

Respirație chakrală

Pentru a întreține această meditație, ar trebui să ai deja experiență cu *Meditația fundamentală*.

Relaxează-te și intră într-o stare de transă după care, în loc să inspiri energie în întregul tău corp ca în meditația fundamentală, inspiră energie în fiecare chakră în parte. Fă șapte inhalări pentru fiecare chakră. Șapte inhalări este doar o sugestie; poți face și mai multe și mai puține, însă ceea ce este important este să îți menții chakrele în echilibru (dacă spre exemplu pentru o chakră faci 9 inhalări, fă la fel și pentru celelalte chakre). Un alt lucru important este să vizualizezi energia în cadrul acestei meditații, nu numai să o inhalezi.

Poți lucra cu energie alb-aurie (cea mai puternică) sau cu culoarea specifică fiecărei chakre. După ce termini cu toate chakrele, inspiră energie în toate cele șapte chakre principale, prin față și prin spate. Vizualizează energia întâlnindu-se în mijlocul corpului tău. După asta, fă meditația fundamentală.

Sfaturi:

Această meditație poate fi făcută și doar pentru o singură chakră care e epuizată de energie sau care este blocată. În astfel de cazuri, pur și simplu inspiră energie în chakra respectivă, de mai multe ori pe parcursul zilei. Dacă lucrezi doar cu o chakră slăbită sau blocată, restul meditației nu este obligatorie.

Azazel mi-a arătat puterea Soarelui. Cei mai mulți dintre noi suntem familiari cu absorbția energiei de la Lună sau de la alte planete. Soarele este de sute de ori mai puternic. Energia solară conține toate culorile spectrului, în cea mai pură formă a lor. Această meditație, dacă este întreținută afară în lumina Soarelui, îți poate da o energie incredibilă și este și foarte tămăduitoare. Afirmă pur și simplu:

„Inspir o energie alb-aurie puternică (sau de altă culoare) de la Soare, în chakra ____.”

Repetă asta de câteva ori, după care vizualizează-te pe tine absorbind energia și pe chakre vizualizează-le strălucind precum Soarele.

– Înalta Preoteasă Maxine Dietrich