

Meditație pentru împuternicirea aurei

Această meditație este excelentă pentru un plus de energie atunci când este întreținută în mod regulat. Este destul de puternică și se construiește cu trecerea timpului. Această meditație poate fi făcută afară; atrăgând energie de la Soare. Aceasta amplifică energia în mod drastic.

1. Intră într-o stare de transă, cu cât mai adâncă cu atât mai bine și începe prin a-ți curăța aura și chakrele.
2. Inspiră de 6 ori, vizualizând o lumină alb-aurie și strălucitoare, înconjurându-ți capul în întregime – atât înăuntru cât și în afară – până la gât. Apoi relaxează-te și concentrează-te pe senzația pe care ți-o oferă; fă acest lucru timp de aproximativ 5 minute. Poți face acest lucru în timp ce ascuți muzică; asta te ajută cu cronometrul. După aceea, inspiră energie și încarcă-ți chakra coroanei, al 3-lea ochi și a chakra 6-a (situată în spatele celui de-al 3-lea ochi), prin vizualizarea unei lumini și mai puternice în toate aceste trei puncte.
3. Acum, continuă cu gâtul și fă la fel! Inspiră energia de 6 ori apoi încarcă-ți chakra gâtului.
4. Continuă cu umerii, și încarcă-i la fel cum ai făcut cu celelalte chakre, inspirând energie de 6 ori și apoi relaxându-te și concentrându-te pe aceste chakre, timp de 5 minute. Există chakre minore în toate încheieturile. Lasă-ți brațele jos și fă la fel cu coatele și apoi încheieturile mâinii. Coatele și încheieturile mâinii de asemenea conțin chakre minore și prin încărcarea și împuternicirea acestora, deschizi și stabilești o circulație mai bună a energiei. Acum continuă cu palmele și vizualizează-le pe amândouă înconjurată de câte o sferă alb-aurie de energie. Concentrează-te, relaxează-te și simte această lumină strălucitoare de-a lungul brațelor și mâinilor tale pentru câteva minute.
5. Acum continuă cu trunchiul, fă la fel și încarcă-ți chakra a patra/mediană, chakra solară, sexuala și cea a bazei cu energia strălucitoare. Concentrează-te câteva minute pe acestea.
6. Continuă cu șoldurile și încarcă-ți chakrele din șolduri cu energie și apoi continuă cu coapsele și genunchii. Genunchii conțin și ei chakre minore. Treci mai departe la glezne și încarcă-ți chakrele de acolo cu această energie. Când începi să îți încarci chakrele tălpilor cu energie, vizualizează două sfere de lumină strălucitoare alb-aurie sub acestea, la fel ca și cu mâinile.

Acest exercițiu NU ar trebui să fie făcut înainte de culcare deoarece energia te poate ține treaz.

Pentru vindecare, după ce efectuezi cele de mai sus, concentrează-te și plasează energia/lumina deasupra părții bolnave a corpului pentru 10-15 minute (și eventual programează această energie cu afirmații scurte, la obiect și la timpul prezent). Dacă efectuezi orice fel de vindecare, aceasta trebuie făcută zilnic; nu omite niciodată o zi, deoarece progresul ar putea fi dat înapoi.

– *Înalta Preoteasă Maxine Dietrich*