

Avertisment

Terapia vieților trecute nu înlocuiește tratamentul medical sau psihiatric. Aceasta este o muncă de schimbare realizată mai bine de cei care sunt echilibrați din punct de vedere fizic și emoțional. Adresați-vă unui medic dacă aveți o problemă medicală. Dacă sunteți sub tratament consultați-vă medicul înainte de a vă investiga viețile trecute.

Dacă ați suferit un abuz emoțional, fizic sau sexual în copilărie vă rugăm să căutați un ajutor profesional calificat pentru vindecarea traumei înainte de a explora regresia vieților anterioare. Persoanele care au experimentat abuzuri în copilărie au nevoie să-și elimine sentimentele suprimate de durere sau furie. Ei au nevoie de sprijin pentru depășirea unor astfel de sentimente intense înainte de a-și studia viețile anterioare.

Toate numele menționate în această carte au fost schimbate pentru a le proteja intimitatea.

DJUNA WOJTON

VINDECAREA KARMEI

Eliminați blocajele din viețile trecute
Obțineți dragostea, sănătatea și fericirea

Traducerea în limba română
de **Claudia Mihaela Vasiliu**



ORFEU 2000
BUCUREȘTI

Cărți și alte resurse recomandate

Ananda Apothecary,
<http://www.anandaapothecary.com>

Esențele Florale Bach,
<http://www.bachflower.com>

Bier, Jessica, „Aplicații și indicații ale remediilor emoționale din esențe florale Bach”, Las Vegas, NV: Balancing Essential Press, 1993.

Cunningham, Donna și Andrew Ramer. „Dimensiunile spirituale ale vindecării dependențelor”, San Rafael, CA: Cassandra Press, 1988.

Esențe Florale „Alchimia Deșertului”,
<http://www.desert-alchemy.com>.

Asociația Internațională a Producătorilor de Esențe Florale,
<http://floweressenceproducers.org>.

Centrul Internațional de Esențe Florale,
<http://www.flower-essences.com>.

Kaminski, Patricia și Richard Katz, „Repertoriul esențelor florale: un ghid comprehensibil al esențelor din flori din America de Nord Anglia, pentru o stare de bine emoțională și spirituală”. Earth-Spirit, Inc., Box 459, Nevada City, CA, 95959, 800-548-0075.

Scheffer, Mechthild. „Terapia cu flori Bach: teorie și practică”. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1988.

Cuprins

Mulțumiri	5
Introducere	7
Propria mea călătorie karmică	11
Calea ta spirituală	13
Rolul yoga în vindecarea karmică	14
Căutând vindecarea karmică	15
Cele patru principii ale vindecării karmice	17
Karma și reîncarnarea	19
Procesul de vindecare karmică în patru etape	21
Cutia de unelte karmice	23
Invitație la schimbare	25
PARTEA I	27
Instrumentele vindecării karmice	
Capitolul 1 Lumea ta interioară	29
Cum vă influențează trecutul prezentul	29
Obstacolul karmic	32
Cinci tehnici pentru vindecarea karmică	34
Exercițiul de respirație	
Stabilirea unei intenții	35
Relaxarea	37
La ce să vă așteptați în timpul transei	38
Exerciții de relaxare	39
Fiți receptivi	40

Respect pentru oamenii și cărți

Sunteți unic	43
Acordarea fină a simțurilor psihice	44
Esențe florale, plante și cristale care sporesc abilitățile psihice	45
Descoperiți exercițiul potrivit pentru simțurile psihice	45
Exercițiul de clarsimțire	48
Vizualizați starea de bine	49
Vizualizarea postimagine	50
Vizualizarea cărților de tarot	51
Vizualizarea de distrugere a imaginii	51
Vizualizarea vindecării karmice	51
Tratați-vă cu esențe florale	53
Rezumat	54
Capitolul 2 Acte întâmplătoare de vindecare	55
Trăsnetul karmic	55
Patru pași către vindecarea karmică	57
Declanșatorii karmici - Recuperare	58
Declanșatori karmici emoționali	59
Detectorii karmici emoționali	61
Declanșatorii karmici emoționali	63
Exercițiul de activare karmică emoțională	63
Declanșatori karmici fizici	64
Detectorii karmici fizici	65
Declanșatorii karmici fizici	66
Exercițiul fizic de activare karmică	66
Activatori karmici mentali	67
Detectorii karmici mentali	69
Declanșatorii karmici de tip mental	70
Exercițiul de activare karmică în plan mental	71

Puneți-vă centura de siguranță – reamintire și reprogramare	72
Meditația oglinzii magice	72
Esențe florale care intensifică meditația	75
Afirmatiile	75
Alte situații	76
Remedii cu esențe florale – reîntărire	79
Rezumat	79
Capitolul 3 Prefacerea voastră spirituală	81
Pilotul automat	81
Răscrucea karmică	83
Meditația răscrucii karmice	87
Exercițiul răscrucii karmice	88
Exemple de urmărit	88
Afirmatiile răscrucii karmice	89
Esențe florale pentru răscrucea karmică	90
Cum ajungeți la miezul problemei	91
Simptome versus cauze	93
Utilizarea unei mantre pentru a vă pune în legătură cu sinele	94
Ceasul karmic	95
Meditația de setare a ceasului karmic	96
Om – sunetul unității	97
Afirmatiile ecasului karmic	
Esențe florale ale ceasului karmic	98
Revizia generală spirituală	98
Zona de disconfort a prefacerii spirituale	99
Talmeș-balmeșul karmic	101
Exercițiul de descărcare fizică a dezordinii karmice	102
Exercițiul de descărcare emoțională și mentală a dezordinii karmice	104

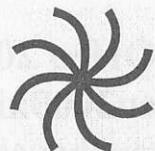
Resp	Ritual de purificare	105
	Esențe florale pentru prefacerea spirituală	106
	Rezumat	107
Capitolul 4	Vindecarea modelelor karmice	109
	Modele karmice	109
	Bagajul corporal	111
	Exercițiul de recuperare a bagajului corporal	113
	Meditația de curățire karmică	114
	Meditația de reprogramare a bagajului corporal	116
	Afirmațiile bagajului corporal	117
	Esențe florale ale bagajului corporal	118
	Învelișuri de vină	118
	Exercițiul de regăsire a problemelor legate de un înveliș de vină karmic	120
	Reamintiți-vă învelișurile de vină	122
	Eliberați-vă de învelișurile de vină	123
	Reprogramarea învelișului karmic de vină	124
	Afirmațiile învelișului de vină	125
	Esențe florale ale învelișului de vină	125
	Filtre de soartă	126
	Exercițiul de recuperare a filtrelor de soartă	129
	Meditația filtrului de soartă	129
	Colajul karmic	130
	Afirmațiile filtrului de soartă	131
	Egalizator de balanță	132
	Exercițiul de regăsire a compensatorilor karmici	134

	Meditația egalizatorului de scală karmic	135
	Afirmațiile compensatorului karmic	136
	Esențe florale pentru egalizatorul de scală karmic	137
	Resurse suplimentare	137
	Rezumat	138
PARTEA II		139
	Legăturile karmice cu ceilalți	
Capitolul 5	Temelia karmică	141
	Pauza karmică	141
	Costumul karmic	143
	Exercițiul costumului karmic	146
	Meditația costumului karmic	147
	Beneficiile familiale	149
	Exercițiul pentru beneficiile familiale	149
	Costumele karmice și viețile anterioare	150
	Mnemosina – meditația de reamintire	151
	Afirmațiile costumului karmic	156
	Esențe florale ale costumului karmic	156
	Resurse suplimentare	157
	Mantale karmice	157
	Mantale karmice cu membrii existenți ai familiei	159
	Exercițiul de vindecare al mantalei karmice	161
	Meditația de vindecare a mantalei karmice	162
	Afirmațiile mantalei karmice	163
	Esențe florale ale mantalei karmice	163
	Rezumat	164

Capitolul 6 Cum să vindecăm relațiile familiale	165
Rolul cosmic	165
Relații de familie karmice	167
Catalizatori karmici	167
Lecțiile catalizatorului karmic	169
Exercițiul pentru catalizatorul karmic	170
Ritualuri de renaștere	170
Baia rituală	171
Postura yoga restaurativă	172
Vizualizarea cărților de tarot pentru renașterea spirituală	173
Esențe florale ale catalizatorului karmic	173
Instructori karmici	174
Exercițiul pentru antrenorii karmici	176
Esențe florale pentru antrenorii karmici	177
Bulgări de zgură karmici	177
Exercițiul rebutului karmic	179
Esențe florale ale rebutului karmic	180
Ciocniri karmice	180
Exercițiul pentru ciocnirea karmică	182
Ponturi despre ciocniri karmice	182
Vizualizarea ciocnirii karmice	183
Esențe florale ale ciocnirii karmice	183
Rezumat	184
 PARTEA III Vindecarea legăturilor karmice	 185
Capitolul 7 Vindecarea relațiilor karmice	187
Trezirea karmică	187
Rămășițe karmice	189
Rămășițe karmice care compensează	192
Vizualizarea iertării	195

Esențe florale ale rămășiței karmice	195
Exercițiul rămășiței karmice	194
Exercițiul de iertare	194
Exercițiul de trezire a răzbunării karmice	197
Ritualul de eliberare	197
Răzbunarea karmică	196
Exercițiul de trezire a răzbunării karmice	197
Ritualul de eliberare	197
Esențe florale ale răzbunării karmice	200
Valori karmice	200
Exercițiul valorilor karmice	202
Vizualizarea atragerii dragostei	203
Afirmațiile valorilor karmice	203
Esențe florale ale valorilor karmice	204
Rezumat	204
 Capitolul 8 Vindecarea relațiilor sentimentale karmice	 205
Relații karmice	205
Steaguri roșii karmice	207
Exercițiul steagului roșu karmic	211
Meditația pentru relațiile karmice	212
Afirmațiile steagului roșu karmic	215
Esențe florale ale steagului roșu karmic	216
Reluări karmice	216
Reluări karmice cu actori noi	218
Exercițiul reluării karmice	221
Vizualizarea reluării karmice cu ajutorul cărților de tarot	222
Afirmațiile reluării karmice	223
Esențe florale ale reluării karmice	223
Umbre karmice	224
Exercițiul umbrei karmice	225

Respirația momentelor înghețate	226
Afirmațiile umbrei karmice	228
Esențele florale ale umbrei karmice	228
Schimbul karmic de roluri	229
Exercițiul schimbului karmic de roluri	232
Vizualizarea schimbului karmic de roluri cu ajutorul cărților de tarot	232
Afirmațiile schimbului karmic de roluri	234
Esențe florale ale schimbului karmic de roluri	234
Concluzii	235
Dicționar karmic	237
Anexe	241
Cărți și alte resurse recomandate	244
Cuprins	245



Editura Orfeu 2000
www.orfeu2000ki.ro

Vă oferă:

- Cărți din domeniile:
 - Sănătate, ecologie
 - Românii și strămoșii lor
 - Spiritualitate, religie
 - Știință și spirit
 - Arta de a reuși
 - Divinație
 - Fenomene și puteri oculte
 - Enigme, ipoteze
- Cristale și pietre fine specifice fiecărei zodii.
- Bețișoare parfumate și esențe volatile.
- Lămpi pentru aromaterapie.
- Produse Feng Shui și radiestezie
- Muzică pentru relaxare și meditație.

Vizitați-ne în strada **Lascăr Catargiu nr. 16, ap. 1,**
Sector 1, București sau contactați-ne la:

Telefon: Romtelecom - 021 3137300
 Orange - 0746 153 580;
 Cosmote - 0763 909 669
 Vodafone - 0732782944

Email: clienti@orfeu2000.ro

Site: www.orfeu2000ki.ro
www.aryanahavah.ro

Adresă corespondență: O.P. 77 – C.P. 39
 Program: Luni-Vineri: orele 10-18,00.
 Sâmbăta: orele 10-14,00.

Lumea ta interioară

Ori de câte ori explorezi necunoscutul, e bine să ai un ghid, ca să știi la ce să te aștepti, când pătrunzi adânc în sinele tău, te scufunzi de-a dreptul într-o cu totul altă lume. În acest capitol, vă voi îndruma printre tehnicile necesare pentru a naviga în acest teritoriu nou. Veți învăța cum să vă focalizați mintea și cum să vă relaxați corpul, cheile care vă trezesc simțurile de medium.

Pe măsură ce vă veți dezvolta mușchii psihici, ai intuiției, veți învăța de asemenea cum să aveți acces la înțelepciunea ființei voastre interioare, superioare. Veți fi inițiați în puterea vindecătoare a esențelor florale. Învățând aceste tehnici vă veți pregăti pentru multe experiențe minunate care vă așteaptă odată cu îmbarcarea în călătoria karmică.

Cum vă influențează trecutul prezentul

Când Heather avea 18 ani, a fost diagnosticată cu un chist ovarian de mărimea unui grapefruit. După operația de îndepărtare a chistului, ea a dezvoltat endometrioză și suferea din cauza durerilor menstruale severe. Câțiva ani mai târziu, chistul a crescut la loc, astfel încât a trebuit să suporte o nouă intervenție chirurgicală. Doctorii au emis ipoteza că acest chist va reprezenta o problemă cronică de sănătate și i-au prescris un tratament cu anticoncepționale.

Oricât de scăzută ar fi fost doza de anticoncepționale, hormonii o făceau pe Heather să se simtă ca și când ar fi fost într-un carusel emoțional. O clipă râdea și în următorul minut fierbea de furie. A început să acuze migrene și să rețină fluide, încât se simțea umflată ca o balenă. Mai mult, nu se mai bucura de partidele de sex cu soțul ei, din cauza dispareuniei. Aceasta i-a afectat mariajul.

Heather se simțea prinsă într-un cerc vicios. Dacă lua celelalte medicamente prescrise, fie adormea imediat, fie era atât de apatică, încât se simțea ca un zombi. Nu putea nici să conducă o mașină dacă lua aceste medicamente. Ca atare, nu se putea duce la muncă. Ea suferea de această afecțiune cronică de vreo 12 ani, schimbând ocazional medicul, în căutarea unui sfat nou.

Heather credea că e condamnată să își îndure boala pentru totdeauna. Totuși, într-o noapte, când închiriasse un film, s-a întâmplat un lucru ciudat. În timp ce urmărea scena violului din filmul „Acuzatul”, a început să o doară stomacul și să se simtă atât de rău încât nu a putut să urmărească filmul până la sfârșit. S-a gândit că reacția ei era neobișnuită, de vreme ce nu fusese niciodată molestată sexual sau atacată.

A doua zi, în timp ce stătea la coadă la un magazin cu alimente dietetice, Heather a dat întâmplător peste o broșură de-a mea. Citind descrierea procesului de regresie către viețile anterioare, a devenit interesată; poate că o experiență dintr-o viață anterioară ar putea explica reacția ei emoțională intensă la filmul respectiv. Cu toate acestea, se temea că soțul ei nu va fi de acord. Va crede probabil că și-a pierdut mințile. În ciuda temerilor și-a programat totuși o întâlnire cu mine.

Înainte de regresie, am rugat-o pe Heather să lase pentru o vreme deoparte scepticismul. Am îndrumat-o să aibă

încredere în imaginile pe care le va vedea cu ochii minții, chiar dacă i se vor părea ciudate. În timpul regresiei, Heather stătea întinsă cu fața în jos pe o masă de masaj, în timp ce o muzică blândă se auzea în fundal. Am început hipnoza vorbindu-i pe un ton liniștitor. A început să se relaxeze și a intrat într-o stare profundă de transă. Ea s-a imaginat făcând o călătorie cu trenul, înapoi în timp și spațiu, într-o altă viață. Când trenul s-a oprit și s-a deschis ușa, iată ceea ce a experimentat:

„Sunt o față drăguță de 15 ani și țin în mână un coș. Mă numesc Rosita. E soare și senin. Sunt undeva în America de Sud. Sunt puțin speriată. Mă aflu într-o piață în aer liber. Sunt mulți vânzători care oferă legume, animale, haine... Am cu mine o bucată de stofă ca să o vând unuia dintre negustori. Bărbății din piață mă fixează. Nu-mi place cum se uită la mine. Vreau să mă duc acasă”.

Am rugat-o pe Heather să treacă la sursa problemei ei. „Trăiesc împreună cu părinții și sora mea. Tatăl meu o bate pe mama care nu i se împotrivesc deloc. În casă suntem tratate ca niște servitoare”. Heather a început să suspine. „Plec. Mă mut din casă. Un bărbat vine să mă ceară în căsătorie. Sau m-a cumpărat? Se întâmplă la fel ca și cu mama. Căsătoria e un aranjament economic. Mi-e frică. Plecăm, cărând niște sacoșe mari. Acest om are cam cincizeci de ani, iar eu sunt doar o adolescentă.”

Heather a tăcut câteva minute, apoi a început să plângă. „Oh, Doamne! Mă violează! Mă folosește pentru satisfacerea lui. E dezgustător. El e vulgar și urât”. Când Heather s-a oprit din plâns, i-am cerut să-și descrie durerea ca pe o imagine. Ea și-a vizualizat suferința reziduală ca pe un tubercul ghimpos ce creștea în uterul ei. S-a imaginat apoi tăindu-l cu niște foarfece de grădină. Când tuberculul a dispărut, s-a văzut umplând spațiul rămas gol cu lumina aurie a energiei de vindecare.

I-am cerut să scaneze cea viață și să fie deschisă la orice altă informație pe care ar putea-o primi. „Nici o femeie din sat nu se bucură de respect. Sunt tratate ca niște cetățeni de mâna a doua”. Heather a vizualizat-o pe Rosita într-o bulă roz de lumină. Ea i-a trimis dragostea și acceptarea ei Rositei și a eliberat-o în lumina albă a dragostei universale. Heather a dat fiecărei celule din corpul ei permisiunea să funcționeze în perfectă stare de sănătate și vitalitate. Apoi am afirmat amândouă că Heather e o femeie frumoasă care merită să fie împlinită din toate punctele de vedere, inclusiv sexual.

Când Heather a ieșit din transă, s-a simțit împăcată și mai ușoară. I-am sugerat să ia esența de flori de măr pădureț – pentru a continua eliberarea de sentimentele de rușine, care s-ar fi putut acumula din cea viață anterioară – împreună cu esența de crin de munte, pentru a-și integra sexualitatea cu eul feminin.

În următoarea zi, lui Heather i-a venit menstruația pentru prima dată în ultimii doi ani. Ciclul ei menstrual a devenit de atunci regulat. Un an mai târziu, ginecologul a declarat-o clinic sănătoasă. Nu mai existau urme de chisturi sau de endometrioza. Durerile ei menstruale obișnuiau să fie atât de cumplite încât o țintuiau la pat. De la ședința noastră de regresie, crampele ei dureroase au dispărut. Nu mai trebuie să ia anticoncepționale și se simte cu adevărat bine. Câțiva ani mai târziu mi-a trimis o felicitare de Crăciun cu o fotografie a celor doi copii ai ei.

Obstacolul karmic

Nu există vreo dovadă că Heather ar fi trăit în America de Sud într-o altă viață. Nu contează asta. Ceea ce este

important este că procesul de vindecare karmică i-a oferit contextul necesar pentru a se conecta cu un conflict sufletec nerezolvat și de a-l transforma.

Secvența violului din filmul urmărit i-a declanșat lui Heather sentimentele nerezolvate de abuz sexual. După 12 ani de antecedente medicale ginecologice, a fost în cele din urmă pregătită să se confrunte cu componenta emoțională a sexualității ei rănite. Nu vom ști niciodată dacă ea a fost într-adevăr violată într-o viață anterioară. Poate că adânc în sinea ei simțea că a avea o slujbă competitivă în lumea afacerilor îi „viola” feminitatea.

Regresia lui Heather a ajutat-o să își restabilească auto-stima ca femeie și să-și reinventeze viața sexuală. Deși a primit tratament medical pentru simptomele ei, ea nu își tratase problema sufletească și ca atare nu se vindecase.

Așa cum știm, corpul, mintea și spiritul sunt legate în mod holistic. Conflictele sufletești nerezolvate pot crea blocaje energetice pe care eu le numesc „obstacole karmice”. Aceste blocaje ne afectează modul în care gândim, simțim, ne comportăm și ne conștientizăm corpul. Problemele sufletești nerezolvate ale lui Heather au avut impact asupra stării ei de bine fizică și emoțională.

Ceea ce rămâne nerezolvat din trecutul nostru poate fi purtat în prezentul nostru. În cazul lui Heather, chisturile și endometrioza erau semnele unei probleme mai adânci. Ea se simțea neputincioasă ca femeie. Odată ce blocajul conținând trauma psihică a lui Heather a fost îndepărtat în cursul regresiei, ea s-a simțit eliberată de „obstacolul karmic” care îi afecta sănătatea. Ea s-a simțit mai bine și mariajul ei s-a îmbunătățit. Nu a mai fost limitată de stări de dispoziție schimbătoare și de durerea fizică. Heather a dobândit libertatea interioară pentru a-și crea o viață mai bogată. Aceasta este esența vindecării karmice.

Cinci tehnici pentru vindecarea karmică

Folosind experiența lui Heather ca model, să examinăm acum cum puteți explora viețile anterioare pe cont propriu. Acestea sunt tehnici pe care trebuie să le stăpâniți pentru a vă putea vindeca și transforma:

– **Fixați-vă o intenție:** decideți ceea ce vreți să schimbați. A ști ce doriți este primul pas pentru a obține ceea ce vreți.

– **Relaxați-vă:** liniștiți-vă mintea și trupul. Aceasta vă va ajuta să deschideți porți de comunicare cu ființa voastră interioară superioară.

– **Fiți receptivi:** folosiți-vă de simțul intuiției pentru a căpăta acces la înțelepciunea sufletului vostru.

– **Vizualizați starea de bine:** rezolvați problemele combinând simboluri vizuale și afirmații.

– **Tratați-vă cu esențe florale:** luați esențe florale pentru a vă ajuta să rămâneți pe drumul cel bun și a evita recăderea în vechile șabloane.

Heather nu a fost conștientă că problemele ei ginecologice erau legate de o viață anterioară. Ea a intrat în biroul meu cu dorința de a ști de ce a reacționat exagerat când a urmărit un film. Venind cu intenția de a învăța ceva despre ea însăși, a descoperit sursa primară a suferinței ei. Rezolvarea problemei de sănătate s-a dovedit o surpriză totală pentru ea.

Prin relaxare profundă, Heather a fost capabilă să primească informații de la eul ei superior. Fiind receptivă la sinele superior, a primit mesajul că era timpul să se confrunte cu componenta emoțională a problemei ei de sănătate. Deși era frumoasă și capabilă din punct de vedere fizic, nu se simțea confortabil cu propria-i feminitate. Nu conștientiza faptul că se simțea neputincioasă ca femeie.

Când Heather a acordat un simbol vizual suferinței pentru a o reprezenta, a fost capabilă să se elibereze de trauma păstrată în memoria celulară a corpului. S-a văzut cu ochii minții tăind un tubercul spinos și umplându-și pelvisul cu lumină pentru a îndepărta acest blocaj. Apoi și-a reprogramat mintea prin afirmarea feminității și puterii ei. Pasul final a fost să ia, timp de o lună după regresia hipnotică, esența florală, pentru a menține continuitatea procesului de transformare. Esența florală a acționat ca un tratament și a ajutat-o să-și integreze schimbările în viață.

E simplu să vă accesați lumea interioară odată ce știți cum. Ca învățarea oricărui lucru, cu cât practici mai mult, cu atât vei deveni mai bun. Eforturile vă vor fi răsplătite. Se poate să vă simțiți ciudat când începeți să practicați aceste tehnici. Dar cu cât veți lucra mai mult cu ele, cu atât vă vor părea mai ușoare.

Stabilirea unei intenții

A ști ceea ce dorești este primul pas pentru a face acel lucru să devină realitate. De aceea e important să-ți stabilești țelurile pe care vrei să le atingi prin explorarea karmei și a vieților anterioare.

În partea de sus a primei pagini din jurnal scrieți întrebarea: „Ce vreau?” Acum răspundeți la întrebare. Definiți-vă scopurile. Fiți specifici. Răspunsul ar putea să semene cu unul din următoarele exemple:

- Vreau să cunosc sursa problemei mele de greutate;
- Vreau să știu de ce relația mea cu mama este atât de dificilă;
- Vreau să știu de ce trebuie să mă chinui atâta pentru a-mi atinge țelurile;
- Vreau să știu de ce mă tem de apă;
- Vreau să știu de ce iubesc cultura franceză;

— Vreau să aflu dacă îmi cunosc soțul dintr-o viață anterioară.

Nu vă grăbiți să vă scrieți intențiile. Puteți să vă stabiliți câte scopuri vreți. Cu cât aveți o idee mai clară despre ceea ce vreți, cu atât veți obține rezultate mai bune.

Acum stabiliți-vă un termen, o dată limită. Fiți realiști în legătură cu durata pe care o puteți acorda exercițiilor și meditațiilor. Vreți să terminați câte un capitol pe săptămână sau pe lună? Aveți de gând să practicați exercițiile dimineața, după cină sau înainte de culcare? Programați-vă timpul în agenda de întâlniri sau în organizatorul personal. S-ar putea să vreți chiar să setați o alarmă folosind computerul sau să stabiliți alte modalități de reamintire.

Construiți-vă apoi o echipă de sprijin. Poate veți dori să împărtășiți ceea ce faceți cu un prieten sau doi astfel încât ei să vă susțină în eforturile voastre. Cine vă poate îndruma, prin schimbările pe care le veți face? Cine vă poate ține pe drumul cel bun când acesta începe să devină dificil? Programați-vă niște emailuri sau apeluri telefonice de îndrumare.

În final, scrieți-vă o scrisoare (vouă înșivă), începând cu ceea ce vreți să obțineți. Care este miza? Ce puneți în joc? De ce e important să faceți această muncă? Cum puteți beneficia de pe urma vindecării karmice?

Când terminați scrisoarea, faceți trei fotocopii. Puneți-le în plicuri timbrate auto-adresate. Notați-vă în orar să le puneți la poștă când începeți capitolele 3, 5 și 7 din această carte. În aceste clipe veți dori să vă aduceți aminte vouă înșivă că asta este important, contracarând orice rezistență în calea progresului. E firesc să vă opuneți schimbării pentru că e mai ușor și mai confortabil să vă lăsați în voia sorții.

A obține ceva de valoare necesită perseverență, implicare și hotărâre. Orice rezultat dorit, de la a slăbi la a câștiga o medalie de aur, presupune un anumit efort susținut. Dacă vreți să reușiți, trebuie să vă antrenați și să ieșiți în afara

zonei voastre de confort. Trebuie să insistați când vă loviți de barierele care vă împiedică de la îndeplinirea intențiilor voastre. Puterea de a vă rămâne devotați vouă înșivă vă va permite să triumfați.

Relaxarea

Este cheia de a obține simțul clarviziunii. Capacitatea de a vă relaxa corpul la comandă vă va fi de folos ca tehnică de autohipnoză și practică yoga. Când vă concentrați mintea asupra unui lucru, începeți să hrăniți puterea de concentrare. Este cheia antrenamentului de armonizare a corpului cu mintea.

Crearea unui spațiu sacru în casă vă va ajuta în transcenderea din lumea obișnuită în tărâmul spiritual. E bine să vă amenajați o cameră sau un colț dintr-o cameră unde să practicați exercițiile din această carte. Veți dori să găsiți un loc liniștit unde să nu fiți deranjat. Când sunteți acolo, închideți celularul, puneți pagerul pe modul silențios și lăsați căsuța vocală să răspundă la apeluri în locul vostru. Informați membrii familiei că aveți nevoie de un timp pentru voi înșivă și că nu veți fi disponibil.

Folosiți o canapea sau eliberați un loc pe podea ca să stați întinși. E plăcut să folosiți o pătură sau un prosop împăturit ori o pernă, când stați pe podea.

Poate veți dori să puneți niște muzică de meditație.

Odată ce ați găsit locul potrivit, vă puteți crea un altar, folosind o măsuță, un suport de lemn sau o eșarfă așezată pe podea. Găsiți o imagine a divinității voastre preferate, îngerului, învățătorului spiritual, animalului totemic, strămoșului sau sfântului venerat pe care să le puneți în centrul altarului vostru. Puteți include un simbol religios care are semnificație pentru voi, ca de exemplu crucea, pentagrama, steaua lui David. Puteți adăuga de asemenea un obiect

natural, precum un cristal, o rocă, o piatră semiprețioasă, o scoică sau o pană. E plăcut să includeți lumânări și bețișoare parfumate.

Crearea unui spațiu sacru va sugera în plus subconștientului că luați în serios explorarea spirituală. Așa cum un dormitor confortabil facilitează un somn odihnitor, folosirea unui loc special pentru studiul vieților anterioare vă va ajuta să construiți un rezervor de energie ocultă, permițându-vă să vă relaxați în stări de transă. După câteva săptămâni de uz constant, veți simți o atmosferă de pace în spațiul vostru sacru.

La ce să vă așteptați în timpul transei

Când intri într-o stare profundă de relaxare, poți să te simți foarte greoi, ca și când corpul tău s-ar fi topit în podea. Sau îți poți simți corpul foarte ușor, plutind sus lângă tavan. Se poate să simțiți că vă e cald. Dacă simțiți o căldură intensă e un semn bun. Înseamnă că vă accesați energia de vindecare. Puteți avea senzația de gădilat sau de unde de electricitate pulsând prin corpul vostru. Unii oameni văd cu ochii minții culori, alții se simt ca și când s-ar umple cu lumină. Poți să ai senzația că te învârti. Toate aceste experiențe sunt frecvent întâlnite. Nu există o rețetă anume, o modalitate „corectă” unică.

În timp ce realizați exercițiul de relaxare profundă, puteți să deveniți conștient de tensiunea sau durerea pe care le păstrați în corp, tot așa cum puteți simți febra musculară după ce v-ați întors de la sala de forță. Permiteți-vă să conștientizați această durere. Experimentarea disconfortului va îndepărta adesea durerea.

Dacă v-ați reprimat emoțiile, probabil că ele vor ieși la suprafață, așa că veți deveni conștient de ele. Mulți oameni simt tristețe sau mânie când intră în transă. În timpul

relaxării, dacă simțiți vreo emoție, permiteți-vă să o simțiți și apoi lăsați-o să dispară de la sine. Trăirea emoției respective vă va elibera de ea. Unii oameni nu se pot relaxa și nu se simt bine cu mințile lor competitive. Dacă descoperiți că vi se întâmplă asta, fiți răbdători. Relaxarea profundă necesită timp și practică. Poate veți dori să reduceți aportul de cofeină și zahăr. Vă recomand să vă apucați de un curs de taiji sau yoga sau să respirați adânc. Implicați-vă în orice activitate care vă ajută să vă concentrați. Aceste practici vă permit să vă controlați mintea și să călătoriți în stări alterate de conștiință cu mai mare ușurință.

Exerciții de relaxare

Înainte să începeți practicarea tehnicii următoare de relaxare, asigurați-vă că stați într-adevăr confortabil. E bine să vă sprijiniți spatele prin plasarea unei perne sub genunchi când stați întinși pe spate. Asigurați-vă că vă e suficient de cald. Temperatura corpului scade când intrați în transă și există tendința să simțiți că vă e frig. Acoperiți-vă cu o pătură sau cu un șal. Lăsați-vă zece minute pentru terminarea acestui exercițiu. Poate veți dori să îl înregistrați pe o casetă, cu o pauză de un minut după fiecare instrucțiune.

Urmați acești pași:

- Stați întinși pe spate, cu brațele de o parte și de cealaltă a corpului și palmele întoarse cu fața în sus;
- Simțiți forța de relaxare intrând în vârfurile picioarelor. Simțiți-o cum trece prin călcâie și prin tălpile picioarelor.
- Forța de relaxare urcă în gambe și apoi spre genunchi;
- Lăsați-vă coapsele să se relaxeze complet;
- Relaxați-vă pelvisul, șoldurile și coloana lombară inferioară;
- Relaxați-vă trunchiul și cutia toracică;