

### III. GYAKORLAT

#### A NÉGY TEST RENDSZERÉNEK KIEGYENSÚLYOZÁSA ÉS MŰKÖDÉSÉNEK FELELÉNKÍTÉSE

E gyakorlat során néhány rendszert rajzolunk fel, s a művelethez egyfajta fényceruzát használunk. E különleges ceruza fényvonalakat rajzol, bármilyen színben, amit megjeleníteni kívánunk.

Kezdjük tehát a fizikai struktúrával. Vázold fel a fizikai testet olyan színnel, amelyet megfelelőnek találsz. A fejközpontnál kezd a rajzolást. Talán a koponya vagy az agy formáját kívánod megjeleníteni. Ám egy egyszerű körvonal is ugyanúgy megteszi. Azután húzzuk be a gerincoszlop vonalát, s az alján egy kör segítségével jelenítsük meg a gyökércsakrát. Majd rajzoljuk be a többi csakrát is: a második csakrát, a solar plexus csakrát, a szívcsakrát, a torokcsakrát, a harmadik szem csakrát és végül helyezzük fel a koronacsakrát. Ha úgy tetszik, rajzolj fel néhány vonalat, jelezve, hogy struktúrád karokkal és lábakkal is rendelkezik. Úgy vélem, helyénvaló volna néhány kisebb csakrát elhelyezni a kezeken és a lábfejeken. Persze a rajzhoz sokkal több mindent hozzátehetnénk, minthogy rendszerünk még jóval több kisebb vonalat és körívet is magában foglal. Most pedig rajzold fel az emberi test körvonalait az előbb elhelyezett körök és egyenesek köré. Egészen könnyen megy. Milyen szintet használsz a fizikai test megjelenítéséhez? Valamilyen élénk, ragyogó szín lenne a legmegfelelőbb, amely kifejezi az életerő vibrálását, amint az a fizikai testbe pulzál.

Rendben, most abbahagyhatod a rajzolást. Képzeld azt, hogy rengeteg színes fénypont vibrál előtted, ugyanolyan színben, mint amellyel a fizikai test körvonalait megalkottad. Ott táncolnak a fizikai test minden zugában. Látod, hogy a szín nagyon élénk és erőteljes, mivel rengeteg fénypont villózik a fizikai testben. Nagyon közel helyezkednek el egymáshoz, és sebesen mozognak, hiszen telve vannak az élet ragyogásával. Az energia mindig életet hordoz. Az Istentől eredő életerőt képviseli. Most pedig illesszük a struktúrát fizikai tested fölé. Lásd magad, amint fényrajzodat lassan fizikai tested fölé helyezed. Látod már? A rajzon szereplő köríveket igazítsd csakráidhoz, míg a rajz minden részlete tested körvonalaihoz igazodik.

Most pedig lássunk hozzá a következő test felvázolásához. Az érzelmi testtel fogjuk folytatni a rajzolást: Válassz ki egy hozzáillő színt, mondjuk valamilyen vibrálóan meleg és áradó árnyalatot. Vedd újra kezébe fényceruzádat, és rajzolj egy alakot a már megrajzolt fizikai test vonalain köré. Az érzelmi test 5-7 cm távolságra terjedjen túl a fizikai test körvonalain. Rajzold körbe az egész testet, húzz vonalat a lábak alatt, a fej fölött. Most pedig ugyanazzal a színnel rajzolj köríveket a fizikai testen elhelyezett csakrák köré, ezek azonban legyenek egy kicsivel nagyobbak azoknál, úgy, hogy magukban tudják foglalni őket: Kezdjük talán a koronacsakrával. Azután rajzold be a harmadik szem csakrát megjelenítő kört, majd következzen a torokcsakra és a szívcsakra. Majd folytasd a solar plexus csakrával, a második csakrával, és végül húzz körívet a gyökércsakra köré is. A lábakon és kezeken található csakrákról se feledkezz meg.

Most tedd le ceruzádat, és képzeletedben lásd, hogy érzelmi tested rendszere is rengeteg apró fényponttól vibrál, miként a fizikai test esetében láttuk. E pontok talán egy kicsit halványabb árnyalatban ragyognak, és egymástól nagyobb távolságra helyezkednek el. Gyönyörű fényben ragyogva táncolnak az érzelmi testben. Látod, hogy a fizikai test rendszerébe hatolnak, és áthatják azt. A fénypontok közötti űrben jelennek meg, elegendő hely jut nekik is, hiszen kevesebben vannak, mint a fizikai test pontjai. Minthogy színük egy árnyalattal világosabb, tisztán láthatod, hogy a fizikai test egy sűrűbb, intenzívebb és tö-

mörebbsztruktúrát képvisel. Most pedig győződj meg arról, hogy érzelmi tested fényvonalai pontosan a fizikai test fölé illeszkednek, s vetítsd rá valódi testedre, amint a gyakorlatot végezve kényelmesen elhelyezkedve üldögélsz.

Vedd újra kezébe fényceruzádat, és láss hozzá egy újabb rajz megalkotásához. Természetesen a mentális test következik. Vajon milyen szint választasz felvázolásához? A legjobb volna, ha olyan színre esne a választásod, mely a mentális test világosságát, tisztaságát tükrözi. Ismét a test kontúrjainak meghúzásával kezdj a rajzoláshoz. Körvonalai 15-25 cm távolságra terjedjenek túl az érzelmi testen; ceruzád szaladjon végig a lábak alatt és a fej felett. Látod, hogy az emberi testet mintázó körvonalak egyre inkább elmosódnak, a test kiterjedésével egyre kevésbé emlékeztetnek a fizikai test alakjára. Most pedig ugyanazzal a színnel rajzolj köríveket a csakracentrumok köré. Ismét a koronacsakránál kezd a műveletet. Ezúttal kicsit nagyobb köröket kell rajzolnod, mint amilyeneket az érzelmi testnél alkalmaztál, így tehát körülfoghatják a másik két test csakráinak köríveit, középpontjuk azonban velük azonos marad. Ezután következik a harmadik szem csakra, a torokcsakra, a szívcsakra, a solar plexus csakra, a második csakra, és a gyökércsakra. Látod, hogy rajzod ugyanazon középponttal rendelkező, ám más színben ragyogó körívek sorozatával rendelkezik. A lábakon és kezeken található csakrák köré is helyezz köríveket.

Most tedd le Fényceruzádat és lásd, hogy tündöklő Fénypontok táncolnak a mentális testet ábrázoló rajzodon, de egymástól egy kicsit nagyobb távolságokra helyezkednek el, és árnyalatuk kevésbé élénknek tűnik. Látod a mentális test részét képező csodálatos, apró mozgó Fénypontokat, s látod amint behatolnak az érzelmi testbe és igen, a fizikai testbe, és áthatják azokat. Számuk természetesen nem olyan nagy mint a fizikai vagy az érzelmi test pontjaié. Látod, hogy a pontjaik közt található térközökben a mentális test Fénypontjai kényelmesen elhelyezkednek. Nézzük csak, mit alkottunk. Hát nem csodálatos? Rajzod ragyogó színekben pompázik.

Ragadd meg újra Fényceruzádat, és egy másik szint használva rajzold meg a spirituális testet. Olyan szint válassz, amely a spirituális test átölelő, tiszta és magasrendű minőségét sugározza. Színe fényességtől ragyogjon és teljességet sugározzon. Először is rajzold meg körvonalait. Kontúrja jóval messzebbre terjedhet a mentális testnél. Ez esetben a mentális testtől mintegy 15 centiméternyire húzzuk meg a vonalakat, néhány embernél azonban ez a távolság egész messze, 60 vagy 90 centiméterre is kiterjedhet. Ott húzd meg a körvonalat, ahol a legmegfelelőbbnek érzed. Kezed haladjon végig a lábak alatt és a fej felett teljes körvonalat alkotva. Látod, amint a spirituális test kontúrjai szelíden körülfogják a mentális az érzelmi- és a fizikai testet.

Ugyanazzal a színnel, mellyel a test körvonalait megalkottad, rajzolj köríveket az összes csakra fölé a koronacsakrával kezdve, most azonban kicsivel nagyobb köröket használj, mint a mentális testnél. Azután karikázd be a harmadik szem csakrát, a torokcsakrát, a szívcsakrát, a solar plexus csakrát, a második csakrát és a gyökércsakrát is. A csakrák felett látható négy körív ugyanazon középpont között húzódik, ám különböző színekben ragyog. E színek négy különböző rezgésszinten vibráló energiát jelenítenek meg. A lábakon és kezeken lévő csakrákat is karikázd be. Alkotásunk kezd egész érdekessé válni. Lásd az egész rendszert magad körül, lásd, hogy körvonalaival megegyező színű apró fénypontok táncolnak a spirituális test minden részletében. A mentális test pontjainál nagyobb távolságokra vibrálnak egymástól, színük pedig kevésbé élénk azoknál. Látod, amint a mentális az érzelmi és a fizikai test pontjai közé hatolnak. Tökéletesen betöltik az üresen maradt helyeket: Most nézd meg, mit alkottunk, aurád káprázatos rajzát látod magad előtt. Bonyolult, ugyanakkor csodálatos rendszer. Látod az egymásba kapcsolódó alkotóelemek különböző színeit és vibráló fényességét.

Észrevettél-e valami mást is? Sztruktúrád ugyancsak üresnek tűnik. Senki sincs otthon. Arra várunk, hogy valaki belépjen ebbe a csodálatos rendszerbe. Azt hiszem, te lennél az. Most

pedig csodálatos fehérés-kékes fényel rajzold az ábrán szereplő fej fölé a lélek csillagot, úgy, hogy a spirituális test csúcsánál legalább hét centiméterrel magasabban helyezkedjen el. A következő lépésekben a lélek szintjéről indulva birtokba vesszük, és betöltjük ezt a csodálatos, négy testből felépülő aurarendszert. A testek szerkezete rendkívül kiegyensúlyozottnak tűnik, minden készen várakozik.

Fényceruzád segítségével a lélek csillagból induló három fehérés-kékes fényvonalat fogsz húzni. Az első egyenest fejed központjába, a tündöklő harmadik szem csakrába vezet. A következő a szívközpontba árad. Az egyeneseket abba a pontba vezetjük, amelyből a szívcsakra négy körének fényessége előtör. Fényvonaladat e pontban kell rögzítened. Ezután egy harmadik vonalat vezetünk a lélek csillagból a gyökércsakra középpontjába, abba a bizonyos pontba, amelyből az egész csakra fényessége előragyog. Van tehát három erős egyenesünk, melyen keresztül az életerő energiák leáradnak a lélek szintjéről.

Most pedig hozzuk mozgásba a rendszert. A falon egy kapcsolót látsz „Indítógomb” felirattal. Nyomd meg és lásd, hogy az energia a három erővonalon keresztül testeid rendszerébe árad, s megtelik a lélek szintjéről eredő, korlátlan mennyiségben rendelkezésre álló Fényességgel. Töltsd fel e ragyogó Fényességgel mind a négy testet, míg mindegyik színültig nem töltekezik e ragyogó fehérés-kékes Fényel. Látod, hogy ez a Fényesség körülölel téged; s ragyogással telíti lényedet. Látod, amint a Fény a lélek szintjéről patakszik lefelé. Tekints körbe. Van-e olyan részed, amelynek esetleg több jut a Fényességből? Vedd szemügyre egyenként valamennyi testedet. Megeshet, hogy azt látod, Éned egyik-másik megnyilvánulása több energiát szívott magába, míg a másik egy vagy kettő nem tűnik olyan tündöklőnek. Ez nem a kiegyensúlyozottság állapotára utal, igaz? Nos, tisztában vagyunk vele, hogy a lélek szintjén korlátlan mennyiségű energia áll a rendelkezésünkre. Tehát a következőképpen fogunk eljárni: a három erővonalon keresztül még- több energiát fogunk a lélek csillagtól a rendszerbe pumpálni. Rajzold be e vonalakat szándékosan és Éned iránt érzett szereteted erejével.

Most pedig egy kis lendületet viszünk a rendszerbe. Az összes energiát gyors és áradó mozgással áramoltassuk keresztül a rendszeren, mozgassuk körbe-körbe, áramozzuk át a fizikai, az érzelmi, a mentális és a spirituális testen, majd ugyanígy vissza a fizikaiba, az érzelmibe, a mentálisba és ismét a spirituálisba; újra meg újra, körbe-körbe. Az energia rendkívül dinamikusan mozog. Töltsd meg vele rendszered minden részét, amely még nem részesült elegendő fényességben.

Látod, hogy Fényel telített, ragyogó struktúrával rendelkezel. A Fény körbetáncol téged. Lendülete egy pillanatra sem akad meg. Először a spirituális testben járja táncát, majd átárad a mentálisba, onnan pedig az érzelmi testbe és a fizikai testbe patakszik. Folytatja mozgását körbe-körbe, hömpölyög, árad bármilyen tetszőleges irányba. Látod, hogy az áramlást csupán egyfajta energia képezi, csupán egyfajta energia létezik, a Forrás Fényességének energiája, az életerő energia. Az energia mindig egy és ugyanaz, különbség mindössze abból adódik, hogy melyik testedben hasznosítod azt.

Látod, hogy minden tested egyformán ragyog. Látod, hogy az áramlat testből testbe örvénylik, örömtáncot lejtve körbe-körbe kavargó. Nincs elkülönültség, nincsenek korlátok, nincsenek határok. Az energiát az egyikből a másikba áramoltathatod, oda-vissza, körös-körül, s bármi módon felhasználhatod, ahogyan csak kívánod. Vedd szemügyre milyen csodálatos rendszert mondhatasz magadénak, ragyogó, áradó auramező vesz körül téged, s testeid teljesen kiegyensúlyozott módon hasznosítják a szükséges energiát. Látod, hogy a csakrák felsorakoznak a középpontok körül, ragyognak, fénylenek. Látod, hogy az energia miként örvénylik a megrajzolt csakrákörökben, s árad tova kavargva a koronacsakrába, a harmadik szem csakrába, a torokcsakrába, a szívcsakrába, a solar plexus csakrába, a második csakrába, a gyökércsakrába, és a kezeken valamint a lábakon található csakrákba. Látod,

hogy a nagy, örvénylő, Fénnyel és erővel töltekezett csakrák elosztják az energiát, feltöltik és energetizálják az egész rendszert.

Most már kétségkívül kiegyensúlyozottnak érzitek magatokat, s nekem is úgy tűnik, hogy valóban sikerült harmóniát teremtenetek a testek között. Jó okom van azt feltételezni, hogy ez a gyakorlat sokat segít majd nektek az egyensúly megvalósításában. Végezzétek olyan gyakran, amilyen gyakran csak akarjátok. Egyre inkább egész és teljes, ám több különböző fókuszponttal rendelkező lénynek érzitek majd magatokat, nem pedig különálló alkotóelemek töredezett gyűjteményének.

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