

## I. GYAKORLAT

### TALÁLKOZÁS A LÉLEKKEL ÉS A SPIRITUÁLIS TANÍTÓVAL

Nagy örömmre szolgál, hogy elkötelezted magad a spirituális síkról való energiaközvetítés mellett, s biztosíthatlak, hogy a lehető legmegfelelőbb időben tetted meg ezt. Lelked módot keres arra, hogy sokkal mélyebb szinten léphessen veled érintkezésbe, mint azelőtt. Kérlek; helyezkedj el kényelmesen, egyenes gerinccel, s talpaidat vagy csípődet helyezd a padlóra. Lépj be bensőd csarnokába. Lásd magad előtt, hogy egy gyönyörű szép arany Fényoszlop öleli körül egész testedet: A Fényesség eltölti lényedet, keresztülárad rajtad, s érzed leírhatatlan szépséget és hatalmas védelmező erejét. Tudatára ébredsz annak, hogy ez a gyönyörű Fényoszlop mélyen alád ereszkedik, leszáll a Föld mélyébe. Ez a tündöklő Fényoszlop egyre lejjebb és lejjebb halad, tovasiklik lefelé, míg össze nem fonódik a Föld szívével. Most pedig engeded, hogy tudatos elméd lágyan leszálljon a Fényoszlop mentén - s gyengéden aláereszkedik. Amint lefelé siklasz, látod csodálatos ragyogását, tündöklő szépségét, látod, hogy sem nyílások sem pedig törések nem tompítják fényességét. Erős, ragyogó és áttetsző. Védelmezőn körülölel, amint finoman egyre lejjebb ereszkedsz, egyenesen a Föld szívébe. Képzelőerőd segítségével látod, hogy egyik kezében öt gyönyörű fénysugárból szőtt szeget, a másik kezében pedig egy arany kalapácsot tartasz. Ezek a szimbólumok a Földdel és a Fénnyel szembeni elkötelezettségedet képviselik. Elkötelezettséged erejével és hatalmával vezesd a szegeket az oszlop aljába, hogy szilárdan és biztosan kapcsolják Fényoszlopodat a Föld szívéhez. Elhatározásod erős és tisztán ragyog. Elkötelezettségedre gyengéd, szeretetteljes válasz érkezik hozzád a Földtől és gyönyörű aranyzöld fényt érzel magad felé áradni a Föld szívéből.

Ez a csodálatos aranyzöld energia egyenest Fényoszlopod alsó részébe áramlik és felemel téged az oszlopon belül. Lágyan suhanva, gyöngéden ringatózva emelkedsz felfelé e csodálatos és szeretettől ragyogó energia ölében, visszaérsz testedbe és érzed, hogy az aranyzöld ragyogás rendkívül szelíden, ugyanakkor rendkívül erőteljesen árad rajtad keresztül. Most pedig felnézel, s látod, hogy a tündöklő Fényoszlop megindul felfelé, s ameddig csak a szem ellát, egyre feljebb és feljebb száll a mennyek fölé. Engeded, hogy elméd és tudatod a fejed tetején át, koronacsakrádon keresztül a légbe emelkedjen. Lágyan lebegsz felfelé a tündöklő Fényoszlopban, körül nézel, s látod milyen erős, ragyogó és makulátlan az arany oszlopod. Lyukak, nyílások nem tarkítják, s szíved mélyén ott nyugszik annak tudása, hogy beleegyezésed nélkül senki és semmi sem hatolhat fényességébe, mivel az Istenihez fűződő kötelezettedet képviseli.

Egyre gyorsabban mozogsz felfelé, egyre feljebb emelkedsz a magasságokba, s ragyogó fehér Fényt pillantasz meg az oszlop tetején; fényessége oly tündöklő és tiszta, hogy mélyen megérinti szívedet, s az öröm szárnyain repülsz felé. Lásd magad előtt a tündöklő, szikrázó fehér Fényt, mely hatalmas vonzerőt gyakorol rád, s hívogatón int feléd. Egyre feljebb hatolsz, egyenesen a tündöklő Fényességbe. Magasan lebegsz e ragyogó fehér Isteni Fényben, a Forrás tündöklésétől átölelve. A Forrás Fényének lágy ölében ringatózol. Hatalmasnak érzed magad. Lényed kiterjed. Lélegezz jó mélyeket, szívód magadba a Forrás ragyogó fehér fényességét, s érezd amint a fehér fény szeretettől ragyogó energiáival csordultig töltekezel. Most újra látod, hogy egyik kezében öt aranyszeget, a másikban pedig egy arany kalapácsot tartasz; még egyszer, ezek a szimbólumok elkötelezettségedet jelenítik meg a Forrással és a Fény szolgálatával szemben. Elkötelezettséged erejével vezesd az arany szegeket

Fényoszlopod tetejébe, s képzeletedben lásd, hogy szilárdan rögzítik a Forrás szívéhez, olyan erős és kikezddhetetlen köteléket alkotva, mely sohasem szűnik meg létezni számodra.

Amikor ezzel megvagy, kezdj el lágyan siklani lefelé, indulj meg lefelé lebegve, ringatózva a Fényoszlop ölelésében. Körülnézel, és látod a csodálatos Fényoszlopot,- látod, hogy erős, ragyogó és áttetsző, s szíved megtelik e Fényesség szárnyaló örömeivel és hatalmas erejével. Lenézel, és megpillantod testedet a Fényoszlop alján. Látod, hogy koronacsakrád kinyílt, mint egy óriási virág, s érzed, amint fejtetőd nyílásán keresztül lágyan besiklasz, és újra kényelmesen elhelyezkedsz a testedben. Érzed, hogy a magaddal hozott tündöklő Fény megtölti a testedet, s érzed, hogy az a Fénnyel eltelve kiterjed, és élettől ragyog.

Most képzeld el azt, hogy tudatos elméd egy kicsiny, fényből szőtt emberalak, mely fejed középpontjában helyezkedik el. Minden figyelmedet összpontosítsd erre az apró Fénylényre, míg azt nem érzed, hogy te magad vagy ez a parányi alak fejed belsejében. Képzeleted erejével lásd, hogy amint fejed középpontjában állsz, egy csodálatos, arany és fehér fényben tündöklő lépcsősor nyílik meg előtted, s lágyan, szelíden kanyarog lefelé. A lépcső szikrázóan ragyogó, hívogató, gyönyörűsége és áttetsző. Elindulsz rajta, s amint haladsz egyre lefelé, a lépcsőfokok mind fényesebben ragyognak. Gyengéd és szeretetteljes fény vesz körül, s árad veled, amint könnyeden haladsz lefelé, szívközpontod felé.

A lépcsőfokok elfogynak, s egy pompás terembe érkezel, egy gyönyörű, tágas, világos terem fogad magába, fényességtől átszőtt mennyezete a magasságokba nyúlik. Képzeletedben lásd, miként rendezted be ezt a fenséges termet. Ragyogó fények, káprázatos színek szövik át belső terét. Talán bútorok is találhatóak benne. Lehet, hogy egy szökőkút emelkedik a közepén, s lágy csobogása betölti a termet. Jelenítsd meg képzeletben, hogy minden csodálatos dolog, amelyet földi utazásod során valaha láttál és a szívedbe fogadtál, most mind itt sorakozik szíved titkos csarnokában. Igen, ez a csodálatos hely valójában szíved központja. Nem pusztán fizikai értelemben vett központ, hanem szív-energiáid centrumát is képviseli; nagyszerű hely ez, mely földi léted során lényed központjául szolgál. E pompás helyről bárhová útnak indulhatsz, ahová csak kívánsz, mivel szívedet eltéphetetlen kötelék fűzi össze a Mindenséggel, a szíven keresztül kapcsolódsz az Isten által teremtett valamennyi csodához, s magához a Forráshoz.

Látod, hogy az egyik falban egy remekbeszabott, nagyméretű ajtó foglal helyet. Pompásan faragott keretéből fény villózik elő. Érzed, hogy mélyen felkavarja szívedet, amint szemügyre veszed tündöklő fényességét, s olthatatlan vágyat érzel, hogy megpillantsd mit rejt maga mögött. Átvágsz hát a termen, s megállsz az ajtó előtt. Középről is megszemeled, s egy jelet pillantasz meg rajta, melyet könnyeden elolvasol. A felirat így szól: „Ez itt a spirituális síkra vezető ajtó”. Most pedig az Éned és növekedésed iránt érzett elkötelezettséged erejétől vezérelve és a Fényesség gyermekeként ragyogva feltárod az ajtót. Fények szikráznak körülötted, tündöklő fehér Fény ölel körül, gyönyörű dallam csendül fel, magasan szárnyaló, tisztán csengő hangjai betöltik füledet. Dallama egészen a távolból száll feléd. Ráeszmélsz, hogy egy hosszú, csodálatos fényfolyosóba érkeztl. Egészen messzire ellátni felfelé, s a folyosó végén még több fehér Fény táncol és árad befelé. A látvány mélyen megérinti szívedet, lényedet az öröm és a remény érzése járja át. Megindulsz felfelé, s amint egyre magasabbra hágsz, a Fény egyre tündöklőbben ragyog fel, s az édes dallamok még mélyebben megindítják szívedet.

Elérkezel a folyosó végére, s kilépve egy pompázatos, tágas fénysíkon találod magad. Képzeletben körbetekintesz, s szemed mindenhol fényességet észlel. Káprázatos színek lejtik

táncukat, s áramlanak, keringenek a fényességet követve. Úgy tűnik, minden szín a maga dallamára mozdul, s éneküket a szívedben érzed felcsendülni. Mélyeket lélegzel, magadba szívod a Fényt, s vele e hely magasan vibráló édes energiáját. Körülnézel, s szívedet szélesre tárja az öröm, mert ismerősnek találsz e hely vibrációját! Szíved mélyén már azelőtt is érezted ezt, most azonban minden eddiginél fényesebben és erősebben ragyog fel előtted.

A távolban egy mozgó fénypontot pillantasz meg, s észreveszed, hogy közeledik feléd. Egy arany ösvény körvonalai rajzolódnak ki előtted, s látod, hogy egy csodálatos, fényességet sugárzó lény siet rajta végig, s egyenesen feléd tart. Látod, hogy egy hatalmas Fénylény közeledik feléd. Fényárban úszik, nyomában káprázatos színek ragyognak fel. Majd az ösvény végére ér, és megáll előtted. Képzleted erejét mozgósítva varázsolj arcot reá. Vajon milyen arc illenék egy ilyen szeretettől sugárzó, hatalmas Fénylényhez? Képzletben lásd el mély érzésekről árulkodó, az időtlenségbe tekintő szemekkel, majd nézz a képzleted teremtette szempárba. Ősi bölcsességet látsz benne tükröződni, mélyen felkavarja a szívedet, s érzed, a szíveddel tudod, hogy ez a csodálatos lény öröktől fogva benned él.

Szíved mélyén tisztában vagy vele, hogy e hatalmas lényen keresztül érkezettél a Földre. Tekints mélyen szerető szemeinek tükrébe. Lásd, hogy milyen hatalmas szeretet lángol benne. Tudod, hogy mindig melletted áll, és határtalanul szeret téged. A bizalom érzése virágozik ki bensődben, s szíved kapuja odaadón feltárulkozik előtte. Karjait feléd nyújtja, s ha úgy kívánod, engedd, hogy átöleljen. Erezd, hogy e hatalmas lény szeretete, fényessége és ereje körülölel téged. Szíved kitárul előtte, s minden szépsége, szeretete és hatalma átárad hozzád, csordultig töltve szívedet. Szíved határai kiterjednek, megtelik örömmel, és igen, jól tudod, hogy kivel állsz szemben. Tudatában vagy annak, hogy ez a lény valójában nem más mint önnön lelked. A szíved mélyén kétségbevonhatatlanul érzed ezt. Igen, a szíved mélyén tisztában vagy az igazsággal.

Erezd szíved felharsanó muzsikáját, amint magához szólítja a hatalmas lényt. Lelked rád tekint, arcán sugárzó mosoly ragyog fel. Úgy tűnik, keres valamit, s talán meg is kérdezi: „Van-e számomra hely a szívedben?” Talán van is. Talán mindig is erre készültél, és egy fenséges, dicső helyet készítettél elő számára szíved egy szegletében. Ha kívánod, vezesd lelkedet végig a folyosón, amelyen keresztül ide érkezettél. Lásd, miként követi lépteidet az örömtől repesve. Lásd, hogy ez a szeretetteljes, erőtől és fényességtől sugárzó lény milyen készséggel csatlakozik hozzád, milyen szívesen beszél veled, mily nagy örömmel vállalja, hogy életed részévé váljék. Lelkoddal a nyomodban sebesen végigsiklasz a folyosón, s belépsz a szívközpontodba nyíló ajtón. Ám a lélek ide már nem követ téged. Akaratod és választásod szabadságát tiszteletben tartva várakozik az ajtó előtt. Arra vár, hogy jóváhagyásoddal, hívó szavadnak engedelmeskedve belépjen szíved csarnokába. Beleegyezésed nélkül senki sem juthat be fényed termeibe. Kinyújtod-e kezéd lelked felé, s behívod-e szíved templomába? Azt hiszem, megteszed. Szívedből szóljanak szavaid, amint belépni kéred. Lásd miként árad lelked öröme szárnyain szíved centrumába. Nos, vajon hol található a számára fenntartott hely? Tekints körbe a teremben, s kutasd fel számára a tökéletes helyet. Talán egy pompás karosszék volna az? Netán egy oltár, ereklyetartó, vagy egy kristálydarab? Ami azt illeti, már igencsak hosszú ideje készülödsz arra, hogy szíved csarnokában otthont adj neki. Ezért is oly szép, ezért is oly csodálatos. Mindig is a lélekre várakoztál. Vedd most szemügyre a helyet, amit a számára készítettél elő. Mindent a legtökéletesebb rendben találsz. Csodálatosra sikeredett, szíved központja szeretetedet, odaadásodat és elkötelezettségedet tükrözi. Ajánld fel mindezt a lelkednek. Lásd magad előtt, amint szívében túláradó örömmel elfoglalja az őt megillető helyet. Most időzz el egy kicsit lelkeddel szíved centrumában üldögélve. Ha befelé hallgatózol, egy üzenetet érzékelsz áradni

felőle. Mélyen a szemébe nézel, s látod, hogy a szeretet és az öröm üzenetét irányítja feléd. Oly régóta vár már erre az alkalomra! A szíveddel hallgasd feléd áradó csendes szavait.. Miután a lelkeddel való bensőséges társalgás elérte a teljességet, egy lágy dallamot hallasz felcsendülni szíved központjában. Ekkor halk kopogás hallik a spirituális síkra vezető ajtó felől. Az ajtó fényárban úszik. A lélek tudja, hogy ki az, aki bebocsátásra vár odakinn. Látogatód a spirituális síkról érkezett, s most kapcsolatot keres veled. Lelked biztatón rád mosolyog, hiszen ő jól ismeri a hatalmas és szerető lényt, aki a spirituális síkra vezető folyosón áll ajtód előtt. Odamész-e, hogy megnézd, ki az? Lelkeddel együtt az ajtóhoz sétálsz. Lelked ismét rád mosolyog, s fénylő mosolya biztosít afelől, hogy látogatód valóban a Fény szülötte; hatalmas, szeretetteljes. Egy Spirituális Tanító érkezett hozzád, talán egy olyan Mester, akivel már együttműködtél azelőtt, akit valaha talán ismertél és szeretettel vettél körül. Feltárod-e előtte az ajtót? Úgy hiszem, megteszed. Lelked is erre bátorít téged.

Kinyitod az ajtót, s egy hatalmas Fénylényt pillantasz meg tiszteletteljesen várakozni a küszöbön. Egy Tanítót látsz a spirituális síkról. Nem lép be az ajtón, hiszen még nem hívtad, még nem adtad beleegyezésedet. Vedd közlőrl is szemügyre ezt a csodálatos lényt. Először mindössze egy Fénytested látsz. Mozdósítsd képzeletedet! Milyen arc illenék leginkább egy efféle hatalmas Fénylényhez? Ruházd fel egy hozzá illő arccal. Titkos emlékeid talán felfedik előtled, milyen öltözetet viselt s hogyan festett, mikor legutóbb tudatos módon kapcsolatba léptél vele. Vajon ki lehet ez a hatalmas Fénylény? Mélyen a szemébe nézel, és megkérdezed tőle. Ő pedig válaszol. Ha nehézségeid támadnak az információ befogadásával, csak figyelj a szíveddel, és tudni fogod. Ez a Spirituális Tanító most újra kapcsolatot keres veled, hogy együttműködjetek a Fény szolgálatában. Engedélyt kér arra, hogy beléphessen szíved központjába, hogy érintkezésbe léphessen veled. Talán hozzájárulsz ahhoz, hogy belépjen. Úgy vélem, megteszed, minthogy lényed egy része ugyancsak jól ismeri őt. Beleegyezésedet adod, s ez a fenséges Fénylény átlépi szíved centrumának küszöbét, s belépve megtölti szívedet szeretettől és fényességtől sugárzó energiával.

Amint összekapcsolódsz vele, mély bizalom tölti el egész lényedet; bensődet a felismerés öröme járja át. Megingathatatlan benned annak tudása, hogy ez a kapcsolat a Fényből, s magából a Forrásból ered. Ha befelé hallgatózol, egy, a Tanítótól érkezett üzenetet találsz kibomlani a szívedben. Ha csendesen figyelsz, szíved elbeszéli az üzenet tartalmát. Hallgasd a szeretet és a bölcsesség üzenetét, mely hozzád szól. Pihenj meg egy pillanatra, s tölts egy kis időt bensőséges társalgást folytatva Tanítóddal. Úgy vélem, az üzenetben az is benne foglaltatik, hogy ez a Tanító még visszatér hozzád, ha te is úgy kívánod, s eme kívánságodat szavakba foglalod.

Amikor úgy érzed, hogy a kommunikáció végére értél, gyengéden ereszd el a közöttetek feszülő köteléket. A Spirituális Tanító szeretőn átölel, majd távozik; ám te érzed, hogy energiájából és fényességének szépségéből hátrahagyott valamicskét, s ragyogása veled marad a szívedben, és támogatással, szeretettel és reménnyel tölt el. Pihenj meg szíved csarnokában, élvezd ki a lelkeddel töltött időt, élvezd szeretetét és fényességét, érezd, hogy energiái megtöltik szívedet. Most pedig lassanként engedd el az energiát, melyet a közvetítés során magadon keresztül áramoltattál. Érezd, amint az elengedett energiaáram folyóként patakzik végig nyakadon és válladon át lefelé a hátadon és mellkasodon, apró patakokként szivárogo a homokba, s tűnik el a szem elől. Lefelé áramlik testeden, s a gyökércsakraodon keresztül, lábaidon végigsuhanva a Föld mélyébe patakzik. Elengeded ezt a csodálatos energiát, amelyet a fényoszlopon keresztül szívott magába a Föld. Amint az általad közvetített energia megéri a Föld szívét, ismét felragyogni érzed a Föld szeretetteljes válaszreakcióját: gyönyörű, arany fényben tündöklő zöld energia árad felfelé a Föld szívéből

egyenesen a testedbe. Gyengéden, lágyan megtölti testedet, ereje táplál és védelmez. Ez a fenséges aranyzöld energia keresztülárad rajtad, s a fejed tetején kibukkanva felfelé tart fényoszlopod mentén, és egyenest a Forrás ragyogó fényességébe áramlik. Látod, a Föld és a Forrás rajtad keresztül összekapcsolódva átölelik egymást! Fényoszlopod csatornáján, lényed médiumán keresztül a szeretet és a Fény erejével összekapcsolod őket. Mindkettőnek nagy szolgálatot teszel ezzel.

Most időzz el fényoszlopodban és szíved centrumában. Érezd, amint lágyan ringatózol lelked és a Föld energiáinak ölelésében. Ha úgy véled, hogy készen állsz, érezd amint tudatosságod betölti testedet, karjaidat, lábaidat, medencédet, hátadat, mellkasodat, nyakadat és fejedet. Teljes mértékben elfoglalod testedet. Szilárdan és kiegyensúlyozottan vagy jelen fizikai testedben. Pihenj egy kicsit, s ha úgy érzed, hogy teljesen elkészültél, nyisd fel a szemedet.

/Vivamus – B. Burns: Spirituális csatorna – részlet/