

Sfera de lumină

Chakrele principale au câte o extensie în spate, de-a lungul coloanei vertebrale, dar și în partea din față a corpului; excepție face chakra bazei și chakra coroanei. Fiecare chakră de la nivelul șirei spinării are câte o chakră opusă, începând cu cea sexuală și până la a 6-a. Chakra a 6-a are ca extensii al treilea ochi și extensia occipitală.



Pentru a face această meditație, vizualizează o sferă strălucitoare de energie de mărimea unei mingi de ping-pong și circul-o de mai multe ori înainte și înapoi între ***extensia din spate — chakra principală — extensia din față***. Când consideri că ai terminat cu chakra respectivă, treci la următoarea și fă la fel. În ilustrația din stânga se arată un exemplu cu chakra a 6-a și cu extensiile față-spate ale acesteia.

Poți vizualiza sfera de energie fie de un alb-auriu precum soarele, fie de culoarea chakrei pe care lucrezi.

De asemenea, îți poți conecta și chakra coroanei cu chakra bazei. Am găsit că centrul energetic situat la nivelul perineului este foarte puternic în această meditație. Pur și simplu plimbă sfera de lumină/energie în sus și în jos.

Un alt lucru interesant pe care îl poți face cu această meditație, este să te conectezi cu o altă persoană (în acest scop, este de preferat cineva care lucrează la aceleași meditații); acest lucru dezvoltă telepatia în mod drastic. Spre exemplu, dacă treci sfera de energie din chakra a patra/mediană a unei persoane, în chakra a patra a ta, vei primi informații despre experiențele emoționale și caracterul celeilalte persoane. (Vreau să adaug aici că, pentru a fi capabil să citești o persoană în felul acesta în câteva minute, trebuie să fii experimentat cu acest exercițiu și, de asemenea, să fii foarte sensibil în simțirea energiilor).

Pentru a interoga pe cineva, trece sfera de energie înainte și înapoi, din al 3-lea ochi al tău, în cel al persoanei interogate.

Acum, este evident că poți invada intimitatea celorlalți odată ce devii experimentat cu acest exercițiu; însă bineînțeles că și alții, care sunt adepți ai acestei abilități, pot da buzna în mintea ta. Pentru a preveni acest lucru, îți poți închide chakrele atunci când simți că cineva face acest lucru împotriva ta sau încearcă să te citească fără consimțământul tău.

– *Înalta Preoteasă Maxine Dietrich*