cărți, care sunt acum tipărite, în mare parte, în cincisprezece limbi. N. Ed.

DESPRE JASMUHEEN

primite” se numește *Curenții Conștiinței*. Volumul I este terminat, iar volumul al II-lea urmează a fi publicat în scurt timp. Jasmuheen a fost canalul prin care s-a propagat vocea ființelor de lumină care, din 1993, i s-au făcut cunoscute ei sub numele de Maeștri Înălțați, după mulți ani în care a primit mesaje telepatice de la prieteni și rude care muriseră. Noua sa carte, *Camelot-ul nostru*, urmează a fi publicată spre finele acestui an (1998 N. Ed.).

Jasmuheen este de asemenea editorul revistei *Vocea ELRAA-NIS*. Această revistă este vocea M.S.P.T. și se concentrează, în primul rând, pe relatări cu privire la crearea, descoperirea și implementarea de soluții strălucite la nivel social, economic, politic și educațional – pe plan personal și global.

Ca autor și canal de transmisie reputabil, articolele sale sunt publicate regulat în multe reviste ezoterice din lumea întreagă.

Jasmuheen a practicat meditația și a cercetat metafizica (filozofia teoretică a existenței și cunoașterii umane), filozofia Orientală și gândirea New Age, timp de mai mult de douăzeci și cinci de ani. Ea este inițiată în tehnica Reiki I și II, precum și în Marea Vindecare, și este un consilier/canal de transmisie metafizic experimentat. Călătorește în mod regulat, participând la seminarii, împreună cu Maeștrii Înălțați, în toată Europa. Ca Ambasador M.S.P.T., Jasmuheen este, de asemenea, fondatorul Academiei pentru Autocunoaștere și Întărire a Sinelui (A.A.Î.S.) – care administrează site-ul web pentru ACADÉMIA COS-MICĂ PE INTERNET – (A.C.I.). Acest site nou actualizat funcționează ca o librărie cosmică și oferă multe „Alternative ale Inteligenței Cosmice” la provocările lumii noastre din ziua de azi. www.selfempowermentacademy.com.au

Inspirată de Cei Înălțați, ea lucrează acum îndeaproape cu Maeștrii Arcturius, Kuthumi și St. Germain pentru a dezvolta și promova ordinea de zi a M.S.P.T. Acesta este un termen „inexact”, care descrie Mișcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită, mișcare ce se concentrează asupra progresului personal și planetar în domeniul social, educațional, economic și politic. Capacitatea de a trăi cu lumină este soluția Ambasadei M.S.P.T. pentru foametea mondială.

* Toate aceste cărți au fost rescrise și au apărut sau vor apărea la Editura FOR YOU, sub titlurile: *A trăi cu lumină*, *În Rezonanță*, *Hrana Zeilor*, *Radianța Divină* și *Biocâmp și extaz*. N. Ed.

- 1957 – Născută în Australia din imigranți Norvegieni
- 1959 – A devenit vegetariană
- 1964 – A început să studieze Chi
- 1971 – A decoperit limbajul Luminii
- 1974 – A fost inițiată în vechea Meditație Vedică
- 1974 – A început să țină periodic post
- 1974 – Și-a descoperit capacități telepatice
- 1975 – 1992 – Și-a crescut copiii, a studiat și practicat metafizica, a avut diferite meserii
- 1992 – S-a retras din serviciu, pentru a se ocupa numai de spiritualitate
- 1992 – I-a întâlnit pe Maeștrii Alchimiei
- 1993 – A urmat o Inițiere Pranică și a început să se hrănescă cu lumină
- 1994 – A început un proiect pe șapte ani de cercetări în alimentație pranică.
- 1994 – A început programul de a se pune în serviciul altora, împreună cu Maeștrii Înălțați
- 1994 – A primit de la Maeștrii Înălțați primul dintre cele cinci volume
- 1994 – A scris cartea *În Rezonanță**
- 1994 – A fondat Self Empowerment Academy în Australia
- 1994 – A început lecțiile pentru stăpânirea Sinelui
- 1994 – A început să scrie revista *Arta Rezonanței*, pe care a numit-o ulterior *The ELRAANIS Voice*
- 1995 – A călătorit mult prin Australia, Asia și Noua Zeelandă, împărtășind din cercetările ei legate de stăpânirea Sinelui.
- 1995 – A scris cartea *A trăi cu lumină*.
- 1996 – A fost invitată de Maeștrii Înălțați St Germain și Babaji să aducă cercetările despre hrănirea cu praná la cunoștința lumii întregi.
- 1996 – A început programul de re-educare cu Media de pe tot globul.
- 1996 – A inițiat The International M.A.P.S. Embassy, împreună cu Maestrul Înălțat, Kuthumi în 33 de țări
- 1996 – A creat A.C.I. – Academia Cosmică pe Internet – un website gratuit, care oferă date pentru progres pozitive, personal și planetar www.selfempowermentacademy.com.au.
- 1997 – A început Trilogia Camelotul nostru, a scris Jocul Alchimiei Divine

1997 – A format M.A.P.S. Ambassador Alliance – oamenii dedicați armoniei și păcii pe tot globul
 1998 – A scris *Our Progeny - the X-Re-Generation'*
 1999 – A scris *Wizard's Tool Box* (care, mai târziu, a devenit cartea *Radianța Divină*)
 1999 – A scris *Dancing with my DOW*
 1998 – 1999 A scris și publicat *Ambasadorii Luminii – Proiect pentru sănătatea lumii și foamea lumii*
 1999 – A început să contacteze guvernele unor țări cu privire la găsirea unor soluții pentru foamete și sănătate
 1996 – 2001 – A călătorit foarte mult prin Europa, Marea Britanie, SUA și Brazilia, cu programul „Înapoi în Paradis”
 1996 – 2001 – A stat de vorbă cu mai mult de 600 million de oameni, prin intermediul mijloacelor media de pe tot globul
 1997 – A început cercetări științifice pentru proiectul *A trăi cu Lumină*
 1998 – Turneu internațional pentru a împărtăși Programul Maestrilor Impecabili
 1999 – Turneu internațional pentru a împărtăși Programul Paradis
 1999 – 2001 – A început seminarii Internaționale de pregătire a Ambasadorilor M.A.P.S.
 2000 – Turneu internațional pentru a facilita alegerile unui Guvern Eteric în 28 de orașe cheie și pentru a împărtăși Luscious Lifestyles Program – L.L.P.
 2001 – Turneu internațional pentru a împărtăși Rețeta 2000
 2000 – 2001 – A scris *Cruising Into Paradise*
 2000-2001 – A scris *Radianța Divină* – și Biocâmp și extaz
 2000 – 2001 – A lansat Programul OPHOP agenda One People in Harmony on One Planet (Un singur popor în armonie pe o planetă)
 2002 – A lansat I.R.S. pentru A INIȚIA, A ÎNREGISTRA ȘI A SINTE-TIZA co-crearea Paradisului de către omenire, prin www.jasmuheen.com.
 – La sfârșitul anului 2002 – A lansat the Madonna Frequency Planetary Peace Program.

Dacă vă interesează mai multe amănunte iată adrese de site:

www.jasmuheen.com/how.asp#dowrecipe; www.jasmuheen.com/what.asp#paradise; www.jasmuheen.com/who.asp#lol; www.jasmuheen.com/where.asp#travel; www.jasmuheen.com/where.asp#retreat

CUPRINS

DEDICAȚIE	5
In Rezonanță Cuvânt înainte - Decembrie 1997	6
Introducere	10
Capitolul 1 Arta Rezonanței	13
Capitolul 2 Unicitatea ființei	16
Capitolul 3 Corpul ca un sistem de energie	20
Capitolul 4 Vizualizarea	24
Capitolul 5 Energia Luminii Albe	29
Capitolul 6 Perfecționarea de sine și discernământul	32
Capitolul 7 Respirația vieții	35
Vizualizarea creativă 1	39
Capitolul 8 Natura realității	42
Capitolul 9 Stăpânirea gândului	48
Capitolul 10 Puterea emoției	53
Vizualizarea creativă. Exercițiul 2	60
Capitolul 11 Puterea afirmației	65
Capitolul 12 Să înțelegem stresul și factorii de stres.....	77
Capitolul 13 Tehnici practice de de-stresare	82
Vizualizarea creativă Exercițiul 3.....	89
Capitolul 14 Meditația - Aplicații integrale	92
Vizualizarea creativă 4.....	109
Vizualizarea creativă 5.....	111
Vizualizarea creativă 6	112
Capitolul 15 Mărirea la maximum a fluxului de energie pentru meditație	120
Invocație pentru chakra unificată	137
Capitolul 16 Chakrele - Centre de energie ale corpului	126
Invocație către chakra unificată	137
Capitolul 17 Sinele Superior și prezența EU SUNT	140
Capitolul 18 Destin și slujire	148
Capitolul 19 Echilibrare și integrare	152
Capitolul 10 Meditație pentru întărire și Flacăra violet a libertății	154
Vizualizarea creativă 7	157
Vizualizarea creativă 8	158
Vizualizarea creativă 9	162
Meditație pentru abundență sau materializare	163

Banca abundenței și seifurile cosmice	164
Capitolul 21 Androginia - Starea noastră adevărată	167
Vizualizarea creativă 10	168
Vizualizarea creativă 11	170
Capitolul 22 Meditația și cristalele	173
Capitolul 23 Înțelegerea și lucrul cu frecvențele de vibrație	176
33 - Ritmul universal	182
Vibrație și sunet - tonuri și mantră	188
Vizualizarea creativă 12	191
Capitolul 24 Channeling	193
Capitolul 25 Înălțarea	201
Inițieri	206
Vizualizarea creativă 13	212
Glosar de termeni folosiți	214
Vizualizarea creativă 14	216
Capitolul 26 Nemurirea	223
Regenerare și întinerire	225
Vizualizarea creativă 15	227
Capitolul 27 Prana Nirvana	228
A fi susținut de Lumină și Prana	231
Capitolul 28 Comunicarea Telepatică	236
Cinci pași spre deschiderea către comunicarea superioară	244
Capitolul 29 Bilocația, călătoria prin gând și teleportarea	247
Vizualizarea creativă 16.....	253
Capitolul 30 Crearea corpului de lumină și mărirea coeficientului nostru de lumină	255
Vizualizarea creativă 17	262
Capitolul 31 Legile Universale	263
Capitolul 32 Frățiile Universale	270
Capitolul 33 O punte către Noua Lume	275
Vizualizarea creativă 18	279
Sumar - În Rezonanță	282
O poveste a creației	284
Legile Universale și M:S:P:T:	285
Informații despre Jasmuheen și munca sa ca Ambasador M:S:P:T:	291
Despre Jasmuheen	293

CARTI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan

Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze	65.000 lei	6,50 lei
Exerciții de gramatică engleză vol I	55.000 lei	5,50 lei
Exerciții de gramatică engleză vol. II	75.000 lei	7,50 lei

Neale Donald Walsch

Conversații cu Dumnezeu, volumul I	65.000 lei	6,50 lei
Conversații cu Dumnezeu, volumul II	65.000 lei	6,50 lei
Conversații cu Dumnezeu, volumul III	80.000 lei	8,00 lei
Prietenie cu Dumnezeu	80.000 lei	8,00 lei
Comuniune cu Dumnezeu	60.000 lei	6,00 lei
Momente de grație	60.000 lei	6,00 lei
Cei ce aduc lumina	30.000 lei	3,00 lei
Întrebări și răspunsuri la Conversații cu Dumnezeu;	90.000 lei	9,00 lei
Conversații cu Dumnezeu pentru adolescenți și părinți	80.000 lei	8,00 lei
Noile Revelații	130.000 lei	13,00 lei

Paul Ferrini

Iubire fără condiții,		
Reflecții ale Minții Christice	35.000 lei	3,50 lei
Liniștea inimii,		
Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a	60.000 lei	6,00 lei
Miracolul iubirii,		
Reflecții ale Minții Christice, partea a III-a	50.000 lei	5,00 lei
Întoarcerea în grădină,		
Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a	50.000 lei	5,00 lei
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	70.000 lei	7,00 lei
Amour sans conditions (lb. franceză)	100.000 lei	10,00 lei

Debbie Ford

Partea întunecată a căutărilor de lumină	60.000 lei	6,00 lei
Întrebări potrivite	50.000 lei	5,00 lei

John J. Falone

Frecvența Geniu,		
instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	100.000 lei	10,00 lei

ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni pentru evoluție planetară	30.000 lei	3,00 lei
Suzanne Ward		
Matei, vorbește-mi despre rai	60.000 lei	6,00 lei
Revelații pentru o nouă eră.	75.000 lei	7,50 lei
Iluminări pentru o nouă eră	125.000 lei	12,50 lei
Jasmuheen		
A trăi cu lumină	60.000 lei	6,00 lei
În rezonanță	120.000 lei	12,00 lei
Hrană pentru zei	120.000 lei	12,00 lei
Ken Keyes și Penny Keyes		
Rețete pentru fericire	30.000 lei	3,00 lei
Russ Michael		
Sufletul pereche te cheamă	60.000 lei	6,00 lei
Tom Kenyon și Virginia Essene		
Învățătura Hathor;		
Mesaje de la o civilizație înălțată.	65.000 lei	6,50 lei
Deepak Chopra		
Vindecarea sufletului		
de frică și suferință	60.000 lei	6,00 lei
Calea spre iubire	120.000 lei	12,00 lei
Ram Dass		
Rânduri pentru suflet	45.000 lei	4,50 lei
Shirley MacLaine		
Camino	85.000 lei	8,50 lei
Lee Carroll și Jan Tober		
Copiii Indigo	90.000 lei	9,00 lei
James F. Twyman		
Emisarii luminii	90.000 lei	9,00 lei
Emisarii iubirii	70.000 lei	7,00 lei
Bruce Davis		
Izvorul vindecării e iubirea	75.000 lei	7,50 lei
Pacea simplă a sufletului	55.000 lei	5,50 lei
(Viața spirituală a Sf. Francis de Assisi)		
Mănăstire fără ziduri	75.000 lei	7,50 lei
Marianne Williamson		
Iubire magică	75.000 lei	7,50 lei
Dr. Doreen Virtue		
Copiii Indigo:		

cum să-i hrănim și să-i îngrijim	80.000 lei	8,00 lei
Copiii de cristal	35.000 lei	3,50 lei
Sri Vasudeva		
Voi sunteți lumina	55.000 lei	5,50 lei
Divinitatea lăuntrică	55.000 lei	5,50 lei
Sotirlos Crotos		
Ucenicul lui Iisus Hristos	70.000 lei	7,00 lei
Anthony de Mello		
Conștiința	55.000 lei	5,50 lei
Tobias		
Seria Creatorului	140.000 lei	14,00 lei
Gregg Krech		
Naikan	70.000 lei	7,00 lei
Stuart Wilde		
Forța	50.000 lei	5,00 lei
Carlos Warter		
Reîntoarcerea la sacru	100.000 lei	10,00 lei
Gregg Braden		
Efectul Isaia	120.000 lei	12,00 lei
Brian Tracy		
Succesul în viață	180.000 lei	18,00 lei
Beata Bishop		
Vremea vindecării	150.000 lei	15,00

Neale Donald Walsch		
Dumnezeul de mâine		
Paul Ferrini		
Cum să creăm o relație spirituală		
Christul cel viu		
Iluminare pentru fiecare		
Deepak Chopra		
Intinerește și trăiește mai mult		
Jasmuheen		
Radianța Divină		
Legea iubirii		
Gregg Braden		
Codul lui Dumnezeu		
Trezirea la punctul zero		
Pași printre lumi		
Joan Borysenko		

Profesor ne e vinovăția, iar lecția e iubirea

Lisette Larkins

De vorbă cu extraterestrii

Robert Rabbin

Pune suflet în ceea ce faci

Debbie Ford

Secretul umbrei

Marianne Williamson

Binecuvântarea de toate zilele

Jami Lin

Aromoterapie

Dianne Lancaster

Copiii Indigo - de la mânie la iubire

Brian Weiss

Același suflet, multe trupuri

Suzanne Ward

Vocile Universului

Aurelia Louise Jones

Telos, vol. I și II

Steve Rother

Psihologia spirituală

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ

Îată și prezentarea acestor cărți deosebite:

Conversația pe care Neale Donald Walsch o poartă cu Dumnezeu este inclusă în nouă volume și încă nu s-a terminat! Acestea sunt: Conversații cu Dumnezeu, vol. I, II, III, Prietenie cu Dumnezeu, Comuniune cu Dumnezeu, Momente de grație, Cei ce aduc lumina, Conversații cu Dumnezeu pentru tineret și părinți și Conversații cu Dumnezeu, Întrebări și răspunsuri. Din toate cărțile se revarsă asupra noastră, a cititorilor, o dragoste nelimitată și necondiționată cu care Dumnezeu ne învăluie în permanență și care ne face să înțelegem că nu suntem singuri, exemplificând, mai mult decât orice, vorbele spuse în Noul Testament (Ioan X, 30): „Cu toții Una suntem”.

IUBIRE FARA CONDIȚII, LINIȘTEA INIMII, MIRACOLUL IUBIRII și INTOARCEREA ÎN GRADINA, de Paul Ferrini aduc mesajul iubirii lui Dumnezeu față de noi, transmis prin mintea Christică.

PARTEA ÎNTUNECATA A CAUTĂTORILOR DE LUMINA, scrisă de Debbie Ford, psihiatru și psiholog, scoate la lumină aspectele întunecate ale firii noastre, pe care le ascundem sau le negăm și ne învață cum să le cunoaștem și să le iubim.

FERCVENTA GENIU, de John Fallone, o carte de mare excepție, care prezintă științific modul nostru de a funcționa ca entități pământene și cosmice. NUMAI

SIMPLA LECTURA A CĂRȚII RIDICA foarte mult coeficientul de inteligență, prin racordarea la FRECVENȚA GENIU.

E.T. 101, MANUAL COSMIC DE INSTRUȚIUNI PENTRU EVOLUȚIE PLANETARA. Citind aceasta carte, veți descoperi singuri dacă este vorba de S.F. sau de ceva mult mai serios și important pentru noi toți.

A TRAI CU LUMINA, ÎN REZONANȚA, HRANA ZEILOR, de Jasmuheen, o doamnă din Australia, care este vizionară și clarvăzătoare și se hrănește de unsprezece ani numai cu lumină. Experiența ei este deosebită și de mare interes pentru oamenii din lumea întreagă.

MATEI, VORBEȘTE-MI DESPRE RAI, REVELAȚII PENTRU O NOUA ERA, și ILUMINARI PENTRU O NOUA ERA, de Suzanne Ward conțin mesaje pe care doamna Suzanne Ward le-a primit de la fiul ei, Matei, care a murit de curând și care face o prezentare foarte detaliată a vieții de după moarte și a lumii de dincolo.

COPIII INDIGO, de Lee Carroll și Jan Tober, prezintă copiii de excepție care s-au născut după anul 1980 și care sunt atât de deosebiți de ceilalți copii de până acum, încât părinții, profesorii și medicii trebuie să se adapteze și să învețe cum să se comporte cu ei și cum să-i înțeleagă. Această carte este un ajutor neprețuit pentru orice persoană care are, într-un fel sau altul, cu un asemenea copil.

CAMINO este ultima carte scrisă de Shirley MacLaine, renumita actriță, care, pe lângă talent, are și o mare cunoaștere și deschidere spirituală. Camino este una dintre cele mai importante cărți ale mileniului III, în care ne este prezentat pelerinajul făcut de Shirley la Santiago de Compostella, Spania. Pe parcursul celor 500 de km. cât durează acesta, autoarea are ocazia să-și cunoască viețile trecute și să afle cine este ea cu adevărat. Stilul deosebit al cărții și informațiile inedite pe care le conține, îl fac pe cititor să o considere drept carte de căpătâi și să nu o poată lăsa din mână.

RANDURI PENTRU SUFLET, de Ram Dass, este ultima carte scrisă de acest mare autor, una dintre cele mai iubite personalități spirituale ale Americii. După ce și-a întâlnit gurul în India - pe Maharajji - și a primit inițiere și cunoaștere în practica meditației, devoțiunii și Hatha Yoga, el a transmis publicului occidental aceste învățături, prin conferințe, ateliere și cărți.

EMISARII LUMINII, de James F. Twyman este prima dintr-o serie de cărți scrise de James F. Twyman, care este relatarea unei aventuri spirituale - fiind deci un roman inițiativ care relatează despre o comunitate de înaltă spiritualitate, cunoscută sub numele de Emisarii Luminii. Cuvintele pe care James Twyman le-a scris pentru noi sunt profetice și profunde. Prin ele, putem învăța cum să devenim Emisari ai Luminii și să schimbăm lumea în bine.

EMISARII IUBIRII descrie întâlnirea lui James Twyman cu copii cu capac-

ităţi paranormale şi mesajul pe care ei îl transmit omenirii.

IZVORUL VINDECĂRII E IUBIREA, de Bruce Davis, este o carte iniţială, scrisă de doi vindecători care au descoperit, în decursul călătoriei lor de spiri-tualitate, că nici un vindecător nu poate vindeca decât cu iubire şi cu credinţă totală şi absolută în Dumnezeu. *Izvorul vindecării e iubirea* este povestea adevărată a doi oameni care se întâlnesc în vis şi întreprind o călătorie cu un şaman din Alaska şi apoi trăiesc cu vindecătorii mediumi din Insulele Filipine, într-o lume a credinţei şi a miracolelor.

IUBIRE MAGICA, de Marianne Williamson, este una dintre cele mai frumoase cărţi despre relaţia de cuplu, despre cum să ne înţelegem partenerul de viaţă.

COPIII DE CRISTAL, de dr. Doreen Virtue, prezintă copiii până la şase ani, care sunt nişte fiinţe minunate, venite pentru a ne salva.

CONŞTIENŢA, de Anthony de Mello, cuprinde o serie de conferinţe şi-nite de acest mare învăţător, care ne ajută să ne trezim la starea de spiritualitate de care avem nevoie în aceste momente ale vieţii noastre. Poate fi considerată o carte de căpătâi pentru fiecare dintre noi.

INVĂŢĂTURILE LUI TOBIAS este cartea în care Tobias, un înger iubitor şi plin de compasiune din Biblia apocrifă ne împărtăşeşte în douăsprezece lecţii pu-ternice, cum să trecem în Noua Energie. El ne vorbeşte prin Geoffrey Hoppe, care, înainte de „chemarea la trezire” din 1995, era om de afaceri şi antreprenor, fără preocupări spiri-tuale. Acum, el şi Tobias împlinesc o înţelegere veche - aceea de a prezenta, la momen-tul potrivit, informaţii care schimbă viaţa. Iată ce spune Tobias: „Nu mai mergeţi nicio-dată Acasă. În schimb, Acasă va veni la voi.” Cu aceste cu-vinte, el oferă un mod cu totul nou de înţelegere a felului în care am venit pe Pământ şi din ce motiv acum este un moment important pentru noi, când ne aflăm la o răspântie în călătoria noastră spiri-tuală. Invăţăturile lui Tobias au devenit, în câţiva ani, un fenomen pe plan internaţio-nal, care schimbă vieţi şi oferă noi speranţe de împlinire spirituală.

CALEA SPRE IUBIRE, o altă carte scrisă de dr. Deepak Chopra, ne poartă prin relaţiile noastre cu ceilalţi, în special cu partenerul de cuplu, într-un mod roman-tic, plăcut şi, în acelaşi timp, plin de învăţăminte.

MANASTIRE FARA ZIDURI este un eseu despre liniştea noastră interioară şi despre pacea sufletului, pe care le putem găsi în noi înşine.

NAIKAN este o metodă japoneză de introspecţie, foarte modernă, care ne face viaţa mai frumoasă şi ne aduce fericire în cadrul relaţiilor cu ceilalţi. Citind-o, aflăm cât de uşor putem să-i facem fericiţi pe cei din jur.

REÎNTOARCEREA LA SACRU, prezintă călătoria spirituală a autorului şi întâlnirile sale cu mari maestri şi posibilităţi de înaltă învăţătură de suflet.

EPECTUL ISAIA este o carte extrem de importantă care ne oferă revelaţia

faptului că avem în noi înşine capacitatea de a ne schimba viitorul, prin modi-ficarea alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Cartea ne arată cum să ne rugăm, autorul preluând învăţăturile aflate în *Manuscrisele de la Marea Moartă*, care sunt valabile de descoperile fizicii cuantice şi ale medicinei moderne.

INTREBĂRILE POTRIVITE, este cartea în care Debbie Ford ne ajută să punem întrebările care ne vor schimba modul de a lua decizii şi, în consecin-ţă, oferă puterea de a ne împlini toate visele. Uneori, nu primim răspunsurile potrivite pentru că nu ne-am pus întrebările potrivite. Acum, aflăm care sunt acestea şi învă-ţăm cum să le punem.

SUCESUL IN VIAŢA este o carte pe care ar trebui cu toţii să o citim de nenumărate ori, ca să învăţăm modul prin care putem obţine succesul în tot ceea ce întreprindem - atât în viaţa personală, cât şi în afaceri. Cartea este scrisă de o persoană care a reuşit în viaţă, pornind de la o poziţie socială modestă, iar acum ţine conferinţe şi seminarii în lumea întreagă, pentru a-i învăţa pe oameni regulile simple şi accesi-bile pentru a reuşi în viaţă şi a-şi găsi fericirea.

VREMEA VINDECĂRII, prezintă cazul unei doamne din Anglia, care, în urmă cu douăzeci şi patru de ani, s-a vindecat de cancer (melanom), aplicând tera-pia Gerson. Autoarea povesteşte experienţa prin care a trecut, şi astfel cartea este un îndemn spre speranţă şi bucurie de a trăi. Lectura cărţii este fascinantă şi ne îmbogăţeşte cu o cunoaştere extrem de preţioasă, de aplicat în viaţa de zi cu zi.

Cărţile noastre pot fi găsite în Bucureşti la Librăria Orfeu, str. Covaci Librăria Celestina, str. Râul Doamnei nr. 6A; Librăria Noi, sala Dales; punctele Miracol, cât şi în puncte de desfacere de carte din Bucureşti şi din ţară.

ităţi paranormale şi mesajul pe care ei îl transmit omenirii.

IZVORUL VINDECĂRII E IUBIREA, de Bruce Davis, este o carte iniţiativă, scrisă de doi vindecători care au descoperit, în decursul călătoriei lor de spiri-tualitate, că nici un vindecător nu poate vindeca decât cu iubire şi cu credinţă totală şi absolută în Dumnezeu. *Izvorul vindecării e iubirea* este povestea adevărată a doi oameni care se întâlnesc în vis şi întreprind o călătorie cu un şaman din Alaska şi apoi trăiesc cu vindecătorii mediumi din Insulele Filipine, într-o lume a credinţei şi a miracolelor.

IUBIRE MAGICA, de Marianne Williamson, este una dintre cele mai frumoase cărţi despre relaţia de cuplu, despre cum să ne înţelegem partenerul de viaţă.

COPILII DE CRISTAL, de dr. Doreen Virtue, prezintă copiii până la şase ani, care sunt nişte fiinţe minunate, venite pentru a ne salva.

CONŞTIINŢA, de Anthony de Mello, cuprinde o serie de conferinţe ţi-nute de acest mare învăţător, care ne ajută să ne trezim la starea de spiritualitate de care avem nevoie în aceste momente ale vieţii noastre. Poate fi considerată o carte de căpătâi pentru fiecare dintre noi.

ÎNVĂŢĂTURILE LUI TOBIAS este cartea în care Tobias, un înger iubitor şi plin de compasiune din Biblia apocrifă ne împărtăşeşte în douăsprezece lecţii pu-ternice, cum să trecem în Noua Energie. El ne vorbeşte prin Geoffrey Hoppe, care, înainte de „chemarea la trezire” din 1995, era om de afaceri şi antreprenor, fără preocupări spiri-tuale. Acum, el şi Tobias împlinesc o înţelegere veche - aceea de a prezenta, la momen-tul potrivit, informaţii care schimbă viaţa. Iată ce spune Tobias: „Nu mai mergeţi nicio-dată Acasă. În schimb, Acasă va veni la voi.” Cu aceste cu-vinte, el oferă un mod cu totul nou de înţelegere a felului în care am venit pe Pământ şi din ce motiv acum este un moment important pentru noi, când ne aflăm la o răspântie în călătoria noastră spiri-tuală. Învăţăturile lui Tobias au devenit, în câţiva ani, un fenomen pe plan internaţio-nal, care schimbă vieţi şi oferă noi speranţe de împlinire spirituală.

CALEA SPRE IUBIRE, o altă carte scrisă de dr. Deepak Chopra, ne poartă prin relaţiile noastre cu ceilalţi, în special cu partenerul de cuplu, într-un mod roman-tic, plăcut şi, în acelaşi timp, plin de învăţăminte.

MANASTIRE FARA ZIDURI este un eseu despre liniştea noastră interioară şi despre pacea sufletului, pe care le putem găsi în noi înşine.

NAIKAN este o metodă japoneză de introspecţie, foarte modernă, care ne face viaţa mai frumoasă şi ne aduce fericire în cadrul relaţiilor cu ceilalţi. Citind-o, aflăm cât de uşor putem să-i facem fericiţi pe cei din jur.

REÎNTOARCEREA LA SACRU, prezintă călătoria spirituală a autorului şi întâlnirile sale cu mari maestri şi posibilităţi de înaltă învăţătură de suflet.

EFFECTUL ISAIA este o carte extrem de importantă care ne oferă revelaţia

faptului că avem în noi înşine capacitatea de a ne schimba viitorul, prin modi-ficarea alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Cartea ne arată cum să ne rugăm, autorul preluând învăţăturile aflate în *Manuscrisele de la Marea Moartă*, care sunt validate de descoperirile fizicii cuantice şi ale medicinei moderne.

ÎNTREBARILE POTRIVITE, este cartea în care Debbie Ford ne ajută să punem întrebările care ne vor schimba modul de a lua decizii şi, în consecinţă, ne oferă puterea de a ne împlini toate visele. Uneori, nu primim răspunsurile potrivite, pentru că nu ne-am pus întrebările potrivite. Acum, aflăm care sunt acestea şi învăţăm cum să le punem.

SUCCESUL ÎN VIAŢA este o carte pe care ar trebui cu toţii să o citim de nenumărate ori, ca să învăţăm modul prin care putem obţine succesul în tot ceea ce întreprindem - atât în viaţa personală, cât şi în afaceri. Cartea este scrisă de o persoană care a reuşit în viaţă, pornind de la o poziţie socială modestă, iar acum ţine conferinţe şi seminarii în lumea întreagă, pentru a-i învăţa pe oameni regulile simple şi accesi-bile pentru a reuşi în viaţă şi a-şi găsi fericirea.

VREMEA VINDECĂRII, prezintă cazul unei doamne din Anglia, care, în urmă cu douăzeci şi patru de ani, s-a vindecat de cancer (melanom), aplicând tera-pia Gerson. Autoarea povesteşte experienţa prin care a trecut, şi astfel cartea este un îndemn spre speranţă şi bucurie de a trăi. Lectura cărţii este fascinantă şi ne îmbogăţeşte cu o cunoaştere extrem de preţioasă, de aplicat în viaţa de zi cu zi.

Cărţile noastre pot fi găsite în Bucureşti la Librăria Orfeu, str. Covaci Librăria Celestina, str. Râul Doamnei nr. 6A; Librăria Noi, sala Dales; punctele Miracol, cât şi în puncte de desfacere de carte din Bucureşti şi din ţară.

... dedic această carte tuturor celor care caută simplitate, scop și bucurie în viață. *Jasmuheen*.

Folosind înțelepciune acumulată de secole *În Rezonanță*, a fost un manual etern, atât pentru întărirea Sinelui, cât și pentru a căpăta e asupra propriei ființe. Cartea conține informații acumulate din ile personale, cât și ghidări de la Maeștrii Înălțați.

În Rezonanță se concentrează, în principal, pe unirea lumii științei cu giei, a tărâmului fizic cu cel eteric, cât și culturile estului și vestului.

Cartea oferă uneltele practice ce pot fi folosite în meditațiile cât și în cele complexe, tehnici specifice de programare pentru e și stăpânirea minții, pentru a crea o realitate și o existență te și care au un scop precis. Ea dezbate teme de mare interes, d cu meditația, telepatia și ajungând la Legile Universale și a Frăților Luminii.

Cartea s-a situat pe locul doi între cărțile ezoterice cele mai bine în Germania, în anul 1998.

Fiecare lucru pe care îl gândiți creează, prin energia sa. Aveți în interiorul vostru cel mai fenomenal mecanism - totalitatea conștiinței.

Aveți puterea ce creează viață, iar atunci când această putere este activată în mod intenționat, ea va crea realitatea.

Tot ce aveți de făcut este să-i dați modelul dorit.

EDITURA FOR YOU



ÎN REZONANȚĂ

JASMUHEEN

JASMUHEEN

ÎN REZONANȚĂ

EDITURA FOR YOU