

Refahın Temelleri

refahının yaratıcısıdır

Richard Steele, 19. yüzyıl

Her insan kendi mutluluğunun demircisidir

Rus atasözü

Refahın Temelleri, Doğu'nun bilgeliği ile Batı'nın felsefesini birleştiren zihinsel bir uygulamadır. Bu uygulama, eski bilgilere orijinal bir açıdan yeni bir bakıştır. Kitapta özetlenen zihinsel egzersizler sırasında, bir kişinin dünya görüşünü değiştiren ve onu istenen iyiliğe götüren yeni bir gerçeklik algısı açılır.

Aktif içindekiler tablosu

KİTABA BAŞLAMADAN ÖNCE BİR ŞEYİ TANIMLAYALIM!	4
BÖLÜM 1	4
1.1. 4 için bir mıknatıstır	
1.2. Grace nedir?	6
1.3. Grace'in duyguları nasıldır ve neyle karşılaştırılabilirler	7
1.4. Alıştırmalar için öneriler	7
1.5. Egzersiz "Zarafet Dokunuşu"	8
1.6. Özel egzersiz "Touch of Grace"	10
1.7. İnsanın dünya ve güneşle bağlantısı	12
1.8. "Ana Güç Kanalı" Egzersizi	13
BÖLÜM 2	18
2.1. Force	18'in üç ana enerji merkezi
2.2. Manevi Güç Merkezi	18
2.3. Zihinsel güç merkezi	19
2.4. Egzersiz " Zihinsel Güç Merkezinin Aktivasyonu"	19
2.5. Alt - Fiziksel Kuvvet	Merkezi 21
2.6. Egzersiz "Fiziksel Güç	Merkezinin Aktivasyonu" 21

2.7. Force	22 merkezlerinin aktivasyonu ve etkileşimi
2.8. Egzersiz " Sevgi ve neşe çubuğu " 23	

BÖLÜM 3 25

3.1. vücudunun "Pencereleri" - çakralar	25
3.2. Birinci çakra - Kök (Muladhara)	26
3.3. Kök (Muladhara) Çakranın Aktivasyonu" Egzersizi	27
3.4. İkinci çakra - Kasık (Svadhithana)	29
3.5. Egzersiz " Kasık (Svadhithana) Çakranın Aktivasyonu"	29
3.6. Üçüncü çakra solar pleksus çakradır (Manipura)	32
3.7. Egzersiz " Solar Pleksus Çakranın (Manipura) Aktivasyonu"	32
3.8. Dördüncü çakra - Kalp (Anahata)	35
3.9. Egzersiz " Kalp (Anahata) Çakranın Aktivasyonu"	36
3.10. Beşinci Çakra - Boğaz (Vishuddha)	38
3.11. Egzersiz " Boğaz (Vishuddha) Çakranın Aktivasyonu"	38
3.12. Kaşlar arasındaki altıncı çakra - "Üçüncü göz" (Ajna)	41
3.13. Egzersiz " Kaş çakrasının aktivasyonu " Üçüncü Göz "(Ajna)" ... 42	
3.14. Yedinci Çakra - Taç (Sahasrara)	44
3.15. Egzersiz " Taç (Sahasrara) Çakranın Aktivasyonu"	44

BÖLÜM 4 47

4.1. Grace	47'nin tek çubuğu
4.2. "Tek Lütuf Çubuğu " Alıştırması	47
4.3. Kozmosun süptil enerjisinin ve insan vücudunun etkileşimi	50
4.4. Çakra Etkileşimi Dengeleme	50
4.5. Çakra Dengeleme Egzersizi	51
4.6. Düşük titreşimlerin nötralizasyonu	56
4.7. Geri Çakralar	57
4.8. Egzersiz " Sırt çakralarının uyumlaştırılması"	58

BÖLÜM 5 65

5.1. Gücün merkezi enerji merkezlerinin ve ana çakraların kristalleşmesi	65
5.2. Kuvvet ve çakraların enerji merkezlerinin kristalleşmesi "	66
5.3. Güç merkezleri ve çakralar arasındaki bağlantıların kristalleşmesi	76
5.4. Alıştırma "İlişkilerin Kristalleşmesi"	76

BÖLÜM 6	94
6.1. Önemli Dersler ve Zorluklar	94
6.2. " Kader Derslerini ve Görevleri Çözme" Alıştırması	94
BÖLÜM 7	97
7.1. Force	97'nin yardımcı enerji merkezleri
7.2. Bacakların	yardımcı enerji merkezleri 97
7.3. Bacakların	enerji merkezlerinin aktivasyonu " 98
7.4. Ellerin	enerji merkezleri 107
7.5. Ellerin	enerji merkezlerinin aktivasyonu " 109
BÖLÜM 8	120
8.1. Evrendeki	topun şekli 120
8.2. Egzersiz "Kutsanmış	Işık Küresi" 120
BÖLÜM 9	127
9.1. Zarif Etkileşim	Dünyası 127
9.2. Sevgi	ve Sevinç Işığını Aktarma " Alıştırması 128
9.3. dünyanın birliği	129
9.4. Egzersiz "Birleşik Dünya"	130
BÖLÜM 10	131
10.1. rüyalar Hayatın Hedefleri. amaç	131
10.2. Alıştırma " Kaderin Hedefleri"	133
BÖLÜM 11	135
11.1. Sorumluluk	135
İyi şanslar!	136
teşekkürler	136
Geribildirim	137
Kitaba başlamadan önce bir şeyi açıklığa kavuşturalım !	

Bu soruyu cevaplayın: " Kalbinize daha yakın olan nedir - aşk ve neşe mi yoksa nefret ve öfke mi?"

Bu ne için?

içsel yaşam konumunuzu belirlemenize yardımcı olacaktır . Ve kitabın ilk satırlarından esenliğe ulaşılmasını sağlayan bir arka rüzgar bulmak için.

Zaten karar verdin mi? Bu, yaşamda refah yolunda çok önemli bir adımdır !

Sevgi ve neşe size daha yakınsa , o zaman zihinsel olarak veya yüksek sesle şu cümleyi söyleyin : " Aşk ve neşe daha değerli ve kalbime daha yakın !". Daha da iyisi , bu cümleyi günlüğünüze veya defterinize yazın , düz bir kağıda bugünün tarihini yazıp imzalayabilirsiniz.

Kendinizde nefret ve öfke hissediyorsanız ama sevgi ve neşe de hissetmek istiyorsanız , o zaman bu kitap istediğinizi bulmanıza yardımcı olacaktır . Sadece şunu söyleyin veya yazın: "Sevgi ve neşe hissetmek istiyorum !".

Diğer herkese şunu söyleyeceğim: "Bu kitap size yeni bir dünyanın kapılarını açacak ."

Hadi başlayalım!

Bölüm 1

1.1. Grace, esenlik için bir mıknatıstır

Bir kişi maddi refah içinde yaşamak ister . Hemen hemen herkes başarılı ve güvenli bir kadere sahip olmayı hayal eder ! Gelecekte müreffeh ve kendinden emin olmak için ! Hayattan memnuniyet ve zevk alın ! Güzel ve sağlıklı bir vücuda sahip olun ! Sevmek ve sevilme ! Ne kadar uyumlu, kolay, tatlı bir hayat!

kendi evinizde veya dairenizde yaşamak harika ! En sevdiğin arabayı sür ! Çevrenizdeki insanlarla uyumlu ilişkilerin tadını çıkarın ! İstedığınızı yapın ve topluma katkıda bulunun ! Bütün bunlar tek bir kelimeyle özetlenebilir - refah.

Bütün bunlar nasıl elde edilir ? Filozofların ve sıradan insanların sorduğu ve sormakta olduğu bir soru . Refahın sahibi nasıl olunur ? Nasıl mutlu bir insan olunur , sevinir ve hayatın tadını çıkarırsınız ?

Mutlu, keyifli, keyifli bir hayat nasıl bir duygu ?

Mutlu hissediyor! Dünyevi zarafet hissediyor!

Grace nazik, olumlu bir durum ve zihniyettir. Hayatta başarılı olmak için ihtiyacınız olan durum budur . Öğretmenler ve kişisel gelişim koçları eğitim kurslarında ve kitaplarında bundan bahseder ve yazar .

Öte yandan, farklı ülkelerden bilim adamları, kişinin iç dünyasını ve onu çevreleyen gerçekliği etkileyen bir enerji olarak kişinin düşünceleri hakkında raporlar yaparlar . Bilim adamları, düşüncelerimizi oluşturan görünmez parçacıkların her bireyin fiziksel , duygusal, zihinsel ve titreşimsel doğasını etkilediğini iddia ediyor .

İnsan düşüncesi maddidir , bir enerji demetidir.

Rusya Bilimler Akademisi Akademisyeni A.F. Okhatrin, Amerikalı doktor Toych tarafından kanıtlandı.

"İnsan beyni gerçeği doğrudan etkiler.

Bir adamın düşüncesi bilinç en ince haliyle enerjidir" bu keşifler Princeton Üniversitesi dekanı R. J. Jahn ve yardımcıları tarafından yayınlandı.

Dalga genetiğinin kurucusu P. Goryaev, "insanların hem kendilerinin hem de diğer insanların DNA molekülleri üzerindeki düşüncelerini, sözlerini, duygularını etkileyebileceğini" iddia ediyor.

<http://sila-misli.ru> sitesindeki materyallere göre HYPERLINK "<http://sila-misli.ru>")

Ve burada şu soru ortaya çıkıyor: "Daha birincil olan nedir - mutluluğun doğduğu pozitiflik durumu mu yoksa elde edilen başarı mı?"

Doğunun ve batının birçok bilgisi, Başarı ve Lütufun eşdeğer olduğu ve birbirini tamamladığı konusunda oybirliğiyle bir görüşe varır. Bu nedenle, **hayatta başarıya** giden yol için seçeneklerden biri, kaçınılmaz olarak Refah'a götüren içsel bir Grace halinin yaratılmasıdır ! Ve bu sadece bilgelerin değil, aynı zamanda nitelikli psikologların da görüşüdür .

Antik çağlardan beri , Grace'in "onu" hak eden seçilmiş insanlara olası ve imkansız şekillerde indiğine inanılmaktadır . Ancak dileyen herkesin bu duyumları kendi içinde algılayabileceği , güçlendirebileceği ve zihninde sabitleyebileceği zaman gelmiştir .

kendi zihninde zihinsel bir farkındalık yaptığında , içinde ruhun hazinesini saklayan bir sır açığa çıkar, bu Lütuftur!

Tüm ekstra kabuğu bilinçten attıktan sonra , bu harika duygunun net bir algısını kazanırsınız .

Yaşamın tüm gerçekliğini canlı yaşam mutluluğu hisleriyle doldurur !

çekim yasasına göre kendi içindeki içsel Lütuf'u büyütüp güçlendirdikten sonra , kişi kendine çeker - Güzel! Maddi zenginlik (para, mülk), insan ilişkileri (aşk, arkadaşlık), iç esenlik (zihinsel ve fiziksel sağlık) gibi kök bileşenlerden oluşur . Tüm bunlar, evrimsel büyüme sürecinde doğru miktarda ortaya çıkar .

Bu kitaptan , mutlu bir yaşam için ihtiyacınız olan her şeyi kendinize çekecek olan İyiliğin mıknaatısı olmayı öğreneceksiniz !

Bir sonraki bölümde , neyle uğraştığımızı ve ne için çabalamamız gerektiğini anlamak için Grace'in ne olduğunu analiz edeceğiz .

1.2. Grace nedir?

, hoş, keyifli hisler ve duygulardan oluşan güzel bir bukettir . Kalbin manevi derinliğini iyi bir neşe doldurduğunda bu tavidir . Mutluluk tüm organizmanın her hücresine nüfuz eder . Bu, sıradan bir günün Varlığın şehvetli hazzını kazandığı andır .

kendisi ve tüm Dünya için mutlu bir sevgi duygusuyla doydugu zamandır ! Grace, tek bir sevgi ve neşe duygusudur !

Grace, Kozmos'un "süptil" enerjisidir . Muazzam güçlü bir güçle insanı besler , dünyayı değiştirebilecek iradenin dayanıklılığını güçlendirir, Tek Bütünün parçası olma , sonsuz, ebedi olma hissini verir !

Bilinci ve bilinçaltı tarafından yönlendirilen bir kişi, neşeli, müreffeh bir varoluş için can atıyor . Hayattan zevk alma arzusu, sarsılmaz bir şekilde her türlü eylemi zorlar. Evrimin motoru olan , daha iyi, arzulanan bir gerçeklik arzusudur . Her insan kendi sonuçlarını çıkararak hayat dersleri ve talimatlarından geçer . Bu, Ruhun evrimidir!

Bizim durumumuzda Grace, bir kişi üzerinde, çeşitli şekillerde bilince örülmüş empoze edilen düşünme biçimlerinden bir temizlik olarak hareket edecektir. Gereksiz ve yabancı olandan kurtulmuş , gerçek gerçeklik gözlerin önünde açılıyor. Birey gerçek "Ben" i edinir . Kaynak ile herhangi bir aracı olmadan güçlü bir bağlantı kurar .

Arınmış insan, kendisinin farkındadır ve hayattaki görevlerini anlar, kaderini bulur ve onu yerine getirir . Gerçek hedeflerinize doğru ilerleme kolaylaşır ve yönlendirilir.

Hedefler ve amaç, Refah getiren tek bir Yaşam nehrinde birleşir. Bu gerçekten de ana karakterin sen olduğun harika bir macera !

içindeki Lütuf algısı, Refah yolundaki ilk adımdır .

Grace, hepimiz bir zamanlar hissettik ve hissettik. Sevinçle doymuş bir sevgi hissidir . Her birimizin içindeki lütuf, Kaynağın bir geri bildirim kanalı aracılığıyla O'na bağlanan bu parçasıdır ! Bazı nedenlerden dolayı bağlantı koptu ve şimdi bu kişiyi geri yükleme zamanı !

1.3. Grace'in duyguları nasıldır ve neyle karşılaştırılabilirler ?

Bu duygular, uzun süredir birbirini görmemiş akraba ve arkadaşlarla tanışırken ortaya çıkan neşeli hislere benzer . Bu, sevdiğiniz kişinin hayranlık uyandıran bir tefekkürü ve sevgili çocuğunuza baktığınızda ruhunuzu karıştıran bir duygudur . Bu, etkileyici , renkli bir gün doğumu ve gün batımının içsel ruhsal zevkiyle tefekkürdür . Bu, deniz kenarında uzun zamandır beklenen bir tatilde veya en sevdiğiniz huş korusunda tatilde bir özgürlük hissidir . Tüm bu duyular ve benzer durumlar, Grace dediğimiz şeye çok yakındır .

Grace, hayatın şimdiki anında olduğunuz ve yaşadığınız bir dönemdir . Güzel bir olayı hatırladığımızda ya da hoş bir rüya gördüğümüzde , algılarımızı gerçekliğin şu anki aşamasına , "burada ve şimdi" anına aktarırız . Grace'in gerçek gerçekliği her insanın içindedir. Ve zaten ilk egzersizde Grace'imize dokunacağız !

1.4. Egzersiz Önerileri _

Mutluluk yolunda yardımcı olabilecek birkaç ilkeyi açıklamak istiyorum . Okuyun ve seçin ya da her şeyi kendiniz için alın .

1. Henüz kişisel bir günlük tutmuyorsanız, gün içinde yaşanan olayları ayrı bir deftere veya not defterine yazmanın zamanı geldi . Bu, eylemlerinizi ve düşüncelerinizi analiz etmenize, fiziksel ve psikolojik büyümenin hedeflerini belirlemenize ve uygulamanıza yardımcı olacaktır . Her akşam yazın - mümkünse geçen gün hakkında aklınıza gelen her şeyi .

Çoğu başarılı insan kişisel bir günlük tutar . Bu aktivite , çevreleyen gerçekliğin anlaşılmasını geliştirir . Günün bazı bölümleri farkında olmadan geçer ve ancak daha sonra derin gerçek ortaya çıkar .

2. Uygulama sürecinde , "ilk adımlar" daki içsel duyular ve algılar çok zayıf olabilir , zor somut olabilir. Ancak tekrardan tekrara, daha net hale gelecekler . Çocukluğumuzda konuşmayı ve yürümeyi öğrendiğimizde olduğu gibi: her seferinde daha iyi ve daha iyi oluyor .

ne kadar zaman ayıracağınız size kalmış . Saniyeler de olabilir, saatler de olabilir . İstedığınız kadar yapın .

Bazı egzersizler işe yaramazsa ve hiçbir şey hissedemezseniz , o zaman sadece okuyun ve resimlere bakın. Bilişaltının tüm bilgileri emmesine izin verin . Bir süre sonra algı gelir.

Egzersiz için duruş her kişi için farklıdır . Bazı insanlar ayakta, bazıları oturarak ve bazıları da yatarak pratik yapmayı rahat bulur . Farklı pozisyonlardaki hislerinizi test ederek rahat vücut pozisyonunuzu seçin . Bu süreç yaratıcıdır ve her bir karar bağımsız olarak verilir .

İlk performanstan itibaren hatırlanır ve ömür boyu hafızada kalır . Bu zihinsel pratiğin sindirilebilirliğinin kolaylığı , insan vücuduna yakın ve değerli olan enerjinin titreşimlerinde yatmaktadır . **Hiçbir şey icat etmiyoruz , sadece kaybolanları hatırlıyor ve hafızamızı tazeliyoruz!**

Alıştırma sırasında , kendinizi dış etkenlerden korumaya çalışın . Hoş koşullar yaratın . Hareketlerinizi eğlenceli, kolay öğrenilen bir oyun olarak düşünün.

3. Nefes, uygulamanın önemli bir parçasıdır . Egzersizler , eski zamanlardan beri yogada, psikoterapide ve hatta istihbarat görevlileri tarafından kullanılan özel bir nefes alma şeklini anlatıyor. Yazıldığı gibi hemen nefes alamıyorsanız , zamanla kesinlikle başaracaksınız .

Dikkatin nefes alma sürecinde olması önemlidir . Kişinin kendi nefesine konsantre olması, sürekli olarak bir şeyler "söyleyen ve gösteren " "dahili TV" yi kapatmaya yardımcı olur . İçsel durumunuza odaklanmak, kişisel gelişiminizin ilerlemesi için gerekli alıcılık becerilerini harekete geçirir .

4. Her egzersizin sonunda minnettarlığınızı ifade edin . Minnettarlık, kendi evrimimiz gerçeğiyle anlaşmamızdır . Minnettarlık akla gelen herhangi bir kelime ile ifade edilebilir . Ana ilke samimiyettir , güçlü bir güç kaynağıdır .

Güç, iç enerjinin fiziksel ve zihinsel yüküdür . İç enerji , düşük titreşim frekansından yüksek frekansa doğru, ışığa dönüşen enerji titreşimleridir . Daha yüksek titreşimler bizim için ne kadar önemliyse , yaratıcı güç içimizde o kadar çok tezahür eder - Yaratıcının Gücü !

1.5. "Zarafet Dokunuşu" Egzersizi

İlk egzersizin zamanı geldi . Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin dikkatimizi dağıtmayacağı bir an seçelim . Müdahale edebilecek tüm bilgi cihazlarını ve ekipmanı kapatın . Life oyununun hoş ve yeni bir deneyimine geçelim .

Rahat bir vücut pozisyonu alalım - ayakta durmak, oturmak, yatmak veya başka bir rahat pozisyon. Gözlerinizi kapatın (daha iyiye onları açık tutabilirsiniz).

Burundan yavaş ve derin bir nefes alalım . Dolu bir göğüs havası aldıktan sonra, nefesimizi

tutun ve zihinsel olarak sakince "bir-iki-üç" sayın, yavaşça

tüm havayı ağzınızdan verin, nefesinizi tekrar tutun, aynı ritimde "bir-iki-üç" diye sayın . İdeal olarak , nefes alma, nefes tutma, nefes verme , gecikme aynı zaman aralığında olmalıdır . Tam bir nefes alma döngüsünü iki veya üç kez tekrarlayın .

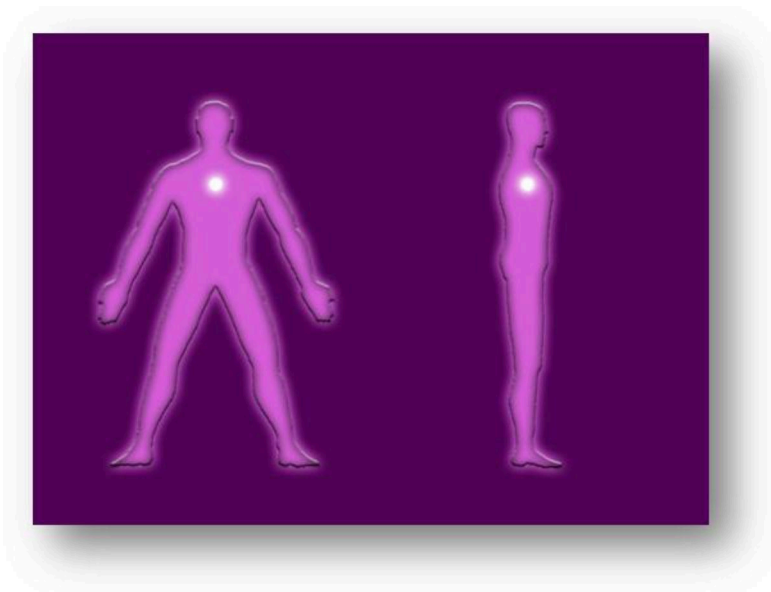
Bir sonraki inhalasyonda , parmaklarımızı güçlü bir şekilde yumruk haline getirir ve tüm vücudu gereriz. Nefesinizi tuttuktan sonra , nefes verirken yumruklarınızı açın ve gerginliği bırakın. Vücut gerginliği ve ardından gevşeme ile solunum çemberini iki veya üç kez daha tekrarlayalım . Nefes verirken tüm vücuttaki gerginliğin nasıl kaybolduğunu, "sonsuz konuşan" düşüncelerin nasıl çözüldüğünü hissedeceğiz . Tüm algıya nasıl hoş bir sakinliğin yayıldığını hissedelim . Sonra eşit aralıklarla bağlı kalarak burundan serbestçe nefes alıyoruz .

mutluluğu hissettiğiniz, neşeli, mutlu bir ruh hali , ruhsal neşe anları , dakikaları veya saatleri yaşadığınızda hayatınızdan bir olayı hatırlamaya çalışalım .

hatırlayarak , tüm zihnimizi ve bedenimizi bu olumlu anılarla doyuralım . Unutulmaz ortamı bir veya iki dakika düşünmekten keyif alıyoruz .

Hoş bir iç görüntü tutarak, sağ veya sol elinizi avuç içi ile göğsün ortasına yerleştirin . Ondan yayılan sıcaklığı içimizde hissediyoruz . Yüksek sesle bir çekme sesi söyleyelim : "A-a-a-a!". Göğsün ortasındaki avuç içi altında enerjinin nasıl hareket ettiğini dinleyelim .

Merkezi ekseninde , yukarıdan aşağıya tüm vücudumuzdan geçerek , kalp hizasında beyaz ışıkla parlayan bir topun doğduğunu hayal edin .



Tekrar söyleyelim : "A-a-a-a. " Ses ve duyumların etkileşiminin nasıl gerçekleştiğini hissedelim .

Parlayan top, tüm hoş hisleri emer . İçinde, neşeli deneyimlerimiz daha parlak ve net hale geliyor . Top bir grup faydalı enerjiye dönüşür .

Tekrar uzatalım: "Ah-ah-ah-ah." Tüm dikkatimizi topun içindeki duygularımıza yöneltelim . Yararlı titreşimin yoğunluğunu göğsün ortasındaki top şeklinde hissedelim .

Elimizi çekelim, dikkatimizi içimizin derinliklerindeki sağlıklı sevgi ve neşe topunda tutalım . Bu yeni halin tadını çıkaralım . Duyumlar düzeyinde içsel değişimlerimizi hatırlayalım .

teşekkürler , basit Şükran sözcükleri söyleyelim : " Deneyim için teşekkürler, Providence !".

Bu alıştırma ile Ruh Kaynağımızla yeniden bağlantı kurmaya başlıyoruz . Bu ana ikinci doğum veya yeniden doğuş diyebilirsiniz . Bir süre uygulama yaptıktan sonra , kalpte sevgi ve neşe duygularının istikrarlı bir algısı gelecektir. Bilincimize özgü olan bu titreşimler, bilinçaltının derinliklerinden gelir. Yararlı dürtüler, daha fazla kişisel gelişim için ilham verecek ve onları zorlayacaktır .

Yatmadan önce ve uyandıktan sonra göğsünüzde bu Lütuf halini uyandırın . Tüm gün boyunca sizi pozitif enerji ile şarj edecek . Birçok şey daha kolay ve daha kolay yoluna girecek .

geçmişten hoş ve mutlu bir şey hatırlayamayan insanlar var . Özel bir egzersiz, hayal güçlerinde bir Grace anı yaratmalarına yardımcı olacaktır . Ve kim bilir, belki de gelecekteki bir gerçek olur ? Bu alıştırma, hayal gücünü (görselleştirme) geliştirmeye yardımcı olacaktır .

1.6. Özel egzersiz "Zarafet Dokunuşu"

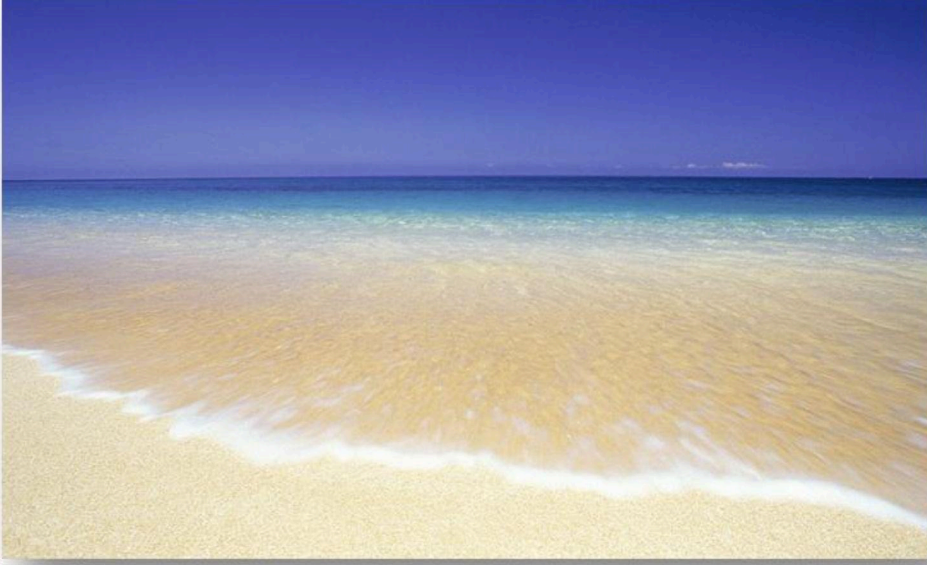
Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin dikkatimizi dağıtmayacağı bir zaman seçelim . Müdahale edebilecek bilgileri ileten tüm cihazları kapatın . Keyifli bir Hayat Oyunu deneyimi için gelin birlikte başlayalım .

müzik açın veya sessiz kalın . Rahat bir vücut pozisyonu alalım - ayakta durmak, oturmak, yatmak veya başka bir rahat pozisyon. Gözlerimizi kapatalım.

Burundan yavaş ve derin bir nefes alalım . Hava aldıktan sonra nefesimizi tutacağız ve ölçülü bir şekilde "bir-iki-üç" sayacağız . Ağzınızdan yavaşça nefes verin ve nefesinizi tekrar tutun . Aynı ritimde "bir-iki-üç" diye sayalım . İdeal olarak , nefes alma, nefes tutma, nefes verme , gecikme aynı zaman aralığında olmalıdır . Tam bir nefes alma döngüsünü iki veya üç kez tekrarlayın .

Bir sonraki inhalasyonda , parmaklarımızı güçlü bir şekilde yumruk haline getirir ve tüm vücudu gereriz. (Şimdilik her şeyi ilk egzersizdeki gibi yapıyoruz .) Nefesimizi tuttuktan sonra nefes verirken yumruklarımızı açıp rahatlıyoruz. Vücut gerginliği ve ardından gevşeme ile solunum çemberini iki veya üç kez daha tekrarlayalım . Nefes verirken gerginliğin tüm vücudu nasıl terk ettiğini , düşüncelerin nasıl çözüldüğünü ve sessizliğin nasıl geldiğini hissedeceğiz . Tüm algıya hoş bir sakinlik yayılır. Sonra eşit aralıklarla bağlı kalarak özgürce nefes alıyoruz .

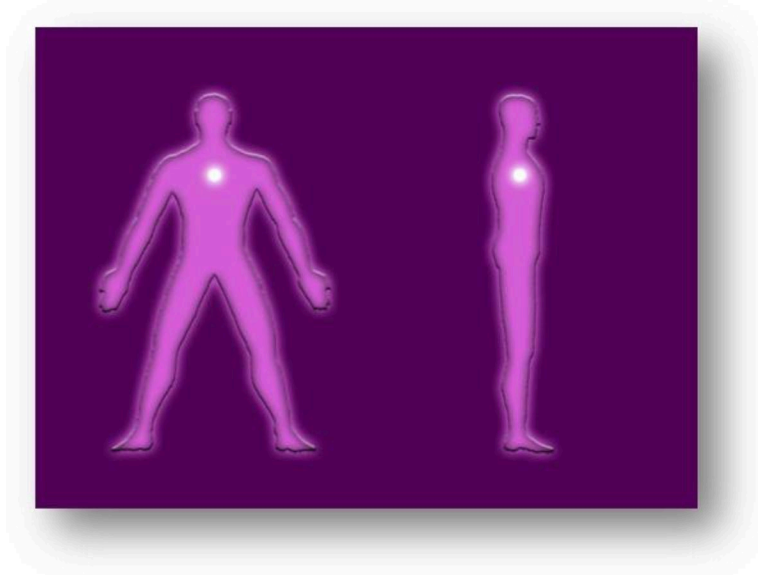
Bir şeyi hatırlamak yerine , kendinizi nazikçe ısıtan güneşin altında, yumuşak bir denizin kıyısında hayal edin .



Yuvarlanan dalgaların sesi mutlak sakinliği fısıldıyor. Var olmanın içsel sevinci tüm vücuda yayılır. Gülüyoruz. Kafamda hiçbir düşünce yok , sadece deniz fısıldayan dalgaların şarkısını söylüyor. Rüzgar tene nazikçe dokunur . Kendimiz için, çevremizdeki dünya için, Kaderimiz için neşe ve sevgi hissediyoruz . Hayatın tadını çıkaralım .

İç Refahı tutarak , sağ veya sol elinizi avuç içi ile göğsün ortasına yerleştirin. Ondan yayılan sıcaklığı içimizde hissediyoruz . Yüksek sesle bir çekme sesi söyleyelim : "A-a-a-a!". Göğüs ortasındaki avuç içi altında enerji hareketinin nasıl doğduğunu dinleyelim .

Merkezi ekseninde , yukarıdan aşağıya tüm vücudumuzdan geçerek , göğsün merkezi seviyesinde beyaz ışıkla parlayan bir topun doğduğunu hayal edin .



Tekrar söyleyelim : "A-a-a-a. " Ses ve duyumların etkileşiminin nasıl gerçekleştiğini hissedelim . Parlayan top, tüm hoş hisleri emer . İçinde, neşeli deneyimlerimiz daha parlak ve net hale geliyor . Top bir demet faydalı enerji haline gelir .

Yine "Ah-ah-ah-ah" diyoruz. İçsel duygularımıza odaklanalım . _ Göğsümüzün içinde sağlıklı bir neşe pıhtısı hissedelim .

Elimizi göğsümüzden çekelim , dikkatimizi içimizin derinliklerindeki faydalı sevgi ve neşe topunda tutalım . Bu yeni halin tadını çıkaralım . Duyumlar düzeyinde içsel değişimlerimizi hatırlayalım .

teşekkür edelim , basit şükran sözcükleri söyleyelim : "Yeni deneyim için teşekkürler Evren."

1.7. İnsanın dünya ve güneş ile bağlantısı

Bu gezegende doğduk ve yaşıyoruz . Bağırsaklarımızın derinliklerinden ve yeryüzünün yüzeyinden gelen hediyeler bize sıcak barınak ve yiyecek sağlar. Su ve oksijen yaşam için her şeyi sağlar .

Güneşin ışığı ve ısısı , çok sayıda canlı organizmanın varlığı için gerekli olan her şeyi dünyaya sağlar.

Güneş ışınları her insanın doğasını ve bilincini hayati bir neşe ile doldurur . Bu, özellikle uzun ve soğuk bir kıştan sonra fark edilir. İlkbaharda güneş her geçen gün daha fazla ısınır , daha da ısınır . Kuşların cıvıltısı kulağa daha neşeli geliyor , doğa kış uykusundan sonra uyanıyor . Eriyen buz sarkıtlarından aşağı yuvarlanan damlalar neşeyle yere düşer . Çok sayıda sesin

tamamı, uyumlu bir bahar senfonisi gerçekleştirir . Yenilenen hava, bizi yeni ve alışılmadık bir şeyin taze enerjisiyle doldurur . Bütün bunlardan, ruh iyileşir ! Bahar Grace'e bakıyorsunuz ve Hayatta seviniyorsunuz !

Güneş ve dünya ile görünmez bir bağlantımız var . Bu konu , güneşin yerini ve bir kişinin doğum yerini dikkate alan çeşitli burçlarda izlenebilir .

Bu kozmik cisimler olmasaydı , görmeye alıştığımız biçimde hiçbir şey var olamazdı ; mektup yok , bu satırlar yok, bilgisayar yok , hepsini çalıştıran elektrik yok , kesinlikle hiçbir şey. Dünya farklı olurdu . Ama her şey orada olduğu için, Dünya gezegeninin ve Güneş yıldızının özümüz için belirleyici bir öneme sahip olduğu ortaya çıktı ! Ve onlara olan bağımlılığımızı hafife almak aptallık olur .

gezegende yaşayan tüm uygarlıklar için her zaman bir tanrı olmuştur . Tapınılan ve saygı duyulan put . Bu tanrıyı farklı şekillerde çağırdılar . "Ra" - eski Mısır'da, "Yarilo" - pagan Rusya'da . "Güneş Baba!" - şu anda vaftiz edilebilir. Ve manevi bir şeye dokunurken hissedilen o saygıyı, büyüklüğü ve içsel duyguları emen şey " baba " kelimesidir .

Gezegenin kendisi her zaman tüm yaşamın annesi olarak görülmüştür . Etraftaki tüm nesneler onun vücudundan yaratıldı . Ve eğer bu nesnelere sahip olmak istiyorsak , ebeveynimizle olan bağlantımızın farkında olmalıyız .

Bugüne kadar tarım işçileri , iyi hasatlar getirmesi için dünyayla sanki canlıymış gibi iletişim kuruyor . Uzun zamandır insanlar anavatanlarına, ülkelerine , gezegenlerine "Toprak Ana!" diyorlar . Ve "anne" kelimesinde, tek bir telaffuzdan zihni ısıtan o sıcak aile bağları var .

Bu iki kozmik yapı bizim ortak enerji ebeveynlerimizdir. Vücuda ana enerji kanalından giren ve onu **Kuvvet ile** dolduran enerji ile vücudumuzu beslerler .

Bağlantınızı fark etmenin ve Dünya'ya ve Güneş'e olan saygınızı göstermenin zamanı geldi ! Onlara sevgi ve neşe enerjinizi gönderin ve minnettarlığınızı ifade edin !

1.8. "Ana Güç Kanalı" Egzersizi

Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin dikkatimizi dağıtmayacağı bir boş zaman bulalım . Müdahale edebilecek tüm bilgi cihazlarını ve ekipmanı kapatın . Hayatın bir sonraki eğlenceli oyun dersini almak için ayarlayalım .

Bu egzersiz en iyi oturarak veya ayakta yapılır . Sırt mümkün olduğunca düz tutulmalıdır . En rahat pozisyonu seçin ve alın .

Yavaşça nefes alın, tüm göğüs havasını içinize çekin. Nefesimizi tutalım. Yavaşça nefes verin ve

nefesinizi tekrar tutun . Tam nefes alma döngüsünü iki veya üç kez tekrarlayın .

alarak bedeni rahatlatın . Düşünce sürecini zihinsel çöplerden arındıralım . Sakinliğin tüm vücuda yayıldığıнын farkındayız .

Göğsün içinde bir sevgi ve neşe duygusu uyandıralım . Beyaz parlak bir ışık küresi görelim veya hayal edelim . Bir süre duygularımızın tadını çıkaralım .

("Touch of Grace" egzersizini tekrarlayın.)

Dünya gezegenimize yönlendirelim . Güzelliğini ve çeşitliliğini anlayalım . Ormanların ve kırların renklerinin ihtişamına gönül gözümüzle dalalım . Dağların ve okyanusların azametini ve azametini idrak edelim . Dünyanın enginlikleri ile birleşelim ve bir iki dakikalığına bu gezegendeki

varlığımıza sevineceğiz .



Şimdi , göğsümüzdeki hayırsever küremizden, vücudun hayali eksenini boyunca Dünya'nın merkezine doğru yola çıkan bir ışık huzmesi hayal edelim . Sevgi ve neşe duygularımızı bu ışın boyunca çekirdeğe, gezegenin kalbine yönlendirelim . Dünya gezegeninin bize nasıl cevap verdiğini ve yoğun bir sevgi ve neşe mesajı verdiğini hissedelim . Kalpte

belirgin bir Grace enerjisi akışı algılayalım .

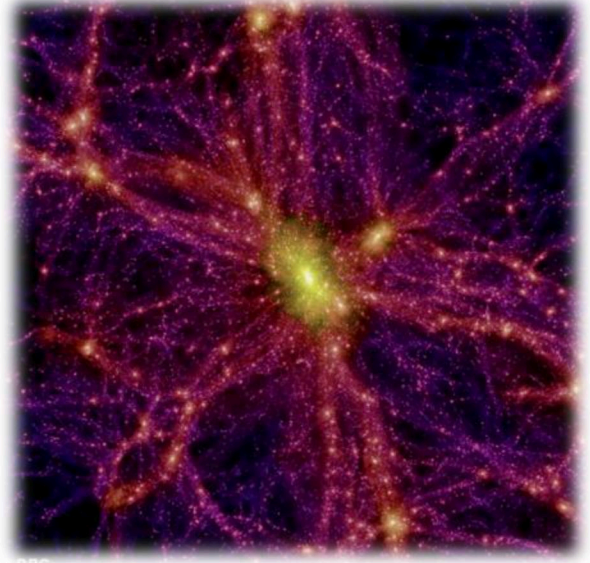


Gezegeneimize şükran sözleriyle teşekkür edelim : "Tüm hediyelerin için teşekkürler Toprak Ana !".

Güneşe odaklanalım . Başınızın üzerinde gökyüzünde ılık saan bir disk hayal edin . Işığının ve sıcaklığının hayat verdiğini anlıyoruz . Güneş'i, kendi etrafında dönen Dünya'yı ve diğer gezegenleri düşünelim . Güneş sisteminin boyutunu inceleyelim . Güneş sisteminin ve kenarında bulunduğumuz Samanyolu galaksisinin boyutunu ölçelim . Muhteşem Kozmos'un sonsuzluğuna hayran olalım . Devasa bir organizmanın bir parçacığı olarak Güneş'in Evren'deki yerini düşünelim .



ГАЛАКТИКА МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ

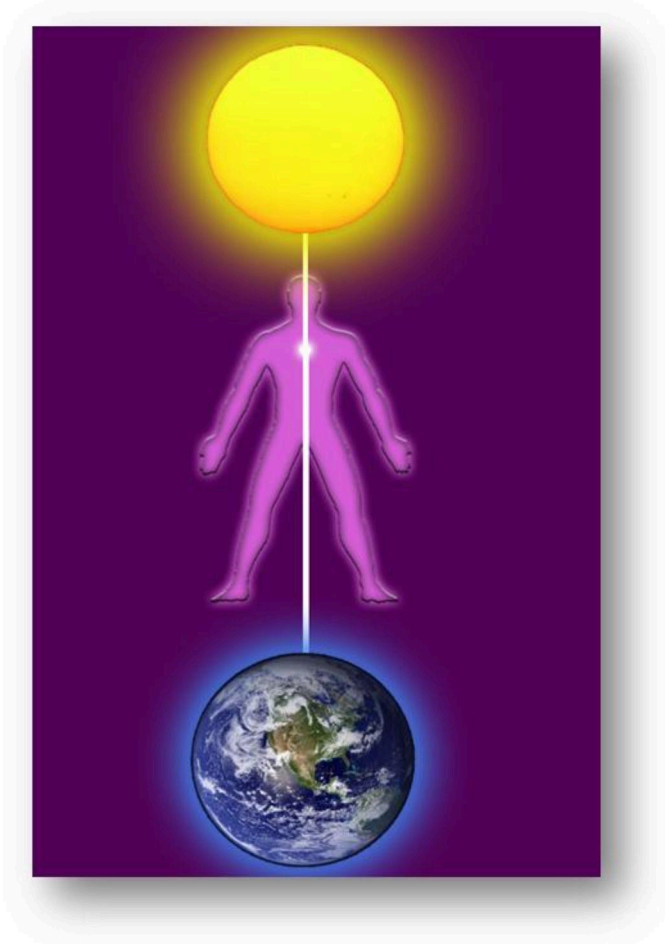


(Son resim Evrenin Milenyum Simülasyonuna göre hesaplanan yapısını göstermektedir.)

Radyant küremizden bir ışık demetini temsil edilen eksen boyunca gövdeden geçerek armatürümüze yönlendirelim . Mübarek algılarımızı Güneş'e gönderelim . Kalbimizde artan sevgi ve neşe enerjisi şeklinde "cevabı" hissedeceğiz .

Vücudumuzu Dünya ve Güneş'e bağlayan, omurga boyunca tüm vücuttan geçen ışık huzmesini hatırlayalım. Bu, biyolojik alanımızın (aura, ince titreşimli beden) Kozmos'un

"süptil" titreşiminin enerjisini aldığı Gücün Ana enerji kanalıdır .



Yıldızımıza minnettarlığımızı ifade ediyoruz : "Sıcaklık ve ışık için teşekkürler Güneş Baba!".

Bedenimizin ana enerji kanalını yeniden oluşturduk ve güçlendirdik . Dünyanın enerjisini Güneş'e ve diğer yıldızlara taşır . Ve Güneş'ten vücudumuz aracılığıyla Kozmos'un enerjisi Dünya'ya gider. Bu enerji, herhangi bir hayali ve arzuyu gerçekleştirebilen Güçtür . Titreşim şeklindeki içsel düşüncelerin akışı, insan Gücünün merkezlerinde dönüştürülür ve Kozmos'un enerji-bilgi alanına akar. Kuvvet merkezlerindeki bu tür dürtülerin parlaklığına bağlı olarak mesajımız gerçekleşir veya yok olur.

Güç Merkezleri , süptil bedenimizin önemli bir yönüdür . Hayatımızın kalitesi , enerji titreşimlerinin Kozmos'a çevrilmesine bağlıdır !

2.1. Kuvvetin üç ana enerji merkezi

İnsan vücudunda Kuvvetin birkaç ana ve yardımcı enerji merkezi vardır . Doğu kültüründe bunlara dantian ve çakralar denir . Vücudun enerji yapısından ilk söz , MÖ 500 yıllarına kadar uzanır . e. Bu bilgi bugüne kadar Doğu ve Batı'daki çeşitli tıbbi uygulamalar tarafından kullanılmaktadır .

Şimdi üç ana Kuvvet merkezini ele alacağız. Her merkez, kendisini çevreleyen fiziksel organların çalışmasından ve psikolojik ve enerji-bilgi *tipinin* belirli işlevlerinden sorumludur . Bu *türler* müreffeh bir yaşamın üç temel bileşenidir .

Üst (zihinsel) merkez, **maddi zenginlikten** (para, mülk) sorumludur . Orta (ruhsal) merkez, **insan ilişkilerini** (sevgi, dostluk) yönetir . Alt (fiziksel) merkez, **içsel refahı** (zihinsel ve fiziksel sağlık) kontrol eder . Güç merkezlerinin kendi aralarında ve dış dünya ile uyumlu etkileşimi, Refah'a yol açar ! Her merkezi ayrı ayrı inceliyoruz .

2.2. Manevi Güç Merkezi

Zaten onunla çalışmaya başladığımız için ortadaki merkezi düşünün . Orta merkez göğsün içinde , tam kalbin içindedir. Kalbin manyetik alanı, bu Güç merkezinin evidir .

Fiziksel düzeyde kalbin, akciğerlerin ve kan dolaşımının çalışmasını kontrol eder.

Enerji-bilgi düzleminde bu merkez ruh, sevgi, neşe, vicdan, şükran, bağışlama gibi kavramları ve yüksek dediğimiz diğer duyguları yönetir . Bu nedenle bu merkezin doğru adı "Ruhsal Merkez" olacaktır.

dış dünya ile ilişkilerin bir kanalıdır . Onun sayesinde bize doğru mu söylüyorlar yoksa kandırmaya mı çalışıyorlar anlıyoruz. Akraba ruhlar hissediyoruz . Diğer insanlarla ilişkimizde hoş, kayıtsız veya itici duygular yaşarız .

Manevi merkez, doğru ve yanlış **seçimlerin bir göstergesidir** . Doğru yaşam yönü ve eylemleri seçimi ile , neşeli duygularda bir dalgalanma var . Bağırsak hafiflik, güven ve hareket etme arzusuyla doyurulur . Yanlış bir seçim ile rahatsız edici, acı verici duyumlar oluşur . Kalp, bir şeyin sıkıştığını, sıkıştığını, baskı yaptığını, ağrıdığını hisseder.

Bu merkezle hissettiğimiz tüm duygulara ruhun Sesi denebilir !

2.3. Zihinsel güç merkezi

Kuvvetin üst enerji merkezi başın merkezinde bulunur. Gözler, koku ve işitme organları ile

tüm zihinsel ve duygusal süreçler onun kontrolündedir . Bu nedenle mantıksal adı "Zihinsel (düşünme) merkezi" olacaktır .

dış dünyadan bilgi alıyoruz . Çeşitli kaynaklardan bize gelen görsel imgeleri algılarız . Olayların, koşulların ve gerçeklerin yaşam akışını gözlemleriz . Televizyon programlarını ve dizileri " amatör için " izliyoruz . Farklı kalitede ve karakterde filmler izliyoruz . Her zevke uygun çevrimiçi eğlence buluyoruz . Gazete ve kitap okuyoruz .

Gördüğümüz her şeye genellikle kelimeler eşlik eder . Sözcükler ve tümcecikler, diyalog öbekleri ve tüm anlamsal tümceler halinde oluşturulur . Günlük kelime dağarcığımızla bir şeyi ezberler ve onu hizmete sokarız .

Farklı bilgileri gördükten ve duyduktan sonra , kendi dünya vizyonumuzu oluşturuyoruz . Önemli maddi refah değerleri ve karakteristik davranış ölçütleri oluşturuyoruz. Belirli yaşam hedefleri için çabalıyoruz , dünya görüşümüze göre hareket ediyoruz .

Tüm düşüncelerimiz kafamızda doğar ve işlenir . Düşünür veya yansıtırız, sevinir veya üzülürüz - öyle ya da böyle, düşüncelerimizin vücut üzerinde bir etkisi vardır ve bu kanıtlanmış bir bilimsel gerçektir.

Başın tam ortasında , neşe hormonları - endorfinler üreten hipofiz bezi ve hipotalamus bulunur . Endorfinler, sinir ve endokrin sistemlerin ve bir bütün olarak tüm vücudun işleyişini etkiler . Hipofiz ve hipotalamusun yanında melatonin hormonunu üreten epifiz bezi bulunur . Melatonin vücut hücrelerinin yenilenmesini etkiler .

Kahkaha, neşe ve eğlence endorfin ve melatonin üretimini harekete geçirir . Sonuç olarak , sinir gerginliği giderilir, metabolik süreçler düzenlenir ve hücreler gençleşir.

Düşüncelerinizi kontrol etmenin önemine geldik . Ne sıklıkla düşündüğümüzü fark ederiz? Düşüncelerimiz iyi mi kötü mü?

İyi düşünceler İyiliği bize çeker! "İyi" kelimesi tüm olumlu özellikler anlamına gelir: sağlık, aşk, para , mutluluk, şans, başarı, şans ... Kötü düşünceler zıt olan her şeyi çeker : hastalık, anlaşmazlık, keder, talihsizlik vb .

Kendimizi ve düşüncelerimizi öfkeden, kınamalardan, eleştirel görüşlerden , Hayatı zehirleyen tüm zihinsel zehirlerden korumak menfaatimizdir !

Bir sonraki alıştırmada, biraz İnayet dokunuşuyla Zihinsel Güç Merkezini etkinleştireceğiz .

2.4. Güç Merkezinin Aktivasyonu" Egzersizi

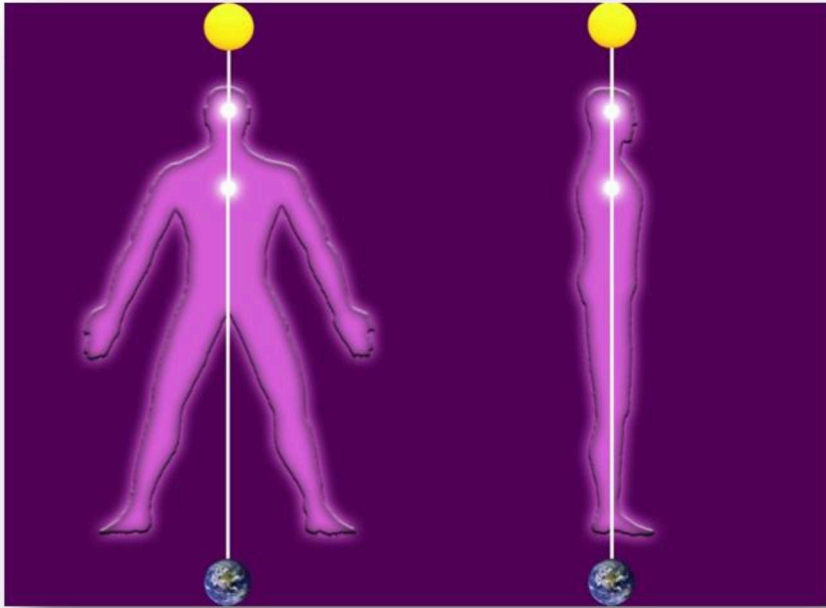
için doğru zamanı bulun . Kendinizi dikkat dağıtıcı şeylerden koruyun . Tüm verici televizyon ve radyo bilgi cihazlarını kapatın . Heyecan verici bir oyun olarak kabul edelim .

otururken, yatarken veya lotus pozisyonunda vücudun rahat bir pozisyonunu seçip yerleşeceğiz . Gözlerimizi kapatalım. Yavaşça derin bir nefes alalım ve nefesimizi tutalım. Yavaşça nefes verin ve nefesinizi tekrar tutun . Solunum döngüsünü iki veya üç kez tekrarlayın . Vücudu gevşetmeye çalışalım . Gerginlik merkezlerini bulalım ve onları çözelim. Dahili görüşme ve açılır görüntülerden düşünceleri temizleyin . Nefesimize odaklanalım . İki veya üç kez daha nefes tutarak nefes döngülerine devam edelim .

"Touch of Grace" ten göğsün ortasındaki duygularımızı hatırlayalım ("Touch of Grace" egzersizini tekrarlamamız önerilir). Ruhsal güç merkezinin içinde sevgi ve neşe hissedelim . Ondan yayılan Lütfun farkına varalım . Ana Güç Kanalı aracılığıyla Dünya ve Güneş ile bir bağlantı kuralım .

Elini göğsüne koy . Avuç içi etkileşimini ve Ruhsal Güç Merkezinin zarif enerjisini hissedelim . Sevginin ve neşenin titreşimini göğsümüzün üzerinde yatan elde hissedelim . Algılarımızı dikkatlice gözden geçirelim .

Elinizi başınızın yan tarafına doğru hareket ettirin ve avucunuzu alnınıza yerleştirin. Eldeki kafatasında parlak bir Lütuf topunun nasıl görüldüğünü hissedelim . Gözlerimizin arkasında sevgi ve neşe titreşimlerinin ortaya çıkışını hissedeceğiz . İç bakışımızı başın merkezine yönlendirelim . Zihinsel Güç Merkezinin ışık küresini göreceğiz ve hissedeceğiz .



Bir süre kafamızdaki hoş ışımların tadını çıkaralım . Algılarımıza bakalım . Yeni duyumları hatırlayalım .

Güç Merkezine teşekkür edelim : "Tüm düşünceler ve görüntüler için teşekkürler, Zihinsel Merkez !".

2.5. Alt - Fiziksel Kuvvet Merkezi

Alt - Kuvvetin fiziksel merkezi, göbeğin altındaki ana enerji kanalında bulunur . Avucunuzu karnın alt kısmına koyarsanız ve başparmağınızı göbeğe koyarsanız , bu enerji merkezi fırçanın altında olacaktır.

Güç merkezi, insan sindirim sistemine giren yiyeceklerden enerji üretir . Tüketilen gıdanın fiziksel, sert enerjisini besinlere ve biyo-enerjiye dönüştürür. Merkez ayrıca Dünya'nın ve Güneş'in hayat veren enerjisini dönüştürerek biriktirir ve vücutta dağıtır.

Dönüşen enerji hayati organları besler: karaciğer, böbrekler, dalak ve gastrointestinal sistemin organları . Enerji merkezi, genitoüriner sistemin işleyişi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir .

İşi cinsel zevkleri etkiler . Cinsel ihtiyaçlar, duyumlar ve yavru üretme yeteneği buna bağlıdır .

Alt - Fiziksel Güç merkezi, tüm fiziksel organizmanın hayati aktivitesinin aktivitesini kontrol eder .

2.6. Egzersiz "Fiziksel Güç Merkezinin Aktivasyonu"

Egzersizlerin uygulanması için tüm önerileri takip edeceğiz . Kendinizi dış etkenlerden koruyun . Keyifli koşullar yaratacağız, sakın müzik açabilirsiniz . Eylemlerimizi neşeli, kolay bir oyun olarak algılıyoruz .

için vücudun rahat bir pozisyonunu alalım . Gözlerimizi kapatalım. Yavaşça derin bir nefes alalım . Havayı alın, nefesinizi tutun, yavaşça nefes verin ve tekrar tutun . Nefes al, tut, nefes ver, tut ideal olarak zaman olarak aynı olmalıdır . Solunum çemberini iki veya üç kez tekrarlayın .

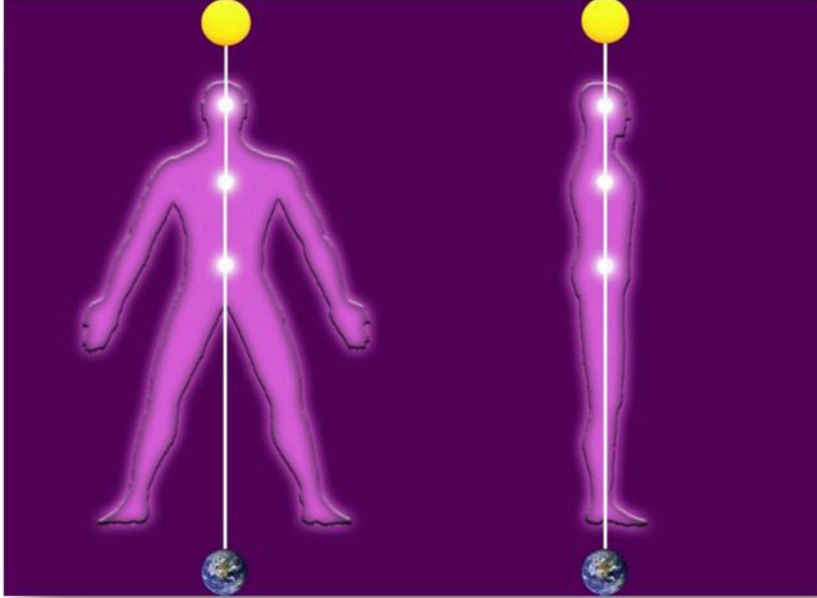
Nefes verirken gerginliğin serbest kaldığını hissedin. İçsel düşünceler ve imgeler çözülür. Rahat ve özgürce nefes alınız .

Sandiğın ortasında canlandırdığımız sevgi ve neşe topunu hatırlayalım . Yararlı enerjisini

yakalayacağız ve içsel duyumların tadını çıkaracağız. Ana Güç Kanalından İnayet dürtüleri göndererek kendimizi Dünya ve Güneş ile birleştirelim .

Avucunuzu göğsünüze yerleştirin . Elin ve topun nasıl etkileşime girdiğini hissedin . Sanki top elinden memnun kaldı ve kendini daha parlak göstermeye başladı. Algısı daha net, daha anlamlı, daha canlı hale gelir . Kutsanmış duygularla doyuralım.

Elinizi karnınızdan aşağı doğru hareket ettirin. Başparmağı göbek deliğinde durduracağız ve avuç içini aşağıya yerleştireceğiz. Çalıkların altında sevgi ve neşe titreşimlerinin doğuşunu içimizde hissedeceğiz . Ana enerji kanalında parlak beyaz bir Lütuf topu göreceğiz veya hayal edeceğiz . Fiziksel Güç Merkezi küresini sevgi ve neşenin faydalı titreşimleriyle bilinçli olarak doyuralım .



Yeni deneyimlerimizin tadını çıkaralım. Bu durumu bellekte düzeltelim . Fiziksel Güç Merkezine minnettarlığımızı ifade edelim: " Sağlık ve güç için teşekkürler, Fiziksel Merkez ."

2.7. Kuvvet merkezlerinin aktivasyonu ve etkileşimi

Gücün üç ana enerji merkezini aktive ettik . Her merkezi ayrı ayrı aktive ederek uyandırıyoruz. Her birinin faaliyetlerini önce gözetim, ardından bilinçli kontrol altına alıyoruz .

Yani, üstteki **Zihinsel Güç** Merkezidir , bizim tarafımızdan yaratılan olumlu dürtüyü almış ve onunla doymuş olarak, ister kendi yansımalarımız ister dış etki olsun, herhangi bir olumsuz bilgi düşüncelere sızmaya çalışıldığında sinyal verecektir . .

İyi düşünmenin kötüden çok daha hoş olduğunu kendiniz fark edeceksiniz !

Bu merkez ile antrenman yaparak beynin çalışmasını harekete geçirir , sinir bağlantılarını canlandırır, zihinsel süreçleri iyi bir şekilde kurarız .

Ortakdaki, **Ruhsal Güç** merkezidir , canlanır, bize Varoluşun sevgisini ve sevincini verir. Burada ruhumuza bir köprü kurmaya başlıyoruz . Buradan eylemlerimizin doğruluğu hissi gelir .

Bu merkezle egzersiz yaparak kalbi ve ciğerleri yeni hayat veren enerjiyle doldurur , onları sağlık gücüyle doyurur ve kan dolaşımını iyileştiririz .

Alt - **Gücün fiziksel merkezi** vücudu bir bütün olarak güçlendirir , cinsel ihtiyaçları ve arzuları belirler ve kontrol eder , yemeğe olan bağımlılığı etkiler .

geliştirerek organlarımızı iyileştirir , karaciğer, böbrekler, dalak, diğer organlar ve iç sistemlerin işleyişini iyileştiririz . Seks ve yemeğe karşı sağlıklı bir ilgi geliştirmek . Vücudun canlılığını arttırıyoruz . Hayati hedeflere ulaşmak için iç enerjiyi etkinleştiririz .

, refahın üç bileşenine karşılık gelir . İşlerindeki herhangi bir dengesizlik, genel yaşam durumunda bir dengesizliğe yol açar . Çoğu durumda , bir veya iki güç merkezinin egemenliği hakimdir . İkisine hükmetmek için seçeneklere bakalım .

Zihinsel merkez + Fiziksel merkez . Bir insanın parası ve sağlığı vardır ama sevgisi yoktur. Akıyla para kazanabildiği ortaya çıktı . Egzersiz yaparak ve iyi beslenerek formda bir vücuda ve iyi bir sağlığa sahip olur . Ancak karşı cinsle iletişim kurarken karşılıklı anlayış, bu neşeli, samimi duygu - aşk bulamaz . Sonuç olarak , kendini aşağı ve tatminsiz olarak görüyor . Çözüm: Ruhsal güç merkezini harekete geçirin ve diğer merkezlerle uyumlu etkileşimi üzerinde sürekli çalışın .

Spiritüel merkez + Fiziksel merkez . Fiziksel sağlık ve aile sevgisi var ama para yok. Neden? Çünkü düşüncelerimde olumlu bir ruh hali yok, istenen miktarı getirecek şeyi yapma kararlılığı yok . Belki de , Refahın "çarkındaki bir sopa" olan dış dünyanın bir kınaması vardır .

Akıl merkezi + Manevi merkez . Mali bağımsızlık ve iyi aile ilişkileri var , ancak hiçbir doktor hastalıktan kurtulmaya yardımcı olmuyor . Vücudun hücreleri, zararlı bir hastalıkla başa çıkacak kadar yeterli güce sahip değildir . Kendi vücudunuzdaki enerji seviyesini yükseltmek gereklidir .

Gücün üç ana enerji merkezinin uyumlu işleyişinin önemi koşulsuzdur! Güç merkezlerimizin eşit şekilde çalışması için , onları bilinçli olarak birbirine bağlamamız gerekir . Bir sonraki

alıştırmada yapacağımız şey bu .

2.8. Egzersiz "Sevgi ve neşe şubuğu "

Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin dikkatimizi uygulamadan uzaklaştırmayacağı doğru zamanı seçelim . Nefesinizi tutarken birkaç derin nefes alın ve verin . Gerginliği vücuttan atmaya ve rahatlamaya çalışacağız . Bilincimizi yabancı düşünce ve imgelerden arındıralım . _ Kolay, yaratıcı bir oyunun neşeli havasına uyum sağlayalım .

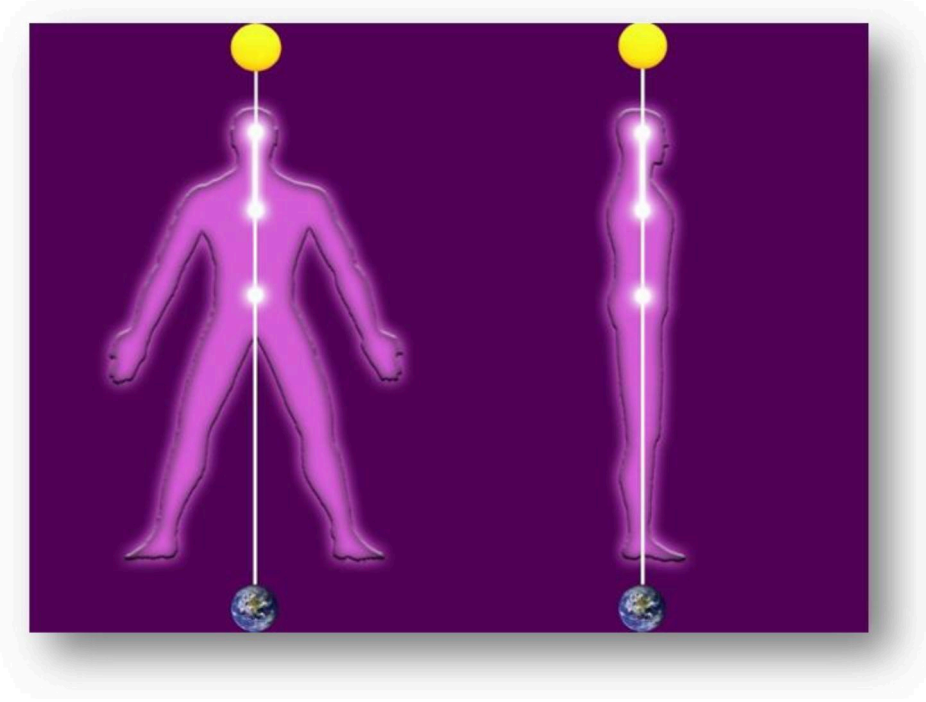
Ruhsal Güç merkezinin olumlu hislerini uyandıralım . Göğsün içinde sevgi ve neşeyle dolu parlak bir top hayal edin ve hissedin . Ondan yayılan mutlu algıları hissedelim .

Dünya ve Güneş ile bağlantı kuran Ana enerji kanalını hatırlayalım. Kozmik bedenlere sevgi ve neşe dürtüleri gönderelim. Kozmos'a katılımımızın farkındayız .

Güç merkezine odaklayalım . Göğsün ortasında parlak bir top algıladığınızda , ondan yukarıya, başın merkezine nasıl bir ışık akışının geldiğini , yukarıya - Zihinsel Güç Merkezine ulaştığını ve onu sevgi ve neşe ışıltısıyla tutuşturduğunu hayal edin. Hoş, zevkli duygular kafatasının ortasındaki çekirdeği doldurur . Kafadaki kutsanmış

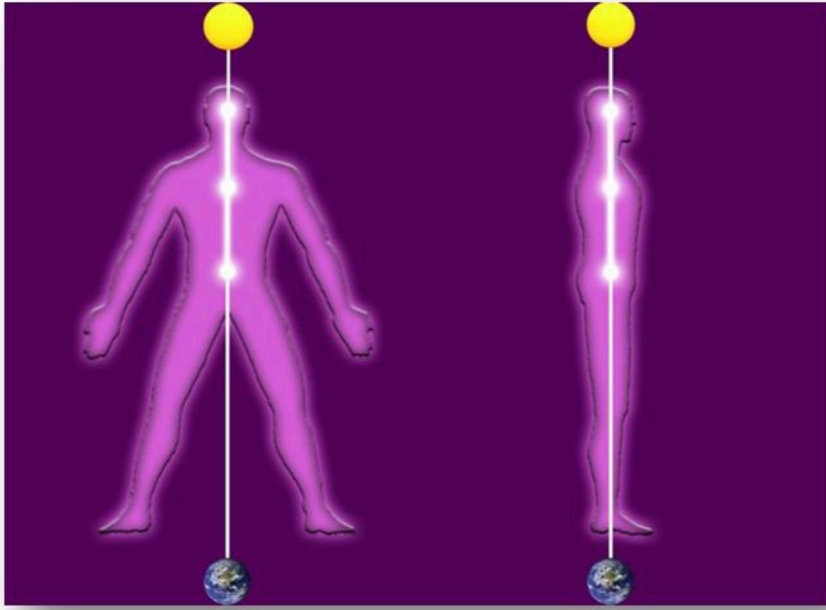
algının farkına varırız .

Dikkat odağını Gücün Ruhsal ve Zihinsel merkezine ayıralım . Aynı zamanda, onlardan yayılan Grace'in titreşimlerini hissedeceğiz . Ana enerji kanalının Ruhsal merkezden Zihinsele olan bölümünün sevgi ve neşe radyasyonu ile nasıl yoğunlaştığını, Grace'in ışığıyla dolduğunu göreceğiz ve hissedeceğiz. Ortaya çıkan tasarımı aklımızda tutuyoruz .



Düşüncelerinizi ışık enerjisi şeklinde hayal edin . Zihinsel ışık akışının Ana Kanal boyunca nasıl aşağı doğru hareket ettiğini hayal edelim . Işık akışı, kanal bölümünü alt merkeze kadar doldurur. Dikkatimizi Fiziksel Kuvvet Merkezine yöneltelim . Sevgi ve neşe algısı, Fiziksel Güç Merkezinde parlak bir ışıkla parlar.

bakışımızı genişletelim ve üç Güç merkezini birlikte kucaklayalım . Ana enerji kanalındaki hafif "yapı" nın farkındayız . Ondan yayılan Lütüf hissedelim . Sevgi ve neşenin Işık Çubuğunu içimizde hissedelim . Yeni içgörülerin tadını çıkaralım. Onları hatırlayalım.



Şu an için minnettarlığımızı yüksek sesle veya zihinsel olarak ifade edin: "Teşekkürler, benim evrimsel sürecim ."

Bir sonraki bölümde , vücudumuzun çakralar gibi enerji bileşenlerini ele alacağız . Gücün zihinsel ve duygusal titreşimleriyle uzamsal etkileşim çakralar aracılığıyla gerçekleşir .

Bölüm 3

3.1. vücudunun "pencereleridir" .

vücudunda , üç ana Kuvvet merkezine ek olarak , birçok bağlantı enerji kanalı vardır . Bazılarının bir tür enerji hunisi vardır - bunlar dış dünyayla etkileşimin " organlarıdır" . İsimleri doğudan geldi - çakralar.

Eski dilden - Sanskritçe - "çakra" kelimesi "daire", "disk", "tekerlek" olarak çevrilir . Neden böyle bir kelime bu "organın" adı haline geldi?

Enerji bedenini görebilen insanlar, bu "organı" birkaç parçaya bölünmüş bir daire hunisi şeklinde gözlemlerler . Enerji girdaplarının içindeki enerji saat yönünde veya tam tersi yönde döner . Bu hareket tekerlek görünümünü oluşturur .

enerji kanalı ve güç merkezleriyle yakından ilişkili yedi ana çakra vardır . Her çakranın kendi adı ve özel konumu vardır. Her çakranın kendine has rengi ve sesi vardır . Ve her biri yedi

müzik notasından biriyle uyumludur .

Çakralar, bir kişinin enerji "pencereleridir". Bunlar aracılığıyla organizma, Dünyadan "süptil" enerji ve titreşimsel bilgi alır . Ve onlar aracılığıyla , kendi düşünceleri ve iç durumu tarafından dönüştürülen enerjiyi, Dünyayı etkileyen dış çevreye yayar . Bu nedenle, insanlarla iletişim kurduğumuzda neşeli kahkahalar veya üzüntü veya diğer duygusal durumlarla "bulaştırıyoruz" ve "bulaştırıyoruz" .

Yaşam sürecinde , yaşam olaylarına karşı duygusal ve zihinsel tepkiler çakralara yerleşir . Bu bilgiler bilincin belleğinde anılar olarak belirir .

Tüm çakralar birbirine bağlıdır . Bir kişinin biyo-alanını (aurasını) oluştururlar . Her çakranın çalışması tüm organizmanın durumunu etkiler .

Engellenmiş veya aşırı aktif bir çakra, diğer çakralardan enerji çeker . Bu, bir kişinin tüm enerji sisteminin zarar görmesine yol açar ve bir bütün olarak vücudu zayıflatır . Bu, insan fiziksel vücudundaki birçok hastalığın köküdür .

Bireyin duygusal, zihinsel ve entelektüel etkinliği kadar iç organların sağlığı da çakraların durumuna ve işlevselliğine bağlıdır . İyi işleyen ve dengeli bir çakra, insan vücudunun tüm organları, dokuları ve hücreleri için hayat veren enerjiyi dönüştürerek vücuda iletir . Bu, bireyin bütünsel fiziksel ve zihinsel durumu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

içeri girmesine izin veren evin pencereleri gibi, çakraların durumuna da dikkat edilmelidir - onlara özen göstermeli , birbirleriyle etkileşimlerini temizlemeli ve dengelemelisiniz . Bir sonraki bölümde onları kendi bedenimizde aramaya ve tanımaya başlayacağız .

3.2. Birinci çakra - Kök (Muladhara)

İlk çakra Kök'tür. Sanskritçe'de kulağa "Muladhara" gibi geliyor . "Mula" *taban anlamına gelir* veya *kök* ve "dhara" - *temel* veya *destek* . "Temel temel" veya "destek kökü" - çeviri seçeneklerini uzun süre ekleyebilirsiniz , ancak özü aynı kalır. Bu çakra insan vücudunda temel bir öneme sahiptir ve Kuvvet enerjisinin ilk titreşimini dönüştürür .

, insan vücudunun en altında , anüs ve cinsel organlar arasında bulunur . Kırmızıya karşılık gelir. Titreşimli mantra sesi lam'dır . "Yap" notunun tonu.

Bu çakranın enerjisi kemiklerin, dişlerin, saçların ve tırnakların durumunu etkiler . Çakra, iç organların fizyolojik durumunu etkiler : gonadlar ve adrenal bezler.

Çakranın dengeli çalışması güven duygusu verir . Bu, günlük ruh hali üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir , içsel bir güç duygusu geliştirir , çeşitli yaşam durumlarına karşı direnç

oluşturur ve neşeli bir ruh hali oluşturur .

Diğer çakralar ve Gücün ana kanalı ile dengeli bir etkileşim, bir kişiye gezegenin yaşayan doğası hakkında bir anlayış ve farkındalık verir, küresel kozmik süreç ve kişinin içindeki yeri hakkında bir anlayış verir.

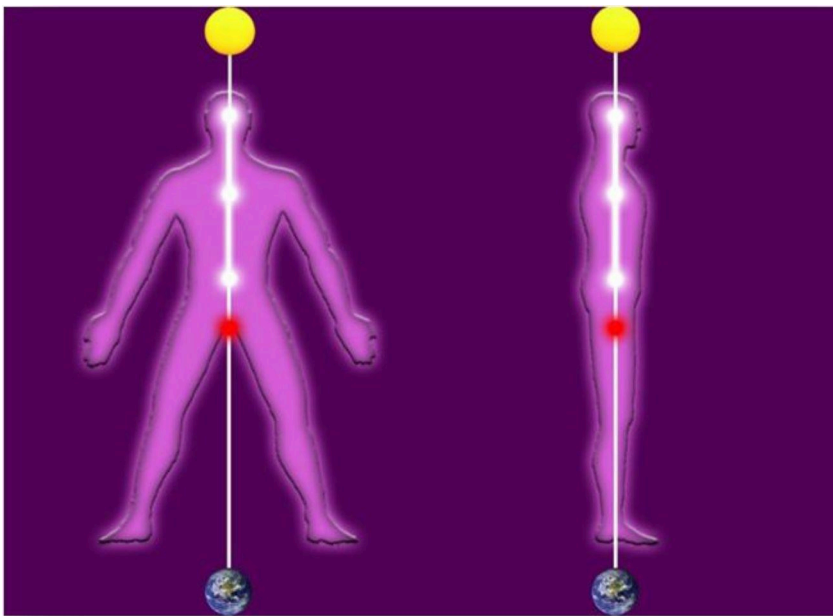
3.3. Kök (Muladhara) Çakranın Aktivasyonu" Egzersizi

Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin rahatsız etmeyeceği ve dikkati uygulamadan uzaklaştırmayacağı doğru zamanı seçelim . Varlığın iyi havasına uyum sağlayalım . Olan her şeyi oynamaktan hoşlandığınız kolay , eğlenceli bir oyun olarak hayal edin .

için rahat bir pozisyona yerleşin . Derin bir nefes alın , nefesinizi tutun, yavaşça nefes verin ve tekrar nefesinizi tutun . Tam nefes alma döngülerini iki veya üç kez tekrarlayın . Kaslardaki tüm gerginlik ve gerginlik odaklarını çözeceğiz , vücudu rahatlatacağız . İçsel sözcüklerden ve görsel imgelerden düşünceleri temizleyin .

Üç elverişli Güç merkezini ve onlardan yayılan Lütü hatırlayalım, görelim veya hayal edelim ve gerçekleştirelim . Dünya ve Güneş ile etkileşime giren sevgi ve neşenin Merkez Çekirdeğimizi hissedelim.

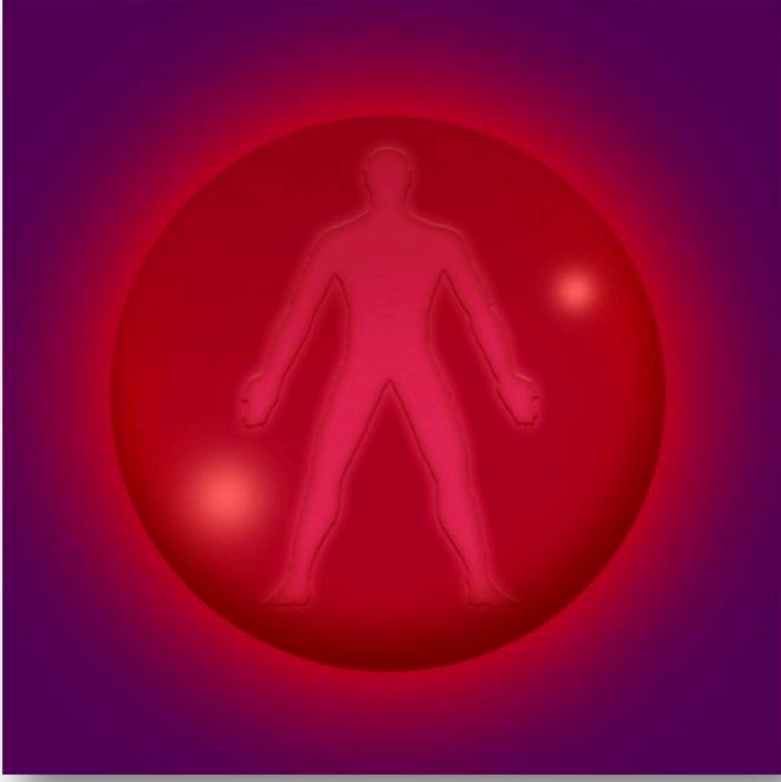
Alt kısma - Fiziksel Kuvvet Merkezine odaklanalım . Sevgi ve neşe Işığının enerjisinin ondan nasıl aşağı akmaya başladığını hissedelim . Bu enerji, Çubuğun devamını oluşturur ve bedeni cinsel organlar ile rektumun fiziksel kanalı arasında terk ederek kırmızı bir enerji topunun oluşmasına neden olur .



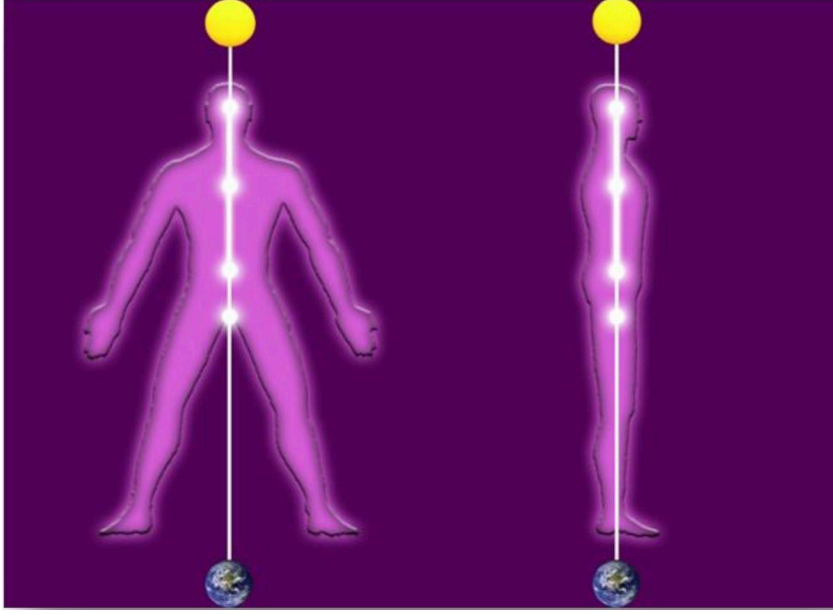
Bu alana odaklanalım . Mantrayı yüksek sesle uzatın: "la-a-a-a-a-a-m-m . " Bu oluşumda sesin nasıl titreştiğini hissedelim . Tekrar uzatalım : "la-a-a-a-a-a-m-m." Küredeki enerji akışını hissedelim . Bir kez daha yüksek sesle: "la-a-a-a-a-m-m." Kırmızı topu hissedin . Duygularımızı hissedelim .

Şimdi kendinizi bu kırmızı topun içinde hayal edin . Kırmızı ışık her yönden yayılır . Tüm kırmızı kürede sevgi ve neşe halini hissedelim.

Gelelim anıya . Minnettarlığımızı ifade ediyoruz : " Muladhara Çakra, bedenimdeki yaşamsal faaliyetin için seni seviyorum ve teşekkür ediyorum! Kendimle ilgili bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



Çubuğunun algı yüzeyine dönelim . Omurganın alt kısmındaki kırmızı topu aklımızda tutarak , ona Fiziksel Merkezden sevgi ve neşe dolu beyaz bir enerji dalgası gönderelim . Işıyan enerjinin topun içine nasıl aktığını ve onu nasıl doldurduğunu göreceğiz . Uygun enerjinin etkileşimini ve Muladhara çakranın beyaz ışıkla dolmasını hissedeceğiz . Kök Çakrada sevgi ve neşe algılarını yakalayın .



Grace'in ışığıyla doyuralım . Beyaz parlak ışık, gelen ve giden titreşimleri filtreleyecektir. İnce yapımız gerçeğinin farkındayız . Duyum düzeyindeki algılarımızı hatırlayalım . Minnettarlığımızı ifade edelim: "Teşekkür Ederim !".

3.4. İkinci çakra - Kasık (Svadhithana)

İkinci çakra Kasıktır. Kasık kemiği ile göbek arasında bulunur . Sanskritçe'de buna "Svadhithana" denir , burada "sva" *kendi anlamına gelir* ve "dhisthana" - *konut* anlamına gelir . Görünüşe göre - "kendi konutu". Burası bizim "benliğimizin" yaşadığı yerdir .

Svadhithana Çakra, Fiziksel Güç Merkezimize doğrudan bağlıdır . Portakalla iyi gider. Ses-titreşim mantrası - "size." "re" notu ile ünsüz.

Çakranın prostat bezi, yumurtalıklar ve lenfatik sistemin durumu üzerinde etkisi vardır . Ayrıca böbrekleri , safra kesesini ve cinsel organları da etkiler .

işleyen bir çakra, kişinin bireyselliğini anlamasını sağlar , başkalarının duygularını hissetme yeteneği verir ve sağlıklı cinsel yetenek ve ilgileri ödüllendirir. Yardımı ile kişi, sakin ve kolay bir şekilde yürüme ve karşı cinsle ve tüm insanlarla temas kurma yeteneği kazanır .

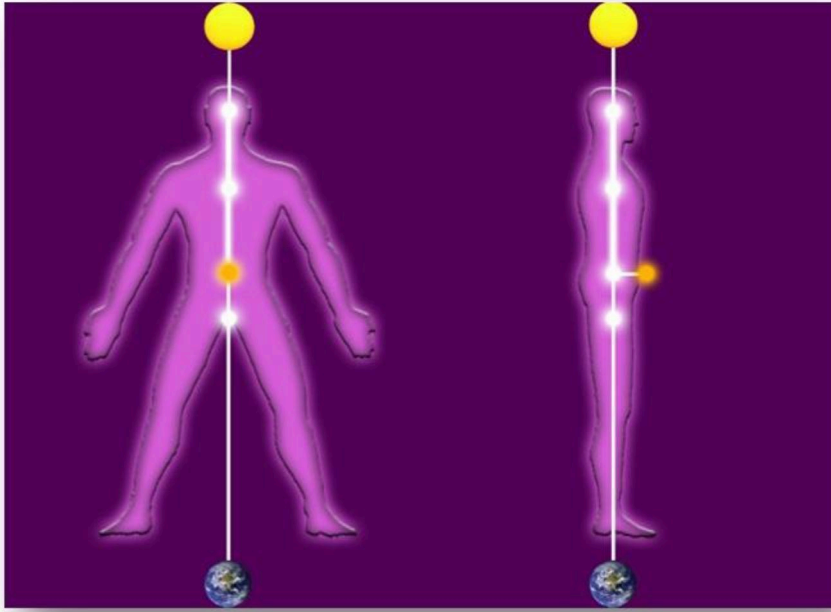
Çubuk ve diğer çakralarla tekdüze etkileşim, tüm ilişkilerde samimi ruhsal duyguların tezahürü ile ifade edilir . İnsan hayatın zevkini duyar . Toplumun gerekli bir parçası gibi hissettiriyor .

3.5. Egzersiz " Kasık (Svadhithana) Çakranın Aktivasyonu"

Kimsenin ve hiçbir şeyin dikkatini dağıtmayacağı doğru zamanı seçelim . Varoluşun hoş oyununun algı kolaylığını hedefleyelim . Egzersiz için rahat bir pozisyona yerleşin . Derin nefes alın ve nefesi tutun, nefes verin ve tekrar tutun . Tam nefes alma döngüsünü birkaç kez tekrarlayın . Vücudun kaslarını gevşetelim ve düşüncelerimizi içsel sözlerden ve imgelerden arındıralım .

Gücün Ruhsal merkezine yönlendirelim . Kalbimizin içindeki Lütuf'a " dokunalım" . Dünya ve Güneş ile bağlantı kuralım. Üç güç merkezini ve onlardan yayılan Lütfu hissedelim . Sevgi ve neşe Çubuğumuzu hatırlayalım ve hissedelim . Giden tüm hoş hisleri içinize çekeceğiz. Tüm bedenimizde tatmin edici bir enerji artışı hissedeceğiz .

İçsel bakışımızı Fiziksel Güç Merkezine yöneltelim . Topun içinden gelen sevgi ve neşenin sıcaklığını hissedin . Bir beyaz ışık akışının doğrudan küreden nasıl aktığını ve göbeğin altındaki fiziksel bedenden çıkışta turuncu bir top oluşturduğunu hayal edin .



Bu topa odaklanalım . Mantrayı uzatarak telaffuz edelim : "wa-a-a-a-m-m." Ses titreşimi ile yeni oluşan top arasındaki etkileşimi hissedelim. Tekrar uzatalım: "wa-a-a-a-m-m." Turuncu küredeki artan hislere dikkat edin . Ve bir kez daha: "wa-a-a-a-m-m." Enerjinin topu nasıl doldurduğunu hissedelim . Algılarımızı analiz edelim ve hatırlayalım.

Kendinizi turuncu ışıkla dolu bu kürede hayal edin . Kendi içimizde ve çevremizdeki alanda sevgiyi ve sevinci hissedin . İç durumumuzu dikkatlice izleyelim . Minnettarlık sözleri söyleyelim : " Vücuttaki yaşamsal faaliyetin için seni seviyorum ve teşekkür ediyorum

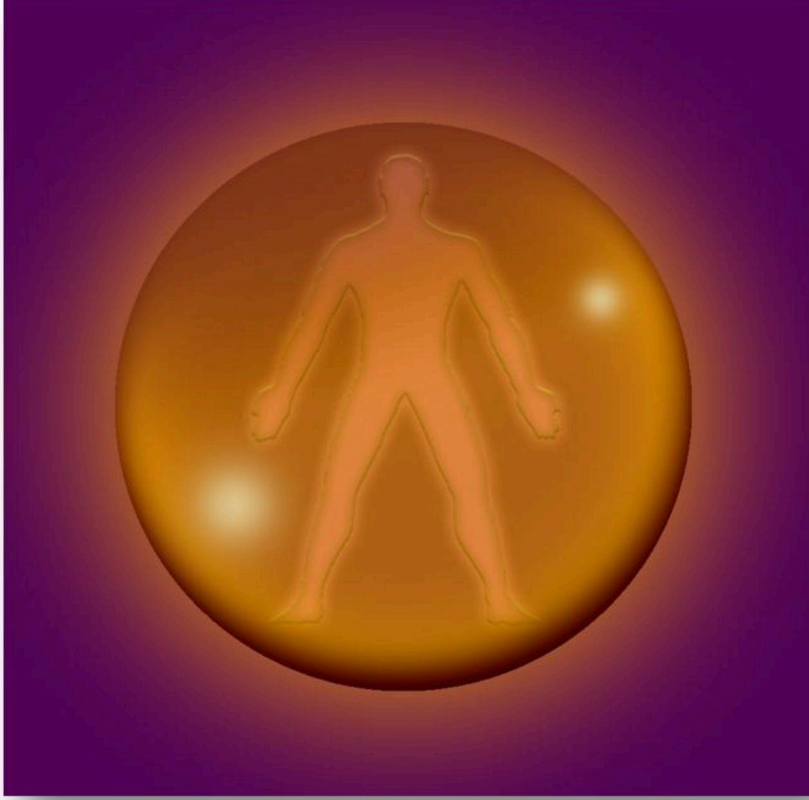
Svadhithana-akra

!

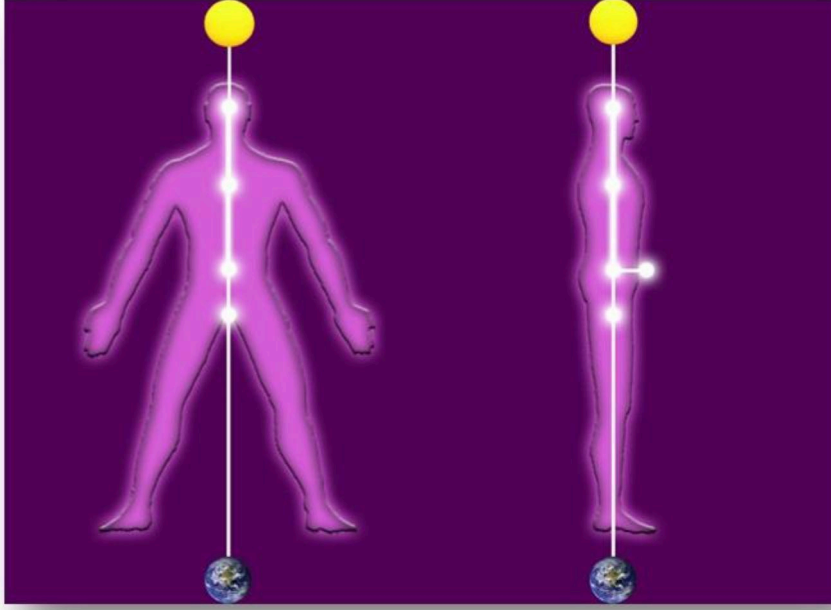
Kendimle

ilgili

bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



Çubuğunun duyum düzeyine dönelim . Fiziksel Kuvvet Merkezine odaklanalım . Turuncu topa bir beyaz sevgi ve neşe ışını gönderelim . Grace'in parlak beyaz ışığının küreye nasıl aktığını ve onu nasıl doldurduğunu görelim veya hayal edelim . Svadhisthana çakramızda iyi bir ışık enerjisi dalgalanması hissedeceğiz . Kasık çakrasındaki sevgi ve neşe algısını yakalayalım .



Yeni içsel hislerle besleneceğiz. Onlara odaklanalım ve onları hatırlayalım. Şükran sözleriyle teşekkür edelim: " Şimdi bildiğim ve gelecekte öğreneceğim her şey için hayatıma teşekkür ediyorum !".

3.6. Üçüncü çakra solar plexus çakrasıdır (Manipura)

Üçüncü çakra solar plexus çakrasıdır. Sanskritçe'de kulağa Manipura gibi geliyor . "Mani" *bir mücevherdir* ve "pura" *bir şehir , bir yerleşim yeridir* . Kelimeleri bir araya getirdiğimizde değerli bir şehir veya yerleşim yeri elde ederiz . Diyelim ki - "değerli bağlantı".

Bu çakradan kişinin kendi bilincinin farkındalığı başlar.

Manipura, solar plexus bölgesinde yer almaktadır. Sarı ile tutarlı. Mantranın sesi: "koç". Sesin tonu "mi" notasına karşılık gelir.

Çakranın ana enerji kanalı üzerinde kendi güç merkezi vardır . Enerjinin fiziksel ve ruhsal özünü etkiler . Kendini bilinçli bir şekilde algılayan merkez , süptil enerjiyi uyumlu bir şekilde tüm vücuda dağıtır .

Çakra ve merkezi mide, karaciğer, dalak, ince bağırsak ve safra kesesinin çalışmasını etkiler . Ayrıca pankreas, adrenal bezler ve diyaframın fizyolojisini de etkiler .

Çakranın ve güç merkezinin iyi bir durumu , bireye kendi duygularının tezahürü üzerinde kontrol sağlar . Kişi odaklanmış, kontrollü bir irade kazanır, arzularının ve güdülerinin temelini anlar.

Manipura akranın diğer çakralar ve Grace'in özü ile dengeli etkileşimi , kişinin hayattaki gerçek amacını belirleme ihtiyacını uyandırır . Kötü alışkanlıklardan ve bağımlılıklardan kurtulma kararlılığı dürtüsüne yol açar . Kişinin kendi sözleri ve eylemlerinin sorumluluğunda ifade edilen bir farkındalık duygusu verir. Kişide dürüstlük ve açıklık geliştirir .

3.7. Solar Pleksus akrasının (Manipura) Aktivasyonu" Egzersizi

Egzersiz için uygun bir zaman seçelim . Yaşam durumunun hoş, eğlenceli bir dalgasına geçelim . Rahat bir pozisyona geçelim . Önceki egzersizlerde olduğu gibi, durarak birkaç tam nefes döngüsü yapalım ve rahatlayalım.

Çubuğundaki Gücün ana merkezlerini algıda arayalım . Hafif yapıdan çıkan hoş Grace'i hissedelim . Dünya ve Güneş ile enerjik temas kuralım.

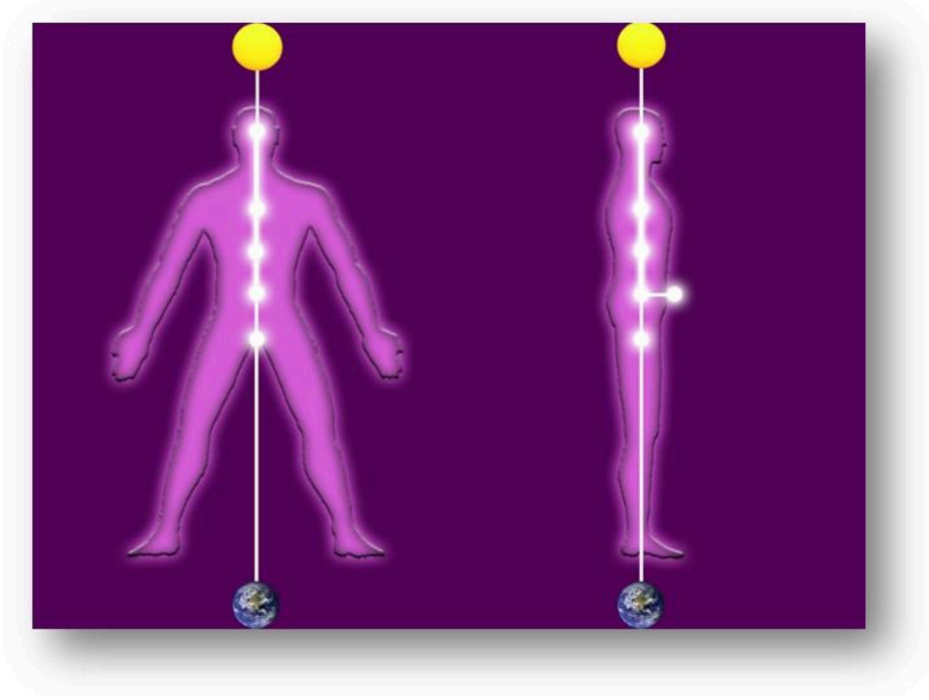
Grace'in eksenine odaklanalım . Her iki elinizi de avuç içi solar pleksusa yerleştirin . Avuç içi altında oluşan sıcaklığı hissedin . Ana kuvvet kanalında bir enerji topunun oluşumunu yakında hissedeceğiz ve merkez ekseninde beyaz ışıktan oluşan bir enerji pıhtısının doğuşunu göreceğiz .

Aydınlık

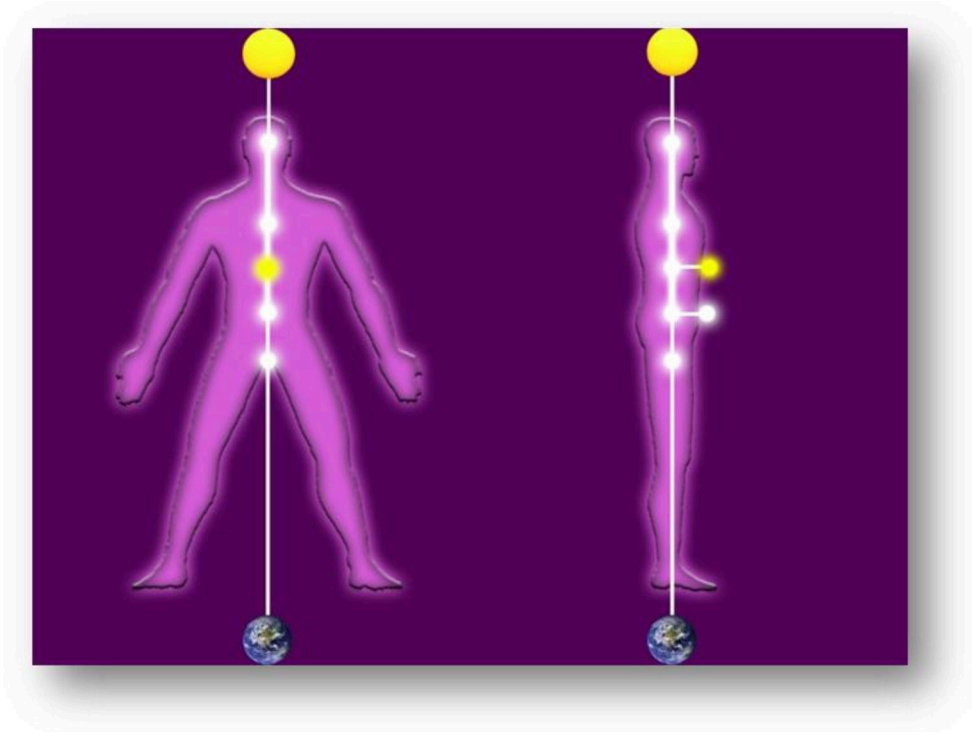
küreyi

dolduralım

aşk ve neşe. Bedenimizde solar plexus seviyesinde yaratılan Enerji Kuvvet Merkezini bilinçli olarak hissedelim ve tadını çıkaralım .



Şimdi bu enerji oluşumundan solar plexus yoluyla vücuttan bir ışık yayının aktığını ve sarı bir enerji topu oluşturduğunu hayal edin .

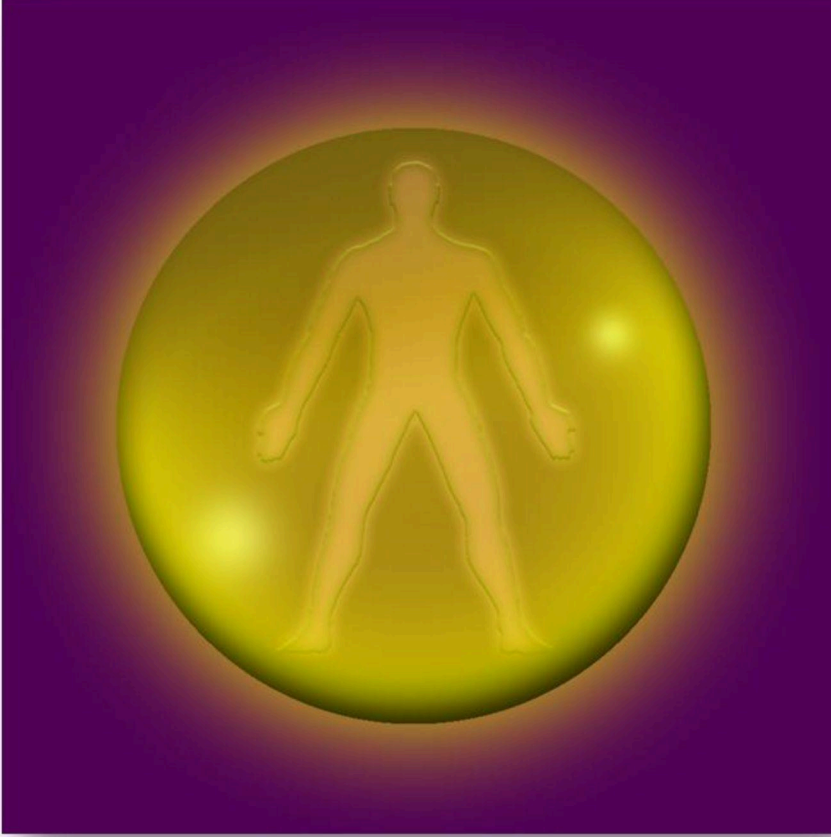


topa odaklanalım . Mantrayı söyleyelim : "ra-a-a-a-a-m-m."

ve top arasındaki bağlantıyı hissedelim . "ra-a-a-a-a-m-m"yi biraz daha uzatalım . "Organın"
içsel görünümü daha net

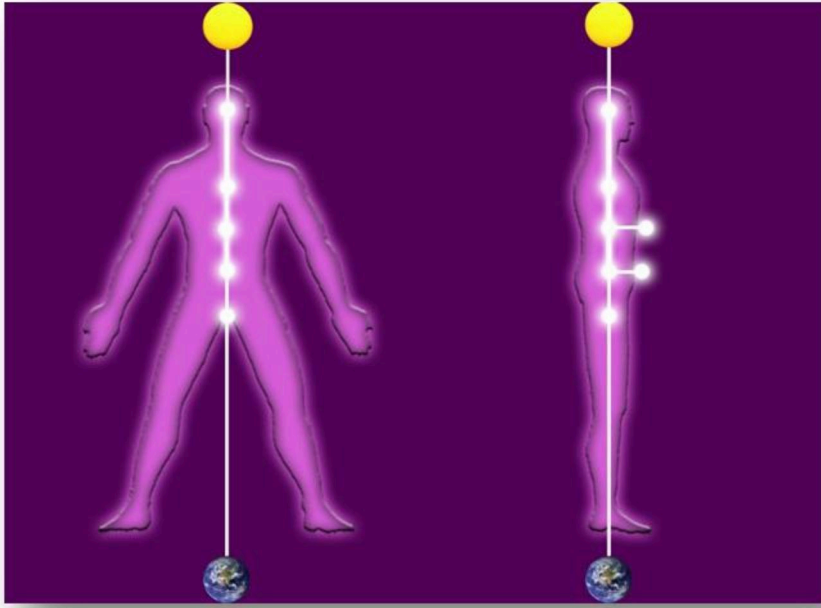
hale gelir . Ve bir kez daha tekdüze bir sesle: "ra-a-a-a-m-m." Sarı toptaki enerjiyi hissedin . Yaratılan tüm hisleri ve algıları hissedelim ve hatırlamaya çalışalım .

Kendinizi sarı bir topun içinde hayal edin . Sarı, sıcak ışık her taraftan dökülerek alanı sevgi ve neşe ile doldurur. Grace duygusu tüm eyaleti kaplar. Minnettarlık sözlerini söyleyelim : " Vücuttaki çalışma için seni seviyorum ve teşekkür ederim Manipura Çakra ! Kendimle ilgili bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



Çubuğunun yüzeyine geri dönelim . İçsel bir bakışla, Solar Plexus'un Gücünün merkezine girelim . Burada sevgi ve neşenin ısıltılı enerjisini çağıralım . Bu anı hissedelim.

Güneşin Güç Merkezinden sarı küreye bir beyaz enerji ışını yönlendirelim . Işığın nimetini bu "organ"da hissedelim . Solar pleksus çakrasında sevgi ve neşe enerjisini yakalayalım .



Vücuttaki yeni enerji oluşumlarının bilinçli olarak tadını çıkarın. Kendimizi hoş hislerle iyice doyuruyoruz. Algılarımızı hatırlayalım. Teşekkür ederim: "Ben olduğun için teşekkür ederim!"

3.8. Dördüncü Çakra - Kalp (Anahata)

Dördüncü çakra kalptir. Sanskritçedeki adı , *ilahi değişmeyen ses olan "Anahata"* gibi geliyor . Bu sözler her şeyi söylüyor. Ruhun ilkel titreşimlerinin bulunduğu yer burasıdır .

Konum - göğsün ortasındaki kalp seviyesinde . Bu çakra yeşildir. Ses mantrası: yam. "fa" notasının tonuyla uyumlu.

Çakra, akciğerlerin, kalbin ve dolaşım sisteminin işleyişini yönetir. Bağışıklık sistemini yöneten ve koordine eden timus bezinin fonksiyonel aktivitesini etkiler .

gibi bağışıklık sistemi vücudu zararlı hastalıklı hücrelerden temizler. Bu yerdeki enerji "girişini" ve güç merkezini etkinleştirerek , kendi kendini iyileştirme yeteneğini artıran timus bezinin işleyişini geliştiririz .

Aktif bir çakra, bir kişiye etrafındaki tüm dünyayı sevmesi için ilham verir . Yaşamın şehvetli sevincini ateşler . İçten, sempatik şefkat uyandırır .

Anahata çakrasının diğer çakralar ve sevgi ve neşe Çubuğu ile uyumlu etkileşimi, insanlar arasındaki ilişkinin anlaşılmasını sağlar . İnsan

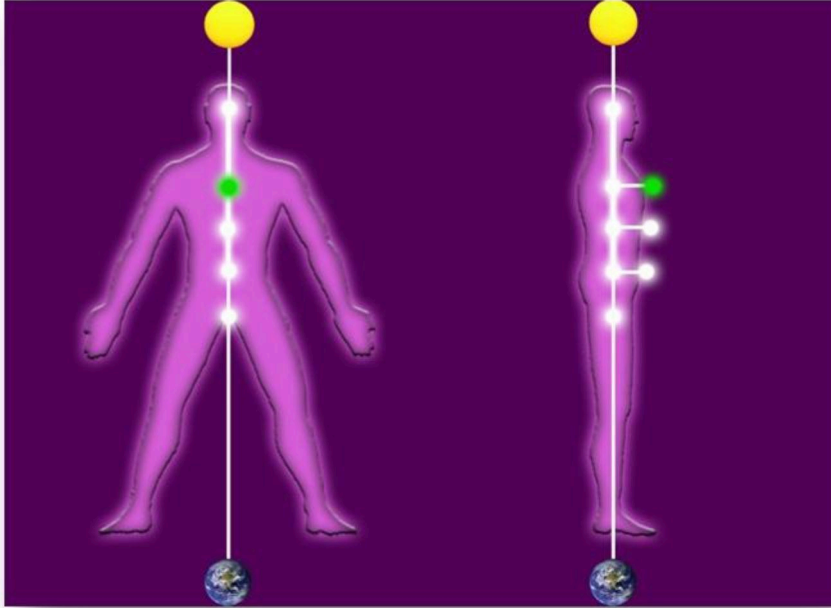
Varlığın ilahi özünü idrak eder , kalbin sesini alır, ruhun fısıltısını işitir ve anlar .

3.9. Egzersiz " Kalp (Anahata) Çakranın Aktivasyonu"

için doğru zamanı bulun ve kullanın . Kendinizi dikkat dağıtıcı şeylerden koruyun . Rahat ve konforlu bir konuma yerleşin . Oyunun kolay halinden ilham alalım . Yavaş ve derin nefes alın, nefesinizi tutun. Duraklatalım ve yavaşça nefes verelim. Tekrar nefesimizi turalım . Solunum çemberini iki veya üç kez tekrarlayın . Zihninizi düşüncelerden ve imgelerden arındırın. Sakin olalım.

ve neşe Çubuğundaki güç merkezlerini bilinçte tezahür ettirelim . Oluşturulan hafif yapıdan çıkan hoş radyasyonu hissedelim . Ana enerji kanalından Dünya ve Güneş ile iletişim kuralım .

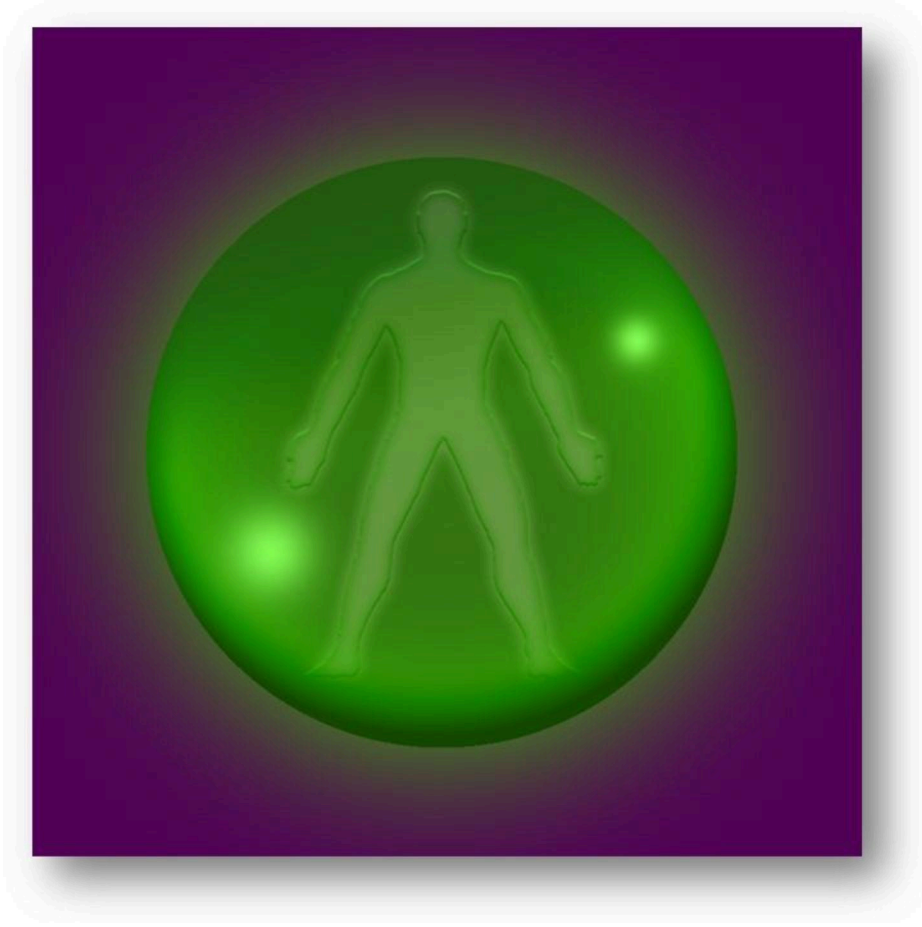
Gücün Ruhsal merkezine odaklanalım . Buradan yayılan tüm sevgi ve neşenin farkındayız . Bir ışık huzmesinin nasıl çıktığını ve göğsün ortasında yeşil bir küre oluşturduğunu hayal edin .



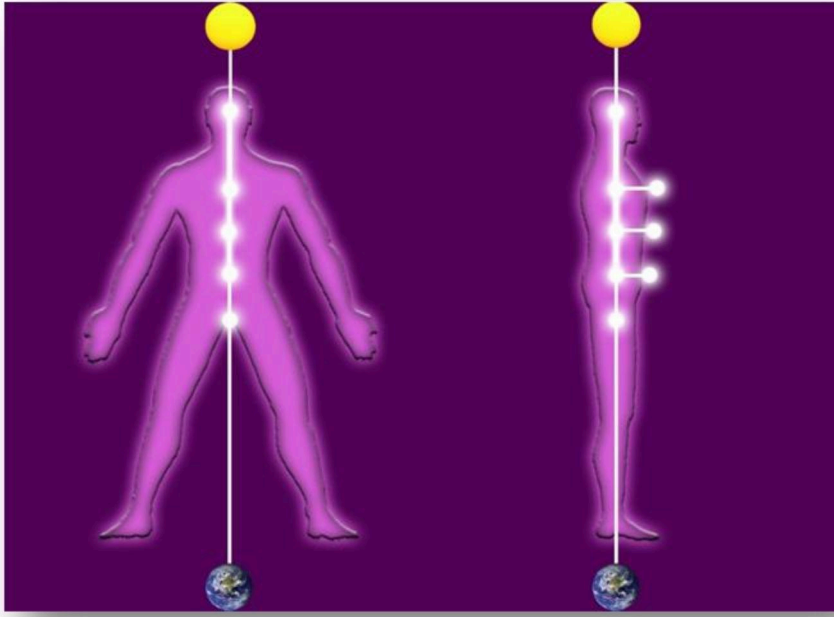
Tüm dikkatimizi bu yeşil topa verelim . Mantrayı söyleyelim: "ya-a-a-a-a-m-m . " Ses ve topun etkileşiminin hislerini tanımlayalım ve hissedelim . Tekrarlıyoruz: "ya-a-a-a-a-m-m." Yeşil küre üzerindeki gözlem odağını artıralım . Tekrar söyleyelim : "ya-a-a-a-a-m-m. " Topu dolduran sıcak enerjiyi hissedin . Duygularımızı hatırlayalım.

Ŗimdi kendinizi bu yeŖil topun içinde hayal edin . HoŖ yeŖil ıŖık her yönden yayılır . Zarif sevgi ve neŖe duyguları iç mekana nüfuz eder. Minnettarlığımızı ifade ediyoruz : “ Vücudumdaki aktiviten için seni seviyorum ve teŖekkr ediyorum Anahata-akra! Kendimle ilgili

bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



Sevgi ve neşe Çubuğunun gerçekleştirilmesine bir algı bakışıyla geri dönelim . Dikkatimizi Gücün Ruhsal merkezine odaklayalım ve onda Lütuf hissedelim. Ruhsal merkezden yeşil topa bir pıhtı beyaz olumlu enerji gönderelim . Yeşil küreyi beyaz ışıkla doldurun . Ruhsal Güç Merkezinin "organ"ındaki sevgi ve neşe duygularımızın farkındayız . Anahata Çakradaki algılarımızı hatırlayalım .



ifade ediyoruz : " Bilincimin gelişmesi için teşekkür ederim Hayat !".

3.10. Beşinci Çakra - Boğaz (Vishuddha)

Beşinci çakra Boğaz'dır. Sanskritçe'de - " Vishuddha", yani *saf* . Mavi ile uyum sağlar . Ses mantrası: "nişan al". "tuz" notasına karşılık gelir.

Vishuddha, boynun ön tarafında , tiroid bezinin karşısında bulunur . Bu çakra konuşulan kelimelerin filtresidir . Saf, doğru sözler onu **güçlendirirken** , kirli, yanlış sözler **onu kapatır**. Solar pleksus çakrası gibi , güç merkezi ana enerji kanalındadır. Bu merkez tiroid bezi bölgesinde bulunur . Tiroid bezinin vücuttaki metabolik süreci etkilediği bilinmektedir . _

Merkezi ve Çakra , boğazın, ses tellerinin ve boynun esnekliğinin fiziksel sağlığını yönetir. Tiroid ve paratiroid bezlerinin işleyişini düzenler .

Sağlıklı, iyi işleyen bir çakra kişiye hoş bir ses verir. Düşüncelerini açık ve net bir şekilde ifade etme yeteneği verir . Dış ve iç dünya hakkında farkındalık verir . Doğru bir gerçeklik algısı verir .

Vishuddha Çakranın diğer çakralarla dengeli etkileşimi, çevredeki insanlarla uyumlu iletişime katkıda bulunur . Kişinin eylemleri ve sözleri için sorumluluğu teşvik eder . Her türlü yaratıcılıkta manevi kendini ifade etme arzusuyla ilham verir .

3.11. Boğaz (Vishuddha) Çakranın Aktivasyonu" Egzersizi

Egzersiz için doğru zamanı seçelim . Dünyanın koşuşturmacasından uzaklaşalım . Rahat, rahat bir pozisyonda oturun . Bir hafiflik ve zevk havası yaratalım.

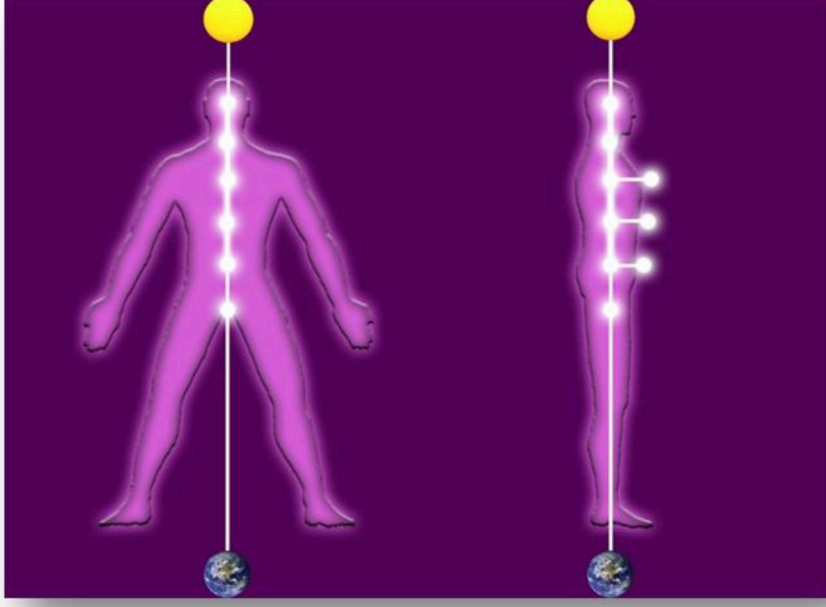
Derin bir nefes alın ve nefesinizi tutun. Yavaşça nefes verin, ciğerleri boşaltın ve nefesi tekrar tutun. Yeni bir nefes çemberi ile devam edelim . Nefes verirken tüm fiziksel gerginliğin bedeni nasıl terk ettiğini, zihinsel imgelerin nasıl çözüldüğünü, iç sesin nasıl azaldığını hissedeceğiz . Derin, sessiz bir sessizlik var . Sakin ve ölçülü bir şekilde daha fazla nefes alıyoruz .

Özümüzün sevgi ve neşe algısıyla farkındayız . Ondan yayılan mutlu Lütü hissedelim . Dünya ve Güneş ile demirleyelim. Tüm harika, hoş titreşimlere doyacağız.

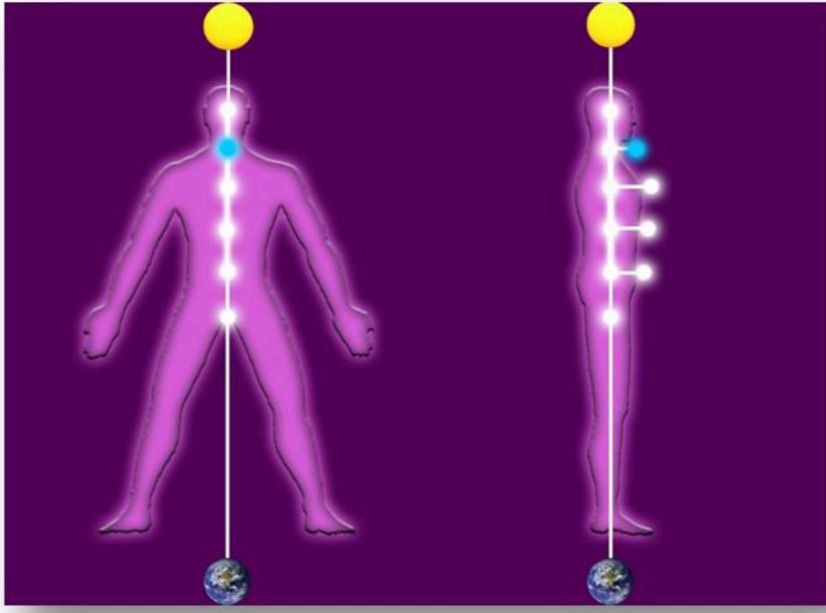
göğsün ortasına yerleştirin . Enerjinin titreşimini elinizin altında hissedin . Ruhsal Güç merkezinin sevgi ve neşe etkileşimini avuç içi ile hissedelim . Fırçanın ortasındaki Grace'in durumunu düşüncelerimizde düzeltelim .

Elinizi gövdeden yukarı hareket ettirin ve boynunuza koyun. Temas noktasında bir sıcak enerji dalgası hissedeceğiz . Enerjinin Ana enerji

kanalına nasıl ulaştığını ve üzerinde bir ışık küresi oluşturduğunu hissedelim . İçsel bakışımızı bu topa odaklayalım . Bir irade çabasıyla, burada bir sevgi ve neşe duygusu akışı yaratalım . Boğazın Güç Merkezindeki zarif algılarımızı dikkatle hissedelim . Durumumuzu zihinsel olarak hatırlatalım .



Dikkatimizi boyundaki kutsanmış ışık demeti üzerinde tutarak , elimizi boğazdan çekelim. Bu oluşumdan bir ışık demetini ileriye doğru yönlendireceğiz ve vücuttan çıkışta mavi bir top oluşturacağız .



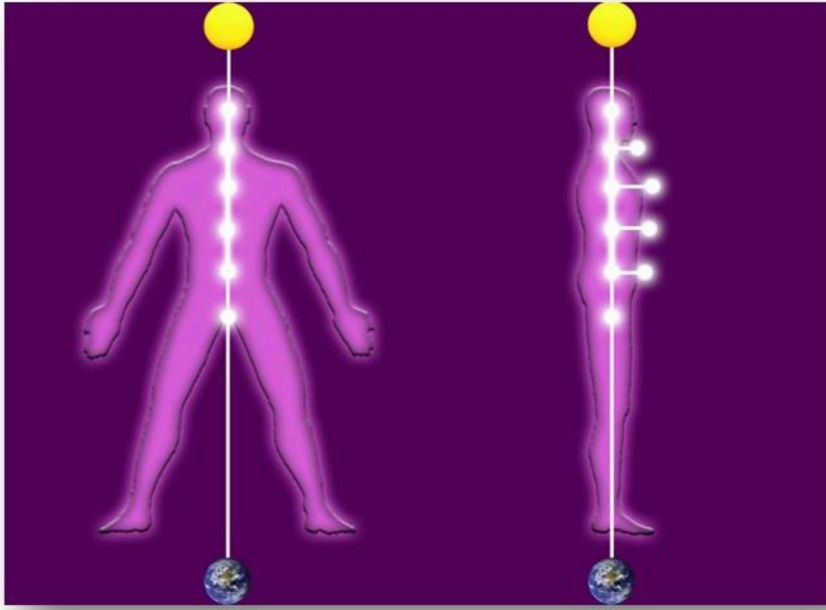
Oluşan topa odaklanalım . Uzatılmış mantrayı telaffuz edelim : "a-a- a-i-i-i-i-m-m." Ses ve topun titreşimsel etkileşimini hissedelim . Mantrayı tekrar edelim : "a-a-a-i-i-i-i-m-m." Top üzerindeki dikkat konsantrasyonunu artıralım . Bir kez daha "a-a-a -i-i-i-i-m-m" diyoruz .

Mavi topu hoş bir his enerjisiyle dolduralım . Ne olduğunu hatırlayalım .

Kendimizi mavi bir kürenin içinde hayal edelim . Yumuşak mavi ışık her yönden dökülüyor . Sevgi ve neşe, bilinci ve tüm algıyı nazikçe sarar. Minnettarlık sözleri söyleyelim : “ Vücudumdaki aktiviten için seni seviyorum ve teşekkür ederim, Vishuddha Çakra ! Kendimle ilgili bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



farkındalıkla sevgi ve neşe Çubuğuna dönelim . Dikkat akışını Boğaz Kuvvet Merkezine yönlendirelim . Ondan Boğaz çakrasına parlak beyaz bir ışık göndereceğiz. Bu çakranın küresini beyaz parlak ışıkla doldurun . İçindeki sevgiyi ve neşeyi hissedin . Algılarımızın tadını çıkaralım. Hoş duygularımızı hatırlamaya çalışalım . Hadi sevinelim!



"Yaratıcı başlangıç için Yaradan'a şükrediyorum!" sözleriyle ifade ederek minnettarlığımızı gösterelim .

3.12. Kaşlar arasındaki altıncı çakra - "Üçüncü göz" (Ajna)

Altıncı ana çakra, sözde "Üçüncü Göz". Sanskritçe'de buna *gösterge* , *kader* olarak tercüme edilen "Ajna" denir . Onun yardımıyla , Dünyanın enerji-bilgi alanından önemli yaşamsal bilgiler alabilir veya öğrenebilirsiniz.

Alnına, orta kaşın hemen üstüne yerleştirilir . Onun rengi mavi. Mantra "Aum". Not "la".

Çakra beyin fonksiyonlarının durumunu etkiler . Bu "organ " doğrudan Zihinsel Güç Merkezine bağlı olduğundan , etkisi altındaki tüm organlar bu çakraya bağımlıdır . Görme, duyma ve koku alma organlarının işleyişini etkiler . Sinir sistemi, hipofiz, hipotalamus ve epifiz bezinin etkinliğini belirler .

Sağlıklı ve iyi işleyen bir çakra, bilinçli bir özdenetim duygusu verir. Kişisel kendini geliştirme yoluna götürür . Entelektüel yetenekleri etkinleştirir. İnce dünyanın enerjilerinin duyum algısını geliştirir .

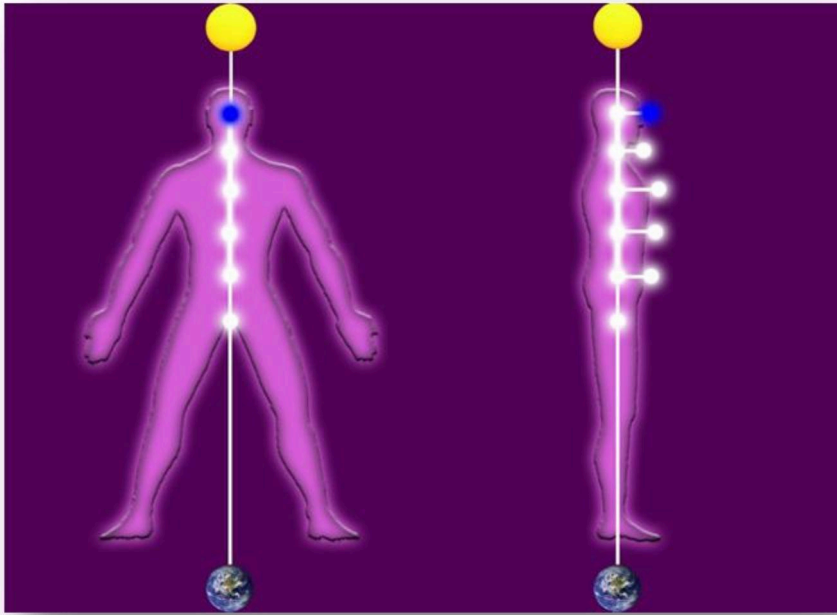
Ajna Çakranın diğer enerji merkezleriyle uyumlu etkileşimi, Yaşamın ruhsal özüne dair farkındalığı geliştirir . Yaratıcı ifadeleri ilhamla aydınlatır . İçgörü ve sezgi duygularını geliştirir . Basiret yeteneğini ortaya çıkarır .

3.13. Kaş çakrası "Üçüncü Göz" (Ajna) aktivasyonu "

Egzersiz için uygun bir zaman seçelim . Rahat bir pozisyonda oturalım . Algı kolaylığına uyum sağlayalım . Derin bir nefes alın , nefesinizi tutun, yavaşça nefes verin ve tekrar nefesinizi tutun . Eşit bir şekilde nefes almaya devam ederek vücuttaki tüm gerilimi çözecek ve rahatlayacağız. Gereksiz düşünce ve imgelerin zihinsel sürecini temizleyelim .

Sevgi ve neşe Özümüzü kavrayalım ve hissedelim . Tüm giden mutlu duyumlarla aşılalım. Yaşam sevincini yaşayalım ve hissedelim. Ana enerji kanalı aracılığıyla Dünya'nın ve Güneş'in "kalbi" ile bağlantı kuralım.

Tüm dikkatimizi başın merkezindeki Zihinsel Güç Merkezine verelim . Sevgi ve neşe ışıltısını hissedelim . Bir enerji demetinin bu merkezden alın yönünde ve kaşların hemen yukarısında nasıl aktığını ve mavi renkte yeni bir enerji topu oluşturduğunu hayal edin .

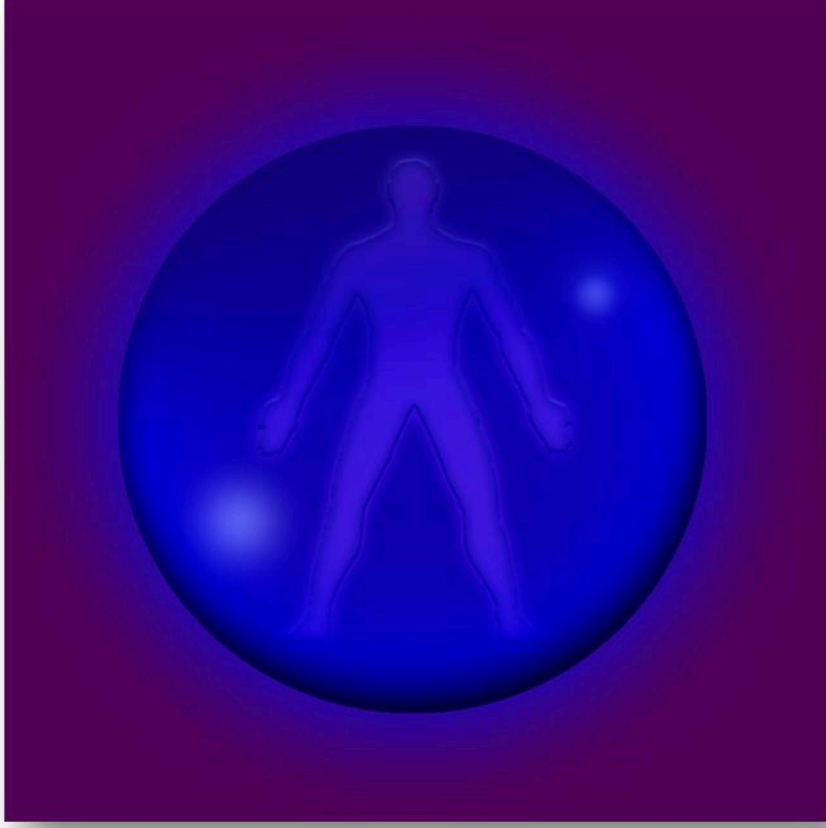


Kaşların arasındaki topa odaklanalım . Uzatılmış mantrayı telaffuz edelim : "a-a-a-u-u-u-u-u-m-m." Mantranın titreşimini yeni oluşumda hissedelim . Tekrar uzatalım : "a-a-a-u-u-u-u-u-m-m." Tüm içsel bakışımızı bu yere yansıtalım . Ve tekrar: "a-a-a-u-u-u-u-u-m-m." İnce bedenimizde mavi topu hissedelim ve fark edelim . Yeni hislere dalalım ve onları hatırlamaya çalışalım .

Kendinizi sevgi ve neşe ile dolu mavi, ışıltılı bir topun içinde hayal edin . Tüm olumlu hisleri

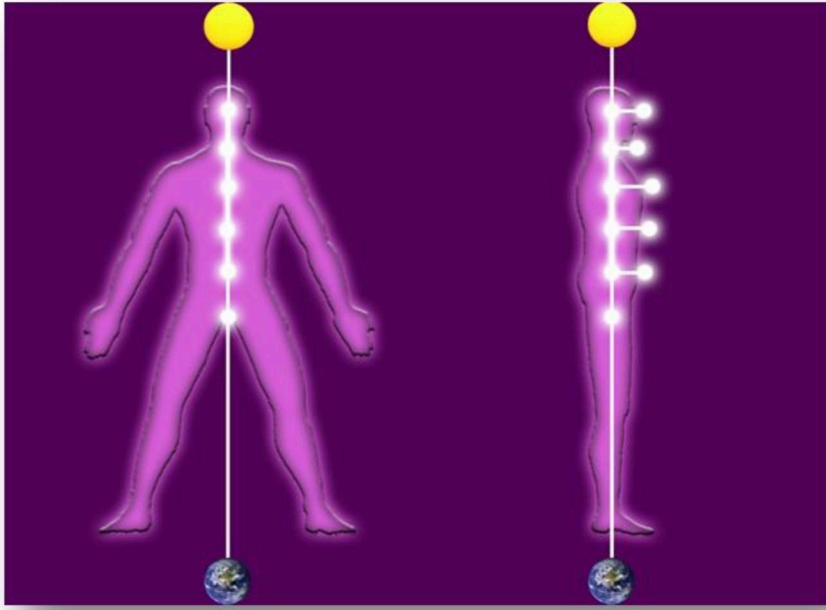
hissedelim ve kazanımlarımızın tadını çıkaralım. Basit kelimelerle teşekkür ederim: “
Vücuttaki aktiviten için seni seviyorum ve teşekkür ederim Ajna Çakra! Kendimle ilgili

bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



dikkatimizi sevgi ve neşenin merkezi özüne çevirelim .

Üçüncü Göz Çakrasına yönlendirelim . Çakra küresine hoş infüzyonlar hissedeceğiz . Topu beyaz ışıkla doldurduğumuzu görelim veya hayal edelim . Çakrada olumlu hisler hissedeceğiz . Deneyimden memnunuz! Duygularımızı hatırlayalım.



Şükran sözlerini söyleyelim : " Görme, duyma, konuşma ve düşünme fırsatı için Yaradan'a şükrediyorum !".

3.14. Yedinci Çakra - Taç (Sahasrara)

Yedinci çakra Taçtır. Sanskritçe'de buna Sahasrara denir . Bu kelime iki kelimeden oluşur , birincisi: "sahasra" - *bin* veya *çok sayıda* , "ra" - *yardımcı* veya *yardımcı* . "Sahasrara", "bin yardımcı" olarak tercüme edilebilir .

Çoğu durumda çakranın mor bir rengi vardır, ancak aydınlanmış ve dünyevi telaşla yükümlü olmayan insanlar beyaz, gümüş veya altın rengi görürler . Bazı durumlarda, hale şeklinde görünür bir dış hat elde eder .

Bu çakra başın üstünde, ana enerji kanalında bulunur. Vücuda "girişi", doğumdan sonra kemik dokusu tarafından sıkılaştırılan "yazı tipi" olan taçtır . Zihinsel Güç Merkezi ile dikey bir bağlantısı vardır . Beynin ve baş organlarının işlevlerini önemli ölçüde etkiler . Tüm insan enerji-bilgi sisteminin etkileşimini dengeler . Mantra: "om". Not "si".

Her şeyden önce, "organ" Kozmos'un bilgi enerjisini alır . Açık bir çakra, kişiye Evrensel Evrensel Sevginin gerçekleşmesini sağlar . İnsan, manevi özünün farkındadır . İlahi dünyanın Birliği'ni algılar ve kendisini onun ayrılmaz bir parçası olarak gerçekleştirir. Kendisini, eylemleri için yaratma ve sorumluluk alma yeteneğine sahip bir Ortak Yaratıcı olarak anlar ve tanır .

Uyumlu çakra, en yüksek mertebeden Kozmik İlahi enerjiyi (kuvveti) alır. Kendisiyle ve tüm

Evrenle sürekli ideal bir denge durumu verir . Vücudun tüm fizyolojik sistemlerinin uyumlu etkileşimini ayarlar . Varoluşun İlâhi coşkusuyla doldurur . Dünyaya gerçek bir şükran duygusu gösterir .

3.15. Egzersiz " Taç (Sahasrara) Çakranın Aktivasyonu"

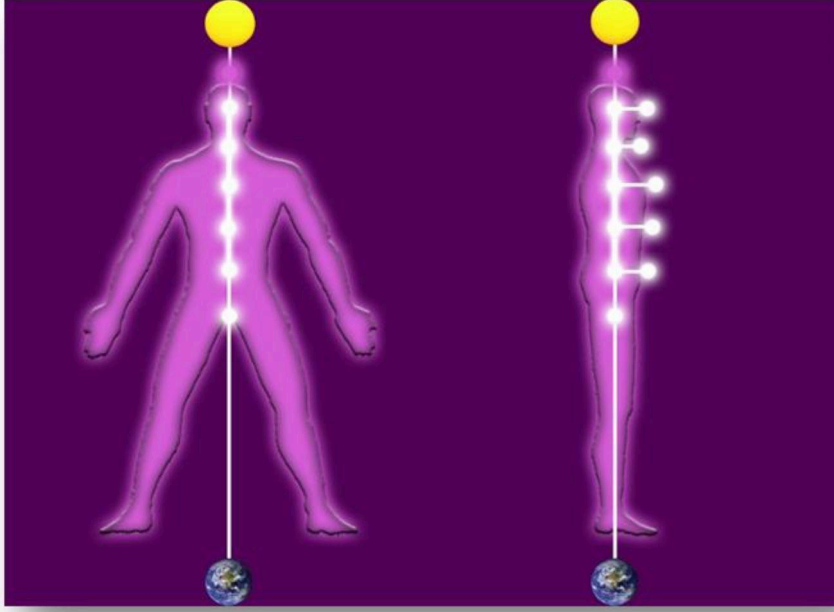
Boş zamanda veya belirli bir zamanda egzersize geçeceğiz . Rahat bir vücut pozisyonu seçin . Başımıza gelen ve zamanda bu noktaya götüren her şey için hayatımıza basit sözlerle teşekkür edelim: "Teşekkürler Hayat, olan, olan ve olacak her şey için ! "

Yavaş ve derin nefes alın, nefesinizi tutun, üçe kadar sayın (ya da ne isterseniz), yavaşça nefes verin, tekrar nefesinizi tutun ve duraklayın. Düzenli nefes döngülerine devam edelim . Nefes alma sürecinde vücut kaslarındaki gerilimi çözeriz . Düşünce sürecini sakinleştirin ve tamamen rahatlayın.

Sevgi ve neşe Özümüzün farkına varırız . Gücün Ruhsal merkezini hissedelim , olumlu dürtülerini hissedelim . İçsel bakışımızı Zihinsel Güç Merkezine çevirelim ve onun Lütfunu hissedelim. Bakışlarımızı Fiziksel Güç Merkezine çevirelim , bu merkezden yayılan hoş lifleri hissedelim . Niyetin gücüyle, Güç merkezlerinin duyumlarını bir hafif çubukta birleştirelim.

Dünyanın merkezine minnettar bir sevgi ve neşe mesajı gönderelim . Aynı minnettar sevgi ve neşe demetini göksel bedenimize gönderelim . Bir an için , zamanın içinde bulunduğumuz ana odaklanalım .

Bilincin odağını Zihinsel Güç Merkezine yoğunlaştıralım . İçindeki sevgiyi ve neşeyi hissedin . Konsantrasyon noktasını Zihinsel Merkezden Ana Enerji Kanalına doğru yavaşça yükseltmeye başlayalım . Başın üzerindeki boşluğa ulaşın ve mor bir top oluşturun.



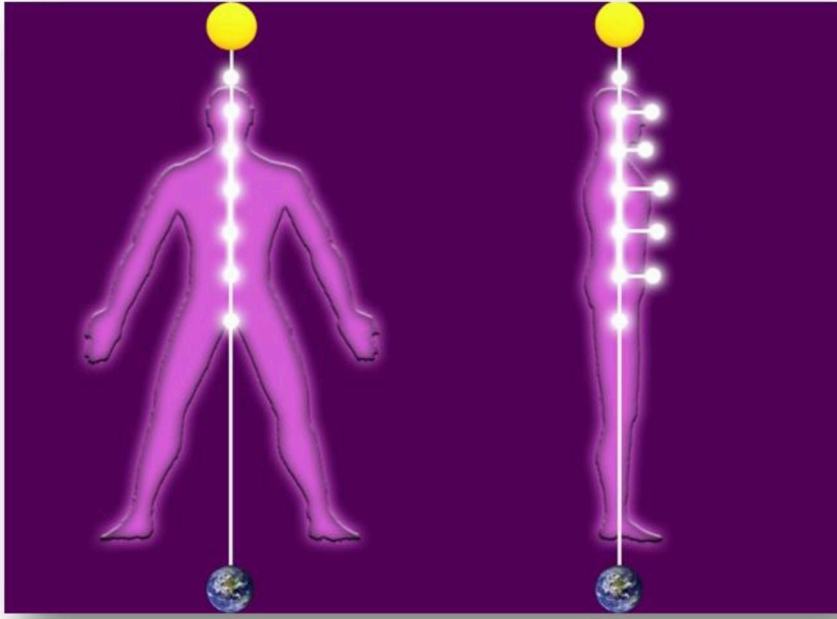
bakışımızı menekşe topa yöneltelim . Mantrayı yüksek sesle uzatalım: "oh-oh-oh-mm." Ses ve küre arasındaki ilişkiyi hissedin . Tekrar uzatalım: "oh-oh-oh-m-m." Mor bir topta dikkatleri toplayalım . Mantrayı tekrar edelim : "oh-oh-oh-m-m." Küreyi hafif, hoş bir Grace duygusuyla dolduralım .

Mor topa bilinçle girelim . Vücuda her yönden hassas bir şekilde dokunan yumuşak bir mor ışık hayal edin . Kürenin boşluğundaki sevgi ve neşe titreşimlerinin yumuşak halini algılayalım . Minnettarlığımızı ifade ediyoruz : " Vücuttaki aktiviten için seni seviyorum ve teşekkür ediyorum Sahasrara Çakra! Kendimle ilgili

bilgimin farkına varıyorum ve bundan zevk alıyorum !



Sevgi ve neşe Çubuğuna bir dikkat ışını olarak geri dönelim . İçsel bakışımızı Zihinsel Güç Merkezine sabitleyelim . Grace'in ışığını ondan mor topa yönlendirelim . Tüm kürenin beyaz sevgi ve neşe ışığıyla nasıl dolduğunu hissedelim . Taç Çakradaki hisleri hissedin . Algılarımızı hatırlayalım.



" Tekamülümde bana yardım ettiğin için sana teşekkür ederim Evren !" diyerek teşekkür et .

4. Bölüm

4.1. Tek bir zarafet çubuğu

enerji kanalında bulunan ana Kuvvet merkezleri ve çakralarla tanıştık . Bu kanal vasıtasıyla Dünyanın ve Kozmosun enerjisi ince bedene girer . Bu enerji merkezler ve çakralar tarafından özümсенir ve tüm vücuda dağıtılır.

Güç merkezlerinin birbiriyle uyumlu etkileşimi için onları dengede tutmanın gerekli olduğunu zaten biliyoruz . Böylece sevgi ve neşe Çubuğunu yarattık .

Güç merkezlerinin niteliksel özellikleri , Solar Pleksus ve Boğaz ile Kök ve Taç Çakralar , bir bütün olarak Kişiliğin tamamı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir .

Evrimsel büyümemiz sırasında , farkındalığımızı ve bütünsel dünya görüşümüzü genişletmek için , Ana Gücün enerji kanalının enerji merkezlerini tek bir duyumda birleştirmeliyiz . Bu zihinsel yapı, içsel esenliğin temeli olacaktır . Tüm fiziksel organizmayı inşa etmeye destek olan insan vücudundaki omurganın işlevleri gibi , Tek çekirdeğimiz de faydalı bir enerji ve fizyolojik durumun temeli olacaktır .

Bir sonraki alıştırmada, Ana Enerji Kanalının ve sevgi ve neşe Çubuğunun hislerini Tek Lütuf Çubuğuna genişleteceğiz .

4.2. "Tek Lütuf Çubuğu " Egzersizi

Bu egzersiz en iyi oturarak veya ayakta yapılır . Serbest zamanda veya uygulama için seçilen zamanda rahat bir pozisyon alacağız . Yavaşça derin bir nefes alalım ve nefesimizi tutalım. Duraklayın , yavaşça nefes verin ve nefesinizi tekrar tutun . Derin eşit döngülerde nefes almaya devam edelim . Vücudu gergin alanlar için tarayalım , bulalım ve çözelim. Zihni ortaya çıkan düşünce ve imgelerden kurtaralım . Bir anlık huzuru hissedelim .

Dünya ve Güneş ile bağlantı kuran ana enerji kanalının farkındayız. Yapısında , birbirine dokunmuş iki kordon veya demeti andırır . Bunlar, enerjinin hareket ettiği iki " damar" dır . Birinde Dünya'nın enerjisi , diğerinde Güneş'in enerjisi birbirine doğru bükülür .



Ana Kanalın "damarlarından" biri boyunca Dünyanın derinliklerinden hafif bir enerji jetinin nasıl yükseldiğini hayal edin veya görün . Kök Çakraya girer , onu ıslık enerjisiyle doldurur ve yükselir . Gücün Fiziksel Merkezine ulaşır , onu bir parlıltıyla doldurur ve yoluna devam eder . Solar pleksus merkezine ulaşır , onu tutuşturur ve Ruhsal merkeze ulaşmayı arzular. Kalbin Güç merkezini ısıltıyla tutuşturur ve Boğaz merkezine yükselir, içinde bir ısıltıya yol açar . Yükselen enerji yükselir ve Zihinsel Merkeze ulaşır, onu ışıkla tutuşturur ve yukarıya, Taç Çakraya doğru akar . Ona ulaşır , parlar ve Güneş'e ve daha da ileriye, sonsuz Kozmos'un derinliklerine doğru gider.

Şimdi, ilk "damar" ile iç içe geçerek Kozmos'un derinliklerinden beyaz, parlak bir enerjinin ısıltılı bir ışınının nasıl indiğini göreceğiz veya hayal edeceğiz . Taç Çakrayı Evrensel Sevgi ve Neşe ile doldurur. İlahi Lütuf hissinin Taç Çakra küresini nasıl doldurduğunu hissedelim . Enerji Zihinsel Güç Merkezine akar ve onu doldurur. Grace'in neşesi, başın ortasını kaplar. Işık alçalır , Boğaz merkezine ulaşır, onu hoş bir sevgi ve neşe ışığı duygusuyla doldurur . Duygular Ana Kanalda daha da büyür ve Ruhsal Merkeze ulaşır. Kalp , evrensel sevgi ve neşe Bilinci ile doludur . Işık demeti aşağı iner ve solar pleksusun merkezine doğru büyür . İçinde Lütuf hislerinin ısıltısını doğurur , doyurur ve Fiziksel Merkeze doğru çabalar . O gelir ve Fiziksel Merkez şimdiden inanılmaz bir coşkuyla beslenir. Işın aşağı hareket eder ve Kök Çakra küresine ulaşır. Kozmik İnyet hisleri yaratır ve Dünyanın derinliklerine iner.

Ruhsal (kalp) Güç merkezine bilinçle girelim . Grace'in "renklerini" sandığın içinde hissedelim . Bir süreliğine sevgi ve neşenin ısıltısının tadını çıkaralım .

Dikkatimizi çeken noktayı bir ressamın fırçasının ucu olarak düşünelim . Ruhsal Merkezden İnyetin renklerini toplayıp Boğaz Merkezine dokunalım , ondaki lütuf algılarını hissedelim . Burada hoş bir dokunuş algılayarak fırçayı Zihinsel Merkeze yönlendirelim . Taç Çakraya dokunalım, burada hayırsever bir "smear" yakalayacağız . Yavaş yavaş, eylemlerimizin farkına vararak , "fırça" hissini Zihinsel Merkeze geri döndürelim . Boğaz Merkezine devam edin. Sevgi ve neşenin Spiritüel "deposuna" geri dönelim . Grace'in "renklerini" tekrar alıp aşağı inelim .

"Fırçaya" dokunarak solar pleksusun merkezini buluruz . İçinde parlak, kutsanmış bir algının izini bırakalım . Fiziksel Kuvvet Merkezine inelim . Buraya bir sevgi ve neşe "izi" koyalım . Kök Çakraya inelim ve içine Grace'in "boyasını" getirelim . Hadi geri dönelim. Fiziksel Güç merkezini , Solar pleksusun merkezini ve Spiritüel Güç merkezini hissedelim .

Şimdi, yavaş ve derin bir nefes alarak, her bir Kuvvet merkezine dikkatle dokunuyoruz . Önce Ruhsal merkezdeki İnyet algısıyla başlayalım , ardından Boğaz merkezi, hatta daha da ötesi, Zihinsel ve Taç çakra.

Nefesimizi tutalım, akışın Taç Çakra'dan Güneş'e ve Kozmosa nasıl geçtiğini hayal edelim.

Yavaş ekshalasyon. Dikkatimizi Taç Çakraya, Zihinsel Merkeze, Boğaz Merkezine, Kalp Güç Merkezine çevirelim .

Nefesimizi tutalım ve tüm içsel sevgimizi ve neşemizi Ruhsal Güç Merkezinde hissedelim.

Şimdi bir nefes alıyoruz ve dikkatimizi solar pleksusun C merkezine , Fiziksel merkeze , Kök çakraya çeviriyoruz. Nefesimizi tutalım, akıntıyı Dünya'nın rahmine yönlendirelim .

verelim , bu sırada dikkati Kök Çakraya ve ardından Fiziksel Merkeze, Solar Pleksus

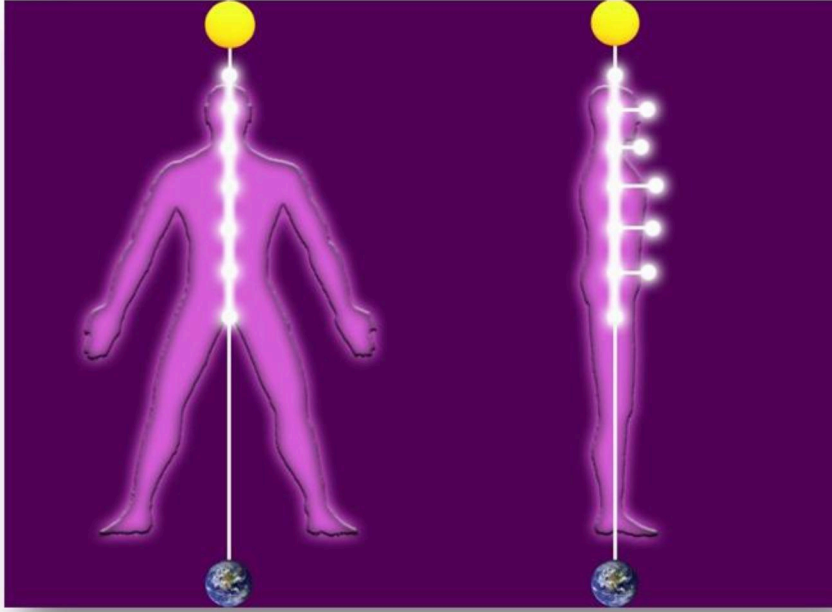
Merkezine, Spiritüel Merkeze aktaralım . Dikkat, **devam edelim** ! Dikkatimizi Boğaz Merkezine, Zihinsel Merkeze, Taç Çakraya kaydırıyoruz .

Nefesimizi turalım, enerjinin Kozmosa girmesine izin verelim .

Enerji damarı boyunca yukarıdan inen parlak bir ışık hayal edin .

Ölçülü bir nefes alıyoruz ve nefes alma işlemi sırasında zarif bir dokunuşla enerji maddelerine gireceğiz ; Taç Çakra, Zihinsel Güç Merkezi, Boğaz Merkezi, Spiritüel Merkez, Solar Pleksus Merkezi, Fiziksel Merkez ve Kök Çakra. Toprak Ana'ya bir sevgi ve neşe akışı gönderelim . Nefesimizi turalım.

Nefes verirken, Kök Çakradan tüm Güç merkezlerine ve Taç Çakraya kadar Tek Lütuf Çubuğunun bütünsel hissini yakalayacağız . Dikkat odağını tüm bileşenlere çarpıyoruz . Nefesimizi turalım.



Yeni bir nefeste, Tek Çubuğun dokunuşunu Taç Çakradan aşağıya, Güç merkezlerinden geçerek Kök Çakraya kadar tekrarlayın. Tek Lütuf Çubuğunun algılanmasıyla tüm nefes döngülerini iki veya üç kez tekrarlayalım . Duygularımızı hatırlayalım.

Minnettarlık sözlerini formüle edelim : " Evrenin süreci , size teşekkür ediyorum ve size tamamen güveniyorum ve ellerinize teslim oluyorum !".

4.3. Kozmosun süptil enerjisinin ve insan vücudunun etkileşimi

Vücudumuzun içindeki enerji bilgisi , Dünya'nın enerji -bilgi alanına girer . Dış enerji alanı insan aurasını etkiler. Buna karşılık, biyolojik alan Grace'in dahili Tek çekirdeğini etkiler . Tek bir çubuk insan enerji alanının durumunu etkiler . Böyle döngüsel bir bağımlılık, enerji bedenini dengede tutma ihtiyacına yol açar .

Çakralar arasındaki denge, kişinin enerji alanının (aura) saflığını ve gücünü belirler . Auranın durumu fiziksel ve zihinsel sağlığı etkiler . Biyolojik alan, ince titreşimli dünyanın etkisi için bir filtre görevi görür. Güçlü ve parlak bir aura, düşük titreşimi iter ve daha yüksek titreşimleri çeker , kendini iyi ve pozitif bir ruh halinde gösterir !

4.4. Çakra Etkileşimlerini Dengeleme

Çakralar arasındaki enerji bağlantısı vücudun biyolojik alanını oluşturur . Bağlantı ne kadar güçlü ve güçlüyse , aura da o kadar güçlüdür. Bu, güçlü fiziksel ve zihinsel sağlığın yanı sıra günlük işlerde şans ve iyi şanslarla kendini gösterir.

çakralarımızda bilinçli bir aktivasyon gerçekleştirdik . Ancak bir sorun var: Aktive edilmiş ancak dengesiz bir çakra , diğer çakralardan enerji çekerek performanslarını düşürebilir . Bu nedenle kişilikte belirli psikolojik nitelikler hakim olacaktır . Tüm organizmanın yaşamında çok önemli olan diğerleri kusurlu, daha az belirgin veya tamamen engellenmiş olacaktır .

Ayrıca fizyolojik organların işlevselliğini de olumsuz etkiler . Aurayı "görenler", çeşitli hastalıklar sırasında çakralar arasındaki enerji bağlantılarında " *kopmalar* " olduğunu fark ederler . Medyumlar şöyle der: "Biyo alanın incelmesi ve bütünlüğün ihlali, fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasından çok önce kendini gösterir ."

çakralar arasındaki bilinçli bağlantı ve enerji bağlantılarını iyi bir şekilde sürdürmek, iyi bir fiziksel sağlık ve dengeli bir zihinsel durumun anahtarı olacaktır .

Yapısal enerji bağlantıları, bir kişinin gerçeği algılama yeteneğini etkiler . "Organlar" arasında ne kadar çok bağlantı olursa , Varlığın o kadar gerçek resmi algılanır.

4.5. Çakraların etkileşimini dengeleme "

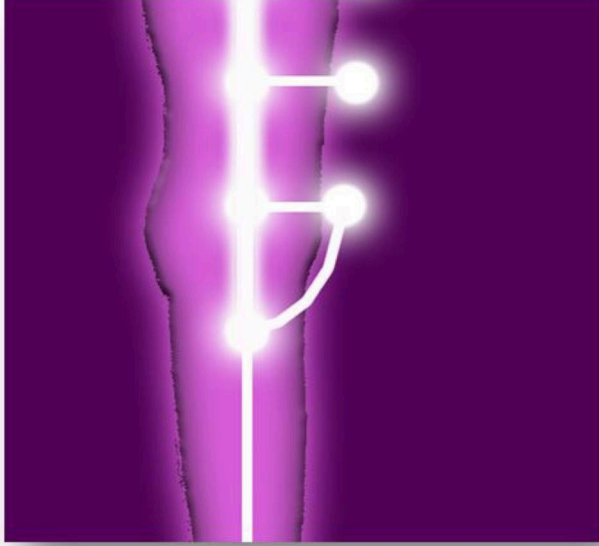
Serbest veya belirli bir zamanda rahat bir pozisyona yerleşiriz . Nefes tutma ile birkaç tam solunum döngüsü yapalım . Fiziksel ve zihinsel gerilim merkezlerini bulup çözeceğiz ve vücudun kaslarını gevşeteceğiz. Zihnimizi gereksiz kelimelerden ve içsel görsel resimlerden arındıralım . İçsel sessizliğin farkındayız .

Nefes alırken, Dünya ve Güneş ile bağlantılı Tek Lütuf Çubuğu hissini yakalayacağız. Nefes verirken, üst çakradan alt çakraya (veya tersi) bütünsel bir sevgi ve neşe algısı yakalayacağız . Bir süre bu duyguların içinde ıslanalım .

Omurganın alt kısmındaki Kök Çakraya odaklanalım . Mantrayı söyleyelim : "la-a-a-a-a-m-m." Bu enerjik maddede pozitif radyasyonları hissedelim .

Kök Çakradaki pozitif enerji pıhtısını aklımızda tutarak , Kasık - cinsel - çakranın mantrasını söyleyelim : "wa-a-a-a-a-m-m." İçindeki iyi titreşimi hisset .

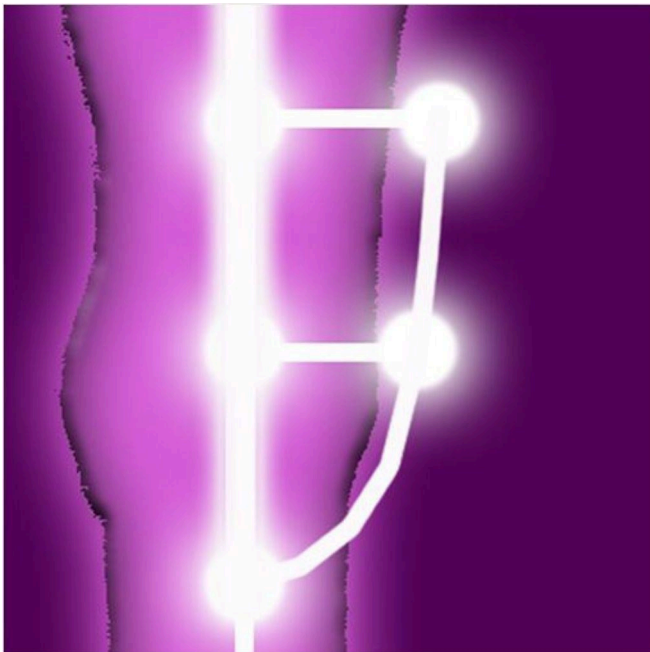
her iki pıhtıyı da gözümüzde tutarak , onları hayırlı bir ışık enerjisiyle birleştirelim . Grace'in enerjisinin onları nasıl birbirine bağladığını hissedelim .



ile Fiziksel Güç Merkezi arasındaki bağlantıyı anlayalım ve hissedelim. İçsel bir bakışla , aralarında bir ışık kanalı görür veya hayal ederiz . Bu bağlantıdan yayılan sevgiyi ve neşeyi hissedelim .

Kasık Çakrasına geri dönelim .

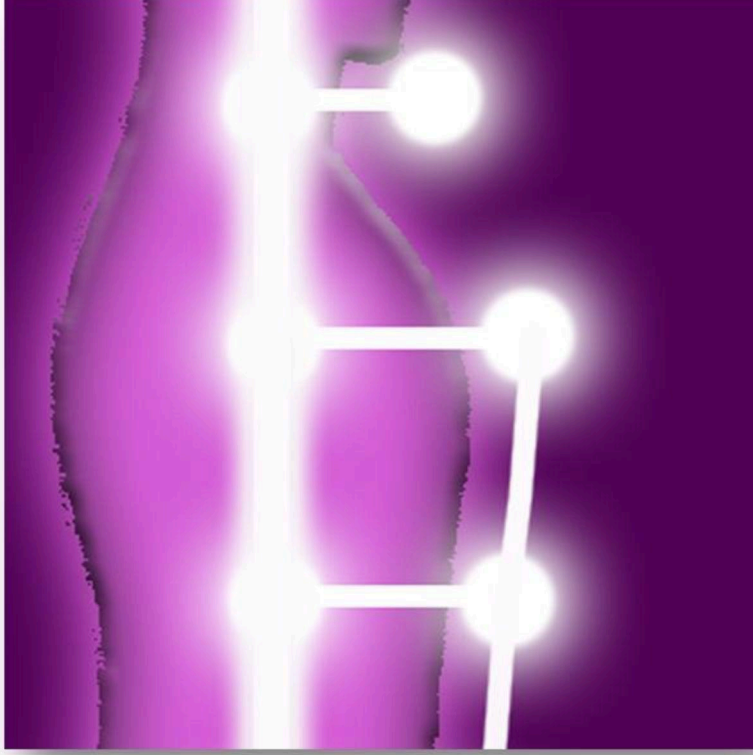
Solar pleksus çakrasının mantrasını söyleyelim : "ra-a-a-a-a-m-m." Hadi bir hisset bakalım . Kasık çakrasını solar pleksus çakrasına hafif bir kablo ve hoş bir iyi algı ile bağlayalım .



Solar Pleksus akra ile Solar Pleksus Gücünün merkezi arasındaki bağlantıyı Tek ubuk üzerinde zihinsel olarak gösterelim . Etkileşim kanalından olumlu algılar hissedeceğiz . Onları sevelim ve hatırlayalım.

solar plexus çakrasına çevirelim .

Kalp Çakrasının mantrasını söyleyelim: "ya-a-a-a-a-m-m . " İçinde sevgi ve neşe hissediyoruz . Niyet ederek, Solar Plexus çakra ile bir ışık kanalı oluşturalım . Bu yapıdan yayılan faydalı titreşimleri hissedelim .

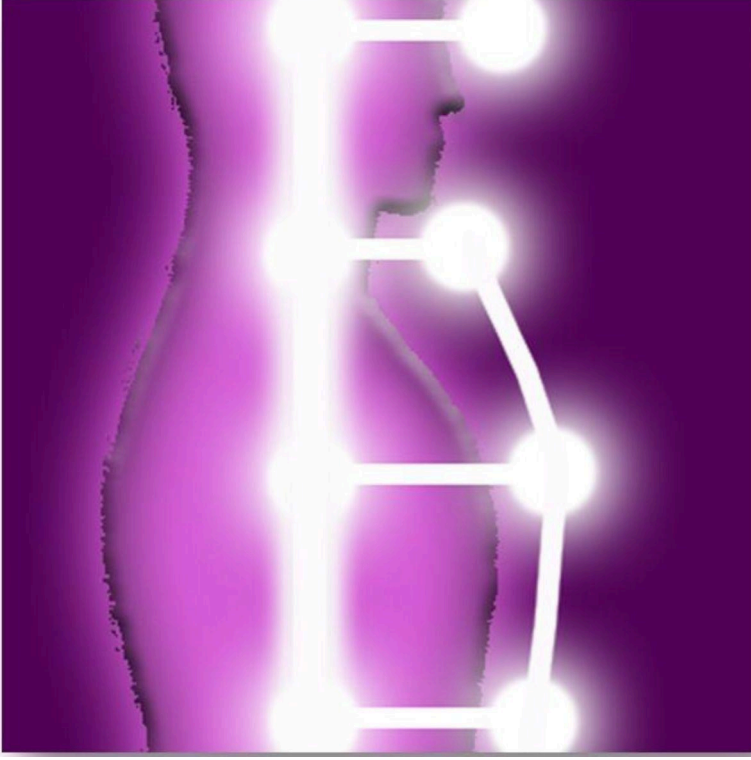


Şimdi Kalp Çakrası ile Ruhsal Güç Merkezinin enerji bağlantısında Lütfu hissedeceğiz . Bu oluşumu hissedelim . Duygularımızı hatırlayalım.

Dikkatimizi Kalp Çakrasına çevirelim .

Boğaz Çakrasının mantrasını okuyalım : "a-a-a-i-i-i-m-m." Onun tatmin edici titreşimlerini algılayalım . Kalp Çakrasından Boğaz Çakrasına kutsanmış bir ışık huzmesi uzatalım . Enerjilerin

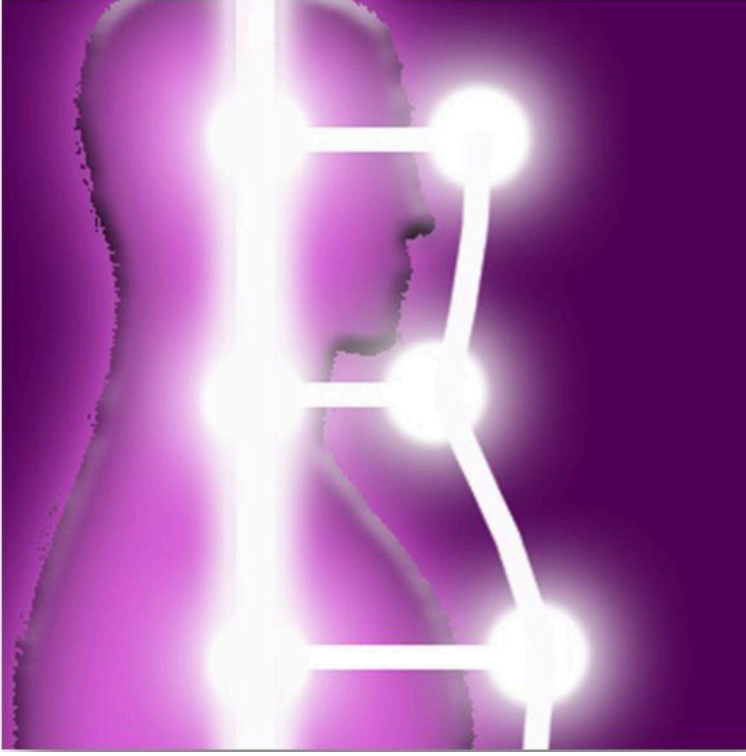
yeni iç içe geçmesinin tadını çıkaralım .



Boğaz Çakrasının Çubuktaki Boğaz Güç Merkezi ile bağlantısını göreceğiz . Bu bağlantıdan gelen mutlu hisleri hissedelim ve gerçekleştirelim . Kafanda düzelt .

gözümüzü tekrar Boğaz çakrasına odaklayalım .

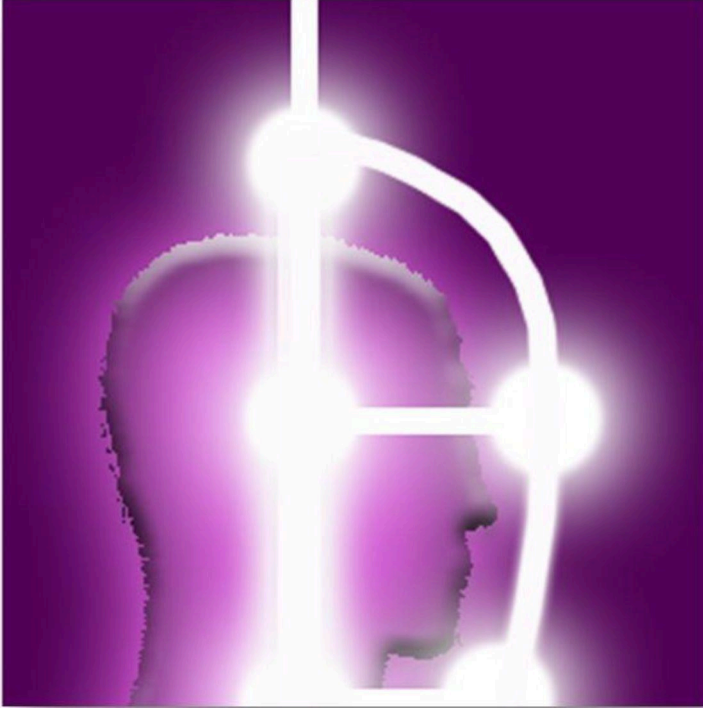
"Üçüncü Göz" mantrasını söyleyelim : "a-a-a-u-u-u-u-u-u-u-m-m." Kutsanmışlık hissinin özelliklerini "organ"ın içinde yakalayalım . Boğaz Çakrası ile Üçüncü Göz Çakrası arasında bir ışık köprüsü kuralım . Yapıdan gelen faydalı radyasyonu algılayalım .



Üçüncü Göz Çakrasını başın ortasındaki Zihinsel Güç Merkezi ile birleştirelim . Bağlantıyı oluşturan muhteşem enerjiyi hissedelim . Bu bağlantıyı tanıyalım ve hatırlayalım .

Dikkatimizi tekrar Üçüncü Göz Çakrasına çevirelim .

Taç Çakra mantrasını söyleyelim: "oh-oh-oh-m-m . " İçindeki titreşimi hissedin . Üçüncü Göz Çakrası ile Taç Çakra arasındaki bağlantıyı yeniden birleştirelim . Enerjilerin kutsanmış birleşmesini hissedeceğiz . Duygularımızı hissedelim .



ifade ediyoruz : " Beni dolduran güç için Grace'in ışığına teşekkür ediyorum !".

4.6. Düşük titreşimlerin nötralizasyonu

Işık Bedenini uyandırma, gerçekleştirme ve inşa etme sürecinde çok şey başardık ve bu sadece başlangıç. Çakralarımızı birbiri ile ve İlayetin Tek çekirdeğı ile dengeleyip dengeledikten sonra , süptil bedenimizin duygu, düşünce, duygu ve söz dünyasıyla etkileşiminin hassasiyetini kazanırız . Şimdi, kişinin kendisinin veya başkalarının duygularının, duygularının ve diğer titreşimlerinin her olumsuz tezahürüyle , süptil beden belirlir bir bölgesinde bir sabitleme olacaktır . Hoş olmayan, rahatsız edici hisleri " ısırmak " gibi . Bunlar bizi Grace'in gerçekliğinden çeken ve tutan düşük titreşimlerdir !

Buna nasıl karşı koyulur ?

Tüm **Sevgi ve Neşe Gücünüzü** harekete geçirmeniz ve yönlendirmeniz gerekiyor. uzaylı enerjisinin istilasının gerçekleştiğı yere . Gerekirse , ellerinizi yoğunlaştırarak ve sevgi ve neşe ışığını müdahale yerine zorlayarak yardımcı olabilirsiniz .

Diyelim ki arkadaşlarımızla ve kız arkadaşlarımızla kendimizin veya bir başkasının hayattaki içler acısı durumunu tartışıyoruz . Bu süreçte küskünlük falan yaşamaya başlarız . Koşullardan dolayı öfke ve kızgınlık hissediyoruz .

neyin hissedildiğini ve en önemlisi - vücudunuzun nerede, hangi yerinde hissedildiğini not

etmek önemlidir .

Kendinizde zaten böyle anları fark ettiyseniz , o zaman her şeyi düzeltme hakkınız var !
Henüz " derinliğinizi " gözlemlemediyseniz , o zaman hayatınızın efendisi olma zamanı !

Böylece tahriş hissetmeye , rahatsızlık yaşamaya başlarız . Bu etkinin kendi vücudunuzun hangi bölgesinde oluştuğunu analiz etmeye çalışalım .

Genellikle negatif duyumlar solar pleksus çakrasında algılanır . Buradan kendi enerjimizin dışarı akışı başlar . Tahriş ve öfke hissettiğimizde , bilinçsizce içsel Gücümüzü tüketiriz .

İstila yerini "tespit ettik" - nefesimizi tutmadan derin, yoğun nefes almaya başlıyoruz . Gücün Ruhsal merkezinde canlı bir sevgi ve neşe duygusu uyandırırız . Bu duygu ile Tek Lütuf Çubuğu'nu solur ve pompalarız . Dikkat noktasını "istila" yerine yönlendiriyoruz ve sorunlu bölgeye Grace'in hislerini tanıtıyoruz . Bunu yapmak için, bu yere bir avuç veya hatta ikisini birden koyun . Hasarlı alanın beyaz, parlak ışıkla nasıl dolduğunu görsel olarak hayal edin . Rahatsızlık hissi yatışana ve yok olana kadar, tasarlanan hafif-faydalı yapıyı çatışma bölgesinde tutuyoruz . Bu egzersizi toplum içinde yapamıyorsanız, özel olarak, sakın bir ortamda yapın .

Anılarımız ve bilincin çeşitli olumsuz düşünceleri biçimindeki olumsuz titreşimlerin etkileşiminin yankıları, enerji-bilgi bedenimizde bir süre daha devam edecektir . Bir süredir düşük bir frekansla rezonansa giriyoruz . Ama artık "buluşmanın" ve etkisiz hale getirmenin nasıl olduğunu biliyoruz . Yaşasın!

4.7. Geri Çakralar

Doğu ve Batı'nın birçok öğretisinde , Güç'ün ana merkezlerinin enerji süreçlerinin arkasında var olduğuna dair sık sık imgeler ve yazılar bulunur . Bazı kaynaklarda sırt çakralarının hayat boyu taşıdığımız bir yük olarak Karma (kader) ile ilgili olduğu yazılmaktadır .

Son zamanlarda, daha önce başın üzerinde bulunan vücut dışı çakraların, ana Güç merkezlerinin dorsal enerji süreçlerinin "noktalarına" indiğine dair makaleler ortaya çıkmaya başladı . Ve şimdi "Kutupluluk", "Uyum", "Bilgi", "Açıklık", "Değişim" gibi gerçeklik anlayışları yeni bir enerji bedenine "lehimleniyor" .

"Kutupluluk", Fiziksel Kuvvet Merkezinin dorsal yönüne karşılık gelir.

"Uyum", solar pleksusun merkezinin ters bir varyasyonudur .

"Bilgi", Ruhsal Güç merkezinin arka noktasıdır .

"Berraklık" Boğaz Merkezinin diğer tarafıdır.

"Değişim", Zihinsel Güç Merkezinin başının arkasıdır .

"Yüksek" çakraları sırt çakralarıyla birleştirme işlemi nedeniyle , omurganın rahatsızlıkları ve ağrılı durumları ortaya çıkar. (Sırt problemleriniz varsa, artık nedenini biliyorsunuz .)

Her halükarda, bu "organları" vücudun arka tarafından hissetmemiz ve görmemiz gerekiyor . Bu, vücudunuzun duyularının algısını genişletmeye ve kendi enerjinizi güçlendirmeye hizmet edecek, bu da fiziksel sağlığınıza olumlu yönde etkileyecek ve vücuttaki birleşik sevgi ve neşe duygularını güçlendirecektir . Sonuç olarak, "yüksek" çakraları Işık Bedenimize entegre etme süreci hızlanır .

4.8. Egzersiz " Sırt çakralarının uyumlaştırılması"

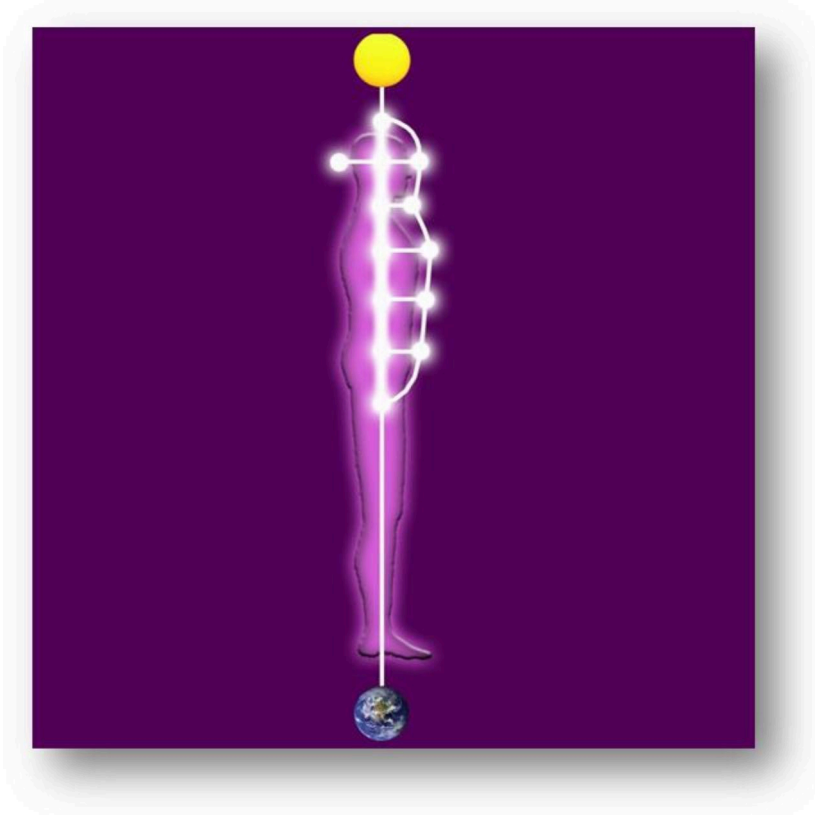
Serbest zaman seçeceğiz ve rahat bir pozisyona yerleşeceğiz. Önceki egzersizlerde olduğu gibi birkaç derin nefes alıp yavaş ekshalasyon yapalım , nefes almayı durduralım.

sürecinde kas ve zihinsel gerginliğin biriktiği bir yer veya alanlar bulacağız , bunların farkına varacağız ve onları çözeceğiz. Tamamen rahatlayalım .

Nefes alma sürecinde Tek Lütuf Çubuğumuzu hissedeceğiz . Ana enerji kanalının enerji "damarlarının" iç içe geçtiğinin farkındayız . Dünya ile topraklanan "alt" ışığı ve bizi Güneş yoluyla Kozmos'un boşluğuna bağlayan "üst" parlak akışı göreceğiz . Gücün tüm ana enerji merkezlerinden giden iyi radyasyonlarla doyurulalım .

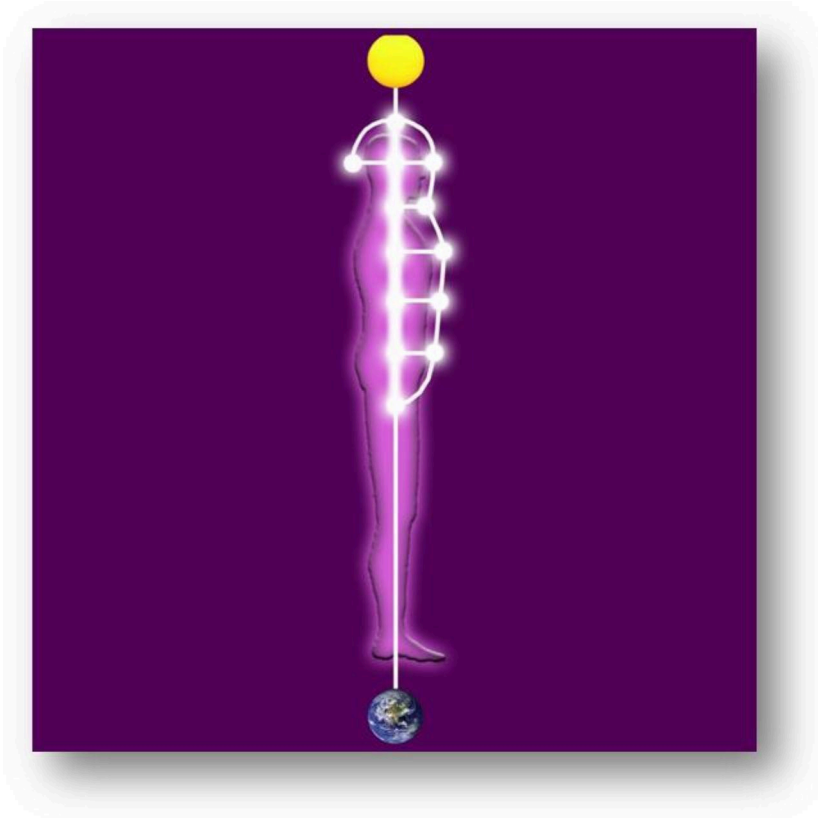
dikkat noktası olarak taç çakraya girelim . İçindeki sevgi ve neşe enerjisinin titreşimini hissedin . Dikkat odağını Zihinsel Güç Merkezine kaydıralım . Grace'i kafatasının merkezinde algılayalım . Birkaç saniye duyguyu sabitleyelim ve ardından sevgi ve neşe duygusunu başın arkasına yönlendirelim. "Üçüncü Göz" çakrasının bir yansımasını yapalım . Başımızın arkasında bir enerji "ışını" hissedeceğiz . Onu sevgi ve neşe ışığıyla dolduralım , bu yeni yerde

olumlu duyguların tadını çıkaralım .

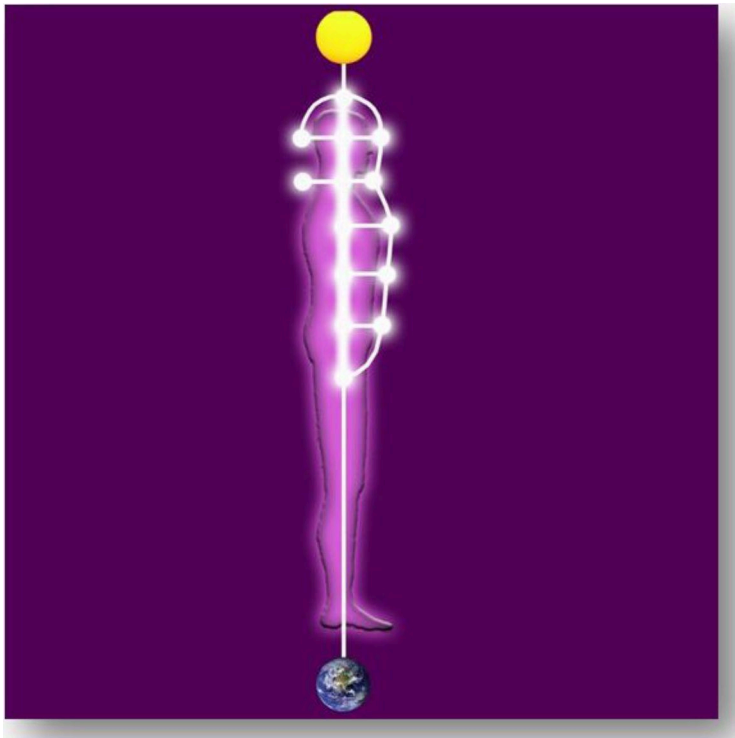


Şimdi başın arkasındaki “yeni” çakrayı bir ışık köprüsü ile Taç çakraya bağlayacağız . Taç Çakrada hoş hisler hissedeceğiz , başın arkasına hislerle döneceğiz . Sonra tekrar başın üstüne ve başın arkasına - ve arka arkaya birkaç kez. Bir noktada, her iki merkeze ve aralarındaki bağlantıya dair tek bir his gelir.

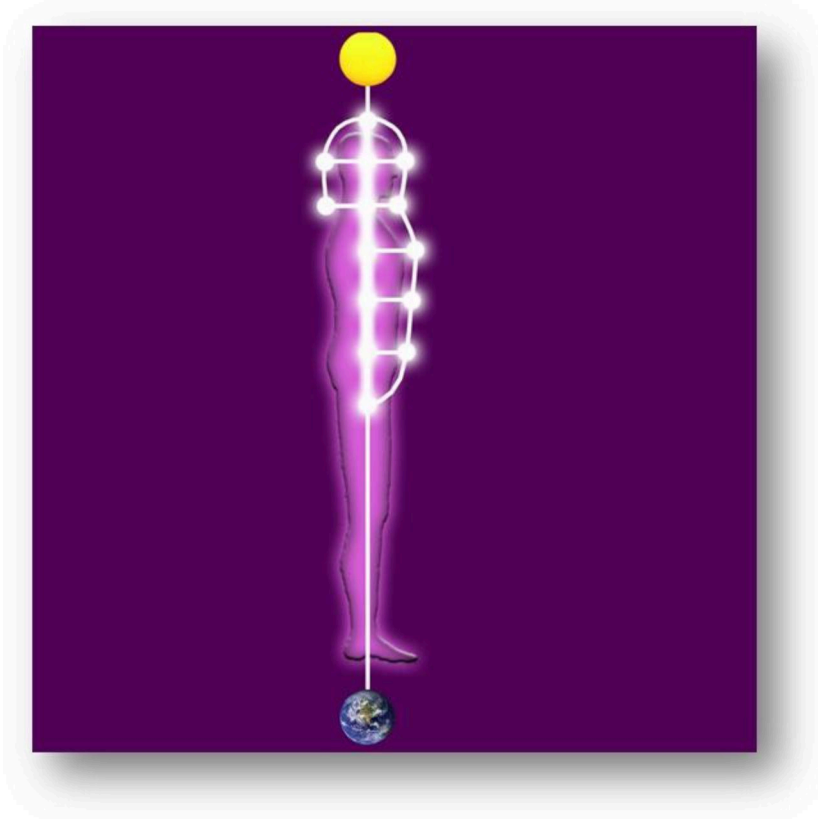
Dikkatimizi başın merkezine çevirelim . Zihinsel Merkezdeki hoş İnayeti hissedelim , inşa edilmiş ışık köprüsüne içsel bir bakışla bakalım , tüm bağlantının İnayetini hissedelim .



Şimdi dikkatimizi Boğaz Güç Merkezine odaklayalım . Ondan yayılan sevgi ve neşe duygularının tadını çıkaralım . Boğaz çakrasının ters yönde bir yansımasını oluşturalım . Arka tarafta bir top oluşturalım . Arka kürede Işığın Lütfu hislerini edinmenin tadını çıkaralım .

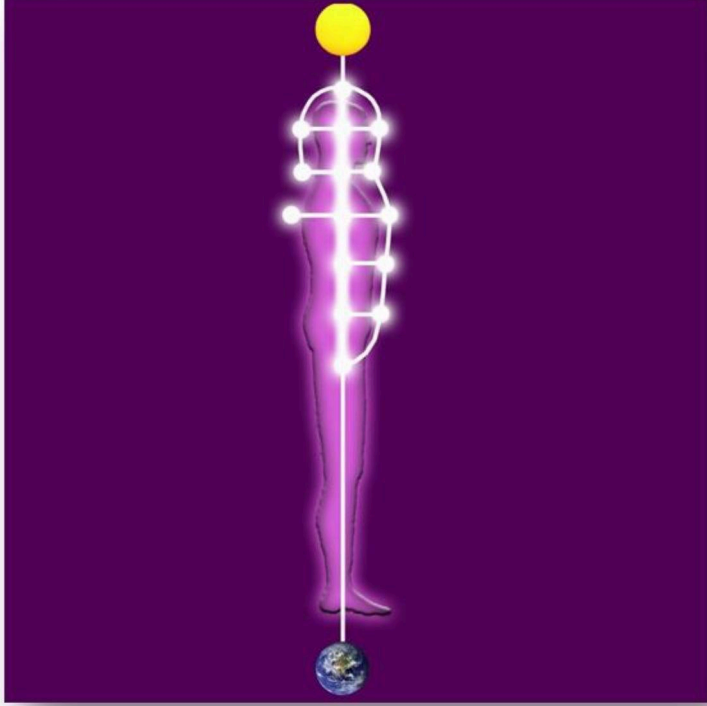


Boğaz akrasının dorsal tarafını oksipital Çakraya hafif bir köprü ile bağlayın. Dönüşümlü olarak onları hissederek, aralarında sabit, hafif, olumlu bir bağlantı kuralım .

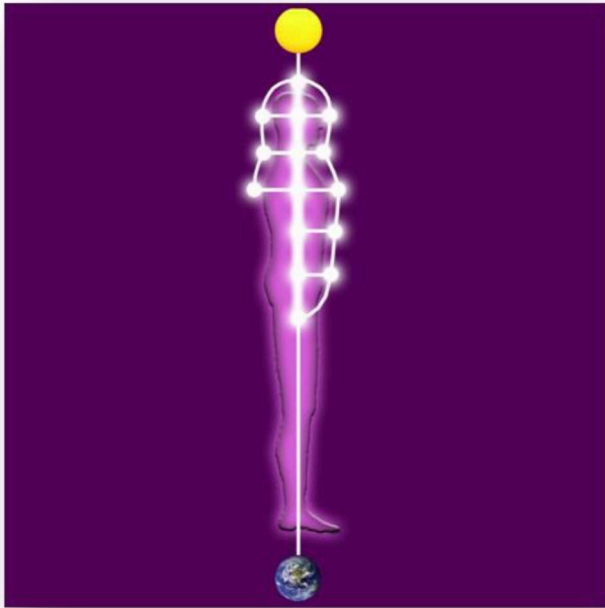


Boğaz Güç Merkezine geri döndürelim ve dikkat noktamızı yavaşça Kalp Merkezine indirelim . Buradan akan tüm olumlu duyumları yakalayalım . Onların tadını çıkaralım.

Sırtımıza bir ışık kanalı oluşturalım ve kürek kemikleri arasındaki çakrayı hissedelim. Bu noktada Grace'in süptil enerjisini tanıyalım . İçelim ve hislerin tadını çıkaralım.



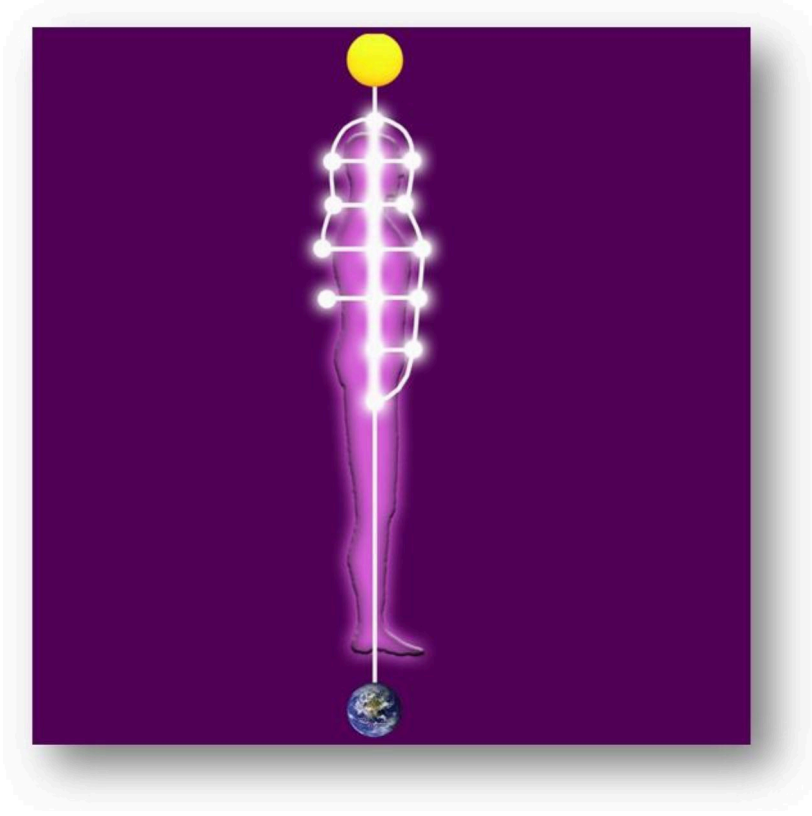
Omuz bıçakları arasındaki çakrayı ensedeki arka çakra ile hafif bir bağlantı ile birleştireceğiz .
Aralarında güvenilir bir bağlantı kuralım , mübarek ışıklarını sırayla hissedelim veya her ikisini aynı anda yapalım.



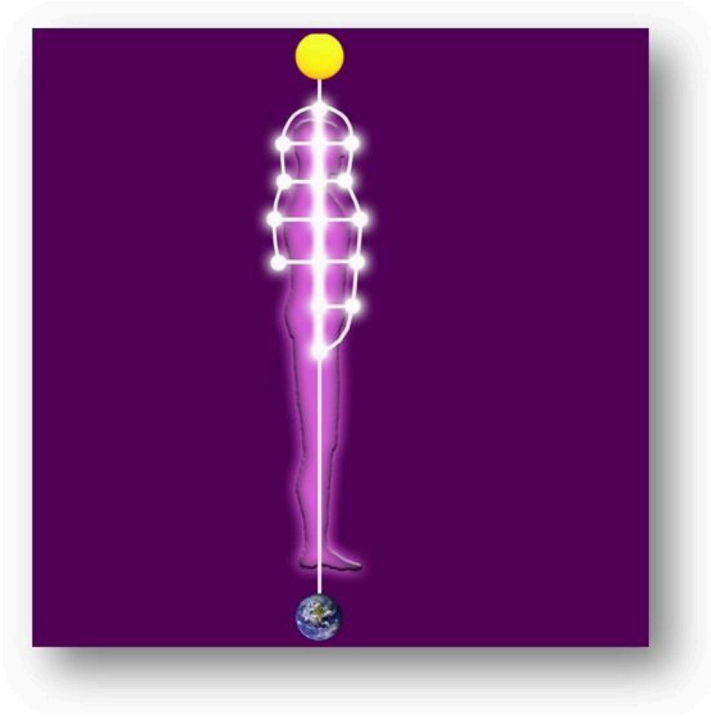
Kalp merkezine çevirelim ve dikkatimizi Solar Pleksus'un Gücünün merkezine kaydıralım . Bu çekirdekte bir sevgi ve neşe enerjisi dalgalanması hissedelim .

Solar Plexus'un dorsal çakrasında zihinsel olarak bir kanal ve bir ışık topu oluşturun . Bu topun içindeki hoş ısı ve ışığın yayılımını hissedelim . İçindeki

olumlu titreşimlerin tadını çıkarın .



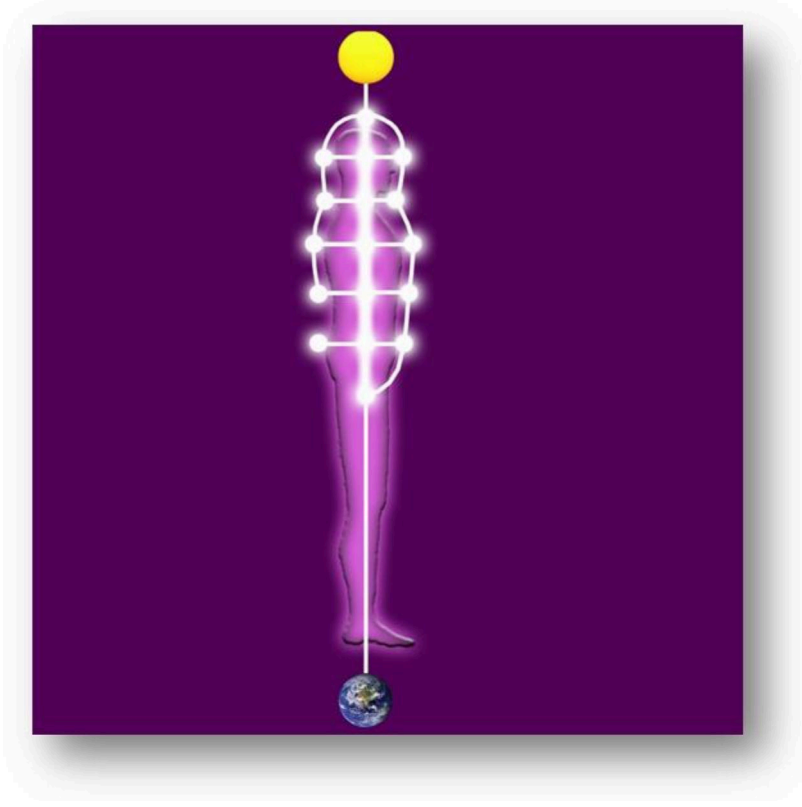
Solar Plexus'un dorsal çakrasının duyumlarını Kalp Güç Merkezinin arka çakrasına bağlayalım . Aralarında kalıcı bir lütuf bağı oluşturalım . Onları birbirine bağlayan ışık köprüsünü göreeğiz ve hissedeceğiz . Ortaya çıkan bağlantıda sevgi ve neşe hissedeceğiz .



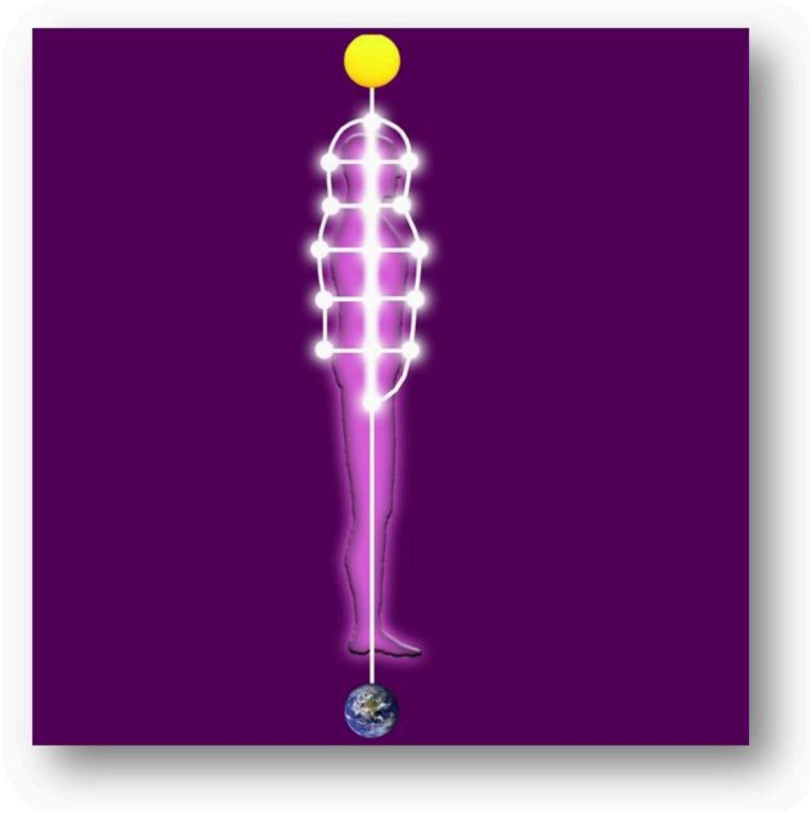
dikkati Solar Plexus Kuvvetinin merkezine geri çevirelim ve içsel projeksiyon ışınını sakın bir şekilde Kuvvetin Fiziksel Merkezine indirelim . Bu merkezdeki algılarımızın farkına varalım . Burada

olumlu sevgi ve neşe dürtülerini yakalayalım .

Belin altındaki koksiks bölgesinde zihinsel olarak bir ışık kanalı ve parlak bir top şeklinde bir çakra oluşturun . Yeni oluşan yapıda Grace'in enerjisinin akışını hissedelim . Işık küresini dolduran faydalı titreşimlerin tadına bakalım .

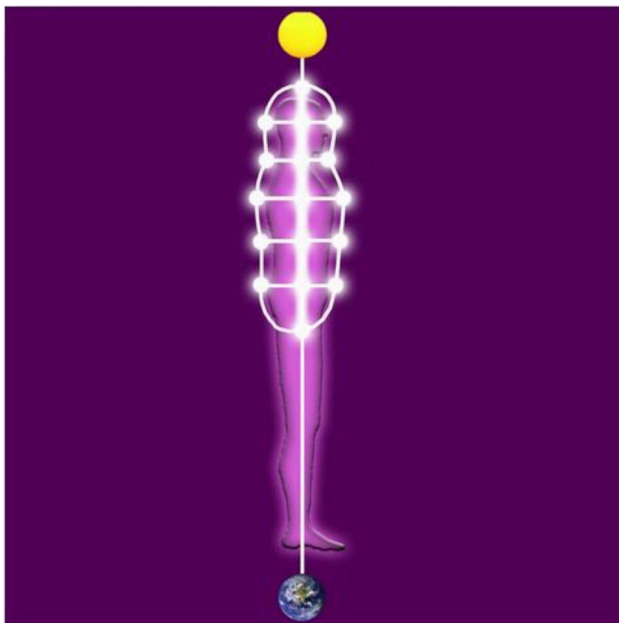


Koksigeal çakra ile solar plexusun dorsal çakrası arasında hafif bir bağlantı oluşturalım . Onları birbirine bağlayan ışık köprüsünü sevgi ve neşe duygularıyla dolduralım .



Fiziksel Merkeze yöneltelim . İçsel bakışımızı Kök Çakraya çevirelim . Dikkatimizin alt "organa" odaklandığının farkındayız . Kök Çakrada Grace'in süptil enerjisinin algısını hissedelim .

Kök çakra ile Kuyruk Sokumu arasında hafif bir bağlantı oluşturalım . Bu bağlantıyı sevgi ve neşe ışığıyla doyuralım . İki çakranın inşa edilmiş birleşmesindeki kutsanmış hisleri hissedelim .



Duyguların hafızasında yaratılan hafif yapıyı hatırlamaya çalışalım . Yüksek sesle veya zihinsel olarak duygu ve kelimelerle deneyim için Yaradan'a teşekkür edelim : " Tüm duyumlarım ve algılarım için Yüce Allah'a teşekkür ederim !".

Bölüm 5

5.1. Gücün merkezi enerji merkezlerinin ve ana çakraların kristalleşmesi

Bir dizi günlük endişe ve sıkıntı içinde, Kuvvetin enerji merkezlerinin ve çakraların durumunu sürekli olarak kontrol etmek mümkün değildir . Bazen yaşam olayları sürecinde iç ve dış enerjilerin nasıl bir etkileşimi olduğunu fark etmeyiz . Ve şimdi, zaten bazı zihinsel sıkıntılara girmişken , daha düşük seviyedeki enerjileri alıp yaydığımızı ayırt bile etmiyoruz . Fiziksel beden ve düşüncelerden kendi enerjileri ve ruhsal saflıkları ile biten Yaşamın tüm bileşenlerini olumsuz etkileyenler . Ancak o zaman bedende hastalık ve rahatsızlık , içimizde depresif duygular veya kötü hisler algılarız .

Çakralarımıza giren ve çıkan enerjileri fark edip algılamak ve Gücün enerji merkezlerinin durumunu izlemek için İnyet halini pekiştirmemiz gerekir . Dikkati belirli bir şekilde kontrol ederek (bu bir sonraki alıştırmada açıklanacaktır), Güç merkezlerimizde ve çakralarımızda sevgi ve neşe enerjisinin kristalleşme sürecini başlatacağız .

ne demek? Bizim versiyonumuzda kristalleşme, zihinsel, kutsanmış enerjinin kişinin kendi süptil bedeninin boşluğundaki bir noktada sabitlenmesidir .

Bir kristalin, dış etkilere dayanabilen ve onları dönüştürebilen çok yoğun bir bileşik olduğunu biliyoruz . Enerji kristallerimizde yaklaşık olarak aynı özellikler görülür .

Biyolojik alanımızda Grace durumunu sabitledikten sonra , merkezlerimiz ve çakralarımız daha düşük frekansın dış titreşimine erişemeyecek . Düşük düzeydeki enerjiler, ince bedenimizden basitçe "sıçrayacaktır" . Buna karşılık, yüksek bir yapının titreşimleri çekilecektir . Şans ve şans, günlük yaşamda eşlik etmeye ve eşlik etmeye başlayacak !

Kristalleşme süreci biraz zaman alabilir. Her şey ısrarlı arzuya ve niyetin gücüne, tekrarların sıklığına ve duyumların parlaklığına ve tabii ki vücudun mevcut durumuna bağlıdır . Her durumda, bu süreç bireyseldir ve her biri kendi yolunda gerçekleşir .

Kristalleşmenin faydaları hemen hissedilecektir . Kişi gerçek algılayan, bilinçli bir kişilik haline gelir . Kendi vücudundaki herhangi bir etkiyi fark etmeye başlar . Burada "organizmayı" tüm fiziksel organlardan, süptil bedenlerden ve pleksuslardan oluşan bütünleyici, karmaşık bir

sistem olarak anlıyoruz . Zararlı etkileri ve titreşimleri hissediyor ve görüyor ama şimdi bunlara bilinçli olarak tepki veriyor .

Farkındalık, düşüncelerinizin ve eylemlerinizin gözlemlenmesidir . İnsan , içsel bir vizyon edinerek kendi Hayatının Yaratıcısı olma yolunda emin adımlarla ilerliyor !

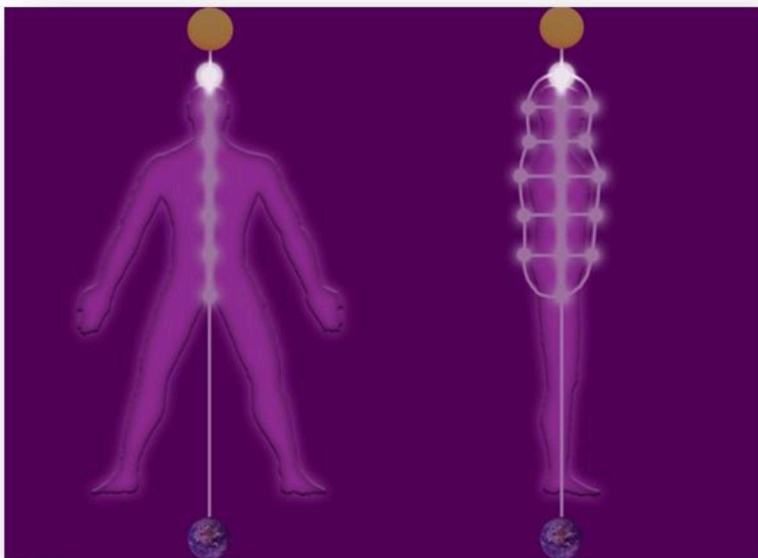
5.2. Güç ve çakraların enerji merkezlerinin kristalleşmesi "

Dünya telaşından kurtulacağımız uygun bir zaman dilimi seçelim . Kendinizi dikkat dağıtıcı şeylerden koruyun . Pozitif bir ruh haline girelim . Rahat bir pozisyona geçin , oturun veya uzanın. Kendinizi eğlenceli bir eğitici oyun oynarken hayal edin .

Nefes alın, nefesinizi tutun, nefes verin ve tekrar nefesinizi tutun . Bu ritimde nefes almaya devam ederek , içsel bir tarayıcı ile , gerginlik odakları için tüm vücuda bakalım . Bunları bulalım ve çözelim. Tüm düşüncelerin ve görsel resimlerin düşünce sürecini temizleyin . İki veya üç kez tam nefes döngüsü yaparak tamamen rahatlayalım .

ve neşeyi içimizde fark ederiz . Dünya'ya ve Güneş'e Grace dürtüleri gönderelim.

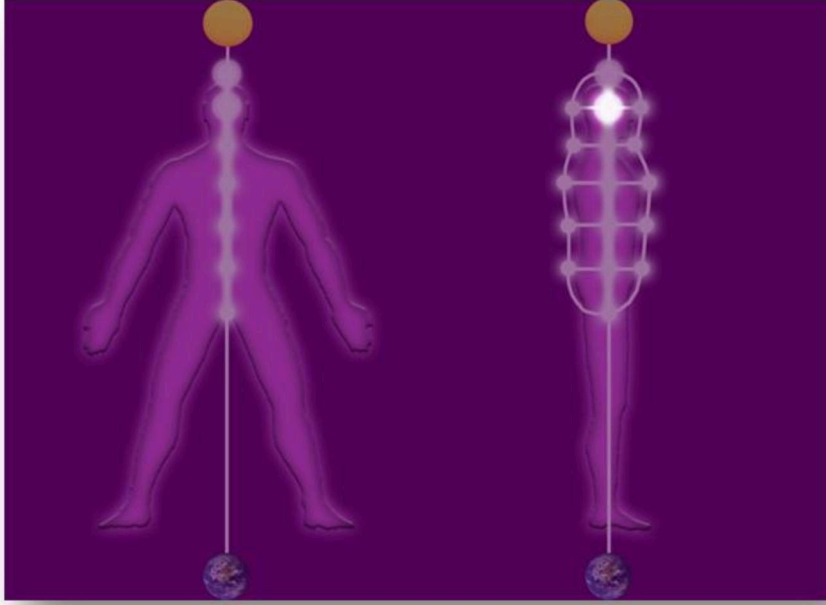
Şimdi derin bir nefes alın ve nefesinizi tutun. Dikkatimizi Taç Çakramıza odaklayalım . Dikkatinizi en yüksek çakrada tutarak yavaşça nefes verin . Havayı soluduktan sonra nefesimizi tutacağız ve bilincimizin çabasıyla Taç Çakrada sevgi ve neşe duygularının bir dürtüsünü yaratacağız . İçinde parlak bir ışık parıltısı görür veya hayal ederiz . Dikkatinizi Taç Çakrada tutarak tekrar yavaş bir nefes alın. Nefesimizi tutalım ve Taç Çakra topunun içinde yeni bir sevgi ve neşe dalgası yaratalım. Dikkatinizi Taç Çakra küresinde tutarak yavaşça nefes verin, nefesinizi tutun ve Grace'in duyumlarına yönelik başka bir dürtüsel itme yaratın.



Ŗimdi kristalleŖme sŖrecinin durumunu kontrol edelim . Dikkatimizi gŖğsŖn ortasındaki Ruhsal GŖç Merkezine çevirelim . İçindeki duygularımızın farkındayız , dikkatimizi burada oyalıyoruz ve beŖe kadar sayıyoruz : "bir-iki-Ŗ-dŖrt-beŖ". Saydıktan sonra Ta akraya bir dikkat ışını gŖnderelim . Hissedilen nedir?

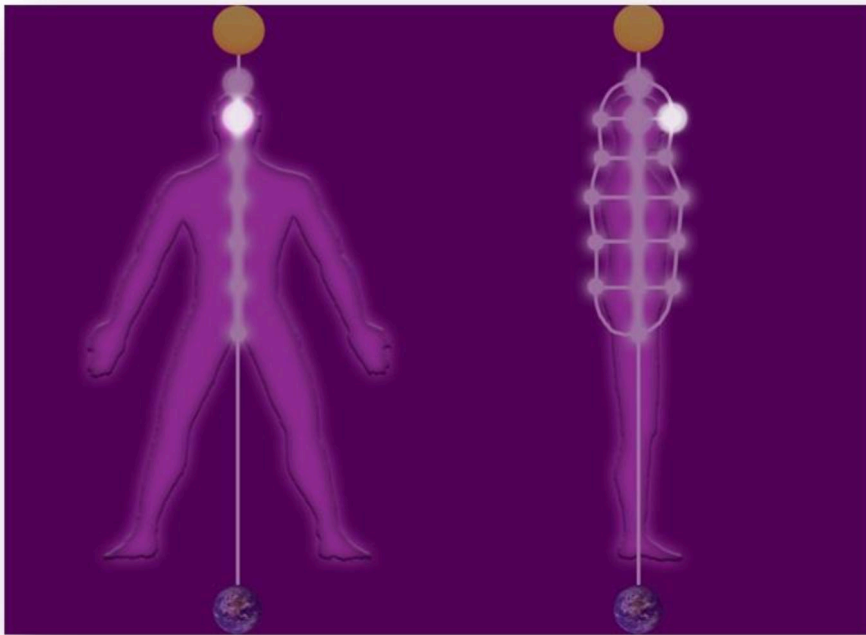
Ta akra'da fazla çaba harcamadan sevgi ve neŖe duygusu algılanıyorsa , kristalleŖme sŖreci baŖlamıŖtır. Ayrıca, tŖm enerji "dŖğŖmlerimiz" ile bŖyle bir enerji "prosedŖrŖnŖ" tekrarlayacağız . Bu sŖreci yaratıcı bir Ŗekilde ele alabilir , yeniliklerinizi hayata geçirebilirsiniz . Asıl mesele , nefesinizi tuttuğunuz anda parlak bir dŖrtŖ yaratmak , bir Grace hissi parlaması ve kaç kŖrenin dahil olacağı ve dŖrtŖlerin yaratılacağı - zaten **İrade gŖcŖnŖz** ! TŖm YaŖamda olduğu gibi Ŗnemli olan eylemdir ! İleri!

YavaŖa nefes alıyoruz, nefes alma sŖrecinde Zihinsel GŖç Merkezine bir dikkat ışını yŖnlendiriyoruz . Kafanın ortasında beyaz bir kŖre gŖrelim veya hayal edelim . Nefesimizi tutalım. TŖm dikkatimizi Zihinsel Merkezin noktasına odaklayalım . Olumlu algılar hissederek, Grace'in ani bir dŖrtŖsŖnŖ uyandıralım . Dikkat projeksiyonunu baŖın merkezinde tutarak nefes verin . Nefesimizi tutalım ve yeni bir sevgi ve neŖe duyguları dalgasına neden olalım.



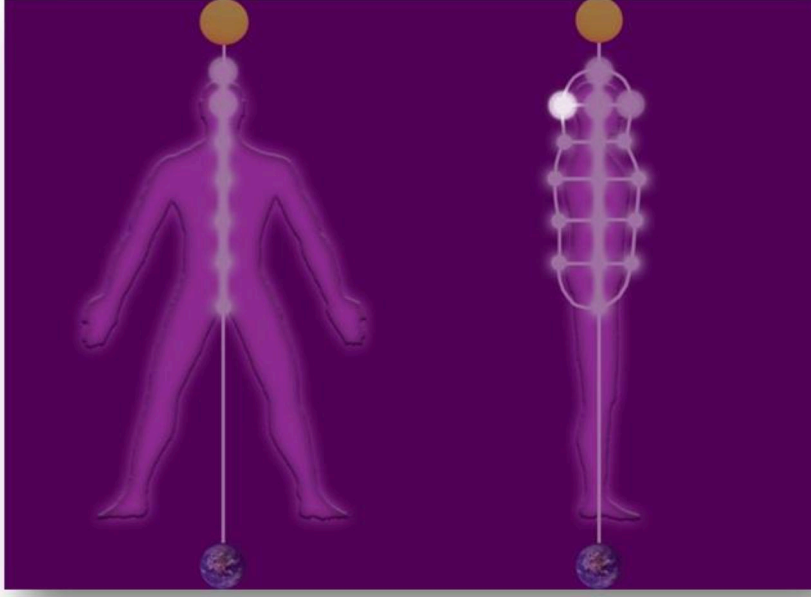
Dikkatinizi Üçüncü Göz Çakrasına getirin ve yavaş bir nefes alın.

Bu "organ" da nefesimizi tutalım, sevgi ve neşe duyalım. Bir irade çabasıyla , duyularımızın konsantrasyonunda bir artış yaratacağız. Yavaşça nefes verelim. Nefesimizi tutalım, konsantrasyonun büyümesini , Grace'in enerjisinin bir tür somut itişine ve kürede bir ışık parlamasına pompalamaya devam edelim.

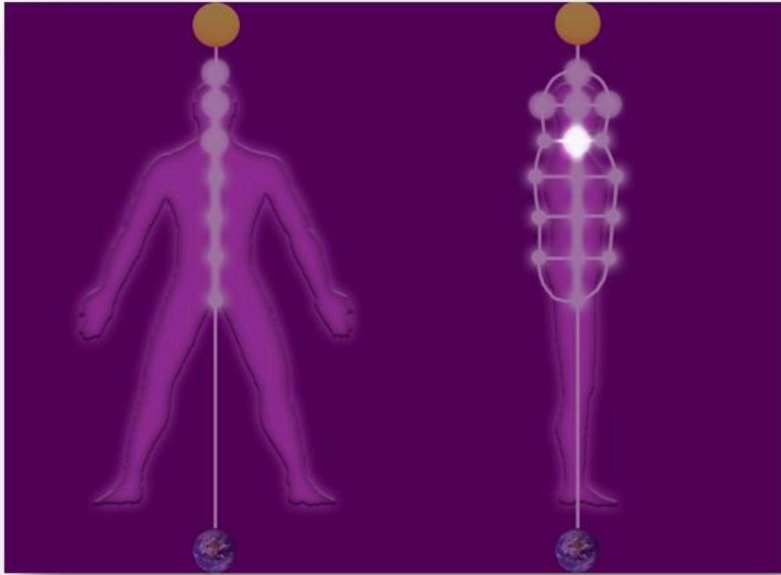


Oksipital akraya verelim , yavaşça nefes alalım. Nefesimizi tutalım, bu yerdeki sevginin ve neşenin farkına varalım. Algılarımızın doygunluğunu arttıralım. Yavaşça nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve çabayı Grace'in

enerji itişine getirelim .

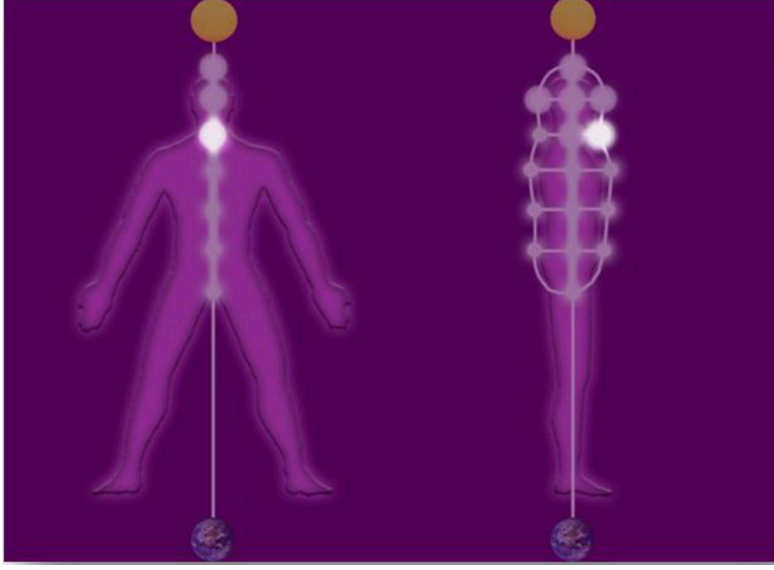


Havayı yavaşça içinize çekerek, dikkat ışığını Boğaz Kuvvet Merkezine yöneltelim , onda neşeli algılar hissedelim . Nefesimizi tutalım. İyilik hislerini bir enerji dalgalanmasına yükseltelim . Boğaz Merkezi küresinde sevgi ve neşeyi fark ederek nefes verelim . Nefesinizi tutun ve yine duyumların parlaklığında bir dalgalanmaya neden olun.

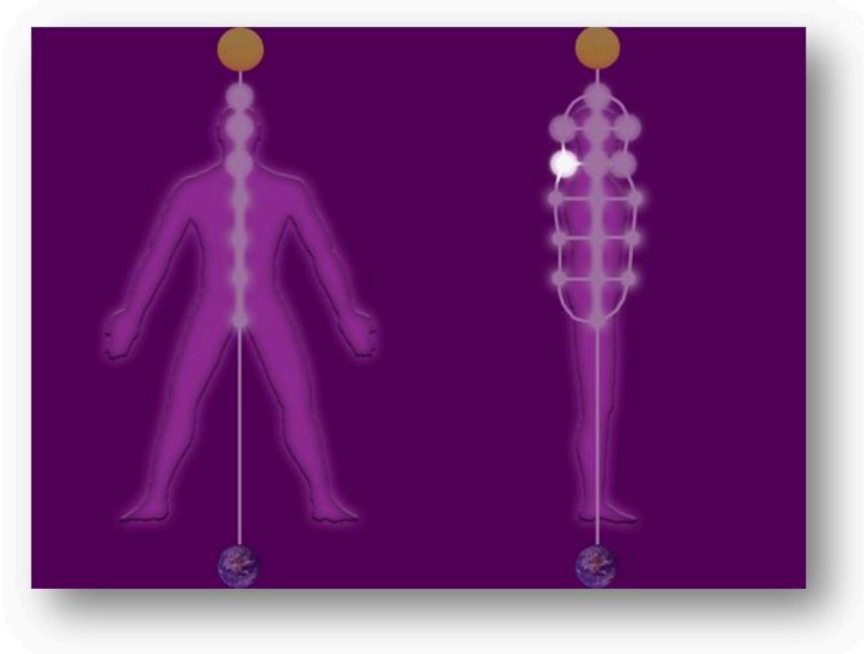


Boğaz Çakrasına odaklanın ve yavaşça nefes alın. Nefesinizi tutun, çakranızda sevgi ve neşe duyguları yaratın . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım, Grace'in hislerinden

yeni bir enerji dürtüsü yansıtalım.



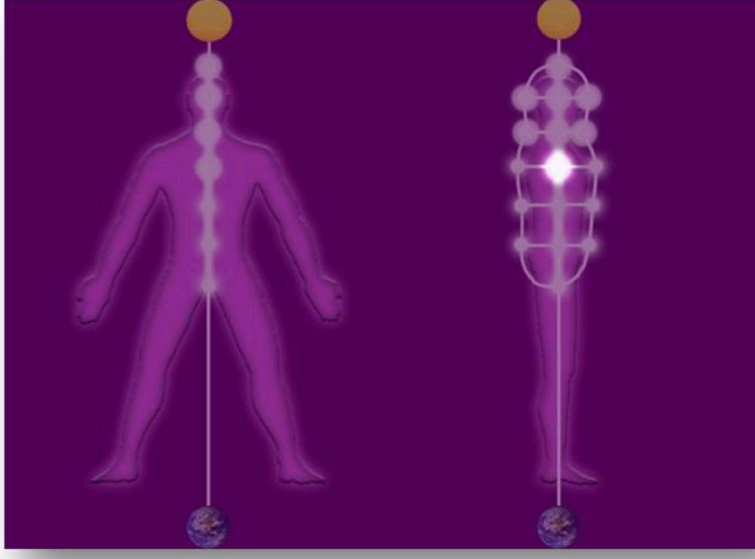
İçsel bakışımızı boynun arkasındaki çakraya kaydıralım . Yavaşça ciğerlerinize hava çekin ve nefesinizi tutun. Bu çakraya sevgi ve neşe duygularını "koşturun" . Duyguları içinde tutmak, havayı akciğerlerden yavaşça serbest bırakmak ve tekrar nefes alma sürecini geciktirmek gibi . "Yuvarlanmayı" Grace'in duyumlarının parlaklığının zirvesine getirelim .



devam ediyoruz . Yavaş bir nefes alalım ve nefes alırken Ruhsal Güç merkezinin parlak bir

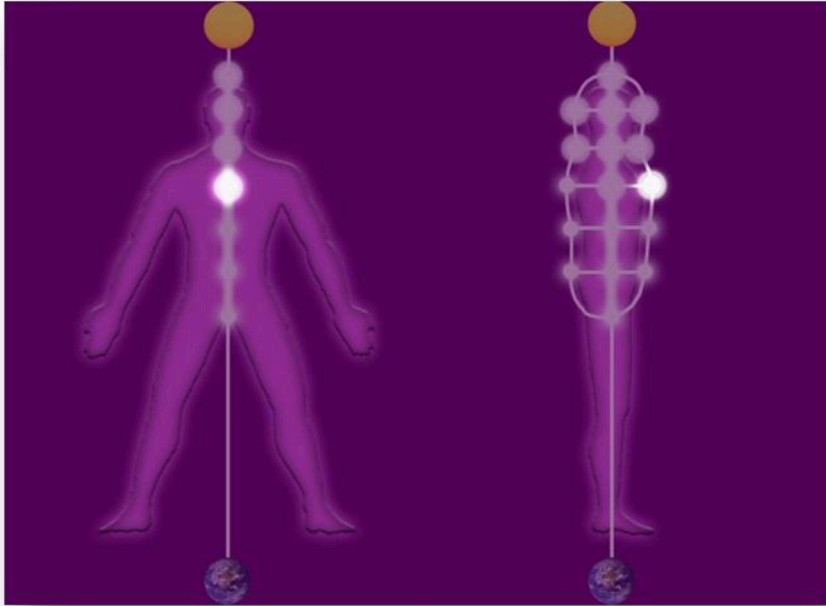
küresini hayal edelim . İçinizdeki sevgi ve nee enerjisini hissedin . Nefes almayı bırakalım.
Topta bir ışık parlamasına ve Grace'in enerjisinin bir tür "itmesine" zihinsel olarak neden
olalım. Bu enerji düğümüne odaklanarak yavaşça nefes verin . Nefesimizi tutalım ve Grace'in

yeni bir flash-push'unu yaratalım.

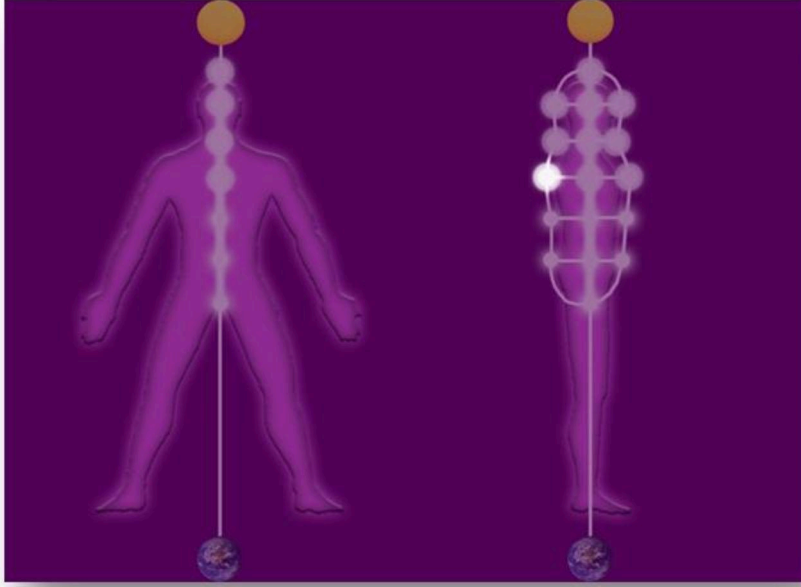


İçsel bakışımızı göğsün önündeki Kalp Çakrasına çevirelim .

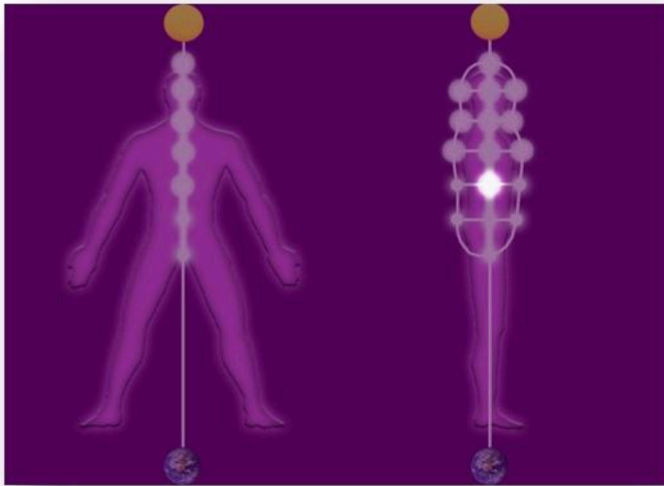
Gözlerimizi çakradan ayırmadan bir nefes alalım . Nefes almayı bırakalım ve dürtüsel bir sevgi ve neşe enerjisi patlaması yaratalım. Yavaşça nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve yeni bir dürtüsel Grace dalgası yaratalım.



İç bakışınızı kürek kemiklerinizin arasındaki çakraya getirin , yavaşça nefes alın. Nefesinizi tutun, bu çakrada sevgiyi ve neşeyi hissedin . Bir ışık parlamasına ve faydalı duyumların enerjilerine neden olalım . Yavaşça nefes verelim. Nefesimizi turalım, kasıtlı olarak yeni, parlak bir duyum parlaması oluşturalım - aşk ve neşe.



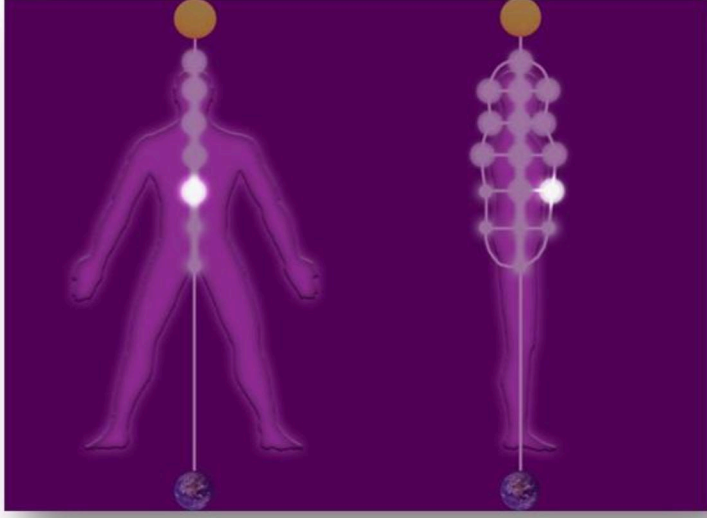
Şimdi dikkatimizi solar pleksusun merkezine odaklayalım . Özgürce, gerginlik olmadan, bir nefes alalım. Nefes almayı bırakalım. Niyetin gücüyle, kürede bir ışık parlamasına ve İnayet enerjisinin bir dürtüsüne neden olalım. Kolayca ve özgürce nefes alın. Gerginlik olmadan nefes almayı bırakalım ve Solar Pleksus'un Gücünün merkezinde yeni, parlak , konsantre bir sevgi ve neşe algıları dalgası yaratalım .



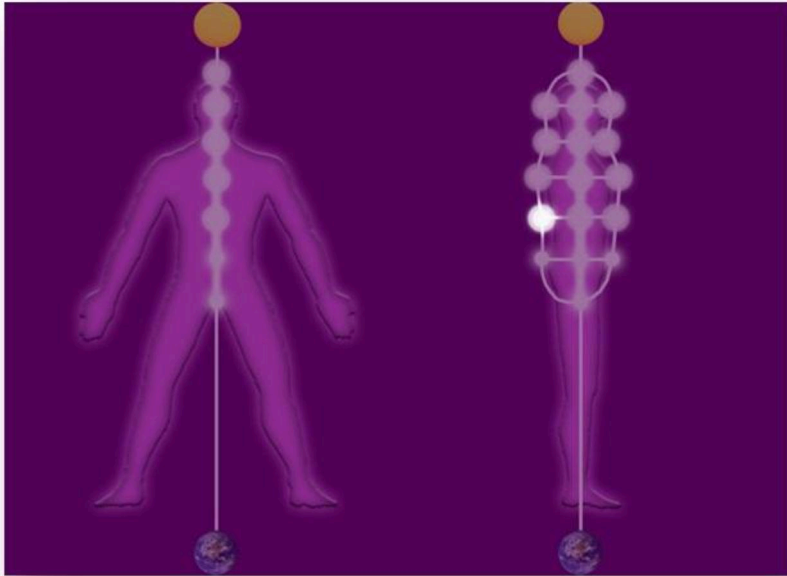
Dikkatinizi solar pleksus çakraya yönlendirin ve rahat bir şekilde nefes alın. Nefes alırken çakranın kendisindeki duyumlara dikkat edelim . Bir beyaz ışık küresi görelim veya hayal

edelim ve bu topta sevgi ve neþe duygularını hissedelim . Nefesimizi tutalım ve enerji maddesinde zarif bir ani dürtü yaratalım. Çakradaki hisleri tutarak , bilinçli olarak nefes verin. Tekrar nefesimizi tutalım ve Grace'in

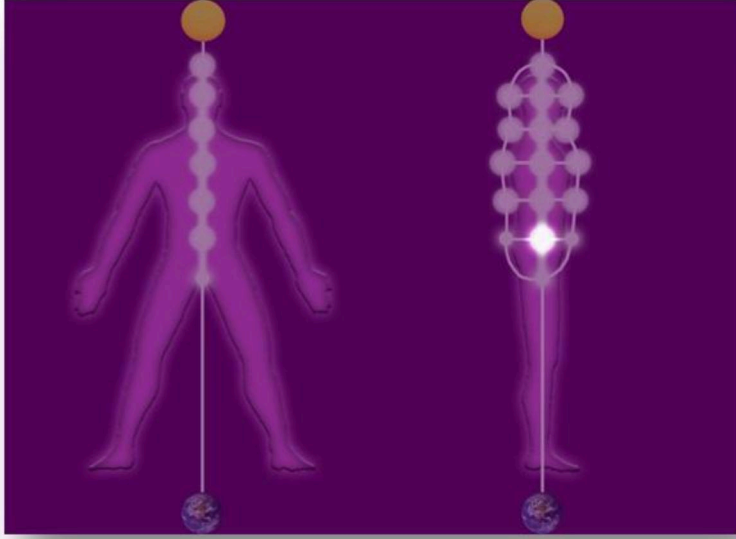
başka bir fevri parıltısını yaratalım.



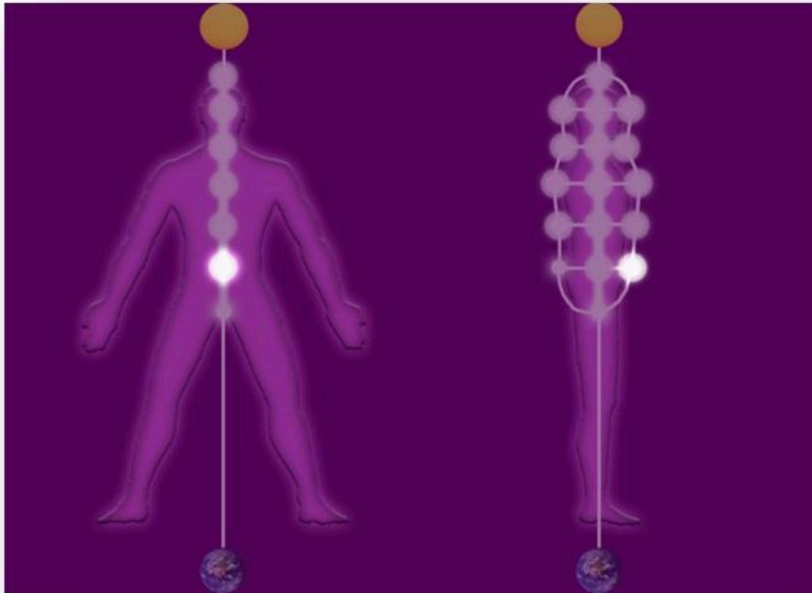
Yavaş ve bilinçli bir nefes alalım ve dikkatimizi dorsal solar pleksus çakraya çevirelim .
Ciğerlerimizi dolduralım, nefesimizi turalım ve düşünce gücümüzle kürede sevgi ve neşe
duygularının yoğunlaşmasına neden olalım . Sakin bir şekilde nefes verelim. Nefesinizi tutun
ve ani patlama flaşını tekrarlayın.



Bir sonraki nefeste , içsel bakışımızı Fiziksel Güç Merkezine çevirelim . Bu merkezin küresinde Grace'i hissedelim . Ciğerlerinize bir nefes alın ve nefesinizi tutun. Kendi niyetimizle , Fiziksel Merkezde bir ışık parlaması ve sevgi ve neşe duyguları yaratalım . Dikkatinizi iç aydınlık kürede tutarak bilinçli bir şekilde nefes verin . Nefesimizi tutalım ve Fiziksel Güç Merkezinin enerji topunda bir sonraki ışık parlamasını ve hoş hisleri yaratalım .

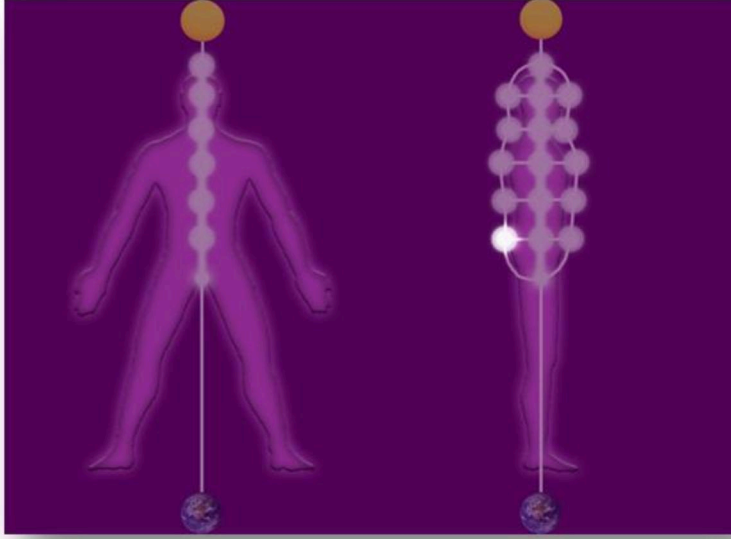


Yeni bir nefes alır ve dikkati Kasık Çakrasına yönlendiririz . Ciğerlerinizi hava ile doldurun ve nefesinizi tutun. Düşünme gücüyle, çakrada dürtüsel bir sevgi ve neşe enerjisi patlaması yapalım. Neler olduğunu anlamak , nefes verin. Nefesimizi turalım ve yeni bir Grace enerji dalgası oluşturalım.

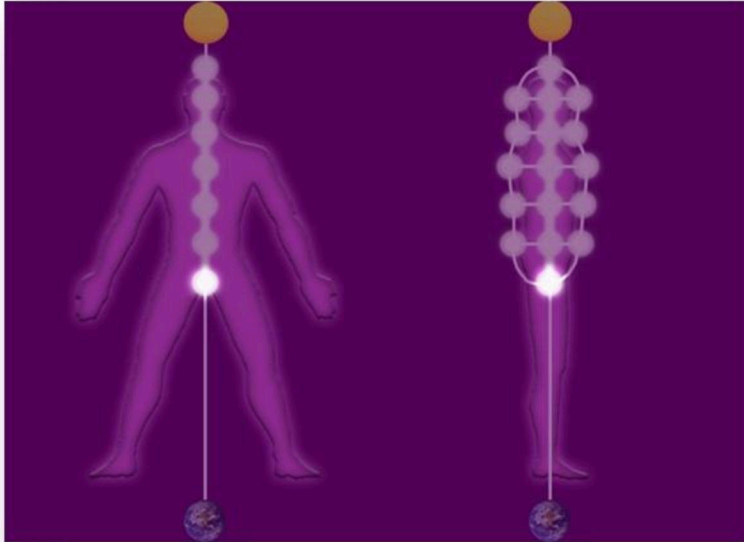


Bir sonraki nefeste koksigeal çakraya odaklanın . Yeterince oksijen alın ve nefesinizi tutun.

Zihnín gücüyle , Çakradaki sevgi ve nee duygularını parlak, somut bir dürtüye dönüştürürüz. Bilinçli bir şekilde nefes verin ve nefesinizi tekrar tutun . İrade çabasıyla , "organ" da kutsanmış duyumların bir dürtüsünü yaratalım .



Nefes alırken içsel bakışımızı Kök Çakraya odaklayın. Doğru miktarda hava alın ve nefesinizi tutun. Yoğun bir irade çabasıyla, çakra küresinde bir ışık parlaması ve sevgi ve neşe duyguları yaratalım . Eşit şekilde nefes verin ve nefesinizi tutun. Kendi niyetimizle , Kök Çakrada duyumların bir enerji parlamasının yaratılmasını tekrarlayacağız .



Şükür sözleri söyleyelim: " Algılarımı seviyorum ve seviniyorum , bu dünyadaki fırsatlar için şükrediyorum !".

Bu egzersizle, süptil bedenin enerji düğümlerinde İnayet enerjisinin kristalleşmesine başladık . İlk başta, algıların uygun parlaklığı olmayabilir , ancak her seferinde duyumların netliği artacak ve daha net bir şekilde kendini gösterecektir. Olumlu duyumlar vücuda daha fazla nüfuz edecek . Ve başarılı tesadüfler, sarsılmaz bir şekilde kendilerini defalarca göstermeye başlayacak .

5.3. Güç merkezleri ve çakralar arasındaki bağlantıların kristalleşmesi

İnsan fiziksel bedeninin sağlığı, organlar ve çeşitli sistemler arasındaki ilişkinin durumuna bağlıdır . Bu işlevsel yapılar, tüm organizmanın kararlı çalışmasını sağlar . Bilim adamları , organlar ve sistemler arasında sadece fiziksel bir ilişki olmadığı , aynı zamanda aralarında enerji ince-titreşim iletişimi olduğu sonucuna varırlar .

arasındaki alışverişte bir kesinti olduğunda , ilişkide bir bozulma ve bunun sonucunda fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklar ve her türlü hastalık meydana gelir.

söylenenlerden , hastalık ve fiziksel zayıflığın kendilerini önce enerji-bilgi seviyesinde gösterdiğini biliyoruz . Gelecekteki bir hastalık bölgesinde enerji alanında (biyoalan, aura) bir ihlal, incelme var.

Çakralar arasındaki süptil enerji dengesini eşitlemek için " Çakra Etkileşimini Dengeleme" egzersizini yaptık . Böylece enerji yapılarımız arasındaki enerji bağlantısını etkinleştirdik , etkileşim kanallarını yeni verimli enerji ile besledik. Şimdi süptil titreşim kanallarımızdaki sevgi ve neşe durumunu düzeltme zamanı .

alıştırmadakiyle aynı kristalleşme sürecinden geçeceğiz . Ancak şimdi Güç merkezleri ile "organları" arasındaki bağlantıları düzeltereğiz .

Bu süreçle kendi organizmamızdaki Grace konsantrasyonunu artıracğız . Bir sanatçının gelecekteki bir çalışmanın çizgilerini çizmesi gibi , biz de Işık Bedenimizin dış hatlarını çiziyoruz !

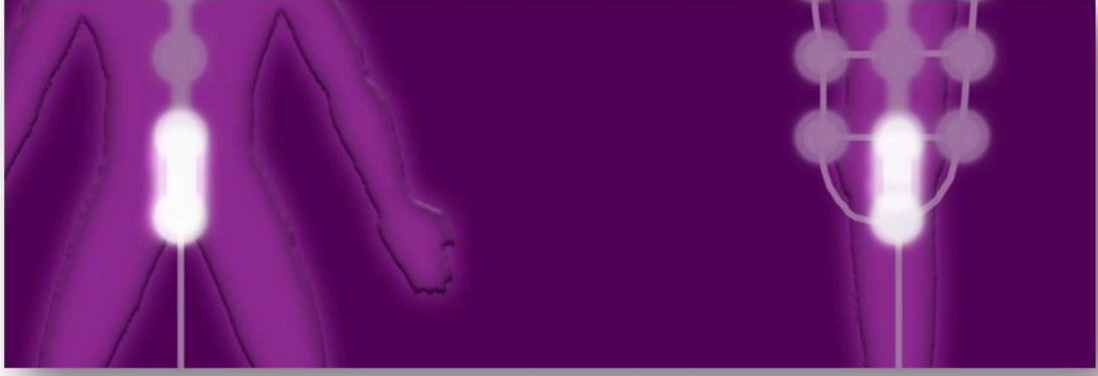
5.4. Alıştırma "İlişkilerin Kristalleşmesi"

Uygun bir zaman seçip rahat bir pozisyona yerleşeceğiz . Kendinizi rastgele telefon aramalarından ve diğer çeşitli dikkat dağıtıcı şeylerden koruyun . Yeni bir oyun edinme ruhuna uyum sağlayalım .

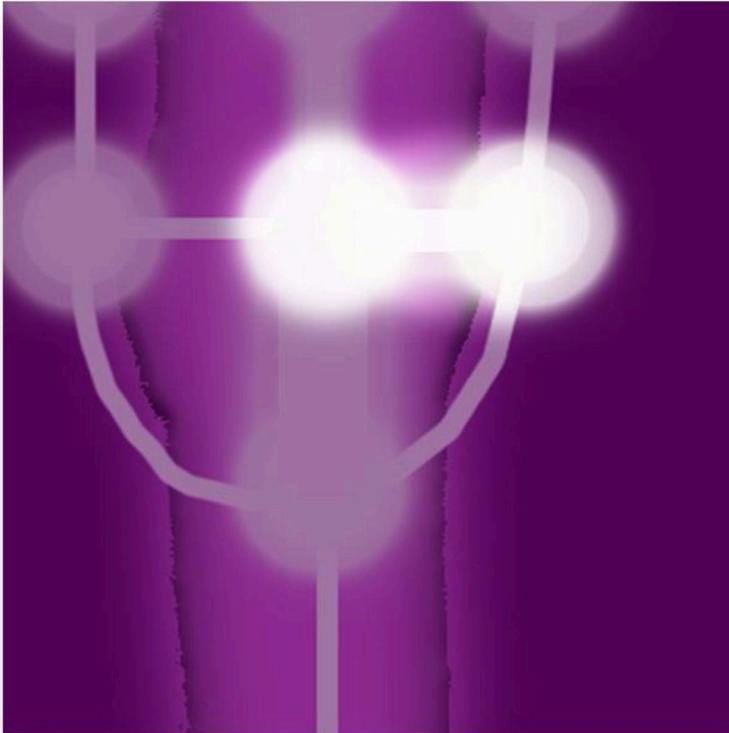
Akciğerlerin çalışmasındaki gecikmenin bilincinde olarak iki veya üç tam nefes döngüsü yapalım . Tüm fiziksel ve zihinsel stres merkezlerini bulup etkisiz hale getireceğiz . Fiziksel bedeni mümkün olduğunca gevşetelim ve sessiz iç huzuru hissedelim.

Tek Lütuf çubuğumuzu hissedelim . Kozmos ve Dünya'nın alanıyla bir enerji teması kuralım .
Kök Çakraya bilinçle girelim .

Yavaş bir nefes alalım ve dikkatimizi Fiziksel Güç Merkezine aktaralım . Nefesimizi tutalım ve kök çakra ile Fiziksel Güç Merkezi arasında bir enerji bağlantısı olan sevgi ve neşe duygularında dürtüsel bir dalgalanma yaratalım . Bilinçli olarak yavaşça nefes verin. Nefesimizi tutalım ve enerji bağlantısında Grace'in algı patlamasını tekrarlayalım .

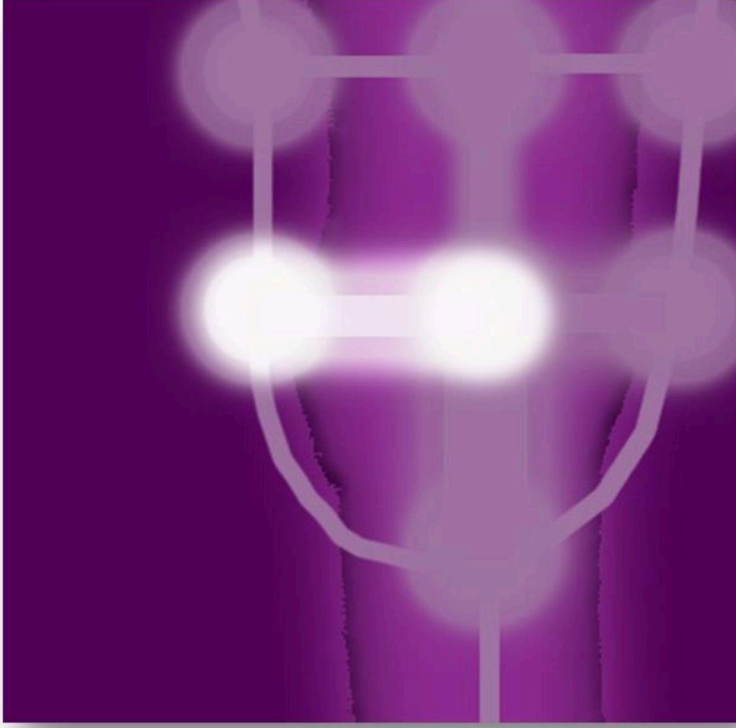


Bir sonraki nefesi alarak , gözlem "kulesini " Fiziksel Merkezin Kasık Çakrasına taşıyacağız . Nefesimizi tutalım ve Fiziksel Merkez ile Kasık Çakrası arasındaki etkileşimin enerji kanalından somut bir sevgi sıcaklığı ve neşe dürtüsü yansıtalım. Yavaşça nefes verelim. Akciğerlerin çalışma sürecini durduralım ve bu karşılıklı bağlantı kanalında Grace'in duyumlarının parlamasını tekrarlayalım .

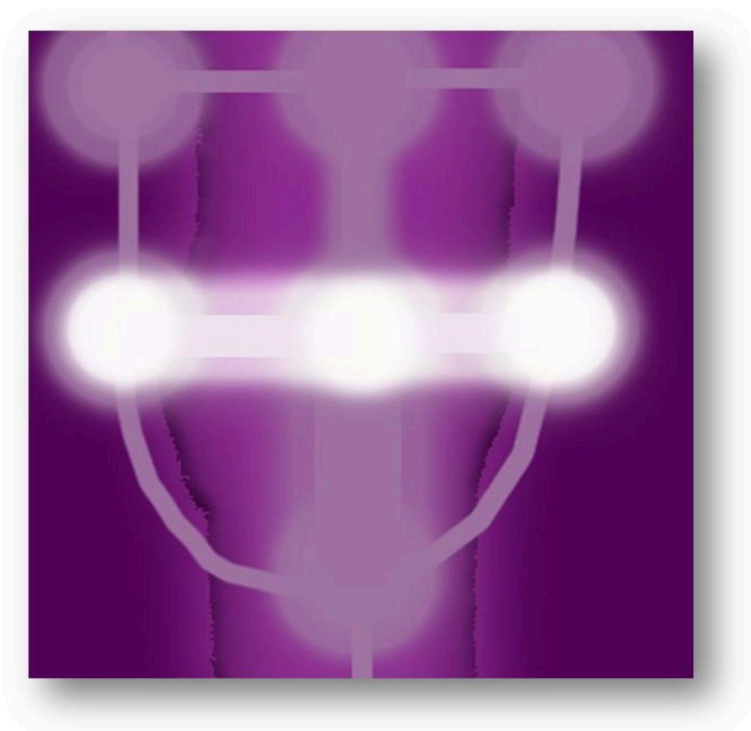


Bilinçli olarak yavaşça nefes alın ve algıyı Fiziksel Merkez çakranın Koksigeal yönüne çevirin .

Nefesimizi tutalım ve Fiziksel Güç Merkezi ile Koksigeal Çakranın enerji bağlantısının dürtüsel bir sevgi ve neşe itişini yeniden üretelim . Yavaşça nefes verin ve nefesinizi tutarken , enerji bağlantısındaki Grace dürtüsünü tekrarlayın .



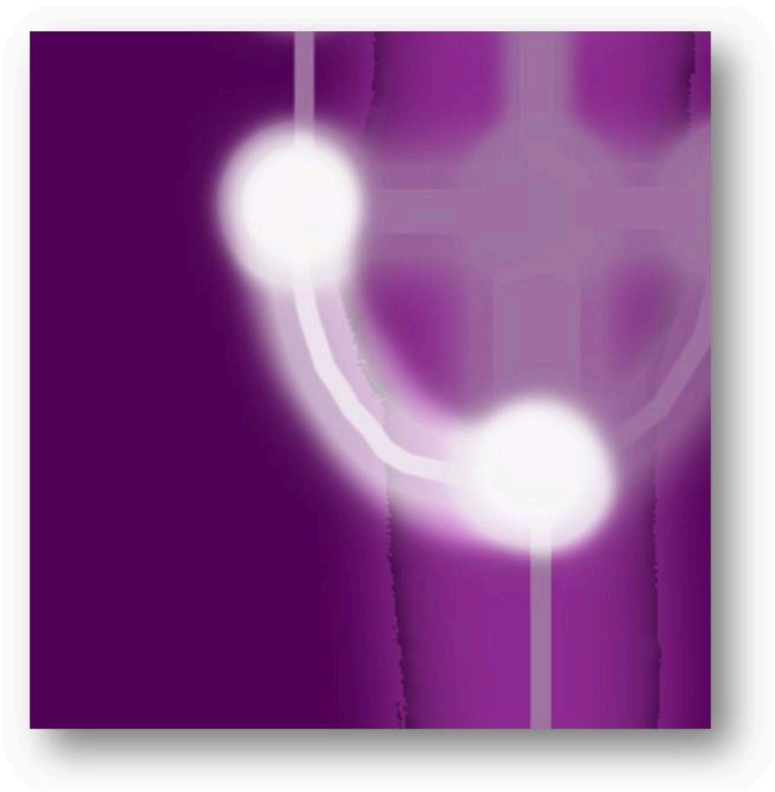
Derin bir nefes alın ve nefesinizi tutun. Fiziksel Güç Merkezi ile onun ön ve arka “organları” arasındaki enerji bağlantısının tüm yapısına İnayetin dürtüsünü yansıtalım . Nefes verelim. Nefes alma sürecini durdurun . Etkileşimin ince titreşimli bağında yeni bir sevgi ve neşe enerjisi yaratalım .



Yavaş bir nefes alın ve nefesinizi tutun. Kasık ve Kök çakralar arasındaki maddi olmayan bağlantının farkındayız . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım. Bu maddeler arasındaki enerji bağlantısında bir sevgi ve neşe dalgası yaratalım .



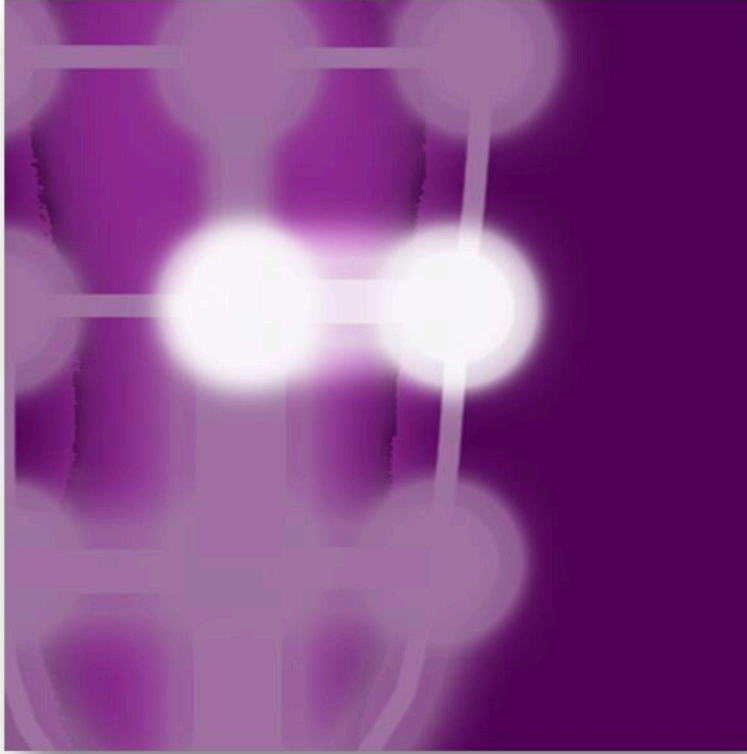
Nefes alırken, dikkatimizi koksigeal çakraya getirin . Nefesimizi tutalım ve "organ" ile Kök Çakra arasındaki bağlantıya dair bir duyum dürtüsü yaratalım. Sakin bir şekilde nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve bağlantı köprüsünde Grace'e yeni bir enerji itme yapalım.



daha alalım . Dikkat ışığını Solar Plexus'un Gücünün merkezine yönlendirelim . Nefesimizi turalım. Solar pleksusun merkezi ile Fiziksel Güç merkezi arasındaki bağlantıyı bilince yansıtalım . Özgürce nefes alalım. Nefesimizi turalım. Merkezleri birbirine bağlayan kanalda bir Grace enerjisi dalgalanması yaratalım .



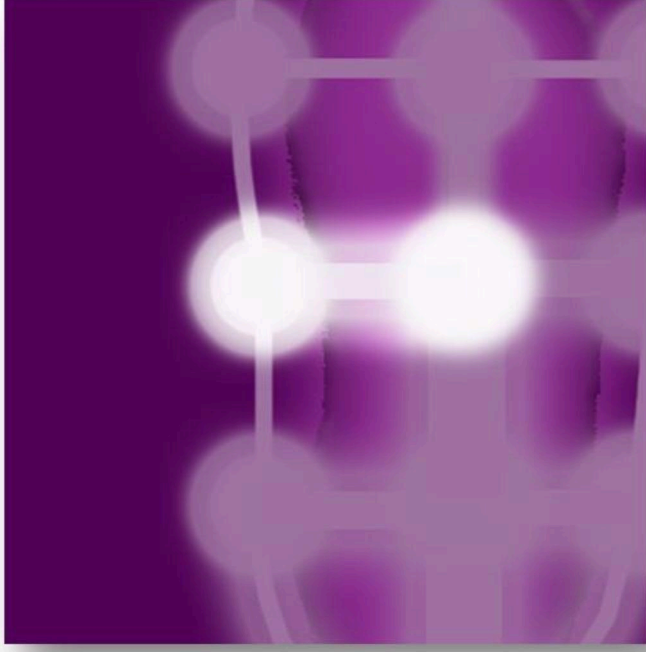
ciğerlere çekelim . Dikkatinizi frontal solar pleksus çakrasına ayarlayın. Nefes alma sürecini durduralım ve Solar Pleksus Kuvvetinin merkezi ile enerji bağlantısı kanalında sevgi ve neşe duygularının titreşimsel bir dalgalanmasını gerçekleştirelim . Dikkatin izdüşümünü bağlantıya bırakarak göğsün havasını serbest bırakalım . Nefesimizi turalım ve enerji bağlantısında bir Grace dürtüsü daha üretelim.



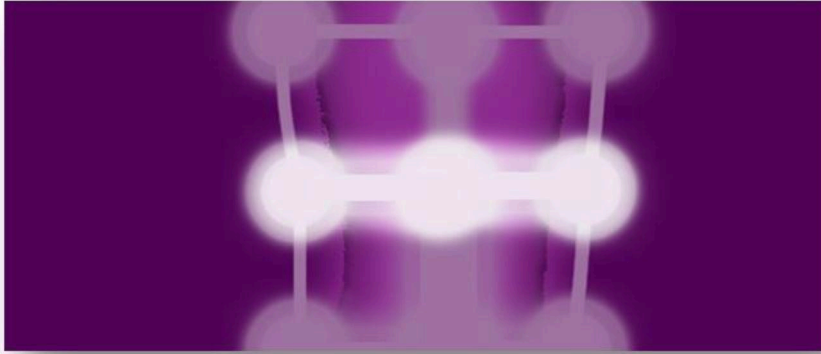
Serbestçe nefes alalım ve konsantrasyon ışınını Solar Pleksus Gücünün merkezinin arka çakrasına getirelim . Havayı içimizde tutuyoruz ve bir titreşim dalgası yaratıyoruz .

"organ" ın enerji bağlantısı kanalında ve Solar Pleksus Gücünün merkezinde sevgi ve neşe . Sadece yavaşça nefes verin ve nefes almayı bırakın. Tekrar edelim

enerji "birliği" nde Grace'in sıçraması .

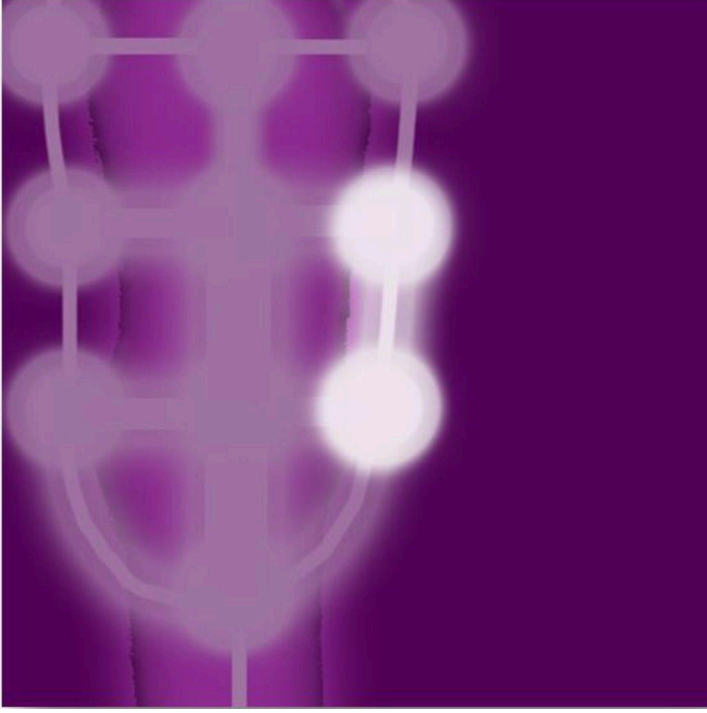


Nefes alın, göğsü havayla doldurun . Nefesimizi tutalım. Solar Plexus Güç Merkezinin tüm enerji yapısını , ön ve arka çakraları içsel bir bakışla yansıtalım . Havayı bırakın ve nefesinizi tutun. İnce titreşimli bir bağlama yapısında ani bir Grace parıltısı yaratalım .

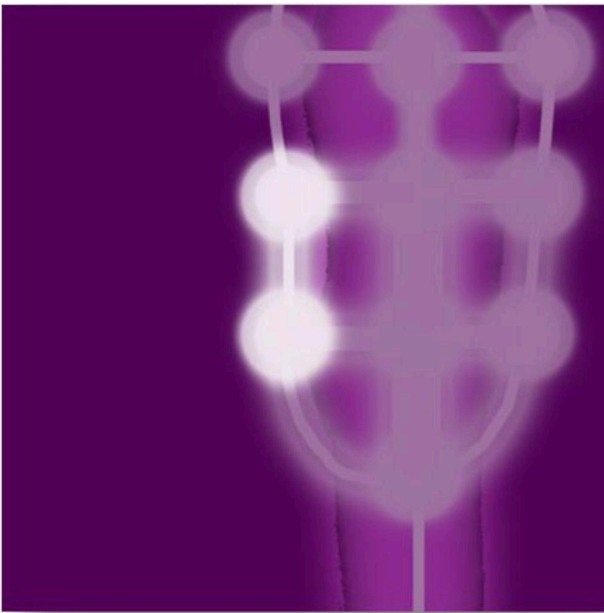


Ciğerlerinizi yavaşça hava ile doldurun. Solar pleksusun karın çakrasına odaklanalım . Nefesimizi tutalım ve Fiziksel Güç Merkezinin Kasık Çakrası ile bağlantısını fark edelim . Enerji bağlantısına odaklanarak zahmetsizce nefes verin . Bu kanalda

nefesimizi tutalım ve sevgi ve neşe duygularının kabarmasına neden olalım .



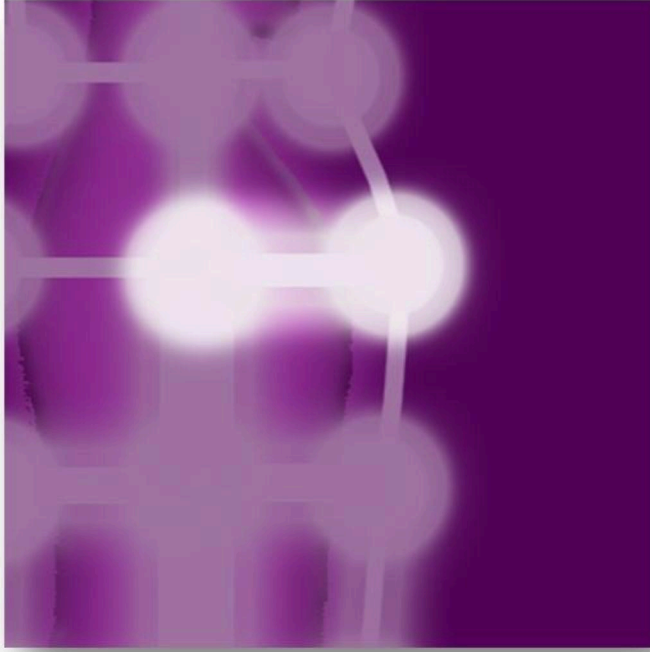
Bir sonraki nefes alışta , dikkatimizi Solar Pleksus Güç Merkezinin dorsal çakrasına çevirelim . Hava aldıktan sonra nefes almayı bırakacağız ve içsel bakışımızı koksigeal çakra ile bağlantıya yönlendireceğiz . Nefes verelim ve nefesi tutarken , enerji bağlantısında Grace'in hislerinin dürtüsel bir parlamasını yaratalım.



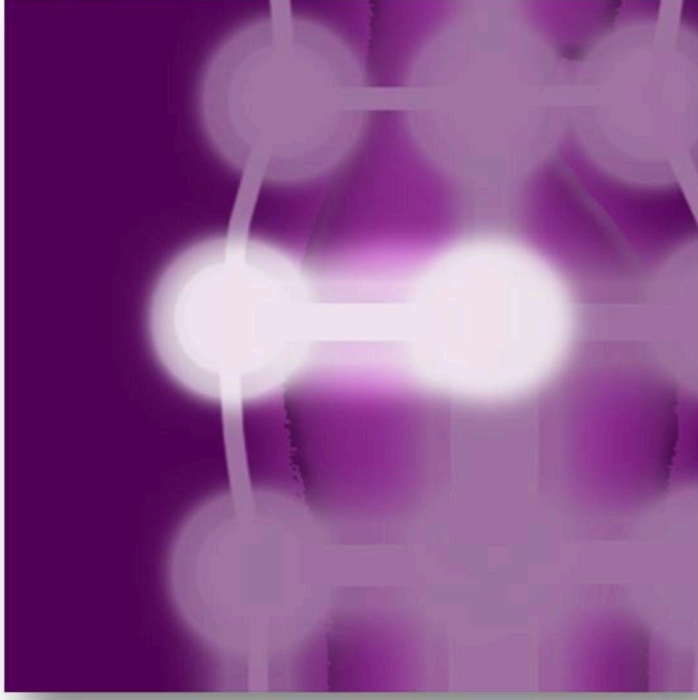
İçine yeni bir hava seti yapalım . Zihinsel bakışımızı Ruhsal Güç merkezine yöneltelim . Hadi nefesimizi tutalım ve Solar Pleksus Gücünün merkezi ile enerji bağlantısı kanalında sevgi ve neşe duyguları yaratalım . Akciğerlerin iç basıncını serbest bırakalım ve nefesimizi tekrar tutalım . Bağlayıcı enerji bağlantısında kutsanmış bir algı dalgası yaratalım .



Tüm ciğerlerinizle derin bir nefes alın . Dikkat ışığını Ruhsal Güç merkezinin göğüs çakrasına yönlendirelim . Nefes almayı bırakalım. Çakranın ve Spiritüel merkezin iletişim kanalında sevgi ve neşe duygularını kasıtlı olarak " itelim ". Stres olmadan nefes verin . Nefesimizi tutalım. Bu enerji bağlantısına Grace'in hislerinin hızlandırılmış bir akışını yapalım .



Bir nefes alalım ve nefesimizi tutalım. Ruhsal Güç Merkezi ile kürek kemikleri arasındaki çakra arasındaki bağlantının inşasına odaklanalım . Ciğerlerinizi boşaltın ve tekrar nefesinizi tutun . Bu hafif bağlantıda bir Grace dürtü patlaması yaratalım .



Hadi özgür bir nefes alalım. Nefesimizi tutalım. Ruhsal Güç Merkezinin , göğüs çakrasının ve kürek kemikleri arasındaki çakranın tüm hafif yapısını bilinçte toplayalım . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve bu enerji yapısından faydalı bir dürtü yaratalım .



Akciğerleri oksijenle zenginleştirin. Algımızı göğüs çakrasında lokalize ederiz .

Manevi merkez. Nefes alma sürecini durduralım . Kalp Çakrası ile Solar Pleksus Çakrası arasındaki bağlantıya sevgi ve neşe yansıtalım . Geri dönüştürülmüş havayı soluyun.

Nefesimizi

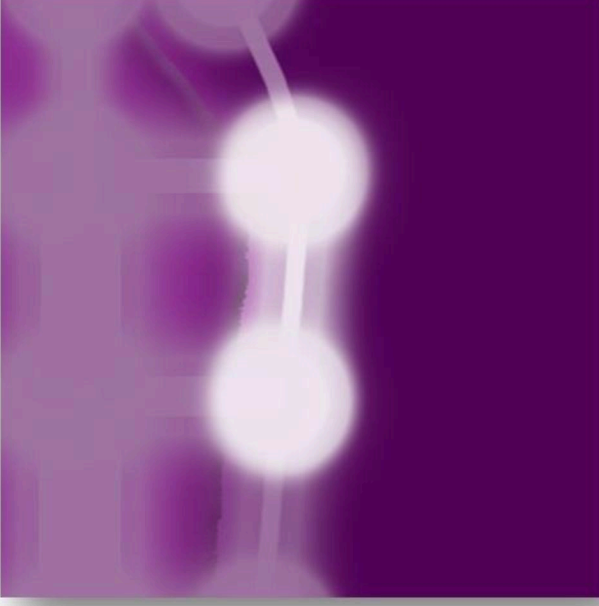
tutalım

ve

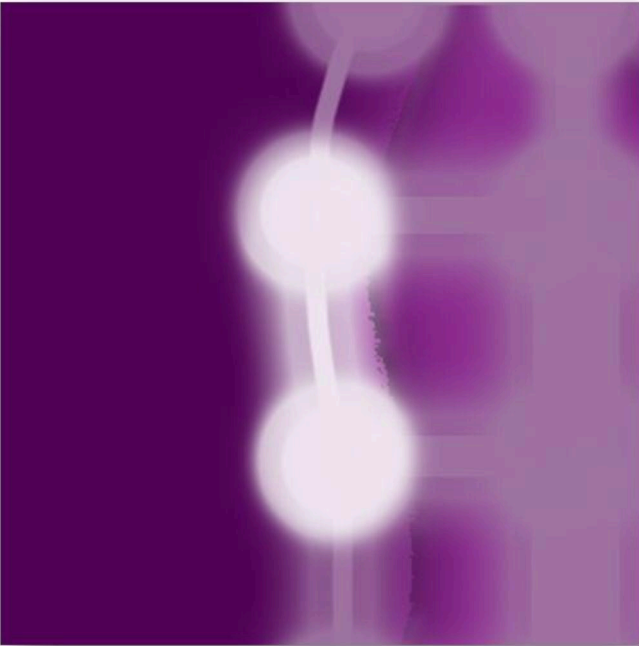
bu

çakralar

arasındaki enerji bağlantı kanalında yeni bir Grace algısı flaşı yaratalım.



Bir sonraki ölçülü, serbest nefesi alalım . Zihinsel bakışımızı, çakranın kürek kemikleri ile Solar Pleksus Gücü merkezinin arka çakrası arasındaki bağlantısına odaklayalım . İçsel niyetle, bağlantı kanalında dürtüsel bir sevgi ve neşe "itme" yapalım . Nefes verelim. Nefes alma sürecini durduralım ve Grace'in dürtüsünü tekrarlayalım.

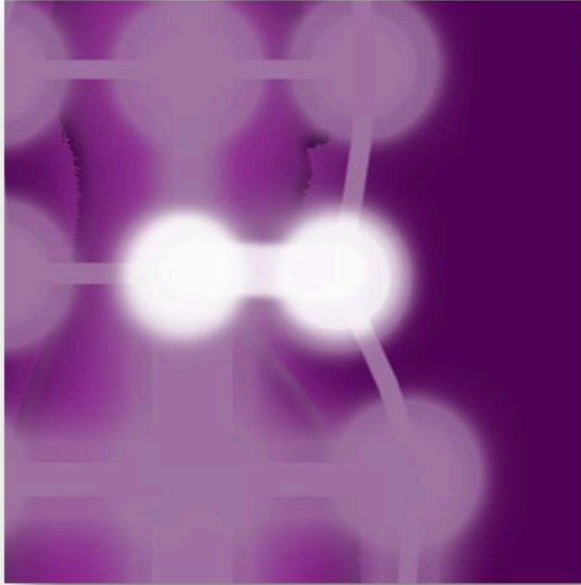


Rahat bir şekilde nefes alalım. Dikkatimizi Boğaz Güç Merkezine çevirelim . Hadi nefesimizi tutalım ve Ruhsal Merkez ile bir enerji bağlantısı gösterelim (sadece bu enerji bağlantısını düşünün). Serbestçe nefes verin ve nefesinizi tekrar tutun .

Bu Güç merkezleri arasındaki bağlantının enerji-bilgi bileşeninde parlak bir Lütuf hissi dalgası uyandıralım .

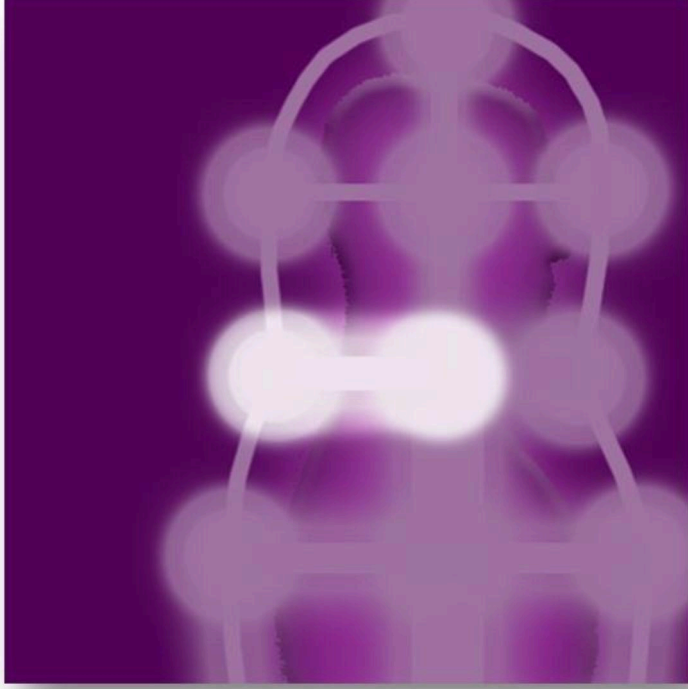


alalım . İçsel bakışımızı Boğaz Güç Merkezinin yüz çakrasına çevirelim . Nefes almayı bırakalım. Boğaz Güç Merkezi ile onun ön çakrası arasındaki etkileşim kanalının hafif bir yapısını tasarlayalım . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım. "Enerji yürüteç"te bir sevgi ve neşe dalgası başlatalım .



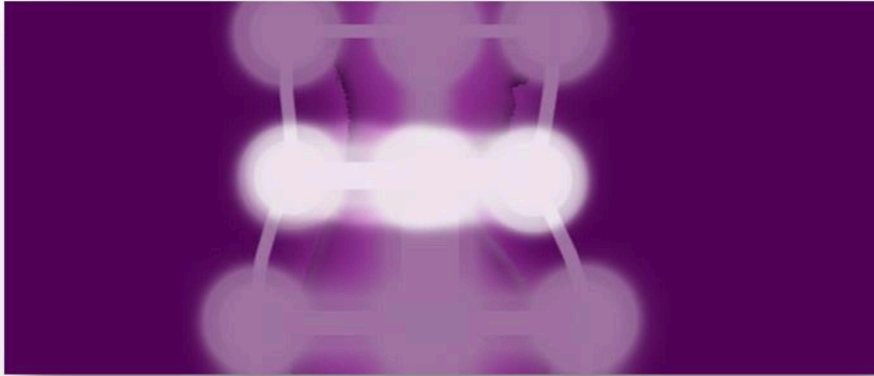
Yeni bir nefes ve içsel görüşün odağını Boğaz Güç Merkezinin arka çakrasına çeviriyoruz . Nefes alma sürecini durduralım ve bağlantı yapısını algılayalım. Sakin bir şekilde nefes verelim. Solunum sisteminin işleyişini geciktirelim ve Işık kanalında

faydalı bir duyum dürtüsü ayarlayalım.



Akciğerlere aşağıdaki bilinçli hava alımını gerçekleştirelim . Nefesimizi tutalım. Boğaz Kuvvet Merkezi ile onun ön ve arka bileşenleri arasındaki ilişkinin tüm enerji düğümünü göreceğiz . Sevgi ve neşe duygularını bu yapıya yatıralım . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım. Bunun içinde parlak bir Grace parıltısı yaratalım.

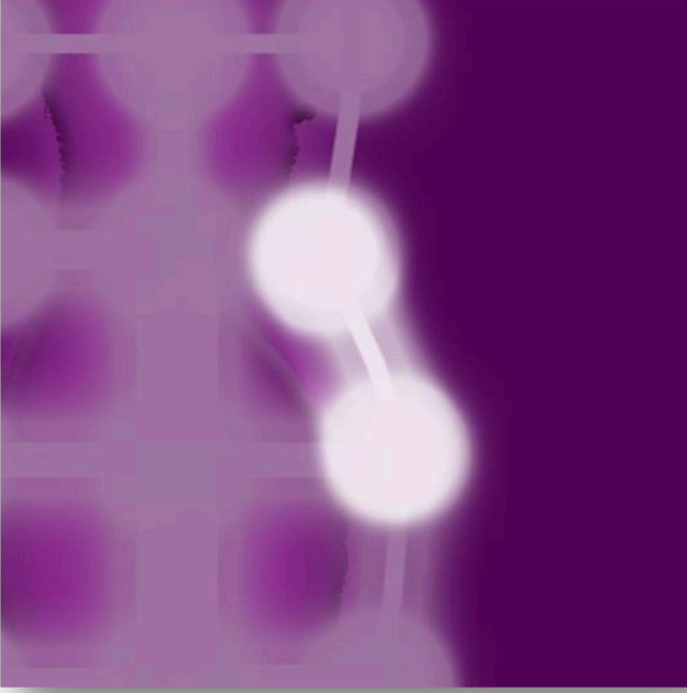
bağlantı.



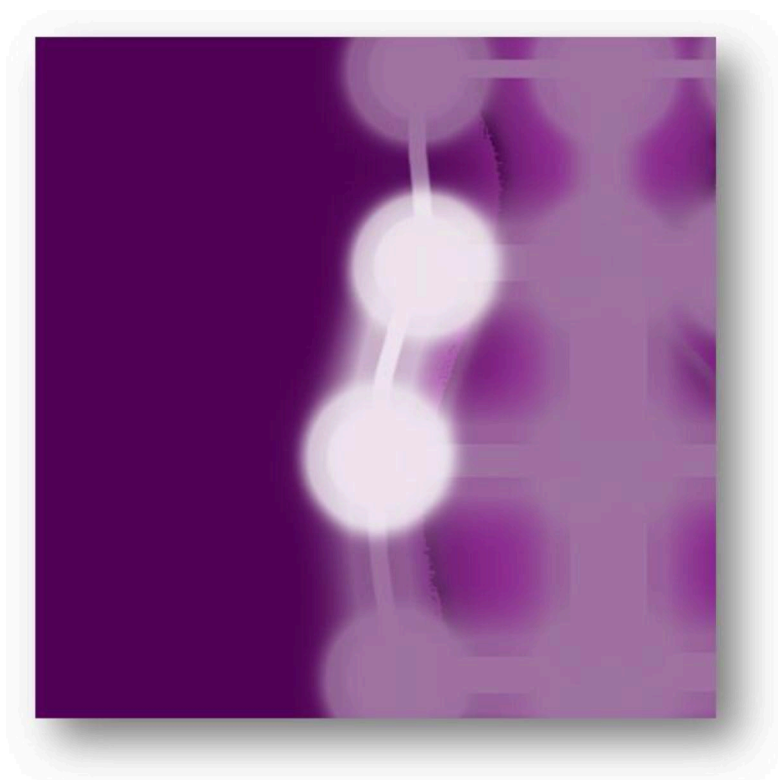
Ölçülü bir nefes alalım. Dikkatin projeksiyonunu yüz "organına " yönlendirelim

Boğaz Güç Merkezi. Nefes almayı bırakalım ve Kalp Çakramızla sevgi ve neşe duygularıyla bir iletişim kanalı kuralım . Yavaşça nefes verelim. Tekrar nefes almayı bırakalım ve Grace'in enerjisi yapısındaki

dalga dürtüsünü fark edelim.



Bir nefes alalım. Bilincin odağını Boğaz G Merkezinin arka çakrasına getirelim . Nefesimizi tutalım ve kürek kemikleri arasındaki çakra ile bir Işık köprüsü kuralım. Bilinci yapı üzerinde tutarak, enerji bağlantısında bir sevgi ve nee parıltısı yapalım . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve enerji kanalında İnayet algılarının akışını tekrar edelim .



alalım . İçsel bakışımızı Zihinsel Güç Merkezine yöneltelim . Nefesimizi tutalım. Boğaz Merkezi ile enerjisel ışık bağlantısının farkındayız . Bağlantı enerji kanalında sevgi ve neşe duygularının dürtüsel bir parlamasını yaratalım . Nefes verelim. Nefes alma sürecini durduralım . Zihinsel ve Boğaz Güç merkezleri arasındaki bağlantıda yeni bir dürtüsel Lütuf parlamasını tekrarlayalım .



hava parçası çekeceğiz ve nefesimizi tutacağız. Zihinsel Güç Merkezi ile kaşların arasındaki çakra arasındaki enerji kanalına odaklanalım . İrade gücüyle, etkileşimin bu enerji yapısında sevgi ve neşe duygularını alevlendirelim . Nefes verin ve nefesinizi tutun. Bu kanalda yeni ve mutlu bir algı dalgasını yumuşatalım .



Bilinçli olarak derin bir nefes alın. Nefes almayı bırakalım ve dikkat ışığını Zihinsel Güç Merkezinin oksipital "organına" taşıyalım . Sevgi ve neşenin bağlayıcı enerjisini Zihinsel Merkez ile bağlantılı olarak hissedelim . Yavaşça nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve bir enerji bağlantısında Grace'in algılarının dürtüsel dürtüsünü gösterelim .

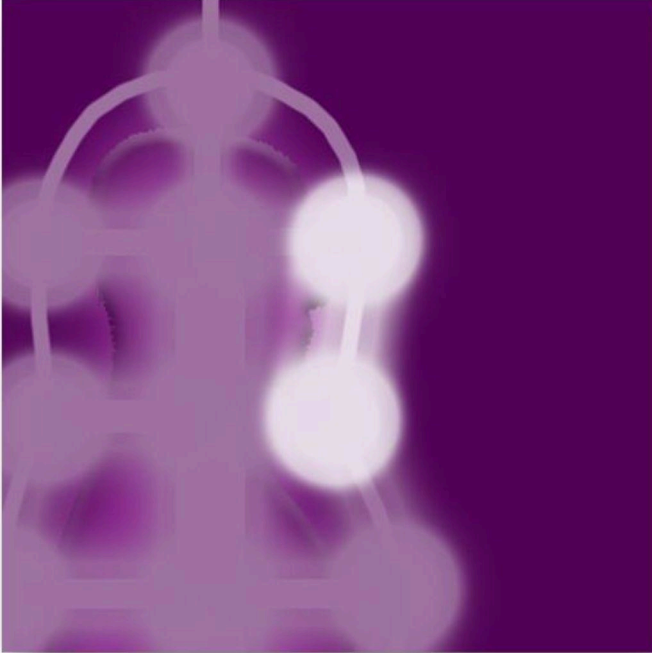


Ciğerlerinizi hava ile doldurun. Solunum sisteminin çalışmasını durduralım . Zihinsel Güç Merkezi , Kaş Arası ve Oksipital çakranın süptil enerjisinin sevgi ve neşe hisleriyle etkileşiminin tüm yapısını hissedelim . Tüm havayı soluyalım. Nefesimizi tutalım ve enerji etkileşiminin tüm hücrelerinde bir Lütuf dalgası yaratalım.

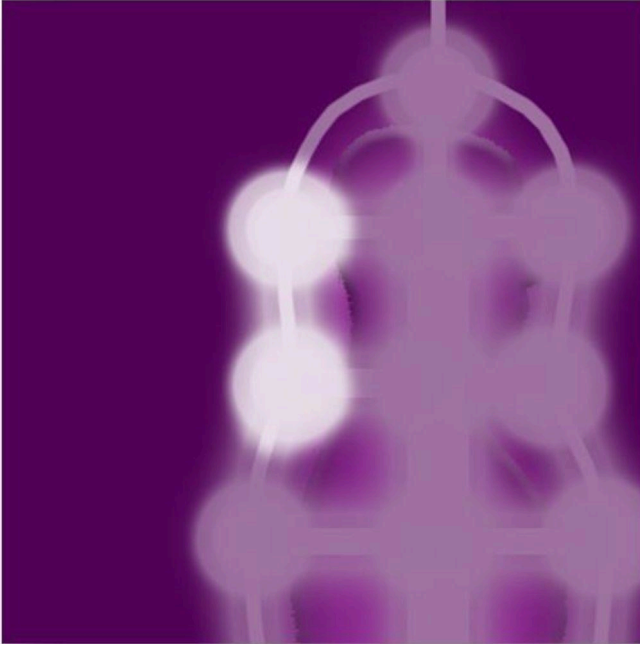


Güvenle nefes alın. Nefes almayı bırakalım. Dikkat projeksiyonunu "Üçüncü Göz"ün alın çakrasına taşıyalım . Işığın Boğaz Güç Merkezinin ön çakrasıyla bağlantı yapısının farkındayız . Özgürce nefes alalım. Nefesimizi tutalım ve enerji bağında

Lütuf algılarının dürtüsel akışını uyandıralım.



Bir sonraki nefesi alalım . Nefesimizi tutalım ve içsel bakışımızı Oksipital Çakraya çevirelim . Boğaz Merkezinin arka çakrası ile bağlantısının farkındayız. Analiz edelim . Nefes almayı bırakalım ve bu ince titreşimli bağlantıda bir anlık Grace hissi yaratalım .

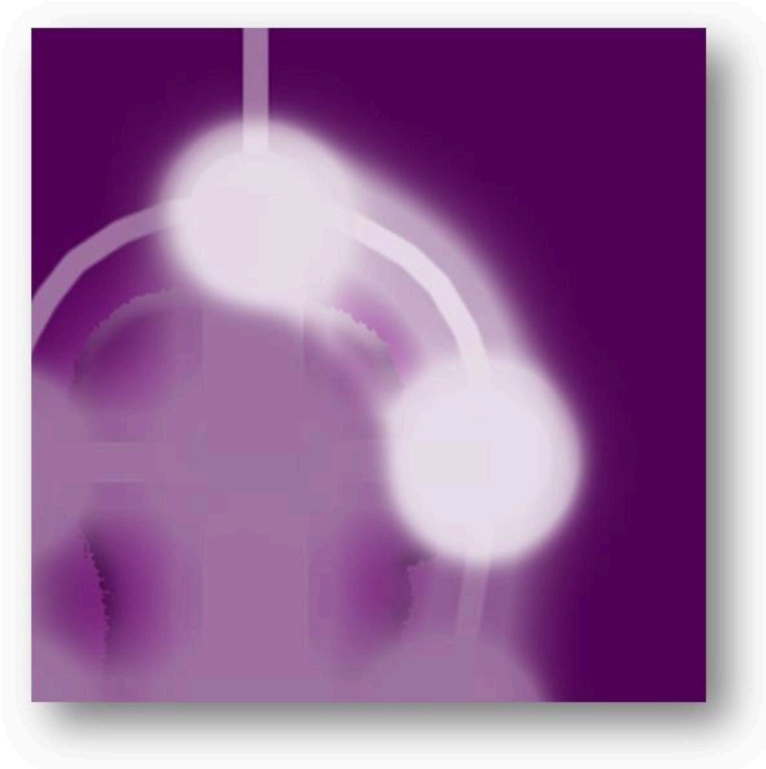


yeni bir oksijen parçasıyla dolduralım . Solunum sisteminin çalışmasını durduralım . İç gözün

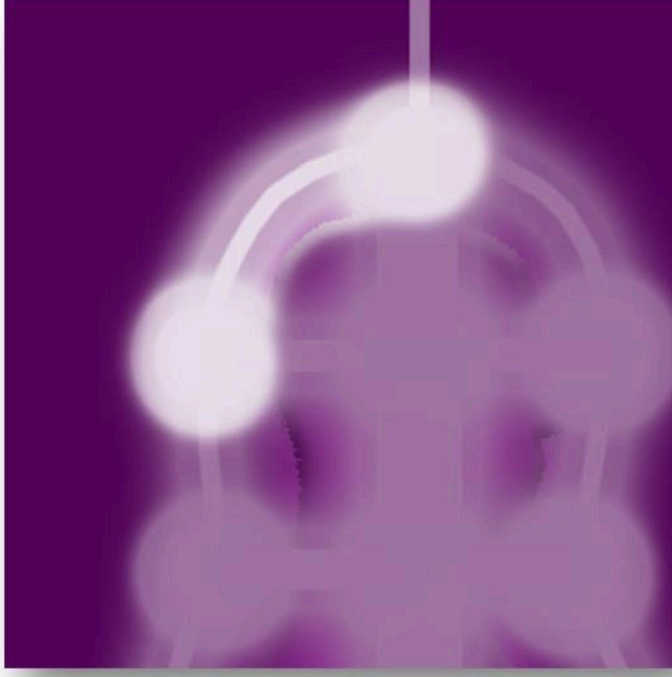
spot ışığını Taç Çakraya yönlendirelim . Zihinsel Güç Merkezi ile enerji-bilgi bağlantısını sevgi ve neşe algılarıyla yansıtalım . Nefes verelim. Nefesimizi tutalım ve bağlantı enerji hattında güçlü bir Grace dürtüsü yaratalım .



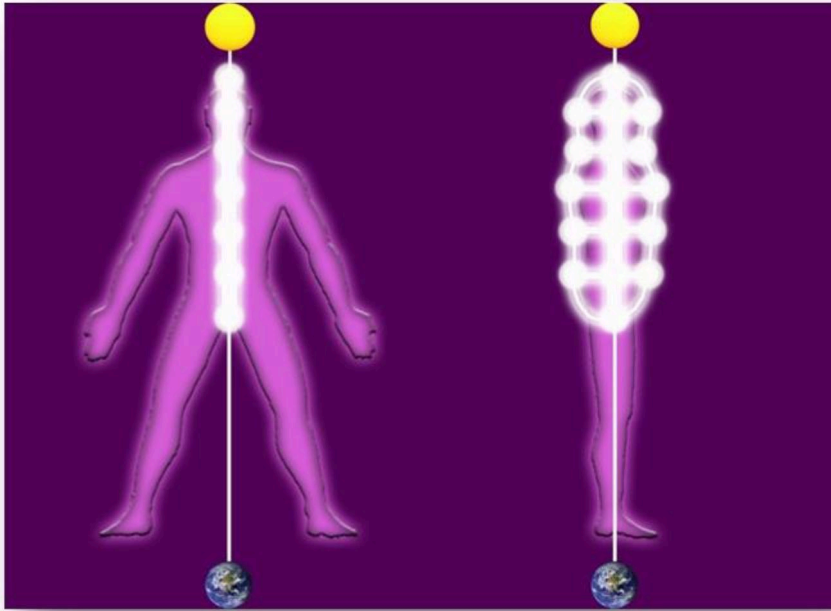
Derin bir nefes alalım . Nefesimizi tutalım. Üçüncü Göz Çakrası ile Taç Çakra arasındaki bağlantıyı tanıyın . Bu bağlantıda sevgi ve neşenin ışığını hissedelim. Yavaşça nefes verelim. Hadi nefesimizi tutalım ve enerji bağlantısında bilinçli bir şekilde Grace'in hislerini artıralım.



Rahat bir şekilde nefes alalım. Nefes alma sürecini durduralım . Oksipital ve Taç Çakra arasındaki bağlantıyı gösterelim . Bu birliği sevgi ve neşe algılarıyla dolduralım . Yavaşça nefes verelim. Nefes almayı bırakalım ve ara bağlantı kanalında bir Grace hissi yansıtalım .



Sakin, yavaş bir nefes alalım . Nefesimizi tutalım. Organizmamızın etkileşiminin tüm hafif yapısını hatırlayalım ve hissetmeye çalışalım . Tam eşit bir ekshalasyon yapalım. Nefesimizi tutalım ve mümkünse tüm Işık yapısında bir Lütuf dürtüsü yaratalım .



Evrimsel gelişimimize sevinelim . Minnettarlığımızı şu sözlerle açıklayalım: " **İçimi dolduran sevgi ve neşe için Evrene teşekkür ediyorum !** " .

Bölüm 6

6.1. Önemli dersler ve görevler

Önceki egzersizleri uyguladıktan sonra , bir kişinin kader görevleri (karmik düğümler) ortaya çıkar. Bu, bilinçli anlayış ve müteakip kararlı eylem gerektiren olaylarda kendini gösterir. Evrimsel görevi çözene kadar hayat bize her zaman bu tür görevler sunar . Alistirmalardan sonra süreç hızlanır ve birçok "ders" daha hızlı verilir.

Olumsuz tepkileri tetikleyen olaylar , Kader Görevinin ilk işaretidir . Yüksek benliğimiz bizimle bu dilde iletişim kurar . Farkındalıkları için bize düşük titreşimlerimizi gösterir ve titreşimlerin içsel frekansını artırır. Manevi gelişim, iç dünyamızın ne kadar farkında olduğumuza bağlıdır .

"Dersin" tezahürü anında , bir enerji uyarıcısının insan vücudu üzerinde dışsal bir etkisi meydana gelir . Enerji özleri , duygularımızı oluşturan aynı titreşim frekanslarında rezonansa giren çakralara bağlıdır . Bu, kendi olumsuz düşüncelerimizin yarattığı duygusal enerjinin bizden dışarı akmasıdır .

Kişi olumsuzluk frekansında (öfke, kızgınlık, sinirlilik vb.) titreştiğinde bilinçle olan temas noktasını kaybeder . Kontrolünü ve öz kontrolünü kaybeder . Bu, bilinçsizce düşük titreşimlere "geçiş" nedeniyle olur .

Başlatılan kristalleşme süreci , varlıkların bağlantısını kesmeye yardımcı olacaktır , ancak bilinçaltına kaydedilen zihinsel tepki (davranış kalıpları) içimizde kaldı . Otomatik olarak yeniden üretilir ve enerji "emicilerinin" ters bağlantısını oluşturur . Kişinin bu durumdaki kendi eylemleri, geçmiş yaşam deneyimlerinden gelen bir tepki modeline göre gerçekleştirilir ve hatta geçmiş yaşam enkarnasyonlarından "ödünç alınır" . Bu tür olayların döngüsel tekrarı, onları etkisiz hale getirmek için bilinçli kararlar alma ihtiyacını gösterir .

Olumsuz duyguların tezahürü sırasında sözlerinizin ve eylemlerinizin sabırlı içsel gözlemi , Kader Görevini çözmeye yönelik ilk adımdır . Davranışsal bir tepkinin meydana geldiği anın farkındalığı, bir dersin özümsemesidir . İlk an ne kadar sık algılanırsa, özdenetim o kadar kolay hale gelir. Kendini kontrol ne kadar net algılanırsa, zihinsel şablonun hoş olmayan bileşenini değiştirmek o kadar kolay olur .

Bir sonraki alıstırmada, bakışımızın netliğini engelleyen zihinsel kalıplarımızı keşfetmeye çalışacağız . Ruhumuzun bu niteliklerini kabul ettikten sonra , onları zıt olanlarla - gerekli

gördüklerimizle değiştireceğiz .

6.2. " Kader Derslerini ve Görevleri Çözme" Alıştırması

işlerinden kurtuluşun olacağı bir zaman seçelim . Günlüğünüzü ve kaleminizi hazırlayın . Ayakta, otururken, uzanırken rahat bir pozisyonda veya vücudun başka bir hoş pozisyonunda yerleşeceğiz . İki veya üç tam nefes döngüsü yapalım . Tüm vücudu gevşetelim . Zihninizi yabancı düşüncelerden arındırın . Hayatın kolay oyununun sırasını alalım .

negatifin titreşim frekansında olduğunuz durumu hatırlamanız gerekiyor . Öfke, tahriş, öfke, kızgınlık ve diğer düşük duyguları hissettikleri ve yaydıkları böyle bir bölüm . Davranışlarımızı , sözlerimizi ve eylemlerimizi hatırlayalım . İçsel durumumuzu hatırlayalım . Geçmişteki çirkin, iç karartıcı bölümü net bir şekilde yeniden yaratmaya çalışalım . Tüm bilincimizle hissedelim , o boşluğa ve o zamana girelim .

Şimdi günlüğe hangi duyguları yaşadığımızı, hangi düşünceleri yaşadığımızı ve vücudun hangi konumunda olduğumuzu yazalım . Duygularımızı ve duygularımızı kısaca listeleyin. Diyelimki:

1. Hissettim: öfke, tahriş, öfke, özdenetim kaybı vb .
2. "Ne piçler, onu paramparça ederdim, sabrım yok , vs " diye düşündüm.
3. Fiziksel bedenim pozisyonu: Ayaktaydım, oturuyordum , yürüyordum vs.

Şimdi "The Single Rod of Grace" egzersizini yapalım . Güç merkezlerinde ve Dünya ve Güneş ile bağlantı kuran Merkezi enerji kanalında sevgi ve neşe hissedelim.

Sonra, her olumsuz duygu hakkında ayrı ayrı konuşalım .

— Kızgınlık! seni kendimde tanıyorum Hayata öğrettiğin için teşekkür ederim . Dersini kabul ediyorum !

— Tahriş! seni kendimde tanıyorum Hayata öğrettiğin için teşekkür ederim . Dersini kabul ediyorum !

— Kızgınlık! seni kabul ediyorum ! Hayatta öğrettiğin için teşekkür ederim ! Dersini kabul ediyorum !

düşük duygusal tepkileri daha yüksek olanlarla değiştirmeliyiz . Bunu yapmak için, geçmiş olumsuz olayı yeni - olumlu bir versiyonda sunuyoruz . Çatışma durumunun başlangıçtaki içsel duygusal durumunu hatırlayalım . Düşük titreşimlerin bilincimizi nasıl ele geçirmeye çalıştığını fark ederiz . Onları olumlu bir durumla değiştiriyoruz : merhamet, neşe, nezaket ve anlayış. Olayların artık sevgi ve neşe anahtarında yeni bir şekilde nasıl geliştiğini hayal edin . Yaşam durumunun kendisine olan sevgimizi hissedelim . Ne tür sözler söylediğimizi,

eylemleri bilinçli olarak nasıl gerçekleştirdiğimizi bir düşünün .

zihinsel temas kuralım :

- Merhamet et! Seni içimde kabul ediyorum ! Hayatta öğrettiğin için teşekkür ederim ! Dersini kabul ediyorum ve seninle doluyum!
- Neşe! Seni içimde kabul ediyorum ! Hayatta öğrettiğin için teşekkür ederim ! Dersini kabul ediyorum ve seninle doluyum!
- Nezaket! Seni içimde kabul ediyorum ! Hayatta öğrettiğin için teşekkür ederim ! Dersini kabul ediyorum ve seninle doluyum!
- Farkındalık! Seni içimde kabul ediyorum ! Hayatta öğrettiğin için teşekkür ederim ! Dersini kabul ediyorum ve seninle doluyum!

Her yeni olumlu duygunun içsel durumunu hissetmeye çalışırız . Bu iyi halin niteliğini tanımlayalım . Olumsuz ve olumlu duygular arasındaki farkı dönüşümlü olarak hissederek analiz edelim . Bedenimizin fiziksel pozisyonunu hissedeceğiz .

sırasında hangi duygu ve düşünceleri algılamak istediğimizi bir günlüğe yazalım . Vücudun pozisyonunu hissedin .

4. Hissediyorum: merhamet, nezaket, anlayış.
5. gerçeği algılıyorum , her şeyi görüyorum ve anlıyorum, sözlerimin ve eylemlerimin efendisiyim " diye düşünüyorum .
6. dünyanın yerçekimini algılıyorum . Vücudumun ağırlığını hissediyorum .

İçimizde , tüm olumsuz zihinsel durumların zıt , olumlu durumları vardır. Ve olumsuzu yaşamadan , aralarındaki farkı pek anlayamayız . _ _ Işık ve karanlık gibidir - karanlık olmadan ışığı göremezsiniz ! Bu nedenle, olumlu ve olumsuz her şeyi içsel varlığımızın tek bir bütünüdürünün yarısı olarak kendimizde algılayalım .

Yaşam düzeyine geçişi hayal edelim . Az önce iletişim kurulan niteliklerin bir sonraki boyuttan gelen yardımcıları olduğu . Yaşamı anlayış ve farkındalık sevinciyle doldurmak için Sahasrara çakrasında (bin yardımcı) bağlantı kurarlar .

Evrenin yeni yüksek titreşimlerine izin verir ve uyum sağlarız . İnanın bana, bir dahaki sefere bir Kader Durumunda , kesinlikle yeni bir Dünya vizyonunu hatırlayacaksınız ve kendi yeni realitenizin yaratıcısı olacaksınız ! Tabii ki, psişenin her bireysel özelliğinin bütünsel bir duruma aşılması için belirli sayıda tekrara ihtiyacı vardır . Her zaman olduğu gibi, her şey bireyseldir. Kişi, bilincin gelişiminde azim ve sebat göstererek, ortaya çıkan tüm düşüncelerin görülebildiği kötü şöhretli " burada ve şimdi" anın farkındalığını kazanır.

Aşırı yeme ve bağımlılıktan kumar ve elektronik oyunlara, çeşitli bağımlılıklara - alkol, uyuşturucu ve diğerlerine kadar birçok sorununuzu bu şekilde çözebilirsiniz . Sorunlarınızı düşünün , onları çözme zamanı !

İçsel farkındalık ile olayların akışını tam da Varlık sürecinde değiştirmek mümkün hale gelir . Bunu yapmak için sürecin kendisini gerçekleştirmeniz ve doğru yöne yönlendirmeniz gerekir. Girişte olumsuz düşünceleri "tespit edin" , bunun neye yol açabileceğini anlayın ve onu yeni bir senaryo ile değiştirin. Bu gerçek yaratıcılıktır - yönlendirilmiş sevgi ve neşenin yardımıyla Dünyayı dönüştürmek !

Aklınıza gelen herhangi **bir** kelime ile tüm alana içten şükranlarımızı ifade edelim , örneğin: "**Anladığım ve anlayabildiğim her şey için teşekkürler, Büyük, Büyük Uzay !**".

Bölüm 7

7.1. Yardımcı enerji güç merkezleri

İnce organizmamızda, Kuvvetin yardımcı enerji merkezleri vardır . Bu ince bağlar bacaklarda ve kollarda bulunur. Bu "düğümler" enerji kanalları aracılığıyla birbirine bağlıdır ve Birleşik Enerji Kanalı ile etkileşime girer . Yardımcı merkezler, insanın evrim sürecinde önemli yardımcılardır .

Bacakların ve kolların enerji merkezleri tüm vücuda enerji verilmesine yardımcı olur. **Hareket** sayesinde vücudun fiziksel ve enerjik sağlık durumunu güçlendirin . Dediği gibi: "Hareket hayattır ! ".

Fiziksel eylemlerin yerine getirilmesiyle, kişi artık istemediğinde ve yapamadığında, İrade gücü gelişir ve herhangi bir yaşam durumuna karşı direnç artar.

Bir de sporculara bakalım . Çoğunlukla , hepsi zafere katkıda bulunan kalıcı bir karaktere sahiptir . Bunun nedeni, "istemiyorum ve yapamam" yoluyla eğitim almaları ve bu nedenle sonuçlara ulaşmalarıdır .

Ellerdeki Güç enerji merkezlerinin yardımıyla medyumlar fiziksel sağlığı etkiler , vücuttaki rahatsızlıkları iyileştirir . Yardımcı Güç merkezlerini anlayan ve hisseden herkes, isterse kendini iyileştirebilecek ve başkalarına yardım edebilecektir .

Yardımcı enerji merkezlerinin algılanması ayrıca , genel benlik duygusunu olumlu yönde etkileyen bütün organizmanın bütünsel bir hissine katkıda bulunur .

merkezlerinin farkına varılması ve hissedilmesiyle , bedenin eşkenar bilinçli simetrisinin

inşası başlar . Daha sonra bu, tüm fiziksel ve enerji bedeninin koordineli çalışmasına dönüştürülür . Beynin her iki yarım küresinin eşzamanlı etkileşiminde sıralanacak ve bu da kaçınılmaz olarak zekanın ilerlemesine yol açacaktır .

7.2. Bacakların yardımcı enerji merkezleri

ve yürümenin kardiyovasküler sistemi güçlendirdiğini ve bağışıklığı artırdığını , tüm vücuda enerji verdiğini ve neşelendiğini herkes çok iyi bilir .

ve yürüme sürecinde her iki bacağın kasları ve bağları üzerinde fiziksel bir yük vardır . Koşmak ve yürümek, Fiziksel Güç Merkezimizdeki enerjiyi uyarır ve aktive eder . Aktive edilmiş enerji, tüm vücut üzerinde yararlı bir etkiye sahip olan fiziksel ve enerji bedenine dağıtılır .

Bacakların önemli simetrik enerji merkezleri, uyluk kemiklerinin pelvisle birbirine geçtiği kalça eklemine bulunur. Bu "demetler" Fiziksel Merkeze yakın bir yerde bulunur ve ona simetrik enerji kanallarıyla bağlanır . Bu kanallar aracılığıyla , enerji Fiziksel Güç Merkezine girer , ince titreşimli bir bileşene dönüştürülür ve tüm vücuda dağıtılır. Buradan yakındaki enerji bilgilendirici maddeleri besleyerek potansiyellerini artırır . Bireyin yaşam durumlarına karşı direnme , kendini ifade etme, İrade gücü gibi psikolojik niteliklerini geliştirir. Bilinçli enerji , Kuvvetin üst merkezlerine yükselir ve bir kişinin bütünsel ahenkli durumunun artmasını aktive eder .

İçsel bakış kişinin kendi bacak hareketlerine yönlendirildiğinde , Fiziksel Güç Merkezine giren enerji bilinçli hale gelir . Bu enerji , Güç'ün üst merkezlerine yükselir ve onların enerji-bilgisel ve psişik niteliklerini harekete geçirir. Sonuç: bireyin kişisel özelliklerinin gelişimi.

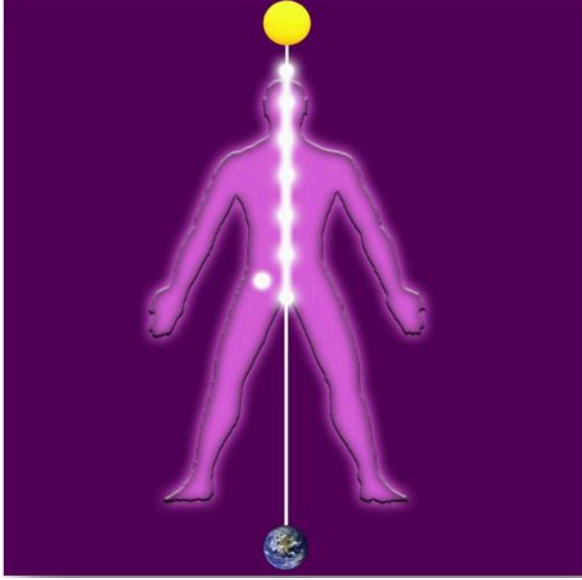
Bacakların hareketini ve içlerindeki enerji akışını hissetmek için aşağıdaki egzersizi yapacağız .

7.3. Bacakların enerji merkezlerinin aktivasyonu "

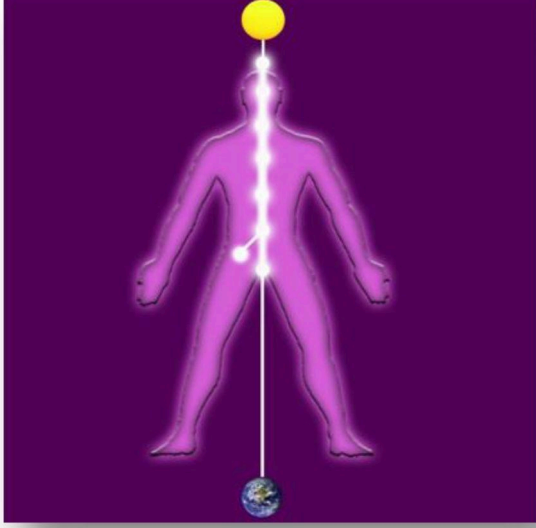
Alıştırma için boş zaman yaratın veya seçin. Vücudun rahat bir pozisyonuna oturun - ayakta, oturarak veya uzanarak. Gelişimimizin basit, eğlenceli bir oyununa geçelim . Hava tutma ile iki veya üç derin nefes döngüsü yapalım . Nefes alırken gerilim merkezlerini bulup çözeceğiz. Zihninizi yabancı düşünce ve imgelerden arındırın. İçsel sessizliği ve sakinliği düzeltelim .

Grace'in Tek çekirdeğini gerçekleştiriyoruz . Ana enerji kanalı aracılığıyla Dünya'nın kalbi ve yıldız - Güneş ile bağlantı anlayışıyla doldurulalım . Fiziksel Kuvvet Merkezine odaklanalım . İçinde sevgi ve neşe enerjisinin sıcaklığını hissedeceğiz.

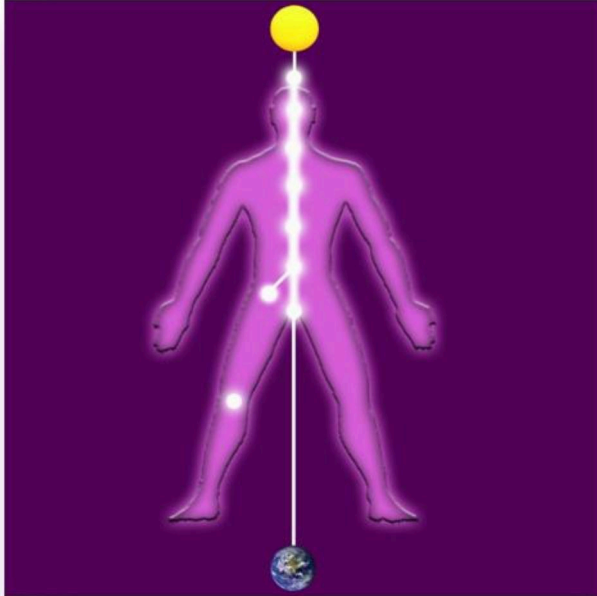
bacağın kalça eklemine , yani bacağın vücuda bağlandığı yere çevirelim . Sağ elinizi üstüne koyabilirsiniz . Uyluk kemiğinin pelvise bağlandığı yerde beyaz ışık saçan bir top hayal edin . Balonu sevgi ve neşe duygularıyla doldurun . Vücudumuzun içindeki verimli kürenin farkına varınız .



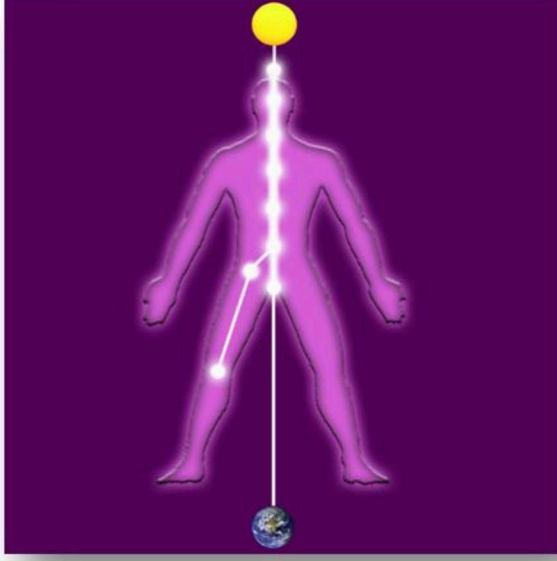
kurarak , bir dikkat ışını ile Fiziksel Merkeze geri dönelim , bu enerji merkezlerini birbirine bağlayan ışık kanalını hissedeceğiz . Kalça ekleminden Fiziksel Merkeze ve sağ bacağın "sıkma" kuvvetinin enerji merkezine geri gelen ısıyı hissedelim .



Sağ bacağın diz eklemine içten bir göz atalım . Bu yere bir beyaz ışık topunun algısı diyelim . Balonu sevgi ve neşe ile dolduralım . Bu enerji oluşumunu bilince taşıyalım .

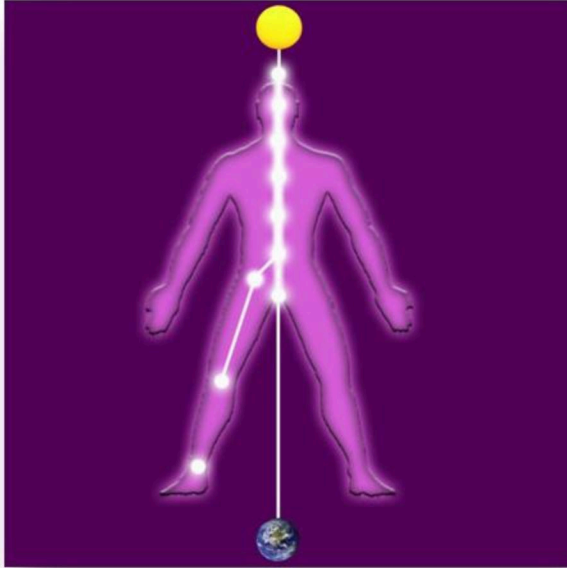


ile kalça eklemindeki top arasında bir bağlantı oluşturalım . Onları birbirine bağlayan bir ışık enerjisi kanalı görelim veya hayal edelim . Bu bağlantının zarafetini hissedin .

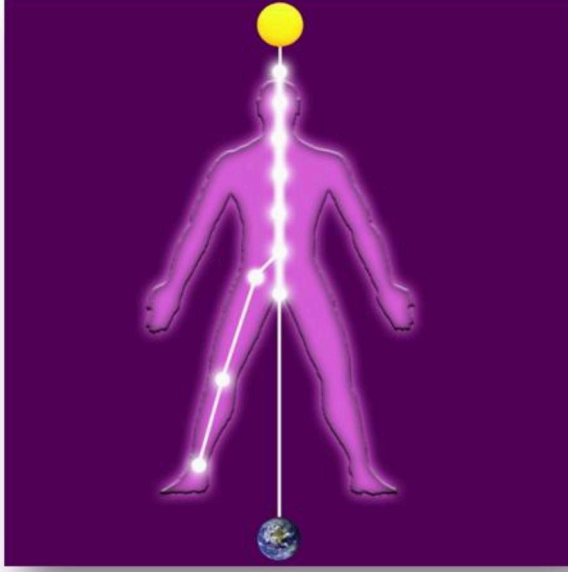


Daha da ilerliyoruz ve iç bakışı ayak bileği eklemine kaydırıyoruz.

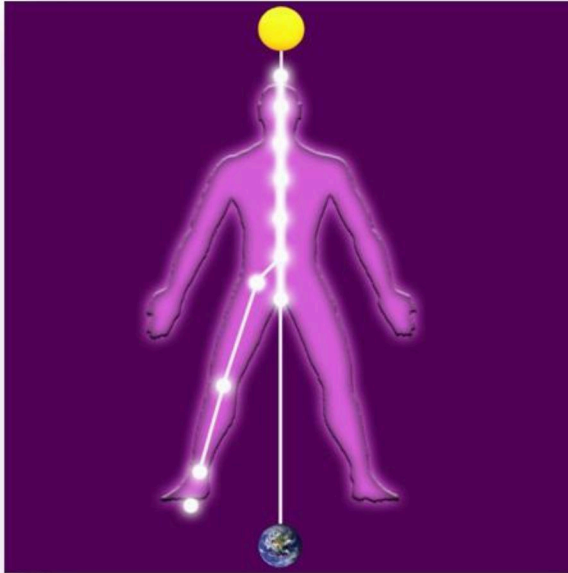
Eklem içinde parlayan beyaz bir top hayal edin. Sıcacık sevgi ve neşe duygularıyla besleyelim . Bilincimizdeki kutsanmış çekirdeği düzeltelim .



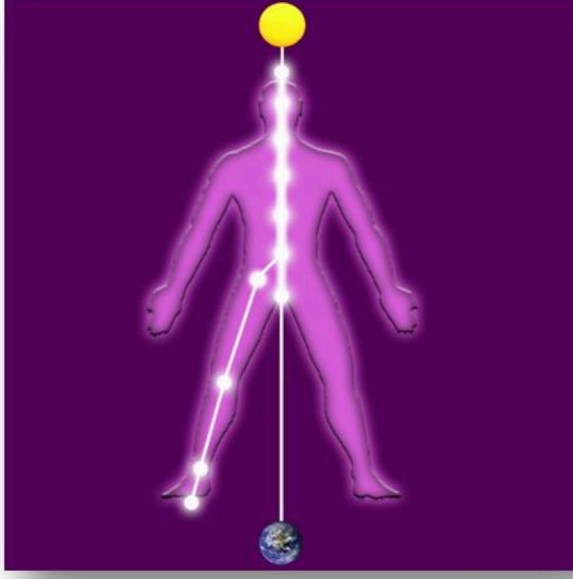
Sağ bacağın ayak bileği ve diz eklemlerindeki enerji çekirdekleri arasında bir ışık kanalı oluşturalım . Aralarındaki parlak faydalı bağlantıyı hissedelim .



sağ ayağın ayak kemerinin ortasına yönlendirelim . Ayak kemerinin ortasında parlak beyaz bir top algılayalım . Onu sevgi ve neşe duygularıyla doldurun . Algılarımızı bilinçaltına sabitleyelim .

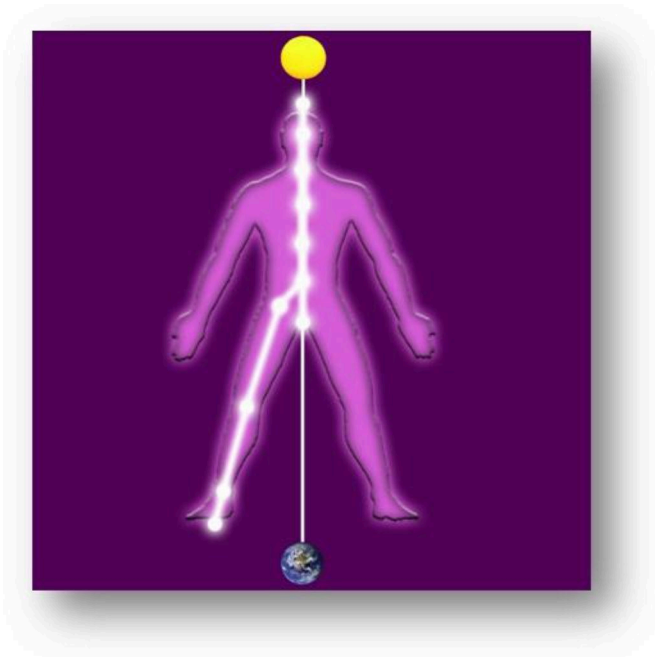


Bilincin gücüyle ayağın enerji topunu ayak bileği ekleminin enerji topuyla birleştiren bir ışık kanalı oluşturalım. Bağlantıyı, Grace'in hoş ve sıcak hisleriyle doyuralım.



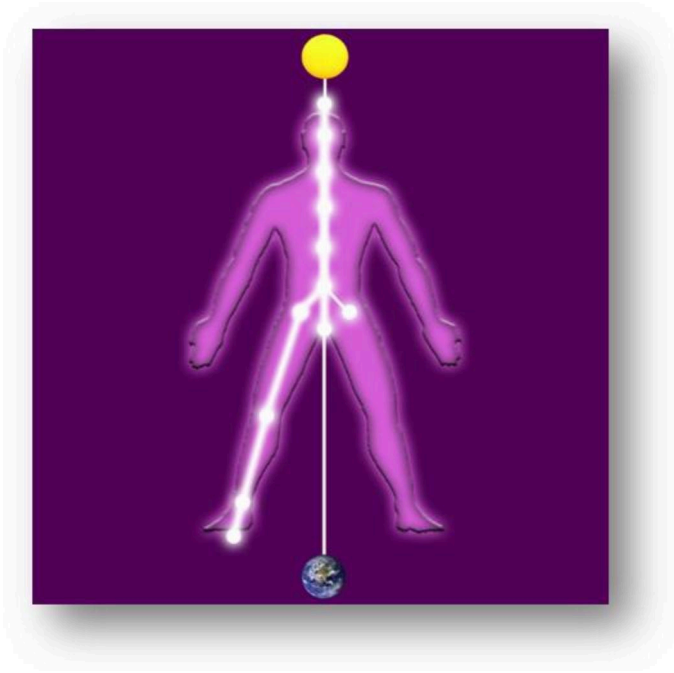
sağ bacağın bütünsel enerji yapısını hissedelim . İç bakışı ayaktan Fiziksel Güç Merkezine kaydırarak, geçen enerji merkezlerini ve onları birbirine bağlayan kanalları dikkatimizde tutmaya çalışacağız .

sevgi ve neşenin sıcaklığıyla doldurun . Ondan iç kanal boyunca ayak bileği eklemine yükseliyoruz , bu merkezde sevgi ve neşenin farkına varıyoruz. devam ediyoruz . Sıcak enerjinin kaval kemiğinden diz eklemine nasıl yükseldiğini , onu bir ışık parlamasıyla tutuşturduğunu hissediyoruz (veya hayal ediyoruz). Enerji uyluğun aşağısına daha da iner ve kalça eklemine ulaşır. Bu eklem ince küresi parlak bir ışıkla yanıp söner. Enerji , ışık kanalından Fiziksel Merkeze akar. Tüm sağ bacağımızı süptil dünyada (başka bir boyutta) fark etmeye ve hissetmeye çalışalım .

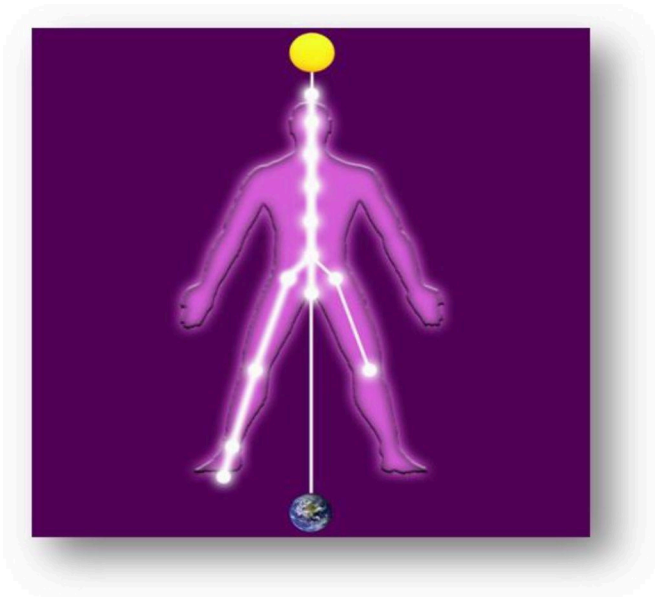


devam ediyoruz . Şimdi aynı egzersizleri sol bacakla yapacağız . Ve size bir kez daha hatırlatıyorum ki bu süreç yaratıcıdır, enerji merkezlerini güçlendirmek için kendi yollarınızı bulabilirsiniz . Herhangi bir yaratıcılık faydalıdır .

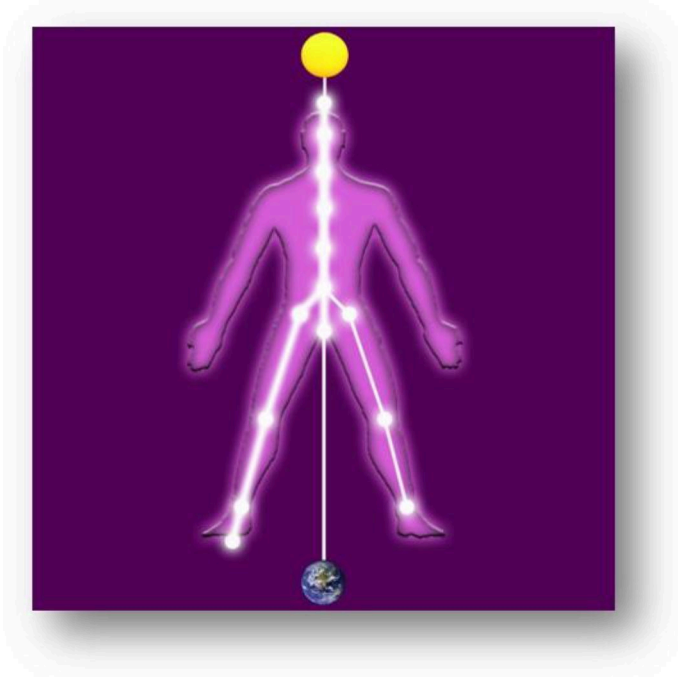
Fiziksel Merkezden beyaz bir ışık huzmesinin nasıl çıktığını ve sol bacağın kalça eklemine doğru hareket ettiğini hayal edelim . Burada femurun küresel başının pelvisin içbükey asetabulumuna girdiği yere ulaşır . Burası parlak beyaz ışık enerjisinin çekirdeğinin olduğu yerdir. Düşünce gücüyle bu çekirdekte sevgi ve neşe duygularını uyandıralım. "Kristalleştirme" yöntemini kullanarak , nefesimizi tutacağız ve bu alanda sevgi ve neşe duygularının gelgit-parlaklık dalgasına neden olacağız .



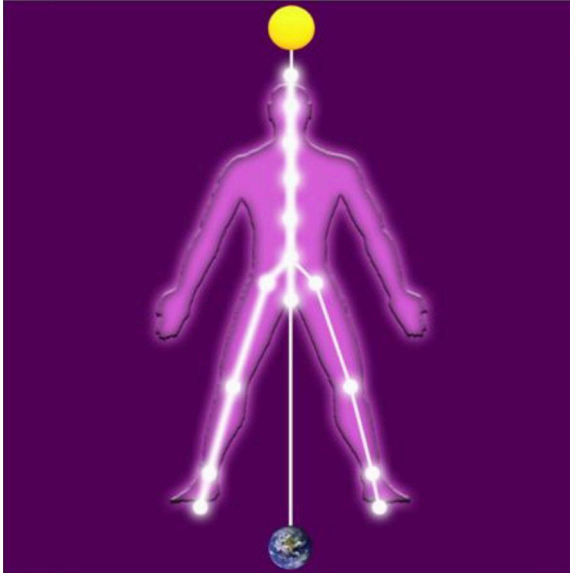
Kalça eklemine enerji çekirdeğinden gelen beyaz bir ışık demeti uyluktan dize doğru akar . Diz eklemine ulaşır ve burada enerji ışık topunu "ateşler" . Bu eğitimi sevgi ve neşe ile dolduralım .



Beyaz enerji ışığı diz eklemi küresinden akar ve alt bacağı takip ederek ayak bileği eklemine ulaşır. Burada bir enerji topunu ateşler . Onu sevgi ve neşe duygularıyla doldurun .

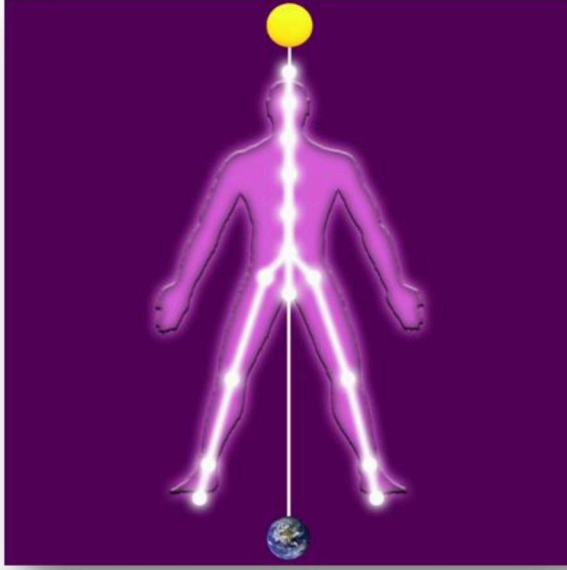


Işın daha fazla eğilir ve ayağa ulaşır. Ayağın kemerinin ortasında , tam ortada, beyaz bir ışık çekirdeği tutuşur . Ayaktaki çekirdeğin içindeki Grace'in sıcaklığını görecek ve hissedeceğiz .



Sol bacadaki enerji ışığının tüm yapısının farkındayız . Fiziksel Merkeze kadar enerji kanalı boyunca dikkatin içsel konsantrasyonu ile yükselelim .

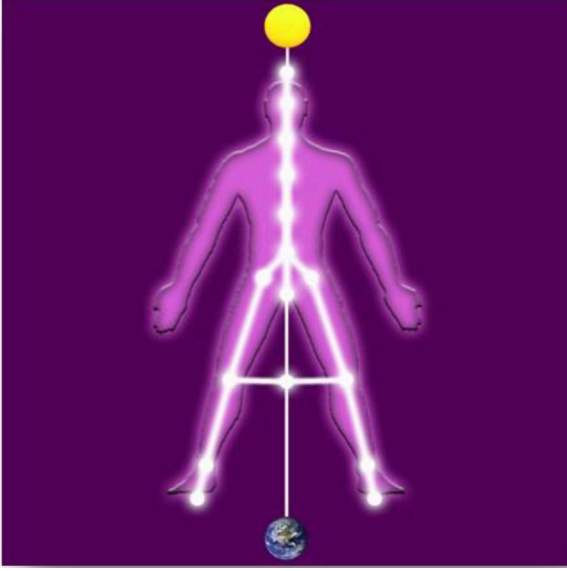
Dikkatimizi ayaktaki ısıldayan top üzerinde tutarak ayak bileği eklemindeki enerji merkezine şuurumuzla dokunalım. Onları birbirine bağlayan ışık kanalını hissedelim . Hem çekirdekleri hem de onları birbirine bağlayan ipi akılda tutarak , dikkatimizi dizdeki ışık topuna çevirelim . Ayak bileği merkezi ile bağlantıyı hissedin. Şimdi kalça eklemindeki enerji merkezine artan bir dikkatle uzanıyoruz . Enerji kanalının farkındalığını yakalayın . Tüm yapıyı Fiziksel Merkeze bağlayalım . Enerji yapısını sevgi ve neşe ile dolduralım . Grace'in sıcaklığını sol bacağımızda hissedelim . Başarılarımızı kutlayalım .



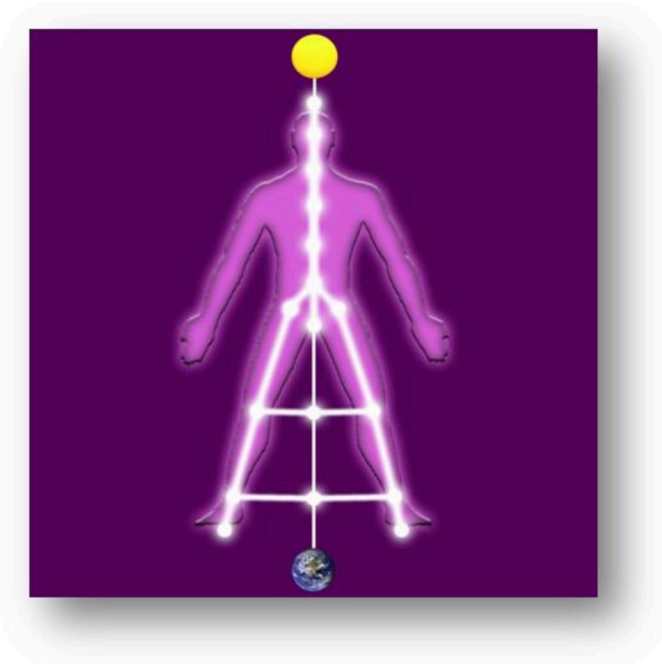
Şimdi her simetrik enerji merkezi çiftini tek bir merkeze bağlayalım .

ve sol bacakların kalça ekleminin enerji merkezleri zaten onları birbirine bağlayan bir çekirdeğe sahiptir - bu Fiziksel güç merkezidir . Ona dikkat edelim . Algı noktasını çarpalım sağ ve sol bacağa giden ışık kanallarını görüp hissedeceğiz . Her iki bacağın kalça ekleminin enerji bağlarını aynı anda hissedin. Bağlantıyı sevgi ve neşe ile doyuralım . İçimizdeki ışık enerjisinin bu inşasını Gerçek olarak kabul ederek hatırlayalım . Daha sonra , kalça merkezlerini hissetmek için , Fiziksel merkezle bağlantılarını kasıtlı olarak hatırlamak yeterlidir .

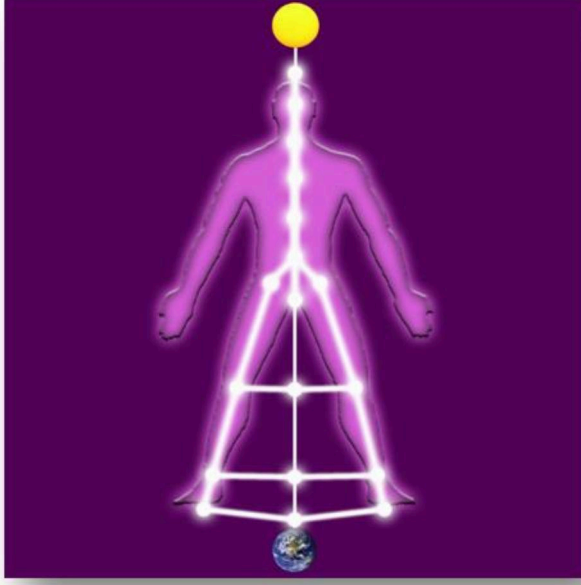
gidelim . Diz eklemlerindeki enerji kürelerimizi bilinçte aktive ederiz . Onları zihinsel olarak Ana enerji kanalına bağlayalım ve onları birleştiren bir enerji pıhtısı oluşturalım . Diz eklemlerinin enerji merkezleri ile onları Ana Kanalda birleştiren çekirdek arasındaki verimli bağlantıyı algılayalım . Bu ortak çekirdekteki tüm duyular hemen simetrik merkezlere ayrılır . Bu hafif yapının bilinçli bir şekilde hafızamıza kazınmasını sağlayalım .



Her iki ayak bileği eklemindeki merkezlerimizi algılayalım . Onlardan Ana'ya ışık kanalları oluşturalım ve kesişme noktasında ortak bir enerji çekirdeği oluşturacağız . Işığın yapısını sevgi ve neşe ile dolduralım . Duygularımızı hatırlayalım.



Her iki bacağın ayaklarındaki enerji merkezlerinin farkındayız . Işık kanallarını onlardan Ana enerji kanalına çekelim . Bağlantı noktasında zihinsel olarak parlak bir top oluşturun. Işık düzenini Grace'in sıcaklığıyla doyuralım . Enerjinin hafif yapısını hafızamızda düzeltelim .



Buna dikkatinizi çekmek istiyorum . Herhangi bir simetrik yardımcı güç merkezi çifti için ortak bir enerji çekirdeği algılandığında , duyumlar otomatik olarak çoğalır veya simetrik merkezlere ayrılır . İkisinden biri daha fazla hissedilirse, görünüşe göre, enerjide bir yanlış hizalama var . Bunu nötralize etmek için dikkatinizi daha az fark edilen alana yönlendirmeniz yeterlidir . Kısa bir süre sonra duyumlar ve enerji durumu hizalanacaktır.

Bir dahaki sefere yürürken bacakların ve kanalların " kuantum " merkezlerine dikkat edelim . Süptil maddenin hareketinin enerjisini merkezlerde hissetmeye çalışalım .

Bilinçli fiziksel egzersizler, bacakların Güç merkezlerinin ve bunların birbirine bağlı kanallarının enerjisini harekete geçirir ve güçlendirir . Belirli eklem gruplarını hedef alan belirli fiziksel egzersizleri gerçekleştirerek , Fiziksel Güç Merkezine ve daha yükseğe bir yükselişle enerji aktive edilir ve bu, psikolojik niteliklerin bilinçli bir tezahürü ile her bir Güç merkezinde faydalı bir şekilde ifade edilecektir .

Bacakların enerji merkezlerinin her grubu için egzersizler oldukça basittir. Ayaklar ve alt bacak eklemleri için bu , ayak parmaklarında yükselme ile ayaklar üzerinde ileri geri yuvarlanmaktır . Dizler için - ağız kavgası veya herhangi bir bükülme. Kalça eklemleri için - bacağın yana doğru dönmesi veya kaçırılması.

egzersiz setinizi oluşturun ve bunları her gün yapın . Sabah koşusu veya yürüyüşü , tüm vücuda enerji vermenin harika bir yoludur .

Ayaklarımıza minnettarlığınızı ifade edin : " **Hareket etme fırsatı verdiğiniz için**

teşekkürler ayaklarım . Şu andan itibaren, durumunuzla ben ilgileniyorum ! ".

7.4. Ellerin enerji merkezleri

Ellerdeki enerji merkezlerinin insan evrimindeki önemi tartışılmaz. Geçmişe dönüp , emeğin bir maymunu nasıl erkeğe çevirdiğini hatırlamayalım . Yeni doğan bebeklerin gelişimine daha yakından bakalım .

Küçük, akılsız elleri önce kontrolden çıktı. Sonra yavaş yavaş çevreleyen dünyayı kavrayın. Her şeye dokunulmalı ve hissedilmelidir. El hareketleri kontrollü ve kontrollü hale gelir. Çocuk gerekli becerileri öğrenir ve kazanır. Beceriksiz tutuşlar, kendinden emin bir tutuşa dönüşür. Ve şimdi kalem elinde ve ilk çizim hazır. İnsan büyür ve gelişir.

Herhangi bir yaratıcılık önce kafada yansıtılır , sonra ellere aktarılır ve yaratılır. Ve bu sanat - en azından sanatsal, en azından maddi. Kuvvetin üst enerji merkezleri ile ellerin hareketi arasında karşılıklı bir ilişki vardır . Görünmez enerji her zaman bu sürece dahil olur ve yaratıcı gerçekleşme anına doğru iter.

Sanat , bir insanda yaratıcılık, sevgi, neşe, sorumluluk, kendini ifade etme, içgörü, Dünyanın Birliği algısı gibi yüksek nitelikler geliştirir. Her türlü sanatın manevi olarak adlandırılmasının nedeni bu değil mi?

Bir kişi "kendine ait" bir şey yarattığında, eylemlerinin farkındalığı düzeyindedir . Ellerden gelen enerji , Gücün ruhsal merkezine akar , yoğunlaşır ve üst "yüksek" merkezlere yükselir , burada yeni bir yaratıcı dürtüyle zenginleşir ve ellere geri döner . Bu durumda yaratılan eserler, yalnızca yaratıcısını etkilemekle kalmaz , aynı zamanda izleyenler ve dinleyenler üzerinde de faydalı bir etki yaratır , her bireyin kişiliğinde içsel ve derin bir şeyler geliştirir...

İnsan bir şeyler öğrenirken sürekli bir şeyler yazıp çiziyor. Ezberlemek için bazı notlar veya resimler veya eğitim materyalinin özenli notları. Gelişme var!

Ancak eğitimi tamamladıktan veya yaratıcılığı kendi içine "gömdükten" sonra, bir noktada kişi tamamen otomatik harekete geçer. Kişinin kendi elleriyle kontrol etmesi ve gözlemlemesi artık gerekli değildir. Ve hayat keyfi, bilinçsiz bir sürüklenmeden geçer.

Kişinin kendi hareketleri uygun farkındalık olmadan gerçekleştirilirse, bu tür hareketlerden gelen enerji Fiziksel güç merkezine iner. Orada, psişenin bazı yönlerini çarpıtan ve cinselliğe, yiyeceğe ve kişinin egosunu çeşitli şekillerde ortaya koymasına karşı güçlü bir çekim geliştiren bir aşırı gerginlik yaratır. Bunu saldırganlık, açgözlülük, çıkarıcılık, açgözlülük ve benzeri özellikler takip eder. Böyle bir enerji çarpıklığında, farkındalık ve yukarıda bahsedilen tüm yüksek duygular için zaman yoktur. Ülkedeki ve dünyadaki tüm talihsizliklerin sebebi bu değil mi? Bu, kırılması gereken kısır döngüdür ve kendinizle başlamanız gerekir!

Yeni müreffeh bir toplumun insanı, eylemlerinin ve konuşulan sözlerin farkında olmalıdır. Kendini bilinçli olarak gözlemlemek, Güç'ün tüm enerji merkezlerinde enerjinin yükselmesini ve tek tip dağılımını sağlar. Tüm zihinsel nitelikler ve içsel arzular, dış dünyayla tam bir uyum içinde olacak! Ve sonra dünya sevgi ve neşe ile dolacak!

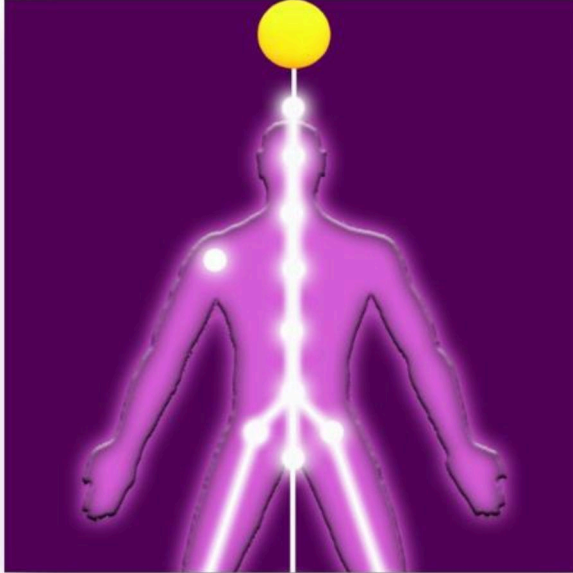
Ellerdeki enerji akışını basitçe düşünmek, kişinin kendi eylemlerinin farkına varmasına yol açar. Bunu bir sonraki alıştırmada yapacağız.

7.5. Ellerin enerji merkezlerinin aktivasyonu "

Egzersiz için uygun bir an yaratacağız veya seçeceğiz . Neşeli bir algı oyununa geçelim . Birkaç tam nefes döngüsü yapalım . Ağırlık ve katılık merkezlerinin farkındayız . Fiziksel bedendeki gerilimi çözün . Düşünce sürecini durduralım ve bilincin sessizliğini düzeltelim.

Lütfun Tek çubuğuna odaklanalım . Işıkla parlayan gücün enerji merkezlerinden yayılan sevgi ve sevinci hissedin . Dünya ve Güneş'e bağlanan ana enerji kanalının farkındayız. Tüm içsel farkındalığı Bliss ile dolduralım .

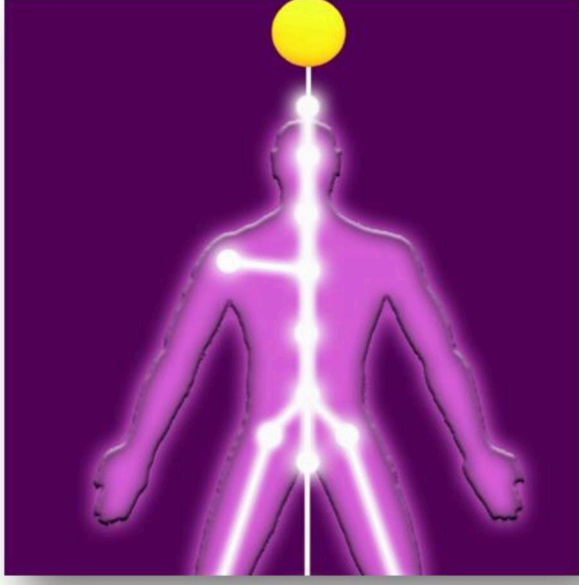
Zihinsel akışı sağ omzun merkezine yönlendirelim . Niyet burada bir beyaz ışık topu yaratacaktır . Düşünce gücüyle beyaz topu sevgi ve neşe ile dolduralım. Sağ omuz eklemimizde Grace'in çekirdeğini hissedelim .



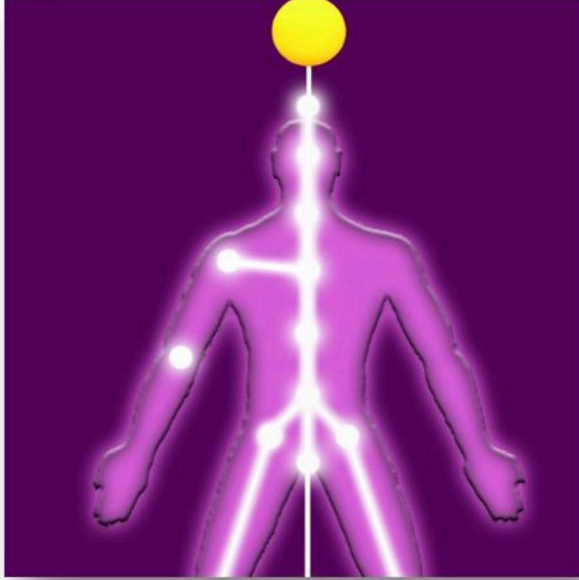
bakışımızı Spiritüel Merkeze yöneltelim . Göğsün ortasındaki ışıklı topun sevgisini ve sevincini

hissedelim . Sağ omuzdaki Ruhsal Güç merkezi ile İnayet çekirdeğini bir ışık kanalıyla
birleştirelim . Bu paketi

zihinsel olarak düzeltin .

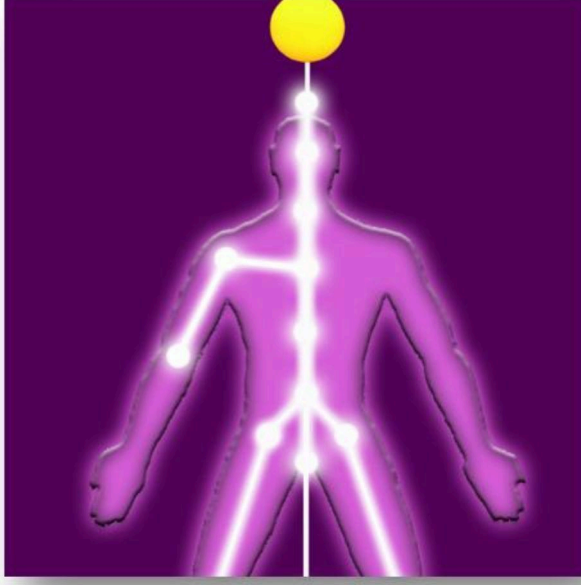


Dikkatimizi sağ elin dirsek eklemine çevirelim . Buraya beyaz parlak bir ışık topu yansıtalım . İçini sevgi ve neşe ile dolduralım . Sağ dirsek ekleminde sıcak, hoş hisler hissedeceğiz .

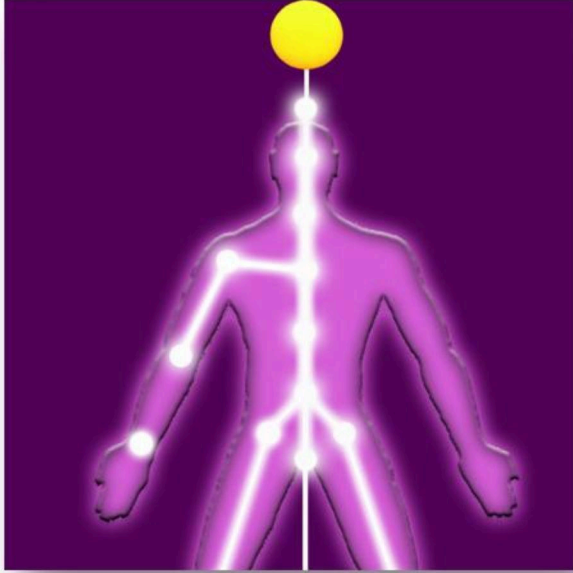


Omuzdaki Grace topunu hafif bir "köprü" ile dirsekteki top ile birleştirelim .

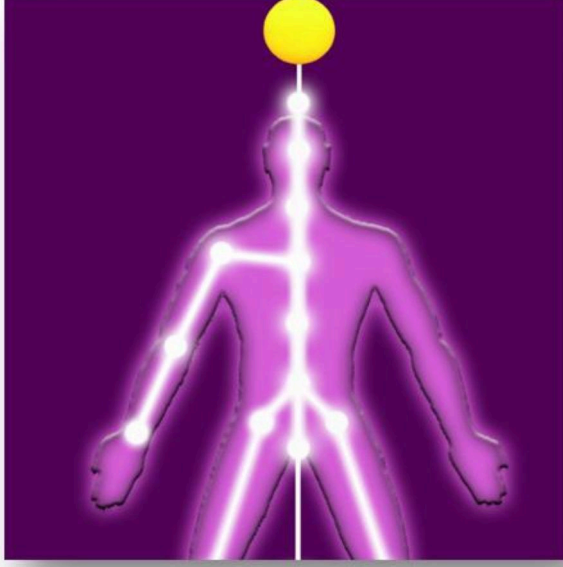
Bağlantıyı zihinsel niyetle veya ardışık algıyla (önceki alıştırmalarda olduğu gibi) veya başka bir uygun (yaratıcı) yolla kuralım .



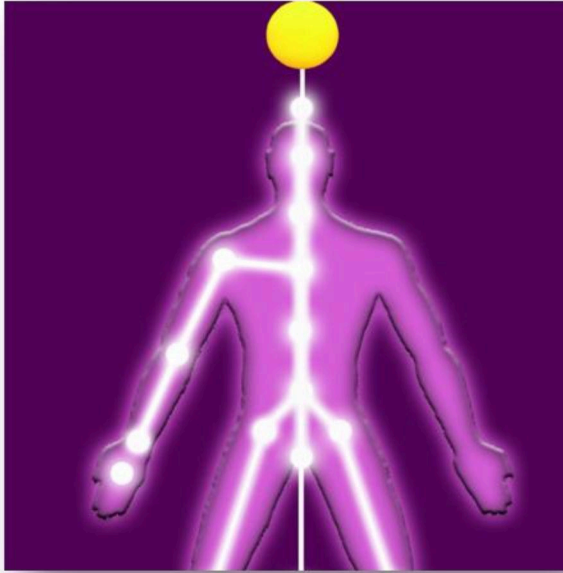
Bileğe odaklanalım . Eklemde bir enerji ışık topu oluşturun . Nasıl sevgi ve neşe ile dolu olduğunu hissedin . Grace'in enerji pıhtısını bileğimizde hissedelim .



Grace'in dirsek topunu , ışık kanalı olan bilek topuyla birleştirelim . Bağlantıdan yayılan sıcaklığı hissedin .



avucun ortasına ayarlayalım ve bu yerde zihinsel olarak beyaz bir ışık küresi oluşturalım . Bu küreyi sevgi ve neşe ile dolduralım . Grace'in özünü sağ avucun tam ortasında hissedelim .



merkezi

ile

avucun

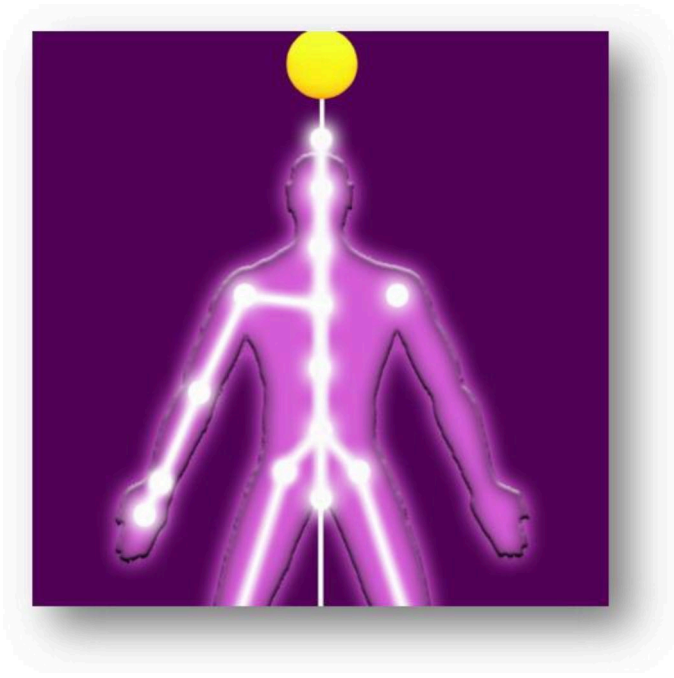
merkezindeki Grace çekirdeğinin bağlantısını göreceğiz ve hissedeceğiz .



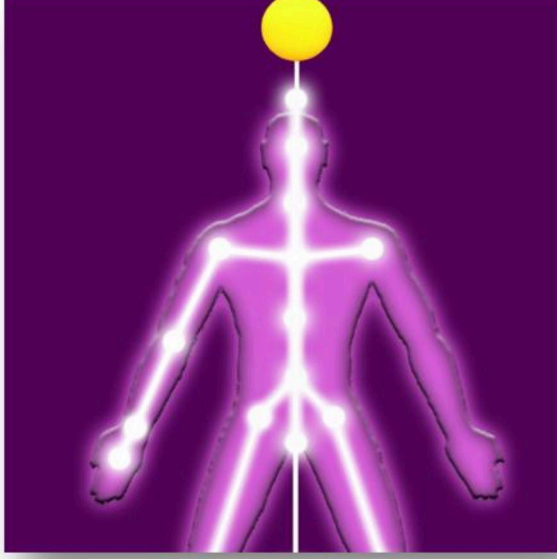
Aşkın ve sevincin beyaz ışık enerjisinin sağ elin enerji kanallarından nasıl aktığını , avuç ortasından bileğe, sonra dirsek eklemine ve hatta daha da ötesine, omzun merkezine ve oradan nasıl aktığını görelim . oradan Spiritüel merkeze, sonra geri: Spiritüel merkez - omuz - dirsek - bilek - avuç içi. Sağ elin bütünsel enerjisini hissedin .

Şimdi dikkat ışını sol elin omuz ekleminin merkezine yönlendirelim .

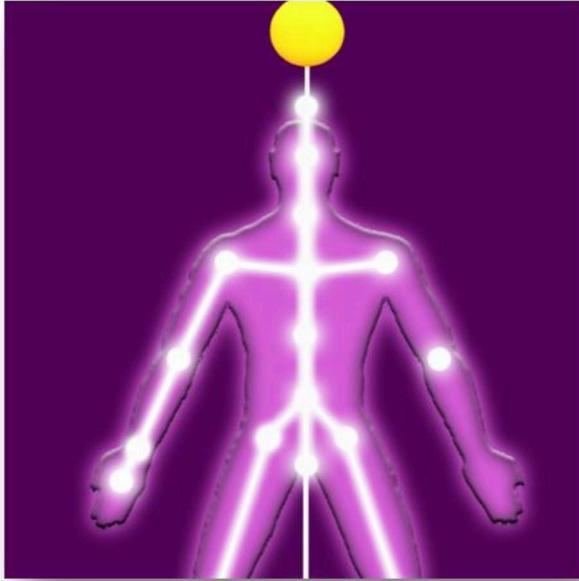
Omuzda beyaz parlak bir ışık topunu hayal edin . Zihinsel olarak topun boşluğunu sevgi ve neşe ile doldurun . Sol omuz eklemimizin Grace'in enerjisiyle dolduğunu hissedelim .



Gücün Ruhsal merkezine odaklanalım . İçindeki sevgiyi ve neşeyi hissedin . Kalp merkezinden omuzun enerji merkezine bir ışık kanalı oluşturalım . Enerji bağlantısından yayılan Lütüf hissedelim .

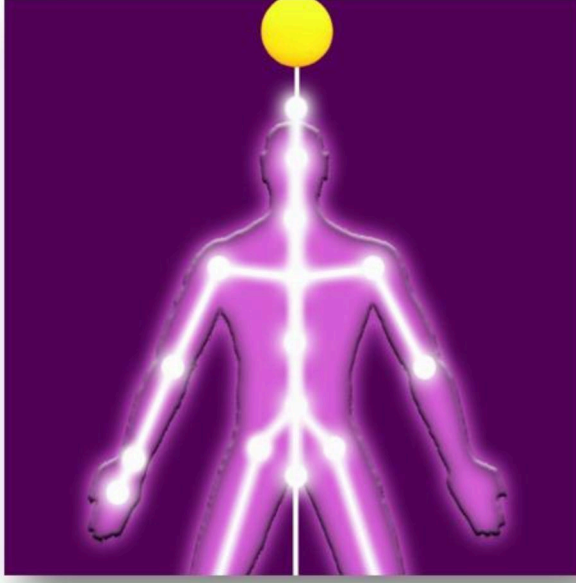


Sol elin dirsek eklemine odaklanalım . Burada bir beyaz ışık topunu hayal edin . İçini sevgi ve neşe ile dolduralım . Grace'i dirsek ekleminde hissedin .

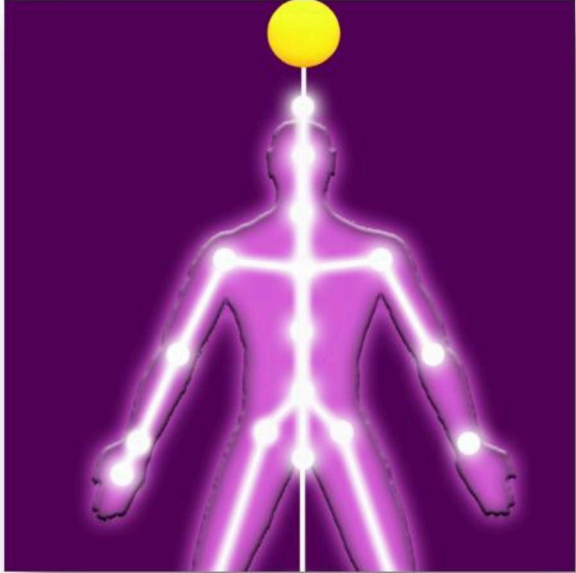


Omuzdaki enerji merkezini dirsekteki enerji merkezine bir ışık demeti ile bağlayın . Bu merkezlerin birbiri ile

sıcak enerji bağlantısını hissedeceğiz .

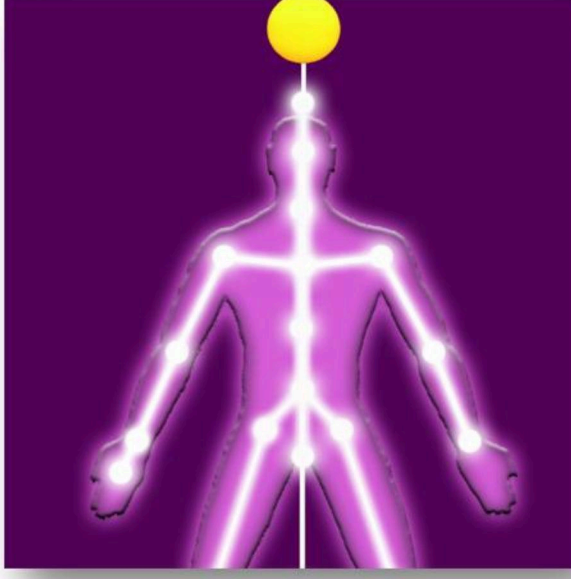


Sol elin bileğine odaklanalım . Bileğinizin içinde beyaz ışık yayan bir top hayal edin. Bu baloda sevgi ve neşenin hoş hislerini hissedelim .

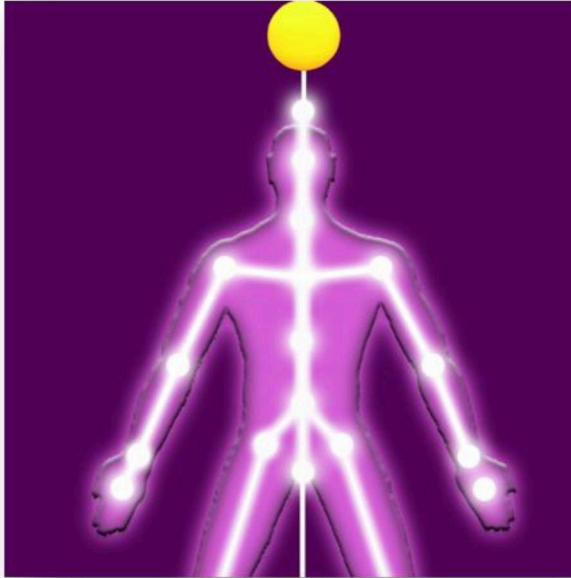


bir enerji bağlantısıyla bağlayacağız , bir demet beyaz ışık oluşturacağız . Bu enerji

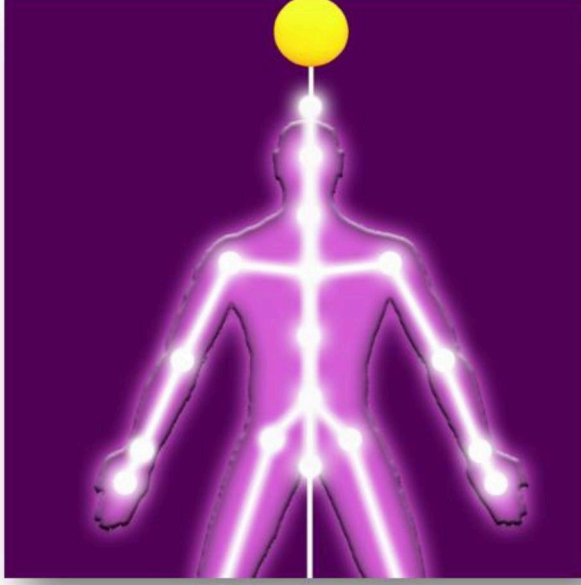
merkezlerinin yerleşik kanalından giden Grace'i hissedelim .



sol elin ayasının merkezine çevirelim . Fırçanın içinde küçük bir ışık topu hayal edelim . Onu sevginin enerjisiyle ve düşüncenin gücüyle neşeyle dolduralım . Sol elimizin avucunun ortasındaki İnayet hislerini yakalayalım .



Bileğin enerji merkezi ile avuç içi enerji merkezi arasında hafif bir bağlantı kuralım . Bu paketten yayılan Lütufun farkına varalım ve hissedelim .



enerji merkezlerini ve onları birbirine bağlayan kanalları fark edelim ve hissedelim . Grace'i avucunuzun ortasında hissedin . Işık kanalı boyunca bileğin enerji merkezine doğru ilerleyeceğimiz dikkat noktası ile burada iyi algılar hissedeceğiz. Grace ile dolu dikkat noktasını ışık kanalı boyunca dirseğe ve daha sonra kanal boyunca omuza ve Spiritüel merkeze hareket ettiriyoruz . Şimdi ters yönde: Manevi merkez - omuz - dirsek - bilek - avuç içi.

İçsel inayet enerjisinin sol avucun ortasından nasıl çıktığını hissedelim . İçsel duygularımıza odaklanalım . Sol elimize bakalım .

Şimdi sağ aya bakalım , içinde Grace'in özünü hissedelim . Avuç içlerini birlikte birleştirelim . Aralarındaki kutsanmış sıcaklığı hissedin . Avuç içlerini yavaşça 10-15 santimetre birbirinden ayırın ve avuç içleri arasında Grace'in hislerini tutun. Avuç içlerinin iki merkezi arasında nasıl bir sevgi ve neşe ışığı kanalı oluştuğunu hayal edin. Hadi hissedelim.

Eller arasındaki bu kutsanmış ışık bağlantısı, sevgi ve neşenin yüksek titreşimlerinin bir ışınıdır. Bu titreşimler, kendi bedenlerini ve diğer insanların etlerini çeşitli hastalık ve rahatsızlıklardan tedavi edebilir. Grace'in ışığını uygulamak için, her iki avucunuzu da ağırlı bölgeye koymanız ve içsel sevgi ve neşe duygularını yaymanız gerekir.

Şifa uygulamak için belirli kurallara uyulmalıdır. Seans sırasında nefesinizi kesmeden nefes almanız gerekir. Bu, zararlı enerjinin neden olduğu enfeksiyona karşı bir korumadır. Nefes alırken vücudunuzdan ve Dünya ve Güneş uzayından sevgi ve neşe enerjisini avuçlarınıza

toplayın ve nefes verirken bu enerjiyi avuç içlerinin merkezlerinden rahatsız edici organa veya vücudun problemlili bölgesine yayın. . Bu yöntemle tedavi hakkında daha fazla bilgi için Richard Gordon'un Quantum Touch adlı kitabına bakın.

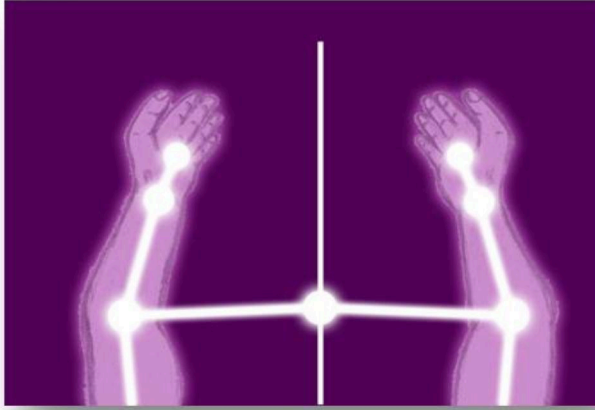
Grace'in enerjisinin titreşiminin aynı özellikleri günlük işlerde kullanılabilir . Ellerimizle bir şeyler yaparak sevgi ve neşe saçar , dokunuşlarımızı çeşitli nesnelere Grace'in ışığıyla yükleriz . Sabahları yüzünüzü yıkayıp kahvaltı hazırlamakla başlayıp , gece elbiseniz ve sevdiğinize şehvetli dokunuşlarla son buluyor . Bu tür radyasyonun faydaları, başkaları ve sevdiklerinizle uyumlu sıcak ilişkiler şeklinde hemen kendini gösterecektir .

Şimdi bacakların merkezlerinde yaptığımız gibi kolların simetrik merkezlerini her bir çift için bir merkez çekirdeğe birleştiriyoruz .

Omuz eklemleri için, Ruhsal Merkezde tek bir çekirdek olacaktır. Omuz eklemlerinin Ruhsal merkezle simetrik enerji bağlantısının farkındayız . Kanalları birbirine bağlayan ışığı hissedin . Onları sevgi ve neşe duygularıyla doldurun. Duygularımızı hatırlayalım.

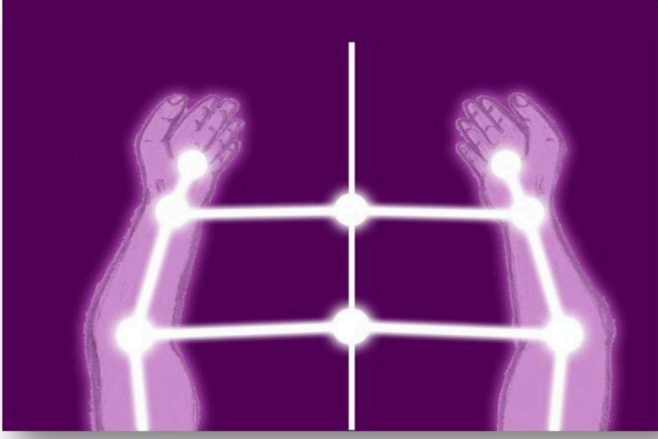
Avuç içleri birbirine bakacak şekilde kollarınızı öne doğru uzatın . Eller arasında simetri eksenini zihinsel olarak çizin .

Dirsek eklemlerinin enerji merkezlerini hissedelim , onlardan simetri eksenine enerji hatları çizelim . Kavşakta tek bir çekirdek oluşturacağız . Onu sevgi ve neşenin beyaz Işığıyla besleyelim . Haydi bu enerji yapısını hafızamızda yakalayalım .

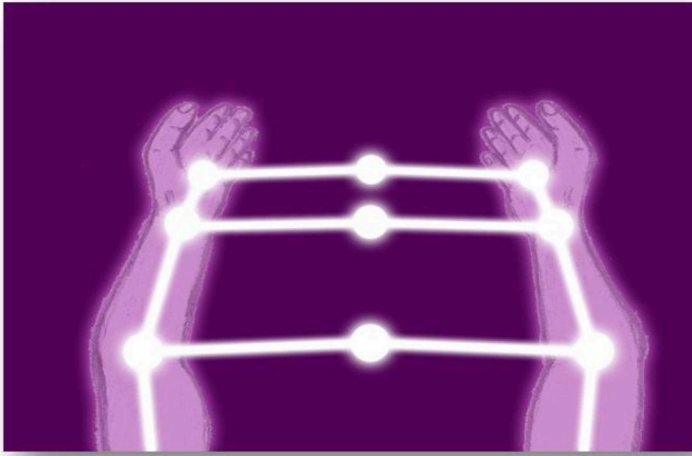


Sağ ve sol el bileklerinin enerji merkezlerini hissedin . Onlardan yayılan sıcaklığı hissedin . Işın çizgilerini simetri eksenini üzerinde oluşturalım . Geçiş yerinde bir ışık çekirdeği oluşturacağız . Onu Grace'in enerjisiyle dolduralım . Yeni deneyimimize bir göz atalım. İç

algıları hatırlayalım.



merkezlerimizi iki avucumuzun içinde hissedelim . Simetrik bir eksene kadar ışık çizgileri hayal edin . Kavşakta , bir sevgi ve neşe çekirdeği oluşturalım . Ortak çekirdekten yayılan tüm kutsanmış enerjiyi hissedelim . Aynı enerjiyi avuçlarımızda hissedeceğiz . Şu andaki dünya görüşümüzü hatırlayalım .



Fiziksel aktivite, ellerin güç merkezlerindeki süptil enerjiyi harekete geçirir . Egzersizleri yapmak, üst "yüksek" Kuvvet merkezlerini yüksek bir titreşimle dolduracak olan yaşam veren güçle bilinçli olarak ellerinizi doyurmanızı sağlayacaktır . Parmakları sıkarak ve gevşetmek , yumrukları bileklerde döndürmek , dirsekleri bükmek , omuzları kaldırıp indirmek - tüm bunlar ve kişisel egzersizleriniz, enerjide bilinçli bir artış yaratabilir . Eksiksiz kapsamlı listenizi oluşturun ve bunu sabah egzersizi veya her gün egzersiz olarak uygulamaya başlayın.

Enerji kanallarının ve el merkezlerinin bilinçli aktivasyonundan geçtik . Ellerimize şükranlarımızı sunalım : " Gelişimime ve ilerlememe **katkınız için teşekkürler ellerim ! Seni seviyorum ve önemsiyorum!"**.

Bölüm 8

8.1. Evrendeki topun şekli

Etrafımızdaki tüm nesneler (ve kendimiz) atomlardan yapılmıştır . Her atomun protonları ve nötronları içeren bir çekirdeği vardır . Elektronlar çekirdeğin etrafında döner . Bütün bu parçacıklar küreseldir.

Gezegeneğimizin şekline ve diğer gezegenlerin şekline bakalım . Tüm bu büyük ölçekli oluşumlar da top şeklindedir .

Bir top, Evrenin evrensel bir şeklidir . Benzersizliği, farklı enerjileri alma ve verme yeteneğinde yatmaktadır . Topun şekli , dış dünya ile uyumlu etkileşime katkıda bulunan gerekli düzeni sağlar. Tüm Doğa bu figürün evrenselliğini kullanır .

Meyveler, bir damla su, bir insan kafatası ve gözleri, küresel bir yumurta ve çok daha fazlası , bir topun ilk tasarımına sahiptir . Bu form, fiziksel ve mekanik yükü eşit olarak dağıtma özelliğine sahiptir . Yuvarlak nesneler, köşe tasarımının aksine , yıkıcı stres ve kırılma bölgeleri olmadan çalışır .

Topun özellikleri inşaat ve makine mühendisliğinin çeşitli alanlarında kullanılmaktadır . Yarımküre , köprülerin yapımında ve yapı kompozisyonlarında kullanılan güçlü bir destekleyici yapıdır . Bir daire ve bir topun şekli olmasaydı , tüm dişiler ve diğer mekanizmalar neredeyse hiç ortaya çıkmazdı .

Top ve yarım küre , gerekli eşyaların üretiminde yaygın olarak kullanılmaktadır . Yollarda ve raylarda hareket eden birçok araç türü için tekerlekler . Çeşitli futbol, basketbol, tenis ve diğer toplar.

Bu formun koruyucu ve aerodinamik özellikleri , acil durumlarda bir kişinin hayatını kurtaran kask ve kask şeklinde kullanılır .

bunlardan , doğamızın dış dünyayla uyumlu etkileşim için ve enerji bedeni için koruyucu bir kabuk olarak bir top şekline ihtiyacı olduğu sonucu çıkar . Bir sonraki alıştırma , dış uzayın sert düşük titreşimlerine direnecek ve Evren ile yararlı etkileşimi destekleyecek *bir ışık küresi* inşa edeceğiz !

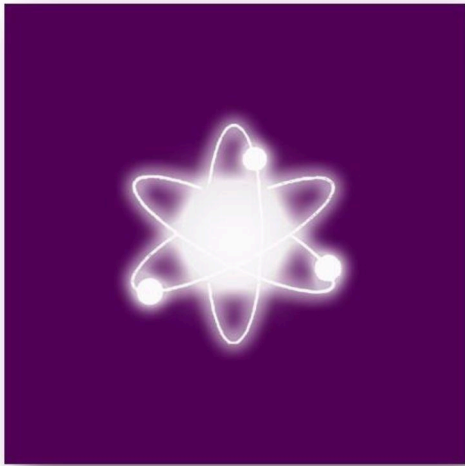
8.2. Egzersiz "Kutsanmış Işık Küresi"

Egzersiz için uygun bir zaman seçeceğiz veya oluşturacağız . Evrimsel bilinç oyununa geçelim . Meditasyon için rahat bir pozisyonda oturun . Birkaç tam nefes döngüsü yapalım . Gerginlik merkezlerini bulacağız, onları çözeceğiz ve tamamen rahatlayacağız. Zihinsel süreci tüm içsel düşünce ve imgelerden arındıralım . Bilinçli sessizliğin farkındayız .

Ruhsal merkezimizi hissedelim , ondan yayılan sevgiyi ve sevinci hissedelim . Bu duygularla beslenelim. Fiziksel dünyada yaşadığımız gezegene Ana Enerji Kanalından sevgimizi ve sevincimizi gönderelim . Dünyanın aynı sevgi ve neşe dürtüsüyle nasıl tepki verdiğini hissedelim veya hayal edelim . İçsel Grace'in güçlenmesinin farkına varırız .

Ana Enerji Kanalı boyunca Güneş Sisteminin merkezine , ışıığımız olan Güneş'e bir sevgi ve neşe dürtüsü gönderelim. Yukarıdan inen bir parlak beyaz ışık sütunu şeklinde bir sevgi ve neşe tepkisi hissedelim veya hayal edelim . Bu akışta, evrim yolumuzda bize sürekli olarak yardımcı olan yüksek medeniyetlerin Gücü ve yardımı vardır. Düşen Grace'i hissedelim .

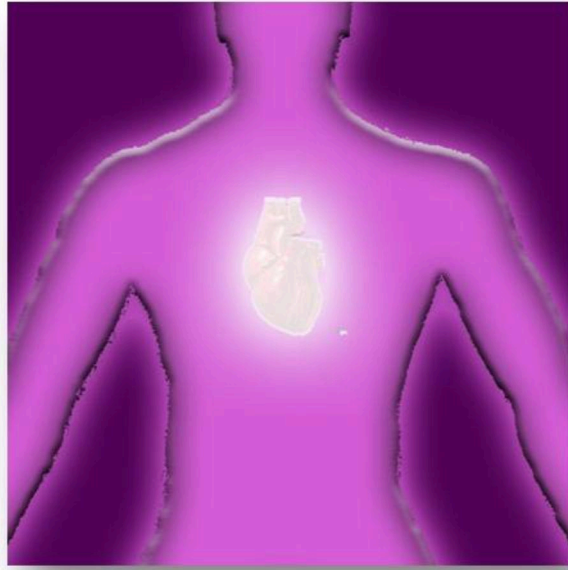
Şimdi Grace'in hücrelerimize ve vücut moleküllerimize nasıl nüfuz ettiğini hayal edin . Bu enerjinin ışığı nasıl atomların seviyesine ulaşır . Atomun içindeki sevgi ve neşe enerjisinin ışıltısını göreceğiz . Atomun tüm alanını bilinçli olarak Grace ile doyuralım . Atomun tüm bileşenlerinin sevgi ve neşe ışığıyla dolduğunu hayal edelim . Önce çekirdeğin protonları ve nötronları ışıkla dolar, sonra aralarındaki boşluk , sonra elektronlar ve yörüngeleri İnayet nuruyla dolar .



Sevgi ve neşe daha da genişler , DNA moleküllerinin sarmallarına yayılır ve çift sarmalın tüm yapısını Grace'in enerjisiyle doldurur.



Kalbin hücrelerinin Lütuf ışığının ince bir titreşimini nasıl yaymaya başladığını görelim veya hayal edelim . Fiziksel kalbin sevgi ve neşe ışığının süptil enerjisiyle nasıl dolduğunu hissedelim .



Bu enerji tüm vücuda yayılır, her hücreyi ve her organı doldurur. Akciğerleri, omuzları doldurur , her iki kol boyunca parmak uçlarına doğru uzaklaşır , omuzlara geri döner .

Boynu, boğazı doldurur, lütufun tatlı tadı dilde hissedilir. Nazofarenks ve nazal pasajları doldurur. Kaynağın süptil enerjisinin harika kokusunu hissediyorsunuz .

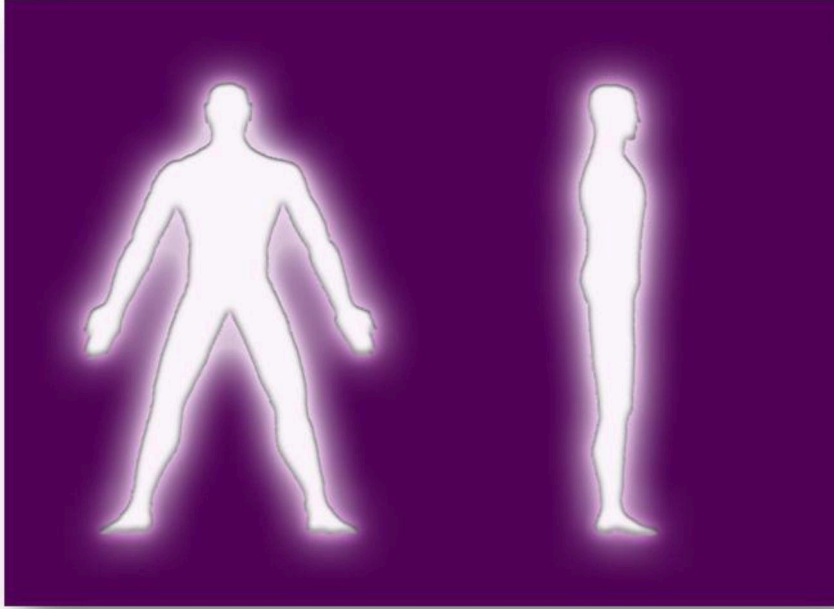
Grace'in beyaz ışığı daha da ileri gider ve beynin her iki yarım küresini de doldurur . Göz sinirleri ve kanalları vasıtasıyla sağ ve sol gözbebeklerine girerek onları sevgi ve neşeyle

doldurur . Bu enerji, tıpkı ışık ışınları gibi, bakışın yönlendirildiği yönde ortaya çıkar .

Bir nesneye bakalım ve gözlerimizden yayılan Lütüfı hissedelim . Göz ile nesne arasındaki bağı hissedeceğiz , aralarındaki İna yet köprüsünü fark edeceğiz .

ışığının enerjisiyle doludur . Enerji vücudun alt kısmını doldurmaya başlar. İlk olarak, Grace'in ışığı mideyi doldurur , içinde hoş bir sıcaklık hissederi z . Ayrıca ışık karaciğere ve dalağa, böbreklere, bağırsaklara yayılır. Her iki bacakta birbirinden ayrılarak topuklara ve ayak parmaklarının uçlarına ulaşır .

Işık tüm vücudu doldurur . Sevgi ve neşe duygusu vücudun her atomunu, her molekülünü, her hücresini doldurur . Tüm vücut, bütünleyici tek bir madde olarak algılanır - bu , enerji-bilgi bedeninin süptil enerjisidir . Bu anın tadını çıkaralım . Duygularımızı hatırlayalım.



Kuvvet, bağı ve kanallardan oluşan tüm enerji merkezlerimizi etkinleştiririz . Ayakların tek bir merkezi ile başlayalım . İçsel bakışımızı ona yöneltelim ve sevgi ve neşe algılarını her iki ayağı da bölelim. devam ediyoruz . Ayak bileği eklemi, diz eklemi, kalça ekleminin simetrik merkezlerine dikkat odağının bölünmesiyle tutarlı bir şekilde tek merkezleri algılayın.

bakışımızı Kök Çakraya aktarır ve kristalize olmuş Lütüfı onda hissederi z .

odağıyla , Tek Çubuk boyunca Fiziksel Merkeze ve onun ön ve arka enerji hunilerine yükseliriz .

Bilinç amacı ile daha da ileri gideriz ve Solar Pleksus'un merkezini , onun ön ve arka enerji etkileşim kanallarını algılarız.

Dikkat ışığını Spiritüel Merkeze taşıyoruz. Sabit Grace'ini hissediyoruz . Çakraların göğüs ve sırt konumlarına kadar uzanır . Dünya görüşümüzün farkına varırız .

Dikkat odağını sağ ve sol ellerin omuz eklemlerinin enerji merkezlerine kaydırıyoruz . Sağ ve sol merkezlerde duyuların çatallanmasıyla dirsek eklemlerinin tek bir merkezini , ardından bakışları her iki merkeze sınırlayan bileklerin simetri çekirdeğini hissediyoruz . Avuç içlerinin birleştirici merkezine odaklanın . Grace'in sıcaklığını avuçlarımızda hissedelim . Onları bir araya getirelim . Simetrik fiziksel ve enerji bedenimizi fark eder ve hissederiz . Simetrimizin duyumlarına ve anlayışına doyacağız .

Avucunuzun içinde bir dikkat ışını ile geri dönelim . Omuz eklemlerine ve Spiritüel merkeze geçelim . Merkezi Çubuğa tırmanın ve Boğaz Güç Merkezine ulaşın.

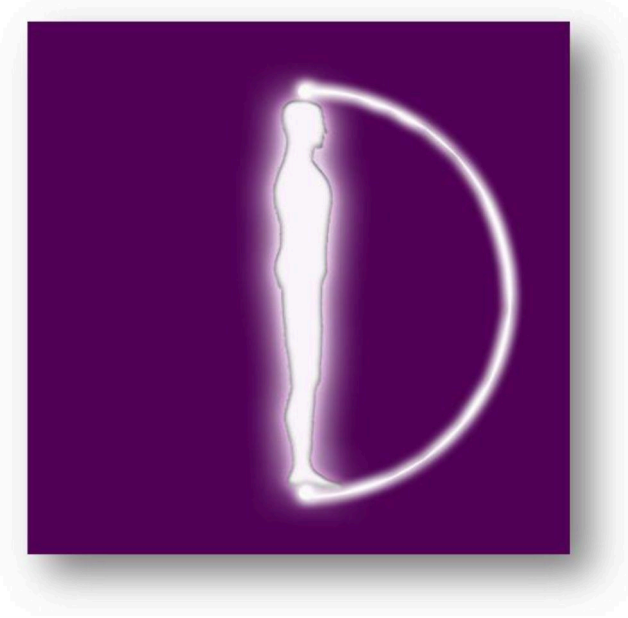
Boğaz Merkezinde ve onun ince etkileşimli ön

ve arka kanallarında sevgi ve neşeyi fark ederiz .

Ana Kanal boyunca Zihinsel Merkeze yükseliyoruz . Grace'i enerji iletişiminin yüz ve oksipital kanalında algılıyoruz .

başın yukarısındaki Taç Çakraya çevirelim . İçindeki Lütfun ışığını tanıyalım . Kaynak sevgisini ve Varoluş sevincini hissedelim .

Ön taraftan Taç Çakradan ayakların tek merkezine doğru bir ışık yayı oluşturalım . Rahmet Işığı ile enerji hunileri arasındaki tüm enerji bağlantılarını doldururuz . Tüm ön çakraların bağlantı hissinin nasıl yoğunlaştığını hissedeceğiz . Çakralar ve dış yay arasındaki boşluk, sevgi ve neşenin sıcaklığıyla doludur . Yeni halimizi hissedelim .



bakışımızı ayakların tek merkezine çevirelim . Grace'in parlak beyaz ışığından bir top göreceğiz . Hayal gücümüzle hafif ipliği toptan gerip bir yay çizerek , vücudun arka tarafından Taç Çakra'ya ulaşacağız. Sırtın enerji hunileri ile ışık ipliği arasındaki boşlukta bir enerji dalgalanması hissedeceğiz . Bu alanı sevgi ve neşe ışığıyla doldurun . Yeni duyumları tadalım .



Ta akradaki dikkat noktasının farkına varın . Grace'in beyaz parlak ışığını görecek ve hissedeceğiz . Vücudun sağ tarafından geçerek ayakların tek merkezine bir ışık enerjisi demeti çizelim . Bedenimizin sağ tarafının sevgi ve neşe sıcaklığıyla dolduğunu hissedelim . Yararlı radyasyonları sağ kol ve bacağın enerji merkezlerinde hissedeceğiz . Bu duyumlar, sağ taraftaki ışık yayına kadar tüm alanı doldurur . Yeni hisler düşünün .



Ayakların tek merkezine odaklanalım . Grace'in dürtüsünü yakalayalım . Vücudun sol tarafından Ta akraya giden bir ışık yayı oluşturalım . Bedenin sol tarafının sevgi ve neşe ile dolmasını idrak edelim . Sol kol ve bacağın enerji merkezlerindeki faydalı titreşimleri algılayalım . Işık arkına kadar bu uzay enerjisinin doygunluğuna doyacağız . Gelelim yeni bir algıya.



düşünce sürecini Taç Çakrada toplayalım . Bedenimizin üst enerji hunisinde kristalleşmiş Lütüf hissedelim .

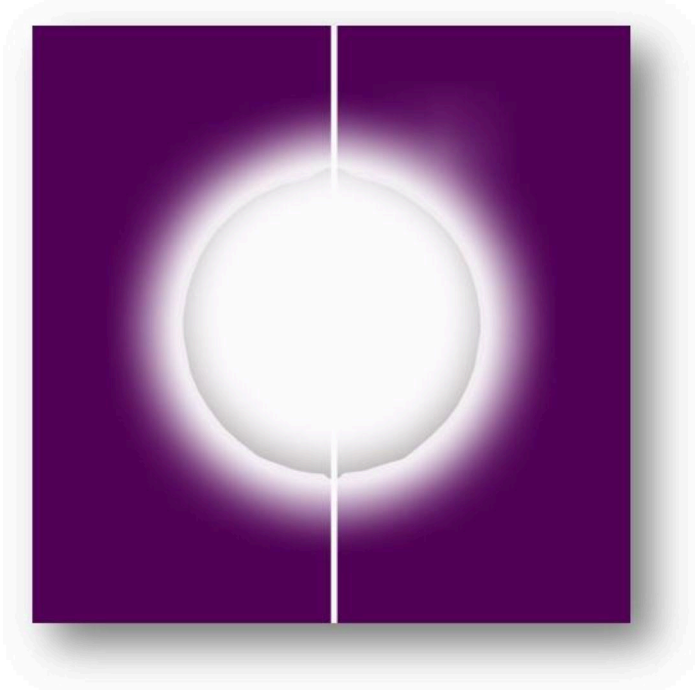
Güneşi görelim veya hayal edelim. Ondan Taç Çakraya bir beyaz ışık sütunu iner. Onu geçer ve tüm enerji kanallarını doldurur.

Gücün tüm enerji merkezlerinden sevgi enerjisi ve beyaz ışığın neşesi akmaya başlar. Bu enerji, ışık yaylarına kadar tüm iç alanı doldurarak *bir ışık küresi oluşturur* . Işıma enerjisinin yararlı titreşimlerini tüm kürede hissedelim . Gidip bu halin tadını çıkaralım.

Bilincimizin dönüştürdüğü sevgi ve neşe ışığının enerjisini Ana Kanaldan gezegenimizin bedenine yönlendirelim . Grace'in Toprak Ana'ya nasıl gittiğini hissedelim . Bu dürtüyü alıyor ve temasa seviniyor, bize artan sevgi ve neşeyi geri veriyor. Bu ince bağlantıyı hissedin.

içimizde hissedelim ve onu ışık sütunu boyunca Güneş'e gönderelim. Grace'in armatüre nasıl ulaştığını hayal edin . Güneş, dikkatini sevgi ve neşe dürtümüze çevirir ve bize enerjik bir "gülümseme" ile karşılık verir.

Kozmos ile olan bağlantımızı göreceğiz ve hissedeceğiz . Parlak bir inci gibi hissedelim - bizi Güneş ve Dünya'ya bağlayan bir ışık şeridindeki bir enerji çekirdeği. Anın zarafetini hissedelim. Yeni halimizi hatırlayalım .



Yeni bir evrim dersi için Providence'a teşekkür edelim : **"Teşekkürler**

Kendimde ve tüm dünyada aldığım bir top şekli için Evren !" .

Bu egzersiz bize ne veriyor ?

Işıktan bir enerji küresi oluşturmak Vücudunuzun etrafına zarafet , düşük titreşimler için bir filtre koyduk . Yüksek sevgi ve neşe titreşimlerinden oluşan inşa edilmiş enerji alanı , olumlu yüksek titreşimlerin içeriye geçmesine izin verecek ve uygun olay ve koşulları çekecektir.

Enerji küresini izlemek , içindeki enerjiyi korumak ve yenilemek gerekir . Fiziksel beden gibi , enerji alanı da özen ve dikkat gerektirir. İlk başta, "Kutsanmış Işık Küresi" egzersizi haftada en az bir kez tekrarlanmalıdır. Gelecekte - gerektiği gibi ve istediğiniz zaman . Uygun gördüğünüz gibi yaratın !

Bölüm 9

9.1. Zarif Etkileşim Dünyası

Gerçekliğimizde , insanlar sürekli olarak birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu temaslar , birinden diğerine aktarılan duygusal enerji ile renklenir . Bazı toplantılardan ve sohbetlerden içsel bir yükseliş hissediyoruz ve diğerlerinden - tam bir boşluk ve güç kaybı .

Bu neden oluyor?

veren ve alan insanlar var . Neşeli insanlar ve sürekli bir şeylerden memnun olmayanlar var . Bu durumlarda enerjinin etkileşimine bakalım .

Etrafındaki her şeyi eleştiren sıkıcı bir insan , argümanlarıyla melankoli yapar. Örneğin, temizlikçi kadının bugün yerleri ne kadar kötü yıkadığı konusunda taciz etmeye başlar ve kimseyi - ne ülkenin hükümetini , ne de Tanrı'yı - esirgmeden bitirebilir . Böyle bir kişi tarafından itilmeniz ve ondan kaçmanız iyi olur . Ve eğer yakalanırsan _ ve zamanla ona başınızı sallayıp onaylıyor musunuz ? Böyle bir iletişimden sonra , "enfekte" olarak işe veya eve gelirsiniz ve olumsuzluk konusuna devam edersiniz...

Çekim yasası göz önüne alındığında, iyiliğe güvenemezsiniz ve sonra şu soruları soramazsınız: "Bu hastalıkları, sıkıntıları vb. Nereden kaptım?" Bu tür duygusal enerjilerin eksi işareti vardır, bu duyguların titreşimleri düşük ve ağırdır. Ve "sevinç" in bir artı ve "öfke" nin eksi olduğu "Sevinç - Öfke" ölçeğine bakarsanız, "sevinç" ten zıt yönde çekerler.

Neşeli bir insan hayat veren enerjiyle doludur. İletişim sürecinde bu enerjiyi başkalarıyla paylaşır. Pozitif gücünü verir ve pozitif enerjileri geri alır. Ve bu tüm ilişkilerde izlenebilir, sadece biraz gözlemlmek gerekir. Enerjinin korunumu yasası geçerlidir: ne kadar çok verirsiniz, o kadar çok alırsınız.

Kozmos'un bu kanununda ana prensip **enerjinin hareketidir** . Yani, enerjiyi içimizde tutarsak, onu dolduracak hiçbir yer kalmayacaktır.

Burada, bir şey almak için bir şey vermeniz gerektiği anlayışına geliyoruz. Ancak çekim yasası göz önüne alındığında, almak istediğinizi vermeniz gerekir. Atasözünün dediği gibi, ne ekersen onu biçersin!

Senin ve benim verecek bir şeyimiz var, bu bizim içsel sevgi ve neşe Işığımız!

İçsel Lütfumuzu paylaşarak, onu çoğaltarak geri alacağız. İçimizdeki bu enerji, hayatı Varoluşun parlak renkleriyle dolduracak olan uygun koşulları bize çekecektir!

Olumsuz düşüncelerin olmadığı bir dünya hayal edin . Grace'in etkileşiminin hakim olduğu bir dünya . Herkesin kendi nazik içsel Işığını verdiği, onu başkalarıyla paylaştığı ve kat kat daha güçlü bir şekilde geri aldığı yer . Müreffeh bir toplumda zarif bir etkileşim dünyası !

Bir sonraki alıştırmada , sevgimizi ve neşemizi diğer insanlara aktarmak için bilinçli adımlar atacağız . Enerji bağlantıları kuralım ve onları Lütfun Işığı ile dolduralım!

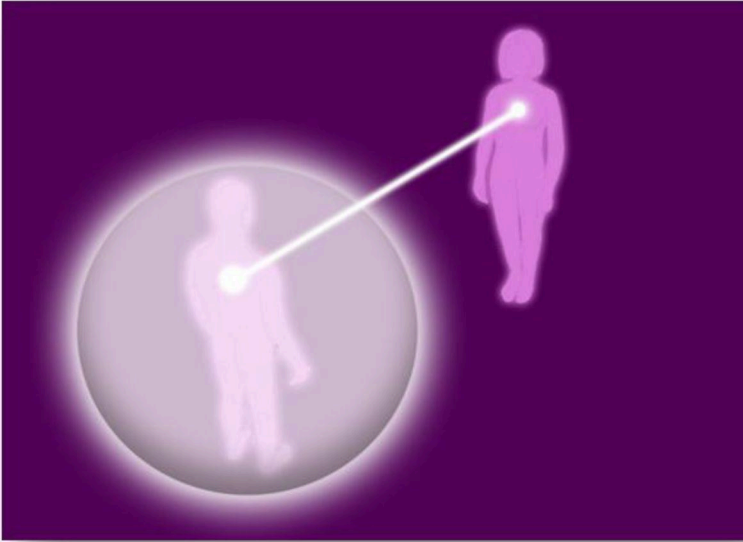
9.2. Sevgi ve Sevinç Işığını Yayma " Alistirması

Boş, uygun veya yaratılmış bir zaman diliminde meditasyona geçelim . Birkaç rahatlatıcı tam nefes döngüsü yapalım . Sakinleşin ve zihinsel akışı durdurun. İç huzurun farkına varınız .

Verimli ışık küremizi hissedelim ("Kutsanmış ışık küresi" egzersizini tekrarlayabilirsiniz). Tüm dikkatimizi Ruhsal Kalp Merkezinde toplayalım . Göğsün arkasındaki merkezde sevgi ve neşe Işığını yayan topu göreceğiz ve hissedeceğiz . İçimizdeki kutsanmış dürtüleri anlamlı bir şekilde hissedelim .

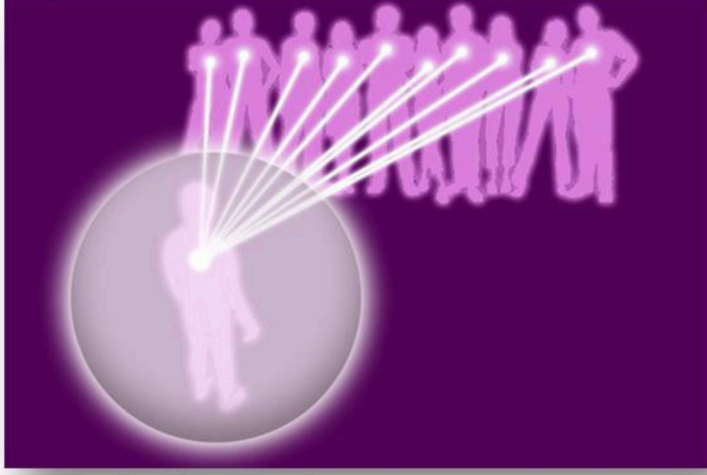
sevilen ve yakın kişiyi düşünelim . Bir eş ya da koca, bir kız arkadaş ya da bir arkadaş olabilir , sıcak, neşeli duyguların yaşandığı herkes olabilir . Onun birkaç metre karşısında durduğunu hayal edin . Ona uzamsal bir bakışla bakalım ve Ruhsal Merkezini aynı parlak top olarak görelim .

Bizim ve onun (onun) ruhsal Güç merkezleri arasında bir bağlantı enerji kanalı oluşturalım . Bunun içinden bir ışık enerjisi sevgi ve neşe dürtüsü gönderelim. Enerji kanalı boyunca hareket eden bir Lütuf Işığı pıhtısı görelim veya hayal edelim . Başka bir kişiye ulaşır ve onun içinde parlak bir parlaklıkla parlar. Işık nabzımız teslim edildi .



Ayrıca, bu alıştırma tüm akrabalar, arkadaşlar, tanıdıklar, çalışanlar ve hatta düşman ve düşman olarak gördüğümüz kişilerle yapmak için yararlıdır .

Herkese sevgi ve neşe ışığını göndermek düşünüyor . Genel bir grup aile fotoğrafı veya arkadaşlarınızın ve çalışanlarınızın bir fotoğrafını çekebilir ve sevgi ve neşe dürtünüzü sırayla herkesin Spiritüel merkezine gönderebilirsiniz .



Hafif bağlantılar kurduktan sonra , "görünmez" gerçeklik durumumuzu hatırlamaya çalışacağız . Bu bağlantılar her zaman vardı ve şimdi onları güncellemeye başlıyoruz .

Bu alıştırmayı tamamladıktan sonra , hayatta olumlu olayların gerçekleşmeye başladığını fark edeceksiniz . Farklı şekillerde ifade edilecekler: şans ve şansta , doğru koşullarda, sadece sevgi ve neşenin gönderildiği kişilerle değil, ilişkilerin nezaketinde . Etrafınızdaki birçok insan sizden yayılan Lütфу hissedecek . Tüm bitkiler ışığa uzandıkça, insanlar da size dikkat etmeye başlayacak . Buna hazırlıklı olun.

Unutmayın: ne kadar çok verirsiniz, o kadar çok alırsınız! Bunda , sevginizi ve neşenizi vermek ve bu enerjiyi geri almak için utanç verici ve kötü bir şey yok . Bu, enerjinin gerçek hareketidir!

Şükran sözleri söyleyelim : **"Bana sevgiyi ve neşeyi bilme yolunda rehberlik ettiği için Evrenin Işığına şükranlarımı sunuyorum !"**

9.3. dünyanın birliği

Çevredeki tüm alan , sevgi ve neşe enerjisiyle doyurulur. Görünmez bir güç, uçsuz bucaksız Kozmos boyunca İnanet durumunu korur . Ve bu Yaratılış'ın her gününde hissedilir !

Gün doğumunu gördün mü ?

Yaz. Gece yıldızlı gökyüzü. Doğudaki ufuk, kızıl bir şafakla yavaş yavaş kırılıyor. Bir an gelir ve yıldız diskinin parlak kırmızı bir kenarı belirir.

Bu zamanda, tüm Doğa uyanır. Kuşlar yavaşça cıvıdamaya başlar. Rüzgâr gölün yüzeyinde hafif bir kabartı yaratıyor . Hava kristal berraklığında sabah tazeliği ile doludur.

Ruhsal bir endişeyle , parlak kırmızı güneşin nasıl görkemli bir şekilde ortaya çıktığını izliyorsunuz . Ve tüm canlı dünya, yeni günde sevinerek, zevkle sevinir.

Sesler ve sesler - kuşlar, hayvanlar ve böcekler - tek bir neşeli koroda birleştirilir . Tüm kuşların cıvıltısı , çekirgelerin cıvıltısı, arıların vızıltısı, balıkların suya sıçraması ilahi bir şekilde iç içe geçmiştir ...

Onları birleştiren uyum, kulağa tek bir aşk ve neşe senfonisi gibi geliyor. Böyle bir anda kişi, yalnızca kendi içinde değil, aynı zamanda çevreleyen tüm dünyada da İnyet enerjisinin yükselişini hissedebilir!

Kuşların, böceklerin, hayvanların ve diğer canlıların sevgi ve sevinçlerinin birbirinden farklı olmadığını öyle bir anda anlarsınız ki.

Kuşlar güneşte sevinir ve serenatlarını söyleyerek dünyayı tıpkı çekirgeler, böcekler ve diğer böcekler gibi sevgiyle doldurur. Hayvanlara ve yavrularına bakın. Hepsi birbiriyle eşit olarak oynuyor, hayatı ve ebeveynlerini seviyor ve tadını çıkarıyor.

Gerçek aşk ve neşe, tüm Kozmos'taki evrensel enerjidir. **Hepimiz** aynı Gerçek Sevgi ve Neşe titreşimini yaşarız. **Hepimiz** Grace'in bu enerjisini aynı şekilde hissediyoruz. Bu satırları okurken **onu** hissedin . Hepimizde aynı duygu **var** !

Herkes **bunu** kendince ifade ediyor. Yani **farklı** gibi görünüyor .

hepimizi birleştiren Enerjidir . Ve hepimize aynı Kaynaktan verilmiştir. Biz, sevgi ve neşe enerji bağlarıyla birleşmiş Tek Aileyiz. Bu bağlantılar vardı, var ve her zaman olacak!

Günümüzde bu bileşikler çok az kullanıldıkları için "terkedilmiş" bir görünüme sahiptir. Ancak evrimin artan hızıyla birlikte, bu bağları güçlendirmenin ve enerjilendirmenin zamanı geldi. Dünyayı bilinçli olarak sevgi ve neşe Işığımızla doldurmak için buradayız! Gerçek bu!

9.4. Tatbikat "Birleşik Dünya"

Egzersiz için seçilen zamanda, meditasyon için vücudumuzun hoş bir pozisyonuna yerleşelim. Evrimsel oyunda bilinç kolaylığına uyum sağlayalım. Nefes tutarak birkaç tam inhalasyon ve ekshalasyon döngüsü yapalım. Tüm düşüncelerin zihinsel sürecini temizleyin. Bilincin sessizliğinin derinliğini fark ederiz.

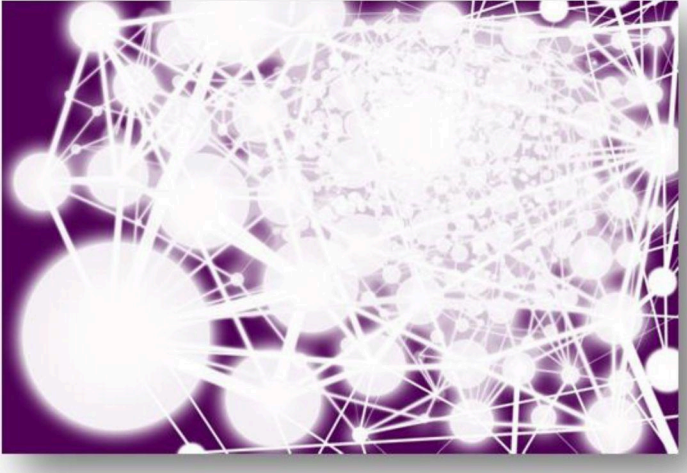
Kutsanmış küremizi hissedelim. Ana enerji kanalı aracılığıyla Dünya ve Güneş ile bağlantının

farkındayız. Ruhsal Merkezde sevgiyi ve sevinci hissedelim. Tüm eyaletimizi Grace ile dolduralım.

Gücün Ruhsal merkezindeki her insanda bir sevgi ve neşe ışığı topu göreceğiz. Bu gezegendeki herkes bu ışık çekirdeğine sahip, biri bezelye büyüklüğünde, biri elma büyüklüğünde. Tüm bu çekirdekler tek bir top halinde dokunmuştur.

Tüm Dünyayı sevgi ve neşe ışığının enerjisinin iç içe geçmesi olarak hayal edelim. Kaynağın birleştirici Lütfunu hissedelim. Gezegendeki tüm insanların birliğini ve bu Işık pleksusuna ait olduğumuzu fark ediyoruz.

, derin bir nefes alalım ve enerjinin Dünya'dan ve Güneş'ten nasıl içe doğru geldiğini hissedelim . Nefesimizi tutalım, Sevginin Işığının tüm enerjisini ve Gücün Ruhsal merkezinde neşeyi hissedelim. Yavaşça nefes verin ve sevgi ve neşe Işığını çevredeki tüm insanlarla bağlantı "iplikleri" boyunca yönlendirin . Haydi nefesimizi tutalım, enerjimizin ışık yapısından ayrıldığını ve her bir ışık çekirdeğiyle temas ettiğini hissedeceğiz .



Bu egzersizle, tüm insan ırkının ışık iletişim kanallarını bilinçli olarak eski haline getiriyor ve güçlendiriyoruz. Bu "iplikler" ne kadar sevgi ve neşe ile doyurulursa , Dünya'da o kadar nezaket, karşılıklı anlayış, vicdan , şefkat, saygı, rıza ve tabii ki sevgi ve neşe olacaktır. Tüm bu yüksek duygular , öfke ve çekişme gibi düşük titreşimleri geri itecektir .

sevgi ve neşe toplumu yaratarak , tüm Kozmos'un evrimsel büyümesine katkıda bulunuyoruz . Sonuç olarak , sadece kendi aramızda değil, diğer medeniyetlerle de yeni bir ilişki biçimine geçeceğiz . Bu, gelişimimizde gerçekten görkemli bir adım !

Bir dahaki sefere herhangi bir insana baktığınızda, onların içinde bir ışık çekirdeği hayal edin . Ona bir sevgi ve neşe dürtüsü gönderin . Herkese bir Grace dürtüsü gönderin . Sevip saygı

duyduğunuz , sevmediğiniz ve saygı duymadığınız herkese . Sevinç getiren herkese ve öfke getiren herkese. Yoldan geçen ve kınadığınız veya karşılaştırdığınız her kişiye. Kesinlikle herkese sevgi ve neşe Işığı dürtünüzü gönderin !

deneyim ve bilgi için Providence'a teşekkür edelim : "Sevgi **ve neşe için, tüm insanlar arasındaki bağlantı için , hepimiz arasındaki birlik için teşekkürler, Evrenin Işığı !**" .

10. Bölüm

10.1. rüyalar Hayatın Hedefleri. amaç

Hepimiz bir şekilde hayalperestiz. rüya nedir Bir rüya, ana karakterin kendiniz olduğu , gelecekte birinin veya bir şeyin hoş bir hayal gücüdür .

Çevredeki nesnelere bakın . Sandalye, masa, koltuk, kanepeler, daire, ev ve daha fazlası. Bütün bunlar önce bir kişinin hayal gücünde , yani rüyalarda ortaya çıktı ve sonra gerçek oldu .

Bunu şu şekilde yapıyoruz : önce hayal kuruyoruz, geleceği hayal ediyoruz ve sonra bunların uygulanması için hedefler belirliyoruz . Ama rüya görme arzusu nereden geliyor? Birçok arzu dış dünyadan bize ilham verir . Bunlar, güzel reklamların görüşleridir ve ardından "çok gerekli" bir şeyi hızlı bir şekilde satın almak istersiniz . Bu, kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak , kıskanmak ve "Daha iyisini, daha fazlasını, daha güzelini yapmalıyım " yarışmasına katılmaktır . Bunlar, bir karar vermenin gerekliliği konusunda arkadaşlardan, kız arkadaşlardan ve yoldaşlardan gelen çeşitli tavsiye ve önerilerdir .

Elbette hayallerde, arzularda ve hedeflerde yanlış bir şey yok . Ne de olsa , evrimin motoru olan hayaller, arzular ve hedeflerdir . Ancak geçmişte nasıl hedefler belirledik ve kararlar aldık? Erken çocukluktan itibaren dünyayı görmenin empoze edilen görüşleri tarafından yüklenen egomuzun sesi bize rehberlik etti . Kalbimizin veya ruhumuzun sesini neredeyse hiç dinlemedik veya duymadık .

Şimdi yeni düşünceler, fiziksel ve enerji egzersizleri ile süptil bedenlerimizi arındırmaya başladık . Verimli bir koruma alanı oluşturduk ve ruhumuzla oldukça güçlü bir bağ kurduk ve bunu oldukça net bir şekilde duyabiliyoruz. Bizimle kalbinde sevgi ve neşe duygularıyla konuşuyor !

Zamanı geldi ve bunu haklı olarak "enstrüman" olarak kullanabiliriz . Hayallerinizden ve arzularınızdan herhangi biri Spiritüel Merkezin prizmasından görülebilir . Gelecekle ilgili herhangi bir fikir, Kalp Merkezindeki duyumlara karşı kontrol edilmelidir . Duygular sevgi ve neşe ile doluyorsa , o zaman Gerçek budur . Bir tür kafa karışıklığı, rahatsızlık, sıkışma ve

diğer rahatsız edici hisler hissederseniz , bu yanlıştır.

Rüyalarda, istenen refahı kolayca elde ederiz. Tatlı bir hayat yaşıyoruz ve seviniyoruz. Ama gerçekte , rüyalar nadiren gerçekleşir. Neden? Çünkü sonucu zaten hayal gücümüzde görüyoruz . Ama istediğimizi elde etmek için hangi adımları atıyoruz ?

Genellikle eylemler diğer yöne yönlendirilir, bazen yarı yolda dururuz veya hiçbir şey yapmayız, sadece rüyalar kalır .

Hayalinize nasıl ulaşrsınız ?

Hedefe ulaşmak için ilham veren, eylem enerjisi veren **bir yola** ihtiyacınız var . Genellikle böyle bir yol bir yaşam Amacıdır.

Her insan belirli bir görevle Dünya'ya geldi . Misyon tarafından belirlenen hedeflerin yerine getirilmesi ve başarılması, gerçek maddi ve manevi Refah getirir .

Gerçek hedeflerinizi belirlemek için kendi benzersizliğinizin ne olduğunu anlamanız ve bireysel yetenek ve becerilerinizi toplumla paylaşmanız gerekir . Derin manevi tatmin ve maddi refah getiren, tüm toplumun yararını amaçlayan eylemdir .

bir göz atalım . Çevremizdeki nesnelerin çoğu, insanoğlunun rahat yaşaması için yaratılmıştır . Örneğin, bir sandalye alın. Böyle bir yapıyı tasarlayan ve imal eden ilk usta, herkes tarafından saygı ve hürmet görmüş olmalıdır . Sandalye yapıp satarak kendisine ve ailesine nezih bir hayat sağladı .

fabrikalarda üretiliyor ama prensip aynı kalıyor. Kârın büyük bir kısmı , üretime katkısına bağlı olarak işçiler arasında dağıtıldığı fabrikaya gider . Artık farklı işçiler tarafından temsil edilen fabrika , topluma rahatlık getiren halkadır . Yani insanlar arasında rağbet gören herhangi bir ürün veya hizmet maddi kazanç sağlayacaktır.

Sandalye ustasına geri dönelim ve onun başarı formülünü inceleyelim. İlk sandalyesini yaparken insanlığın rahatını pek düşünmemişti . Kendi rahatını düşündü ve kişisel yaratıcılığını gösterdi . Gelecekte başarıyı getiren bireysel tezahürdü . Ve bu tür birçok fırsat var.

Böylece herhangi bir " servis organizatörü " birkaç profesyonel kuaförü kolaylıkla birleştirebilir ve bir kuaför salonu yaratabilir . Veya kalifiye şeflerin yardımıyla mükemmel bir diyet restoranı , kantin açın .

ve toplum yararına yaratıcılığınızı göstermenin gezegendeki insan sayısı kadar yolu vardır. Bireysel bir uygulama yöntemi bulduğunuzdan emin olun .

, tüm gezegen nüfusunun %10-30'u arasında rağbet görececek yeteneğe, deneyime veya becerilere sahiptir. Bireysel yaratıcılığını kendisi ve insanlık yararına gösteren kişi, tüm toplumun bir bütün olarak gelişmesine katkıda bulunur.

Ama kaderinizin aziz Refah rüyasına yol açacak hedeflerini nasıl belirleyebilirsiniz? Aşağıdaki alıştırmaya, gizli yeteneklerimizi göstermemize yardımcı olacaktır.

10.2. Egzersiz "Kaderin Hedefleri"

Bu alıştırmaya için bir tükenmez kalem veya kurşun kalem ve bir parça kağıda ihtiyacınız olacak (bu sizin günlüğünüzse iyi olur).

Egzersiz için sessiz bir zaman yaratalım. Genesis'in heyecan verici oyununa geçelim. Birkaç tam nefes döngüsü yapalım. Vücuttaki gerilim kaynaklarını belirleyip gevşeteceğiz. Sakinleşin ve düşünce sürecini durdurun.

Kendimizi toplumun Işık pleksusunda gerçekleştiriyoruz. Dünyadaki tüm insanları birbirine bağlayan hafif ipler göreceğiz. Kalbinizde sıcak sevgi ve neşe duygularını hissedin. Bir süre harika algının tadını çıkaralım.

Kendimize şu soruyu soralım: "Ne yapmaktan hoşlanırım?".

İç sese kulak verelim.

Cevaplar kafadan ve yürekten gelmeye başlayacak. Cevaplar karışacak, bu nedenle, cevabı aldıktan ve Ruhsal Merkezdeki duyumlarla orantılı olarak, onu yazıyoruz ve 1'den 10'a kadar bir puan veriyoruz. Sevgi ve neşe duyguları ne kadar parlaksa, puan o kadar yüksek olur.

10-20 dakika yapıyoruz . Gelen tüm cevapları yazıyoruz, kaç tane olacak. 10 seçenek de olabilir, 100 de olabilir. Alıştırmayı hemen yapın ve cevaplarınızı yazın!

En çok puan alan cevap, hayatın bu aşamasında ana hedef haline gelebilir. En yüksek puandan iki veya daha fazla puan eksik olan cevaplar alt hedeflerdir. Hangi yönde hareket etmeniz gerektiğini karakterize ederler. Kendi deneyimimden bir örnek vereceğim.

Benim cevaplarım.

1. TV izle - 3
2. Bilgisayarda yazdır - 8
3. Sevgi ve neşenin ince dünyasını hissedin - 9
4. Dünya algınız hakkında konuşun - 10
5. Oyun kartları - 2

6. Müzik besteleyin - 7
7. Beraberlik - 8
8. Gün doğumunu izle - 8
9. seks yapmak - 6
10. müzik dinle - 7
11. Meditasyon - 9
12. Yeni bir şey öğrenin - 8
13. Dans - 4
14. Elektrikçi olarak çalışmak - 5
15. Öğren - 6
16. Diğer insanlara yardım et - 9

Cevaplardan ve derecelendirmelerden amacımın ince dünya duygularım hakkında konuşmak (10), meditasyon yapmak (9), sevgi ve neşe (9) diğer insanlara yardım etmek (9), bilgisayara yazdırmak (8) olduğunu anladım. , yeni bir şeyler öğrenme(8), çizimlerle(8).

Bu kitap böyle ortaya çıktı.

Diğer cevaplara gelince, gündeğümü hakkında söyleyebilirim (8) - gelecekte fikirler var. Müzik dinlemeyi (7) severim ama bestelemek için (7), öğrenmen gerekir (6). Seks hoştur (6), ancak yapılacak daha önemli şeyler vardır. Bir elektrikçinin işi (5) sıkıcı...

İşte dansa ilgi (4)'ün eklenmesiyle revize edildiğinde "slow dance" 7 puana yükseldi. Her cevap gözden geçirilebilir ve revize edilebilir. Hedefler yaşam boyunca değişebilir. Bir ana hedefe ulaşıldığında, bir sonraki dönüm noktası ortaya çıkabilir. Listedden olabilir veya birdenbire ortaya çıkabilir.

4 puanın altındaki tüm cevapları kişilik gelişimini engelliyor olarak değerlendirmek gerektiğini düşünüyorum . Onlara tam sorumlulukla davranın ve eğer bu "favori şeyler" gerçekten de Refahın refahını yavaşlatıyorsa, o zaman onlardan vazgeçmelisiniz .

Bir şeyden vazgeçmek ve bir şeyi başarmak için Güce ihtiyacın var ! Böyle bir Güç sorumluluktan gelir . Ve bir sonraki bölümde bu tanıma bakacağız .

Bölüm 11

11.1 Sorumluluk

Sorumluluğun ne olduğunu görelim. Sorumluluk, hayatın her alanında "iyi" ve "kötü" gibi tanımlara ilişkin davranış ilkelerine uyulmasıdır . Ahlak etiği ve vicdanın sesi gibi kavramlar bu iki karşıtlıktan çıkar . Ahlak etiği, davranış ilkelerini belirler ve vicdanın sesi bir iç

denetleyicidir .

ve vicdanla iç içe olan idari ve cezai sorumluluk da vardır . Yerleşik kurallar ve yasalar, idari ve cezai yaptırımlar sağlar .

İki tür sorumluluk vardır : dış ve iç. Birincisi aileye, akrabalara, topluma ve dünyaya karşı sorumluluk; ikincisi kişisel sorumluluktur . Her iki durumda da sorumluluk, ahlak ilkeleri ve vicdanın sesi önünde söylenen sözlerin ve yapılan eylemlerin hesabını verme yükümlülüğünü ifade eder. Ancak bu bölümde, sorumluluğun amaçlanan hedeflere ulaşmada nasıl yardımcı olduğunu ele almak istiyorum .

Her hedef nerede başlar ?

Bir hedef bir hayalle başlar . İstenen bir olay veya nesnenin zihinsel bir görüntüsü oluşturulur. Ayrıca, bu durumun **önemi** dahili olarak atanır . Ve bu öneme bağlı olarak aksiyonlar alınır.

doğru ittiği ve koştığı temel olan önemlidir . Ancak **sorumlu** özdenetim olmadan , yani kişinin davranış ilkelerinin farkında olmadan , " hedefe **gidiyorum - bu iyi** " ve " **Hala duruyorum kötü** ", zirvenin olması **pek** olası değildir . ulaşmış.

sorumluluk alma anında başka bir "boyut" un kapıları açılıyor . Kişinin eylemlerinin, sözlerinin ve düşüncelerinin sonuçlarının farkında olduğu o gerçeklikte .

Bilinçli sorumluluk esenliğin yelkeni haline gelir . Kişisel ve toplumsal mutluluk uğruna kendi özgür iradesiyle sorumluluğu seçen kişi, gücü alır - İLHAM! Mucizeler yaratabilecek güçlü bir İlahi ruhsal yükselme doğar !

Bu Güç, evrimsel büyümenin birçok yönünü içerir . Kendine ve geleceğe olan güvenin enerjisi artar . Sebep-sonuç ilişkilerinde bir kesinlik ve anlayış vardır . Kişinin kendisinin ve diğer insanların söz ve eylemlerinin sonuçları görünür ve anlaşılırdır .

Kendi hayatınızın yaratıcısının siz olduğunuz anlayışı sayesinde Varlığın tüm alanları dönüşüme uğrar . Birey, mekanı değiştirebilen, kontrollü bir İrade gücüne sahip bir kişiye dönüşür . İrade özgürlüğe dönüşür . Bu özgürlük, herhangi bir yaşam durumuna kişisel yaratıcı yaklaşımın keşfinde ifade edilir .

Kişi sorumlu hale gelerek, kişisel ve aile yaşamındaki gerçekliği değiştirme hakkını kazanır . Ayrıca ülkedeki ve tüm gezegendeki gerçekliği değiştirmek için enerjiyi yönlendirebilir !

Dünyayı değiştirme, onu sevgi ve neşeyle besleme zamanı ! Her insana değer veren ve saygı

duyan yeni bir toplum inşa etmek . Bu toplum, tüm Doğanın çıkarlarını anlayacak ve kendi planlarının uygulanmasında bunları dikkate alacaktır . Aramızda yeni bir ilişki düzeyine ulaşmanın zamanı geldi !

Sorumluluk, Hayatı dönüştürmek için harika bir araçtır! Bununla donanmış olarak, gerçeği sonsuza kadar değiştirebilirsiniz ! Hayatınızın sorumluluğunu almak için belirleyici adımı atmaya devam ediyor ! Seçim senin - harekete geç!