

Sfaturi; de la părinți la meditații

Bună tuturor. Am observat că sunt o grămadă de membrii care cer sfaturi despre cum să trateze situațiile cu părinții sau unde pot întreține ritualurile și ce meditații să facă, așa că m-am gândit că as putea da o mână de ajutor.

Pentru aceia dintre noi care nu sunt îndeajuns de norocoși ca să aibă niște părinți înțelegători sau care au o familie băgăcioasă, cel mai bun sfat este să nu țină nici un altar și nici unelte pentru ritual, nicăieri în fizic. Dacă dorești să întreții Ritualul de Dedicare, cumpără o lumânare neagră și scrie rugăciunea pe hârtie, înțepă-te cu orice fel de ac (atâta timp cât e steril) și după ce termini cu ritualul lasă lumânarea să ardă de tot. Și toate dovezile sunt evaporate. Dacă nu ai o lumânare neagră, folosește albastru sau roșu sau orice. Nu cred că Tatăl se va supăra. Dacă nu îți poți procura un altar, fă-ți timp în meditații și construiește-ți un Templu Astral. Acesta este mult mai bun pentru că îl poți face pe cât de mare dorești și îl poți amenaja exact așa cum vrei; în felul acesta vei avea mereu un loc în care să comunici cu Tatăl: în mintea ta – și nimeni nu ți-l va putea lua de acolo. Dacă nu poți cumpăra unelte pentru ritual, folosește ceea ce ai la îndemână sau fă toate ritualurile în Templul tău Astral, într-o stare meditativă profundă: aici îți poți crea propriile unelte, fie ele simple sau elaborate. Acest lucru rezolvă problema părinților agasanti și te și perfecționează în ale vizualizării.

Cum stau lucrurile cu meditațiile? Ce meditații ar trebui să folosești? Răspunsul e: fiecare meditație care îți cade în mâini. Toate meditațiile de pe site-ul Bucuria lui Satan (BLS) sunt grozave; poți chiar să-ți creezi propriile meditații. Începe cu meditația vid pentru a-ți antrena mintea și învârtă-ți chakrele de câte ori ai ocazia; continuă cu meditațiile pentru întărirea aurei și cu cele pentru deschiderea sufletului. Mai încolo te poți apuca de Meditația Mer-Ka-Ba și de celelalte care sunt mai avansate. Pe cele mai multe meditații le poți face stând întins pe spate dacă este necesar, așa că, dacă cineva dă buzna peste tine în timp ce meditezi, va crede că tragi un pui de somn.

Pentru persoanele care nu stau prea bine cu vizualizarea, pentru început încearcă să faci meditațiile de împuternicire fără vizualizare. Din moment ce tu ești deja bun la meditația vid, automat ai învățat cum să îți golești mintea în mod complet. De aici, focalizează-ți atenția pe întunericul din mintea ta în spatele ochilor închiși și doar simte. Simte energia care îți circulă prin corp și se

extinde înspre exteriorul corpului, în aură. Odată ce stăpânești acest lucru, îți poți extinde conștiința și poți manipula această energie: poți absorbi energie și, în aceeași măsură, o poți direcționa în afara corpului. Pentru meditația Mer-Ka-Ba, uită de partea cu vizualizarea lucrurilor și doar simte: simte-ți energia sub formă de piramide, simte sfera de energie și discul; simte-ți energia expandându-se în timp ce tu absorbi din ce în ce mai multă energie din jurul tău. Poți absorbi energie prin respirație (e cam greu să explic)... în mod fizic inspiri aer pe nas și îl expiri pe gură, iar în mod psihic inspiri energie prin piele. Energia este strâns conectată de respirație, crede-mă, am testat această tehnică și este intensă. Dacă te bazezi exclusiv pe abilitatea ta de a *simți* aceste meditații, le poți face și dacă nu ești talentat în ale vizualizării; în schimb te ajută să îți dezvoltți simțul tactil psihic.

– *Venerabilul Juan Liria*