

Sisemise pühakoja loomine

See visualiseerimise harjutus on mõeldud sisemise rahu ja vaikuse loomiseks, et me saaksime positiivselt ja loomulikult stressi vabastada. See toimib hingamise, valge valguse ja samuti meie kujutlusvõime toel.

Selle erilise pühakoja loomine ja igapäevane seal viibimine aitab meil vältida vajadust puhata metsikust palavikulisest elust ja kujutab endast kasutamise korral võimsat ning kiiret stressi maandavat tehnikat. Igapäevane kümne minuti pikkune selles pühakojas viibimine aitab ennetada stressi ja selle negatiivsete tagajärgede kuhjumist. Kui oleme seda meditatsiooni praktiseerinud ja suudame hõlpsasti pääseda tolle paiga ja temale omase rahu ja vaikuse tunde juurde, siis anname endale kasuliku võimaluse viibida seal ükskõik millal.

Iga kord, kui tunneme oma kehas pingete tekkimist, olgu siis liikluses või tööl, võime lihtsalt sulgeda silmad, kujutleda end sinna, supelda „tervendavas basseinis“ või seista maagilise tervendava kose langeva vee all ja tunda, kuidas stress meist välja voolab. Antud tehnikat täiustades võib sellest saada „esmaabivahend“ ning see on regulaarsel kasutamisel väga võimas.

Pea meeles, mõistus ei tee vahet tegelikult aset leidnud sündmusel ja võimsal kujutlusel! Järeltõel on selles sisemises kujutluspühamus viibimise kasutegur niisama suur, kui tõeliselt seal olles.

Iga päev, mil me sinna pöördume, saame seda edasi arendada, tehes ta veelgi ilusamaks ja võimsamaks. Võib-olla soovime lisada õpetatuse ja tarkuse saale, mis võimaldavad meil ligipääsu kõrgemale teadmisele, ja kohtuda juhendajatega jne. Pea meeles, kujutlusvõime on mõõtmatu ja piiritu ning täna õigesti kasutatuna loob ta võimsa homse.

Sügav hingamine ja aeglane numbrite tagurpidi lugemine kujutavad endast enesehüpnooti viisi, mis võimaldab häälestada oma ajulained beeta tasandilt alfa ja siis teeta tasandile – see on une-eelne sügava lõdvestumise seisund.

- Alustades selle paiga loomist, anna endale praktiseerimisega ja sea end mugavalt sisse paigas, kus sind ei segata.
- Häälestu, töötades hingamise ja valgusega.
- Kui oled lõdvestunud, kujutle end seismas mäe tipus ja näe siis enda ees allapoole suunduvaid trepiastmeid.
- Allapoole astudes alusta ka numbrite tagurpidi (kümnest nullini) lugemist ja iga numbri vahel tee üks sügav sissehingamine ja sellega seotud väljahingamine.
- Luba endal lugedes üha sügavamalt ja sügavamalt lõdvestuda, iga laskuva sammu järel tunned sa end kergemalt ja vabamalt, teades, et hakkad sisenema erilisse turvalisse paika.
- 10 ...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, kerged, ühendatud hingetõmbed.
- Vaata enda ümber ringi, ava end ja võta kasutusele kõik oma sisemised meeled.
- Sa näed, et oled kõige ilusamas pühakojas, ainult sinule kuuluvas paigas, kus tunned end täiesti turvaliselt, rahu, et sinust hoollitakse ja sind armastatakse. See on sinu sisemine „pesake“, nagu on lastel nende mängudes ja fantaasiates.

- Luba oma meelel uidata: „näe“ puid ja lillepeenraid. „Näe“ iseennast lille noppimas ja seda oma nina juures hoidmas. „Nuusuta“ selle aroomi (luba oma haistmismeelel aktiveeruda).
- Kuulata linnulaulu ja puudes sahistavat tuult.
- Võta voolavast ojast vett ja tõsta see „maitsmiseks“ oma huultele, et kustutada janu.
- Sa „tunnetad“ oma nahal päikest, oma juustes tuult.
- Peatu hetkeks ja luba kõrgemal meelel seda sisemist pühakoda luua. Pea meeles, see koht on sinu. Sa võid luua selle just selliseks, nagu soovid – sinu nägemusel puuduvad siin piirangud.
- Tee mõned sügavad, kerged, ühendatud hingetõmbed. Luba endal kümmelda selle paiga ilus. Kui sul võiks olla üks füüsiliselt täiuslik paik, siis milline see oleks? Oleks see rand, vihmamets, org ja jõgi või mäetipp? Meenuta aega, mil tundsid end kusagil looduses vabalt, rahulikult ja turvaliselt – toetu sellele mälestusele.

Sa võid soovida luua oma pühamu kohale toreda kupli või valguspüramiidi või kõrge kristallseina või siis viinamarjaväätidega kaetud müüri, et võiksid end turvalisemalt tunda.

Võib-olla on selle sisemise maailma taevas alati kergelt päikeseloojangu hämaruse värvi.

Seal võivad viibida sulle suurt tarkust, armastust ja tervenemist jagavad imelised olendid.

Veelkord, see koht on sinu. Loo seda nii, nagu su süda ja sisemine nägemus seda ihkavad ja ette kujutavad.

Hoia oma hingamine peen, sügav ja ühendatud, kui kasutad loomiseks oma kujutlusvõimet. Loo nii, et sa **tunneksid** tõelist rõõmu, ilu, turvalisust, rahu, et sa tunnetaksid seda paika ainult enda omana ning võiksid siin lasta vabaks kõik igapäevaelu hooled. Siin ei ole muud kohustust, kui vaid tunda iseend imehästi – ei ole lapsi, hüpoteeki, arveid ega mingit survet – on lihtsalt vabadus, armastus ja tunnustamine. See on paik, kuhu sa võid minna, et hinnata oma elu ja õppida taaslooma seda just selliseks, nagu sa soovid.

Paljud inimesed, kes loovad selle sisemise pühamu, ütlevad, et mõninga praktiseerimise järel suudavad nad sinna minna otsekohe, kui mõtlevad „oma paiga“ peale. See tõukab nad sinna ja kui nad on pinges, siis võivad nad iga stressi peaaegu koheselt vabastada, taasjoondades ennast selle sisemise pühamu energiaväljas – see värskendab neid silmapilkselt nagu dušš palaval päeval. Nad teavad, et nad on siin kaitstud ja reageerivad otsekohe mäluseosele.