

Circularea energiei

Aceasta este una dintre cele mai puternice meditații. Este întreținută de adepții artelor marțiale și de meditorii avansați. Aceasta conferă practicantului abilitatea de a simți, controla și direcționa energia.

Fii răbdător. Pentru început vei avea nevoie de 15 – 30 de minute pentru această meditație. Din nou, totul este individual. La început, pentru cele mai multe persoane, energia se va mișca și va fi direcționată încet, precum o molasă; însă acest lucru variază în funcție de dezvoltarea spirituală din viețile anterioare. În mod normal, după ce întreții această meditație de mai multe ori, viteza cu care vei putea direcționa energia va crește considerabil, iar tu vei fi capabil să o manipulezi după cum vei vrea.

În acest exercițiu ar trebui să mergi mai degrabă pe SIMȚIT decât pe vizualizare.

1. Concentrează-te pe chakra coroanei. Meditează pe această chakră timp de 3-4 minute. Se prea poate să o simți pulsând sau poți avea o senzație de înfiorare. Acest lucru este normal. Când ești mai avansat sau cu diferite ocazii, poți experimenta un sentiment puternic de fericire. De asemenea, poți simți o presiune în zona acestei chakre.
2. Acum concentrează-te pe al treilea ochi. Meditează pe acesta timp de câteva minute. Este normal să simți o presiune în locul în care se află acesta.
3. Mută-ți atenția la chakra gâtului și fă ce ai făcut cu primele două chakre.
4. Treci mai departe la chakra a patra/mediană și mută-ți energia aici. Concentrează-te pe această chakră pentru câteva minute.
5. Concentrează-te pe chakra plexului solar (666) și fă la fel.
6. Urmează chakra sacrumului/sexuală.
7. Acum concentrează-te pe zona perineului. Acesta se află între rect și scrot (în cazul bărbaților) și între rect și vagin (în cazul femeilor). Aici vizualizează energia strălucind precum soarele.
8. Direcționează energia în chakra bazală și meditează pe aceasta în jur de 3-4 minute.
9. Acum direcționează energia prin coloana vertebrală, în extensia din spate a chakrei sacrumului/sexuale – în cazul primei circulări, ne-am concentrat pe extensiile din față ale chakrelor principale. Acum direcționăm energia

în sus, prin extensiile din spate ale acelorași chakre (chakra coroanei nu are extensii).

10. Continuă să direcționezi energia în sus prin fiecare chakră din spate, până când ajungi la chakra coroanei.
11. De aici, poți direcționa energia fără pauze, mișcând-o în jos prin setul de chakre din față până la perineu și în sus prin setul de chakre din spate.

Poți circula energia în felul acesta pe atât de mult pe cât dorești. Acest exercițiu îți va dezvolta abilitatea de a controla și direcționa energia. Aceasta este fundația oricărei puteri. Vei stabili o conexiune mentală cu energia, astfel încât tot ceea ce va trebui să faci este să te concentrezi, iar energia te va urma. Aceasta poate fi folosită în vindecare, împuternicire și multe altele.

– *Înalta Preoteasă Maxine Dietrich*