



Avtorica: **Deborah Quibell**

MEDITACIJA DVEH SRC

Privoščite si duhovno prho!

»Vsak dan oprhamo svoje fizično telo. Izvajanje meditacije dveh src je kot duhovna prha. Ko je naša avra čista, izkušamo višjo stopnjo zavedanja in stvari bolje razumemo. Celo več sreče imamo.«

(Master Choa Kok Sui)

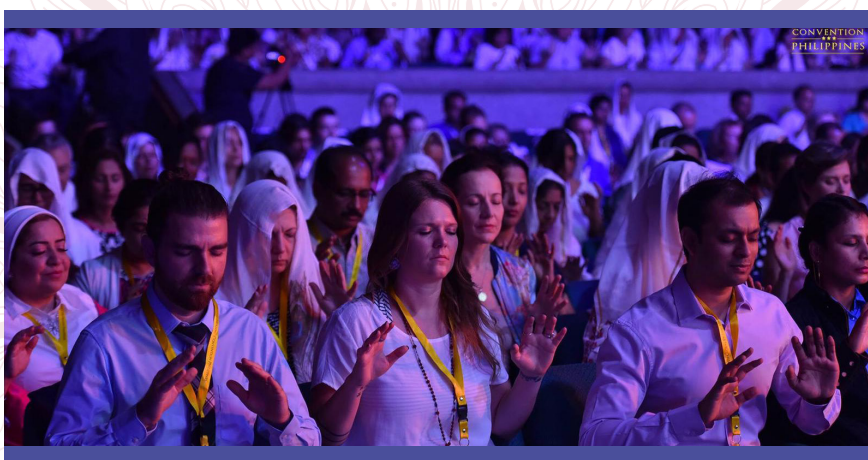
Že desetletja znanstveniki preučujejo energijsko polje človeka. Danes imamo različne instrumente, s katerimi lahko fotografiramo ali izmerimo življenjsko energijo, ki obkroža različne žive organizme. Veliko sistemov energijske medicine, vključno s praničnim zdravljenjem, uči, da stanje avre neposredno vpliva na naše telesno in psihično zdravje. Ko je energijsko polje čisto, uravnovešeno in močno, se počutimo veliko bolje – a ne le fizično, kar pomeni, da imamo več energije, manj smo utrujeni in imamo močnejši imunski sistem, pač pa se začnemo tudi počutiti bolje, začutimo notranji mir in jasnost. Naše zavedanje se okrepi in stvari veliko lažje razumemo. »Oblačnost« v našem umu se zmanjša. Stres ima na nas manj vpliva in postanemo bolj produktivni, hkrati pa v odnosih dosežemo več harmonije.

Poznamo veliko načinov, kako ohraniti avro čisto. Eden močnih načinov je meditacija. Vsaka meditacija pomaga umiriti um in izboljšati zavedanje, a po mojih izkušnjah meditacija dveh src pomaga tistemu, ki jo na katerikoli ravni izvaja, da to stanje lažje doseže. Pa pogledajmo, kako.

VLOGA SRČNE IN KRONSKE ČAKRE

Meditacija se začne tako, da aktiviramo srčno in kronske čakro. Zasnovana je na principu, da imajo telesne čakre specifične funkcije.

Kronska čakra je naše središče za univerzalno, vesoljno ljubezen in intuicijo. Ko je močno aktivirana, lahko v naše telo vstopa neizmerna količina božanske energije in s tem ohranja avro čisto, živahno in zdravo.



A krone ne moremo aktivirati, ne da bi prej dovolj aktivirali srčno čakro.

Srčna čakra je naše središče čustvene ljubezni, velikodušnosti in naklonjenosti. Prav tako uravnava fizično srce in krvni obtok. Ko aktiviramo srčno čakro, dobimo ključ, s katerim lahko aktiviramo kronske čakro in tako okrepimo svojo božansko povezavo.

Ko se božanska povezava poveča, zmoremo v svoje telo privedi več dušne energije, ki nam olajša zdravljenje na fizični, psihološki in duhovni ravni.

POSTATI INSTRUMENT ZA BLAGOSLOV

Ta del meditacije je kot duhovna prha. Med meditacijo blagoslovimo Zemljo s pozitivnimi in z ljubečimi energijami. Ko to naredimo, od zgoraj v nas vstopi velikanska količina energije in odplakne vse negativne in porabljene energije v naši avri. Ko je avra očiščena vseh teh nepravilnih energij, lahko veliko lažje dosežemo mir, zavedanje in umirjenost.

A to še ni vse. Ko blagoslovimo vsa živa bitja z ljubeznijo, odpuščanjem, obiljem, močjo, s svetlobo in z

vero, so to tudi energije, ki se vrnejo k nam v naše življenje.

Karkoli bomo posadili v svojem notranjem svetu, se bo pokazalo tudi v fizičnem. Zato nam meditacija dveh src pomaga očistiti svojo avro in okrepiti svoje zavedanje, a nam hkrati prinaša tudi blagoslove in poskrbi, da imamo v življenju tudi srečo. O tem govori Master Choa v uvodnem citatu. Tisti, ki redno vadijo meditacijo, opazijo, da se njihova življenja spremenijo – tako notranje kot zunanje. Ko pošljemo blagoslove in pozitivno energijo v svet, se nam blagoslovi in pozitivne energije vrnejo. Predstavljajte si svet, ovit v te energije!

Več informacij o meditaciji najdete na: instituteforinnerstudies.si



Jure Jeraj

ambasador Inštituta za notranje študije
INC® s Filipinov.

e-mail: info@pranichealing.si

gsm: 031 206 886