

Medytacja oczyszczająco - ugruntowująca.



Rozluźnienie

Można włączyć relaksującą, medytacyjną muzykę.

Usiądź wygodnie, nie krzyżuj rąk ani nóg. Zamknij oczy. Oddychaj swobodnie.

Połącz się ze swoim Źródłem Światła i Miłości.

Położ dłonie na nogach wewnętrzną stroną do góry, palce wskazujące połączone z kciukami, zaś pozostałe palce szeroko luźno rozstawione - mudra skupienia.

Poczuj jak rozluźniają się po kolei wszystkie części Twojego ciała: głowa, oczy, szczeka, szyja i kark, ramiona, przedramiona, dłonie, klatka piersiowa,

brzuch, plecy, pośladki, uda, łydki i stopy. Możesz mówić do siebie głośno lub w myślach "rozluźniam głowę, oczy...itd." czując jednocześnie jak całe Twoje ciało staje się zrelaksowane i odprężone. Wczuj się w ten stan błęgiego relaksu przez jakiś czas.

Oczyszczanie

Głęboko oddychaj. Odpręż się, nie spiesz się. Koncentruj się na swoim oddechu.

Wyobraź sobie, że masz dziury w stopach, zapuszczasz korzenie a przez nie wpływa energia Matki Ziemi. Wypełnia ciebie całego ta energia, zaczynając od palców stop, poprzez stopy, pięty, łydki, kolana, uda, miednice, tułów, ręce, ramiona, głowę, aż stajesz się cały wypełniony/na. Ta energia promieniuje na twoje ciała subtelne.

Teraz wyobrażaj sobie jak jasno-złoto-świecąca energia z Kosmosu wpływa przez twoją czakrę korony na czubku głowy i wypełnia całe ciało od głowy poprzez szyję, tułów, ręce, nogi i stopy. Miesza się z energią Matki Ziemi i czujesz jak wypełnia świetlna energia emanując na twoje ciała subtelne. Dociera wszędzie do każdego organu i każdej komórki w twoim ciele. Teraz sprawdź swoje ugruntowanie, korzenie, czy w twoim przewodzie nie ma żadnych dziur ani luk. Jeśli są to dokładnie je zalep używając jak najlepszych klejów, wosku czym chcesz.

Czujesz jak ta energia oczyszcza ciebie ze wszystkich brudów fizycznych, chorób, dolegliwości oraz ze wszystkich złych emocji, oraz zużytej energii, obcych zabrudzeń energetycznych i ściągasz ją w ugruntowanie do ziemi.

Wdech - energia z ziemi i kosmosu napływa w twoje ciało wypełniając i czyszcząc ciebie.

Wydech - wszystkie brudy spadają, spływają z ciebie w korzenie ugruntowania.

Nie spiesz się i staraj się oczyścić jak najbardziej potrafisz.

Jak już skończysz nie zapomnij załatać dziur w stopach (czakrach stóp) jasną energią swojego Źródła Światła i Miłości.

Dziękuję Najczystszy Źródło Światła i Miłości oraz Matce Ziemi za to oczyszczenie i powrót do balansu.