

## VI. GYAKORLAT

### GYÓGYÍTÁS A KOMMUNIKÁCIÓ SEGÍTSÉGÉVEL

A gyakorlatot most is úgy kezdjük, mint mindig: felidézzük a Fényoszlop képét. Fordulj befelé, és lásd, hogy egy arany Fényoszlop ölel körül. Az oszlop Fényessége teljes egészében magában foglal. Figyelmedet összpontosítsd lábaid alá, és lásd, hogy ez a gyönyörű Fényoszlop egyenesen lefelé tart, folytonos és sértetlen alakjával a Föld szívéhez kapcsolódik. Figyelmedet most irányítsd felfelé, és lásd, hogy Fényoszlopod fejed fölött felfelé ívelve a mindenek Forrásába nyúlik, tehát ennél magasabbat már nem is lehetne elképzelni. Az oszlop egyenesen a Forrással való kapcsolódást szimbolizáló fehér Fényességbe torkollik. Látod, hogy ez az arany Fényoszlop folytonos, s a Forrás szívétől a lábaid alatt fekvő mélységig, a Föld szívéig terjed. Érezd, hogy most, médiumként, a Fény ragyogásában fürdőzöl, s a Fény oltalmaz téged. Ez a kép a más szintekkel összekötő csatornádat valamint a Földdel és a Forrással való kapcsolódásodat és a mellettük való elkötelezettségedet hivatott megjeleníteni.

Látod, hogy tudatos elméd egy apró fényalak képében fejed középpontjában helyezkedik el, s látod, hogy előtted egy csodálatos lépcsősor ereszkedik lefelé. Haladj végig a lépcsőfokokon. Fényesen ragyognak, amint örömtől sugározva lefelé lépkedsz rajtuk. A lépcsősor végére érve egy csodálatos teremben, a szívközpontban leled magad. Ez egy csodálatos sokdimenziós hely, amely összeköttetést biztosít számodra a Mindenséggel.

Miként az előző gyakorlatokban tettük, jelenítsd meg az Én alkotóelemeit az asztal körül. Ott van négy tested és más tudatpontok, melyeket lényed részeiként ismertél fel. Lelked is megjelent, tündöklő fényben ragyog, gyönyörű, fenséges, szeretetteljes és elkötelezte magát legmagasabb érdekeid mellett. Te, a tudatos személyes én vagy a tanács elnöke. Te vagy az, aki a megbeszélést irányítja. Ha szívesen vennéd egy Spirituális Tanító csatlakozását, jelenítsd meg képzeletedben, amint a Tanító megérkezik a spirituális síkról. Figyelmedet irányítsd még egyszer az ajtó felé, melyen a „Spirituális síkra vezető ajtó” felirat szerepel. Hallod, hogy valaki kopogtat az ajtón. Fáradj az ajtóhoz, és nyisd ki. A megidézett Tanító várakozik előtte. Tessékeld be, és kínáld helytel az asztalnál.

Bizonyára emlékszel rá, hogy ezeket a gyakorlatokat mindig a szándék pontos, félreérthetetlen meghatározásával kezdjük. Mert amilyen világos a kijelentésed, olyan erős elkötelezettséged és energiád ereje, melyet a cél elérésének érdekében vethetsz be. E sajátos gyakorlat célja a fizikai struktúrád egyes részeivel való kommunikációt foglalja magában. Gondolkozz el egy pillanatra. Fizikai felépítésed mely részét kívánod bensőségesebben megismerni? Melyik részed működését szeretnéd jobban megérteni, és mely részednek szeretnél több támogatást nyújtani? Amikor tudatos elhatározásra jutottál, állj fel, és fogalmazd meg szándékodat világosan az asztalnál ülők előtt, hogy ők is hallhassák, mit fogsz a következő lépésekben tenni. Ha van olyan problémád, amelyre összpontosítani szeretnél, azt is tanácsos volna a testület előtt szavakba foglalnod. Kijelentésedbe szőj bele annyi részletet, amennyit csak megfelelőnek érzel. Lásd, hogy az Én asztalnál helytel foglaló összetevői mind egyetértenek abban, hogy ez a kérdés valóban érdemes a megvitatásra. Ha valamely részed nem látszik az elhangzottakkal egyetérteni, állj meg egy pillanatra, s a lélek segítségével válaszolj ellenérveire. Azután látod, hogy valamennyi alkotóelemed jelét adja egyetértésének azzal, hogy energiáikat egybegyűjtik, színeiket és vibrációjukat a lélek energiába forrasztják. Hagyd, hogy saját egőd is az energiaötvözetbe olvadjon, s egy hatalmas, egész, teljes és szándékaiban megalapozott ragyogó fénylabdává váljon. Kiegyensúlyozott vagy, s a kitűzött célra összpontosítod energiádat.

A lélek energiáinak ölelésében Spirituális Tanítóddal egy másik, a falból előtűnő ajtóhoz mérsz. Az ajtó kerete körül fény villózik. Amint közelebb érsz az ajtóhoz, látod, hogy a következő felirat olvasható rajta: „Ez a fizikai struktúrához vezető ajtó.”

Energiakezeggel nyisd ki az ajtót. Lásd magad, amint átléped küszöbét. Látod, hogy Spirituális Tanítód mögötted lépked. Egy folyosót látsz magad előtt. A folyosó ragyogó Fényárban úszik, s csodálatos színek cikáznak mindenfelé. Fény árad le a falról és végigpatakzik a mennyezeten és a padlón, majd körülfon téged. Ha a folyosóba lépve először egy kicsit homályosnak találsz, lásd, hogy lelked tudatának fényessége bevilágítja azt, s ezután már világosan láthatod a téged körülvevő dolgokat. Utadat folytasd lefelé a folyosón. Észreveszed, hogy az út szemlátomást a fizikai síkra vezet, amellyel összeköttetést kívántál létesíteni.

Látod, hogy a folyosó a végéhez érkezik, és egy nyílást pillantasz meg. Az mennyezet egyre távolabbra magasodik, a falak eltűnnek, s egy ajtó tűnik a szemedbe. Néhányan meglehetősen ódonnak fogják találni az ajtót, mintha már időtlen idők óta nem nyitotta volna fel senki. Ezzel szemben mások úgy fogják látni, hogy az ajtót rendszeresen használják. Vess be képzeleted erejét! Olyannak tűnik ez az ajtó, amelyet gyakran használnak? Jól kitaposott a hozzá vezető ösvény, vagy úgy látszik, hogy már hosszú-hosszú ideje nem lépted át tudatosan az ajtó küszöbét? Mielőtt kinyitnád az ajtót, emlékeztess magad arra, hogy a lélek energiába burkolózol. Egész, teljes és szeretettől sugárzó vagy. Igazán erősnek és boldognak érzed magad, hiszen tudod, hogy a lélek Fényessége energiáival mozgásban tartja az egész folyamatot. A lélek energiáitól körülveve mindennel tudsz foglalkozni, ami figyelmet és szeretetet kíván tőled. Látod, hogy Spirituális Tanítód is veled van, szeretettel és Fényességgel irányít, segítkezik a folyamatban. Nyújtsd ki fénykezedet és nyisd ki az ajtót. Meglehet, hogy nehezen mozdul. Előfordulhat, hogy zsanérjai nyikorognak. Figyeld meg, hogy az ajtó könnyedén, vagy nehezen tárult-e fel.

Először talán homályt fogsz találni az ajtó mögött. Lépj be és lásd, hogy a lélek Fényessége bevilágítja a helyet. Nyoma veszett a sötétségnek. Tekints körbe. Használd képzeletedet, hogy felfogd, miként fest ez a hely, mivel pontosan ide kívántál megérkezni. Sajátos színek, formák találhatók benne. Sajátságos energiája talán szomorúságot sugároz. Mit látsz? Vajon úgy tűnik, hogy minden a legnagyobb rendben működik? Vajon elegendő energia árad be erre a helyre? Netán egy kicsit sötét van? Ne aggódj. A lélek segítségére lesz a munkában, melyet itt el kell végezned. Meglátsd, egészen könnyen fog menni. Engedd, hogy szemed felfogja az elé táruló látványt, s ha szükséges, segítsd meg képzeleted erejével. Megeshet, hogy egy másik időszaktól, másik életből származó képek bukkannak fel. Bármi merül is fel, te egyszerűen csak fogadd el, mert itt tudás és bölcsesség vár rád, ha nyitott vagy a befogadására.

Egy emberi alakot pillantasz meg a terem egyik sarkában. Ismételten támaszkodj képzeleted erejére. Hogyan van felöltözve? Színes ruhákban pompázik? Öltözéke finom, ragyogó, színes vagy sötét és rongyos? Magas vagy alacsony termetű? Sovány vagy kövérkés? Elrejtí-e az arcát? Látod, hogy lassan tudatára ébred jelenlétednek. Talán odamérsz hozzá, és beszélsz vele. Első szavai természetesen így fognak hangozni: „Ki vagy te, és mit csinálsz itt?” Valószínűleg te is ezt kérdeznéd, ha az ő helyében volnál és egy Fénylény látogatna meg.

Úgy vélem, elérkezett a megfelelő idő a bemutatkozásra. Tökéletesen megfelel, ha földi neveden mutatkozol be, s talán azt is közöld vele, hogy őt szeretted volna meglátogatni, mivel ő is a fizikai tested tudatának részét képezi. Azt is helyénvaló volna elmagyarázni neki, hogy a téged körülfonó fényesség a lélek és az Én egészének a Fénye, s hogy szeretetet és támogatást kívánsz nyújtani neki. Ha utazásodra egy Spirituális Tanító is elkísért, talán őt is meg szeretnéd ismertetni vele. Azután e tudatpontnak vagy emberi alaknak tedd fel a következő kérdést: „Hogy érzed magad?” Kérd meg, számoljon be róla, mi történik tested

tudatának eme részében. Hogyan működik? Van-e valami problémája, kérdése? Van-e valamire szüksége? Hangsúlyoznod kellene, hogy neked és lelkednek csodálatos erőforrások állnak a rendelkezésedre, melyek révén támogathatjátok a fizikai test működését.

Beszélgétek meg ezt. Alakítsd szavakká az energiát, amit ez az alak sugároz feléd. Használd a képzeletedet, tekintsd rá úgy, mintha beszélne hozzád. Rengeteg bölcsesség mutatkozik meg itt előtted, ha hajlandó vagy magadba fogadni. Fontos volna megtudni, hogy e részednek mire van szüksége. Lényeges volna teljes egészében felfogni közlendőjének lényegét. Ha gondjaid támadnak, lelkedtől kérj segítséget. A gyakorlat során minden résztvevő számára biztosíts szavakat, hogy kommunikálni tudjanak egymással.

A lélek csodálatos ajándékot kíván átnyújtani tested tudatossága ezen részének, s talán a Spirituális Tanító is hozott magával valamit. Képzeleted erejével próbáld meglátni, mit adnak át neki. Talán a feloldásra van leginkább szüksége. Lehet, hogy lényed e része elavult nézeteket, elgondolásokat, félelmeket, fájdalmakat, emlékeket vagy a korlátoltság és értéktelenség nyomasztó érzését hordozza magában. Lehet, hogy valamilyen régi, idejétmúlt programozás vár arra, hogy végre eleresszék, hogy a lélek új ajándéka a helyére kerülhessen. Ha azt látod, hogy valamivel kapcsolatban elengedésre van szükség, próbáld felismerni, hogy mi az.

Ha tökéletesen megértetted, láss neki az elengedés folyamatának. Lásd, hogy lelked egy, az átalakulás erejét szimbolizáló ibolyaszínű lángot tart a kezében. Az elengedésre váró energia bizonyos formában és színekben van jelen. Az elfojtott félelem, fájdalom, elkülönültség és értéktelenség érzése sötét színekben nyilvánul meg, melyeket könnyedén magad elé képzelhetsz. Látod, hogy könnyűszerrel ki tudod őket húzni a tested tudatosságának egy részét megtestesítő alakból. Finoman benyúlhatsz a testébe, s gyengéden megszabadíthatod a nehéz energiáktól. Mielőtt így tennél, kérd segítségét, beleegyezését és egyetértését, majd a sűrű, sötét energiákat engedd az ibolyaszínű láng fényébe áradni. Látod, hogy átalakulásuk során fényesen felragyognak, míg teljesen el nem égnek, és sugárzó fehér fényszikrákká nem válnak. Talán az új energiákból szőtt öltözék vagy egy Fénykorona kerül az alakra, de az is lehet, hogy egy jogar jelenik meg a kezében. Bármi legyen is az, a számára készült új programot, az új energiát szimbolizálja.

Látod, hogy amint fizikai tudatod ezen összetevője magába szívja ezt a csodálatos energiát, szépséggé és vidám színekben ragyogó Fényalakká kezd formálódni. Külseje megváltozik, energiája harmonizálódik. Látod, hogy az alak átformálódásával környezete is megváltozik. Mind nagyobb világosság ragyog fel, s talán hagyod, hogy az ibolyaszínű láng körbetáncolja az egész területet, felemésszen minden sötétséget, minden szomorúságot és ragyogó, szikrázó Fénnyé alakítsa azt. Azt hiszem, jó lenne, ha egy ragyogó, szikrázó szivárványszínű örvényt jelenítenénk meg a teremben. Látod, hogy lelked már hozza is. Engedd, hogy ez a szivárvány-örvény végigsöpörjön az egész helyen, végigsimítson téged és a fizikai tudat alkotóelemét. Látod, hogy ez az örvény végighalad a padlózatán, s Fényoszlopon keresztül a Föld szívébe hatol. Mindaz, ami eddig sötétségben honolt, most csodálatos Fényességgé alakul, s ez a Föld javát is szolgálja.

Volna egy javaslatom. Úgy vélem, lényed e része rendkívül boldog lenne, ha egy kommunikációs csatornát feszítenének ki a fizikai sík és szíved centruma között. Talán könnyebb lenne elképzelned, ha egy új telefonvonal beszerelését jelenítenéd meg lelki szemeid előtt, vagy ha kristályok segítségével szeretnél kommunikálni, gondolatban azokat is elhelyezheted. Bármi legyen is a megfelelő számadra, erősítsd fel ezt a kétirányú kommunikációs vonalat szívközpontod és fizikai struktúrád lakóhelye közé. Tudasd vele, hogy e készülék segítségével bármikor kapcsolatba léphet veled és a lélekkel, ha szeretetre, segítségre van szüksége, vagy egyszerűen csak át akarja élni az összeköttetés élményét.

Most pedig visszamegyünk a folyosón, amelyen leereszkedtünk, bár azt hiszem, kedves lenne tőled, ha e részedet is magaddal vinnéd. Kétségtől marad itt elég energia, hogy

ellássa azokat a feladatokat, amelyeket a fizikai tudat e részének teljesítenie kell. Szeretném, ha megmutatnád neki csodálatos szívközpontodat, hogy ezáltal ő is egy kicsit jobban az egész részének érezhesse magát. Lépjetek ki az ajtón. Ne feledkezz meg arról, hogy a lélek energiáiban és a Spirituális Tanítótól kísérve utazol. Végigsiklasz a folyosón, észleled annak fényességét, színeit, szépségét, amint lelked és tudatos jelenléted fénye beragyogja a teret. A fizikai tudat kíséretében megérkeztek a szívközpontodba nyíló ajtóhoz. Vezesd körül lényed e részét a teremben, s világosítsd fel arról, hogy mire szolgál ez a hely, és mi a te szereped benne. Mutasd meg neki a kommunikációs csatorna másik végét, a telefont, vagy a kristályt, vagy bármi mást, amit felszereltél. Segíts neki abban, hogy valóban az egész részeként tekinthessen magára, hogy az életedet irányító teljesség alkotóelemének érezhesse magát.

Ha képzeletedet a megfelelő módon működteted, egész világosan láthatod, milyen nagy örömet jelent ez fizikai tudatosságodnak, végtelen boldogság tölti el, hogy valódi lényed egy részét alkothatja. Ha ezzel végeztél, engeddd, hogy ez a tudatpont a folyosón keresztül visszatérjen lakhelyére, vagyis fizikai struktúrád tudatosságának központjába. Szeretettel engeddd az útjára. Tudasd vele, hogy bármikor felkereshet, ha támogatásra, szeretetre és Fényre van szüksége. Pihenj meg egy kicsit a szívközpontban, még mindig a lélek Fényességébe burkolózva. Talán lelked, Spirituális Tanítód és jómagad meg szeretnétek beszélni felfedezéseidet. Ha a történetek nem teljesen világosak a számodra, ha nem vagy mindennel tisztában, kérd meg őket, hogy segítsenek a folyamat megértésében és a megszerzett tudás befogadásában.

Alighanem gyakran meg kívánod majd ismételni ezt a gyakorlatot, s annyi időt szánhatsz majd rá, amennyire csak szükséged van. A gyakorlat célja, hogy a legteljesebb módon megértsd a fizikai struktúra működésének természetét, és hogy a jelenleg rendelkezésedre álló ideális energetikai mintázathoz igazítsd azt. Bármely testrészeddel elvégezheted ezt a gyakorlatot, s azt javaslom, használd gyakorta fizikai tudatod támogatására az elkövetkező csodálatos változások ideje alatt. Kétségkívül úgy fogod találni, hogy sokkal kevesebb fizikai nehézséged adódik. Valóban tudatára ébredsz annak, hogy egész lény vagy, aki teljes tudatossággal tekint létezésére és fejlődésére.

Amikor befejezted a gyakorlatot, ereszd el a testedben felgyülemlt közvetített energiát. Érezd, hogy lefelé patakszik fejed tetejéről, lefelé folyik lábaidon, majd továbbárad a Föld mélyébe. Érzed a Föld szeretetteljes válaszreakcióját, s látod, hogy gyönyörű, tápláló smaragdzöld-arany energia árad felfelé szelíden táncolva tested felé. Ez a lágy, vibráló földenergia végigáramlik testeden, majd Fényoszlopod gyűrűjében felszáll a magasságokba, hogy egyesüljön a Forrás szívével. Érezd át a boldog találkozás örömét, amely közreműködésed révén jöhetett létre. Érezd, hogy teljesen jelen vagy fizikai testedben, s ha teljesen készen állsz, nyisd fel a szemedet.

## **VISSZATEKINTÉS ELMÚLT ÉLETEKRE**

utolsó fejezetünkben egy csodálatos utazáson fogunk részt venni. Egy olyan gyakorlatot mutatunk be, melynek segítségével vissza térhettek egy-egy elmúlt élet színhelyére. Tisztában vagyok vele, hogy sokan ekként vélekednek: „Ugyan miért kellene törődnöm vele? Mi közöm van hozzájuk? Hiszen már elmúltak! Ami engem igazán érdekel, az a jelenlegi életem.” Tudnotok kell arról, hogy a múlt életekben szerzett tapasztalataitok és élményeitek nem egészen vesznek el a múlt homályában, miként azt feltételezitek, mivel energia formájában fel-felbukkannak, hogy jelen életek színpadán is eljátszassák veletek ugyanazt a szerepet. Gyakran olyan cselekedetek mozgatórugójaként működnek, melyeket tudatos döntés alapján nem szándékoztatok megtenni. Gyakran azon kapjátok magatokat, hogy olyan

döntéseket hoztok, melyek mindig ugyanazokat az eseménysorokat idézik fel, noha rendszerint nem vagytok képesek rálelni arra a pontra, amelyben elindítottátok a folyamatot, nem látjátok át, miként váltak egy ismétlődő cselekvés minta részeivé, s nem értitek, hogyan határozhattatok úgy, hogy ismételten megteszitek.

Néhányan még azt is észrevették, hogy számos efféle cselekvésminta létezik életekben, köztük meglehetősen nyugtalanítóak, melyek folyvást ismétlődnek, ám soha nem tudtok visszaemlékezni arra, vajon mikor tettetek szert rájuk. Gyakorta elmúlt életekben ragadtak hozzátok, következésképpen ebben az életben kissé nehezebb megszabadulni tőlük, kivéve ha képesek vagytok újra visszamenni az időben, és megérteni azokat a döntéseket és ítéleteket, melyeket az adott minta vagy szokás életre hívásának idejében hoztatok. Olykor valósággal bele vagytok ragadva a múlt mocsarába, s életek sérült lemezként fújja nótáját. Folyvást ugyanazt a barázdát követi. Ez a minta számos előző élet történéseire vezethető vissza, és a DNS-ben tárolódik, mígnem újra aktiválódik a jelenben, és újra kezdi ugyanazt a nótát. Minthogy egynéhány ilyen élményt rendkívül intenzív érzelmek kísérik, sokkal egyszerűbb gyökerük után kutatni múlt életekben, s az azóta megszerzett mélyebb bölcsesség és érettség távlataiból tekinteni rájuk.

Azt is megfigyeltem, hogy ha egy különösen átfogó mintával vagy hiedelemmel és az azokat kísérő érzelmekkel van dolgotok, egészen könnyű elengedni és integrálni őket, ha egyszer az eredeti indítóokot és a félreértést már azonosítottátok, és megoldottátok azon élet kontextusán belül, melyben energiarendszerekben megragadt. Úgy találtam, hogy lelketek, ha megkérik rá, csalhatatlan ösztönrel vezet vissza benneteket a múlt életek ösvényein, olyan messzire, amennyire épp szükséges, tekintetbe véve a kérdést, amelyre összpontosítottok valamint erőtök mértékét, melyet igénybe vehettek az ügy biztonságos kezelésével és feldolgozásával kapcsolatban.

Ezúttal is energiaközvetítést célzó gyakorlatról van szó, tehát ti lesztek a médiumok. Lelki szemeitek előtt múlt életeitek szereplői jelennek meg, s utazásotokon lelketek és Spirituális Tanítók támogatása kíséri. Neked kell a szavakat a szájukba adnotok, mivel ők kétségkívül fognak kommunikálni, ám kommunikációjuk energiaimpulzusok formájában nyilvánul meg. A ti elmétekben megszülető szavak és fogalmak illeszkednek majd az impulzusokhoz. Úgy fogtok eljárni, mint egy színész, aki egyszer egyik szereplőnek majd egy másiknak, azután egy harmadiknak stb. kölcsönöz hangot. Mondhatni „egyszemélyes show-műsort” fogtok bemutatni. Félreértés ne essék, az energiák nagyon is valódiak! Ti mindössze hangot biztosítottok számukra. Következésképpen a regresszió során is a közvetítés folyamatát gyakorolhatjátok.

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