

Emotsionaalkeha puhastamise ja taasjoondamise meditatsioon

Selle meditatsiooni eesmärk on:

- a) vabastada minevikus lahendamata probleemidega seonduvat rakumälus hoitavat emotsionaalset pagasit;
- b) võimaldada meil negatiivsete emotsioonidega igapäevaselt tõhusalt hakkama saada. (Vaata enne selle meditatsiooni tegemist sisemise pühamu loomise meditatsiooni.)

- Sea end mugavalt sisse kohas, kus keegi sind ei sega.
- Häälesta end, töötades hingamise ja valgusega.
- Kui oled lõdvestunud, visualiseeri ennast seisma mäe otsa. Näe enda ees allapoole suunduvaid trepiastmeid.
- Alla astudes alusta numbrite loendamist. Tee iga astme vahel üks sügav sissehingamine ja üks sellega ühendatud väljahingamine.
- Luba endal numbreid loendades üha sügavamalt ja sügavamalt lõdvestuda. Iga allapoole suunduva sammuga tunned sa ennast aina kergemana ja vabamana, teades, et sa hakkad sisenema ühte „erilisse turvalisse kohta“.
- Hinga sisse ja välja...9...hinga sisse ja välja...8...hinga sisse ja välja...7...6...5...4...3...2...1...0...
- Maapinnale jõudes tunned end sügavalt lõdvestununa. Tee mõned sügavad ühendatud hingetõmbed – vaata ringi ja ava kõik sisemised meeled.
- Sa „näed“ (visualiseerid või kujutled), et sa oled äärmiselt kaunis pühakojas – kohas, mis kuulub ainult sulle, kus sa tunned end täiesti turvaliselt, rahunenult, hoolitsetuna ja armastatuna. See on sinu sisemine „pesake“, nagu lastel oma mängudes ja „fantaasiates“.
- Luba oma meelel rännata. Näe puid, lillepeenraid. Näe iseennast lille noppimas. Hoia seda oma nina juures ja hinga sisse selle lõhna (luba oma haistmismeelel aktiveeruda).
- Kuula, kuidas linnud laulavad ja tuul puudes sahistab.
- Tunnetä pükesepeaistet oma nahal ja tuult oma juustes.
- Peatu hetkeks. Luba oma kõrgemal meelel luua seda sisemist pühakoda. Pea meeles, see koht kuulub sulle. Sa saad luua selle just niisuguseks, nagu soovid – sinu kujutlusvõimel puuduvad siin piirangud.
- Tee mõned sügavad peened ühendatud hingetõmbed. Luba endal kümmelda selle paiga ilus. Kui sulle võiks kuuluda üks füüsiliselt täiuslik paik, siis missugune see oleks? Kas see oleks rand, vihmamets, org või mäetipp?
- Näe nüüd enda ees lilledega ääristatud teerada. Sa hakkad huviga seda mööda minema. Maapind sinu jalge all tundub pehme ja jätkates jaheda värsket õhu sissehingamist, tunned sa end aina kergemana, enam energiast tulvil olevana ja vabamana.
- Sa märkad, et kannad pikki voogavaid riideid. Sa oled paljajalu ja justkui liugled läbi metsa.
- Sa jõuad imekaunile rohelisele lagendikule, mille keskel on suur, selge, sätendav kivibassein, mida toidab selle kaugemas otsas imekena allalangev kosk.
- Päikesevalgus tantsib kristallselgel veepinnal. Õhk tundub taastav, elustav, tulvil hapnikku ja praanat.
- Tõsta pihkudega vett oma huultele ja „maitse“ seda ning kustuta oma janu.

- Tervet veekogu ümbritsev troopiline taimestik on lopsakas ja külluslik.
- Sa märkad suurt lamedat veest väljaulatuvat kivi ja istud tasahilju sellele.
- Siin on kerge hingata – hapnik ja praana voolavad sinu sisse loomulikult, täites sinu kopsud oma tervendava jõuga, ja välja hingates annad sa endale loa lasta vabaks kõik oma maailma hooled ja mured.
- Sa istud imekauni tervendava valgusenergia kiirguses/kiires, mis väljub selgest sinisest taevast sinu kohal. See ümbritseb sind ja näib tungivat läbi kõikide nahapooride.
- Sa tunned, justnagu tahaksid alistuda selle tervendavale jõule, lubada tal ennast teiseks teha, taastäita energiaga ja taasjoondada sind selle puhtusega.
- Hingates sisse selle kuldvalge valguse energiat, tunned seda täitmas oma kopsu ja siis voolamas sinu rakkudesse ja elunditesse. Tundub, justkui imaks ka kõik nahapoorid endasse seda valgust – ja suu kaudu välja hingates saadab seda pehme ohe, kui sa hakkad vabastama emotsionaalset pagasit, mida on terve igaviku säilitatud sinu rakkudes ja elundites.
- Hinga sisse seda valgust.
- Hinga välja ja kinnita: „NÜÜD vabastan ma kogu..... .” (Luba oma sisimal olemusel vabastada seda, mida ta tunneb, – esimene mõte, mis sulle pähe torkab, on see, mida peaksid vabastama – näiteks viha, hirm, kadedus, kurbus jne.).
- Luba oma vabanemishäälil olla valjem, kõlades ohke või ägamisena.
- Tunnetä kõiki negatiivseid vibratsioone oma sisimast välja voolamas ja sind ümbritseva valguse toimel lahustumas.
- Hinga sisse seda valgust ja kinnita: „MINA OLEN terve, MINA OLEN elujõust pakatav.”
- Hinga sügavalt välja ja kinnita: „NÜÜD vabastan ma kogu”
- Jätka seda, kuni tunned, et oled vabastanud oma sisimast kogu selle negatiivse emotsiooni energia, seejärel küsi endalt, mida sul on veel vaja vabastada.
- Teine võimalus on lihtsalt vabastada **kõik** kahjulikud võnked kinnitusega: „NÜÜD ma vabastan kõik šlakid, toksiinid, saasteained, kogu stressi ja kõik negatiivsed emotsioonid, mis on hoiul minu rakumälus ja kõik selle, mis enam minu jaoks positiivset otstarvet ei täida!”
- Vabastades selle oma rakkudest, kujutle pealaelt sisenemas intensiivset valguskiirt, mis puhastab kõik energiakanalid, rakud ja elundid, lahustab kogu „prahi” ja täidab kogu sinu olemuse tervendava valguse energiaga. See on nagu hiiglaslik sisemine kevadine suurpuhastus!
- Sind ümbritsevast kiirest valguse energiast sisse hingates jätkä kinnitamist: „MINA OLEN valgus, MINA OLEN armastus, MINA OLEN vaba, MINA OLEN võrratu kiirgav olend!” Kinnita kõike seda, mis tundub sulle õige olevat.
- Veel üks võimalus on kujutleda oma sülle seljakott või kast. Kujutle oma käsi täitumas vabastatud emotsioonide ja muu sellisega ning seda, kuidas sa selle kõik tugeva jõulise liigutusega seljakotti viskad. Kui seljakott on täis, siis pane see kinni ja „näe” ennast seda üles valguse poole ulatamas ning vaata, kuidas see armastuses ja valguses lahustub. Tunnetä, et sa oled sügavalt puhastunud.
- Hingates sisse valgust ja praanat, tunne end muutumas tugevamaks, tervemaks, vabanenuks kõikidest haigustest ja vaevadest. Tunnetä enda muutumist ja valmidust sellest hetkest alates aktsepteerida oma elus ainult armastust, rõõmu ja naeru.
- Mine mälus tagasi oma elu parimasse aega (positiivne mäluos) ja otsusta tunnistada sellest hetkest alates vastuvõetavaks ainult sinu jaoks emotsionaalselt parim.
- Kinnita: „Rõõmus, turvalisuses ja harmoonias astun ma tundmatusse, emmates rõõmsalt kõike, mis on minu kõrgemaks hüvanguks.”
- Ülalkirjeldatud tehnikat võib kasutada päeva või nädala jooksul kogunenud viha, pettumuse või stressi vabastamiseks.

- Kui sa oled sellega lõpule jõudnud või tunned, et oled teinud piisavalt, kujutle oma pealage meepurgi kaane kombel avanemas ja tervendavat armastavat vedelat valgust sisse voolamas ning kogu sinu olemust selle imeilusa energiaga täitmas.
- Siis vaata seda sulgumas ja jätkka sügavalt hingamist. Tunne, et oled rahulik, värske ja energiaga täidetud.
- Ole tänulik selle meetodi kasutamise eest. Palu oma Kõrgemal Minal võimaldada sul tulevikus edukalt hakkama saada kõigi tunnete ja olukordadega ning mõista, et kõik toimub selleks, et meie võiksime asjast õppida või inspiratsiooni ammutada.
- Nüüd kujutle end libisemas sellesse imekaunisse kivibasseini. Tunneta, kuidas selle vesi täidab su energiaga, sind rahustab ja toibutab, kui sa nõtkelt ja rõõmsalt ujud.
- Uju kose juurde. Seisa selle alla ja luba sel laugelt enda peale langeda. See laeb sind ja täidab energiaga. Siis luba tuulesosinal ja päikesekiirtel õrnalt su nahka paitades sind kuivatada.
- Olles keskendunud ja lõdvestunud, tunneta oma käsi, jalgu ja patju või tooli, millel sa istud.
- Too tagasi rahu ja vaikuse tunded oma pühas paigas kivibasseini juures veedetud ajast. Tea, et sa võid sinna minna, millal iganes soovid. Naudi oma tundeid.
- Hinga sügavalt viis korda.

Too oma tähelepanu ruumi tagasi ja ava oma silmad.