

AŠTAROVA MEDITÁCIA

Zdelenie 270 sk.

(Prijala A.K., 22 rokov)

Miesto: Terchová. 19.4.1998.

*Spôsob: S láskavým **Aštarovým** vedením intuitívne zostavené.*

„Posaď sa do príjemnej uvoľnenej polohy. Zavri oči. Sústreď sa na svoj dych. Je pokojný a pravidelný. Teraz sa zameraj na túto víziu:

Sedíš na vrchole posvätnnej hory.

Sedíš a medituješ.

S každým nádychom vstupuje skrz hlavu do Tvojho tela prúd jagajúceho sa Svetla z Vesmíru.

Cítiš, ako sa toto Svetlo rozlieva, až zaplní celú Tvoju bytosť.

Teraz si začínaš uvedomovať postupne tri fázy:

- 1. Som vo Svetle - všade okolo mňa je len žiarivé Svetlo.**
- 2. Svetlo je vo mne - celé moje vnútro zaplňa žiarivé Svetlo.**
- 3. Ja som Svetlo - splývaš so Svetlom.**

Zažívaš absolútny pocit Jednoty a Harmónie.

Cítiš, že si Láska.

Všade okolo Teba existuje len Svetlo a Láska.

Tu si doma.

Si súčasťou všetkého a všetko je súčasťou Teba.

Uvedom si, že si nádherná láskyplná bytosť plná Svetla.

Boh je Láska.

Ty si Láska.

Prežívaj chvíľu tento stav absolútnej jednoty.

Potom sa začni pomaly vracat' do tejto miestnosti.

Začínaj si uvedomovať hranice svojho tela.

Vo vnútri každej bytosti je Svetlo Lásky.

Snaž sa vnímať každého človeka a všetko okolo seba ako súčasť tejto jedinečnej podstaty.

Všetci sme časťou jedného celku. Nezištnej Lásky.

Si Láska, Harmónia, Mier.

A JE TO TAK !

Ukonči teraz meditáciu a vráť sa pomaly späť k bdelému vedomiu.

Snaž sa však vo svojom živote vidieť Lásku vždy a všade, ako súčasť všetkého.“

www.vesmirni-lide.cz