

DASKALSOVA MEDITACIJA SAMOZDRAVLJENJA

1/ Usmeri svojo pozornost na prste nog. Občuti jih od znotraj. - Počasi usmerjaj svojo pozornost od prstov nog skozi stopala do gležnjev. Ves čas pozorno opazuj učinek premikanja, napredovanja. - Pozorno usmerjaj premikanje pozornosti navzgor od gležnjev skozi meča do kolen. Dihaj počasi in globoko. Usmerjaj pozornost naprej skozi stegna do kolčnega sklepa. - Občuti noge kot celoto od prstov na nogah do kolčnega sklepa. Občuti to celoto! - S prežemajočo močjo etra obdaj noge z belo svetlobo, okrog in okrog. Globoko vdihni in izdihni. - Občuti zdravilne energije, ki delujejo iz bele svetlobe na noge, na vsako celico nog.

2/ Ponovno usmeri vso svojo pozornost na zadnjico. - Pozorno usmerjaj koncentracijo od zadnjice proti preponi. - Občuti ves trebuh kot celoto. - Dovoli, da prežemajoča moč etra zasije iz sončnega pleteža v belo-modri svetlobi, da obsije ves trebuh in ta bleščeča svetloba se širi še čez, navzdol do zadnjice in navzgor do srca. - Zdravilne moči te svetlobe delujejo na celotno presnovo tvojega telesa. Občuti moč miru v tej svetlobi.

3/ Usmeri vso svojo pozornost na prepono. - S vso koncentracijo počasi napreduješ s pozornostjo od prepone do ramen. Pozorno spremljaš premikanje navzgor. - Občuti ves prsni koš kot celoto. - Dovoli, da prežemajoča moč etra izlije iz srca belo-roza svetlobo, naj sije skozi ves prsni koš in navzven. V tej svetlobi utihnejo vse želje tvojih čustev. Čutiš brezpogojno ljubezen do vseh bitij. Razširi to svetlobo čez vso Zemljo.

4/ Usmeri vso svojo pozornost na ramena. - Počasi naj tvoja pozornost pronica od ramen navzdol preko komolcev do konic prstov. - Napolni ves predel z energijo in ga občuti kot celoto. - Dovoli, da prežemajoča moč etra obda tvoje roke z bleščečo belo svetlobo, tako kot prej noge, samo obda. - Občuti zdravilno moč te svetlobe v vsaki celici rok.

5/ Sedaj usmeri vso svojo pozornost na vrat. - Občuti vrat kot celoto. - Dovolj, da prežemajoča moč etra izlije iz ene točke belo-oranžno svetlobo, ki napolni in obda ves predel vratu. V tej svetlobi je središče vseh energij, ki od tu delujejo na tvoje telo.

6/ Svojo pozornost usmeri v glavo. - Z vso svojo koncentracijo počasi napreduješ skozi glavo do vrha lobanje. - Napolni glavo z energijo in jo občuti kot celoto. - Dovolj, da prežemajoča moč etra napolni glavo z belo-zlato-rumeno svetlobo, ki se širi navzven in jo obdaja kot tretja velika sfera. - V tej svetlobi spoznamo misli v vsej njihovi čistosti kot misli sveta.

7/ Uravnoteži vse te svetlobe v tebi. Dihaj globoko.

8/ Sedaj te obdaja bela sijoča avra, ki sega pod nogami v zemljo in nad glavo. Vsega te obdaja in prežema. V tej svetlobi se razodeva tvoj JAZ v etru. JAZ, s katerim smo s Kristusom iz ene snovi. V tej svetlobi naj zasijejo čisto vse prejšnje svetlobe in občuti moč reda, ki se širi v tvojem telesu, ki zajema celo tvojo postavo, vsako celico.

Dihaj mirno in globoko. Občuti vedno močnejše svojo postavo, svoje telo in najdi skozenj pot nazaj v prostor.

Meditacijo nam je ob zadnjem obisku dal Wolfgang Findeisen, prevedla pa jo je Frančiška