

Διαλογισμός 12:12

- 1.) Χαλαρώστε στο πάτωμα ή καθίστε σε όρθια θέση σε λωτού.
- 2.) Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε 12 βαθιές αναπνοές για να διευθετήσετε το μυαλό σας.
- 3.) Οραματιστείτε το πάνω μισό του σώματός σας (από τα γόνατά σας και επάνω) να περιβάλλεται από το φως μιας όμορφης πυραμίδας. Δείτε τη πυραμίδα να φτάνει στον ουρανό και να συνδέει το σώμα σας με τα υψηλότερα σφαίρα.
- 4.) Μόλις ο οραματισμός σας είναι ισχυρός στο μυαλό σας, οραματιστείτε μια άλλη πυραμίδα στο κάτω μισό του σώματός σας που δείχνει προς τη μητέρα γη. Οραματίστε το φως αυτής της πυραμίδας να περιβάλλει το κάτω μισό του σώματός σας και σας συνδέει με τον πλανήτη.
- 5.) Μόλις ο οραματισμός της πυραμίδας είναι δυνατός, μείνετε έτσι για 12 αναπνοές.
- 6.) Όταν είστε έτοιμοι, φανταστείτε ότι η πάνω πυραμίδα επιβραδύνεται αρχίζοντας να περιστρέφεται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού και ότι η κάτω πυραμίδα αρχίζει αργά να περιστρέφεται προς τα αριστερά.
- 7.) Συνεχίστε με αυτό τον οραματισμό και παρατηρήστε μόνο τα συναισθήματα ή τις αισθήσεις που προκύπτουν στο σώμα σας. Μείνετε έτσι για 21 αναπνοές ή για όσο διάστημα θεωρείτε απαραίτητο.
- 8.) Όταν είστε έτοιμοι να κλείσετε το διαλογισμό, σταματήστε τις πυραμίδες να περιστρέφονται και δείτε το φως των πυραμίδων να γίνεται μικρότερο και να κινείται πιο κοντά στο σώμα σας μέχρι το σώμα σας να απορροφήσει πλήρως το φως.
- 9.) Πάρτε 12 βαθιές αναπνοές εδώ και αρχίστε απαλά να κουνάτε τα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών σας.
- 10.) Όταν είστε έτοιμοι, σηκώστε και κουνήστε το σώμα σας. Πιείτε ένα ποτήρι νερό για να καθαρίσετε και να εξισορροπήσετε την ενέργεια σας.

Χαρούμενη Πύλη 12:12!