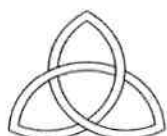


LBRIS | We know
IOAN PRISECARU



MEDITAȚIA , CREATIVĂ

**21 DE MEDITAȚII PENTRU
SĂNĂTATE ȘI SUCCES**

EDITURA DHARANA



CUPRINS

Scrisoare către cititori.....	3
STRATEGIA MEDITAȚIEI CREATIVE.....	5
1. Cum am ajuns să descopăr lucruri despre care nu știam că există....	5
2. Circulația energiilor la nivelul copului uman.....	7
3. Poziția corpului în timpul Meditației creative.....	12
4. Focalizarea Meditației creative.....	13
5. Descrierea succintă a celor 21 de Meditații creative.....	14
6. Conviețuirea cu Meditația creativă.....	23
Meditația I	
MEDITAȚIA CU RESPIRAȚIA INTEGRATIVĂ.....	27
1. Aerul este cel mai important dar al vieții.....	27
2. Efectele benefice generate de respirația integrativă.....	30
3. Procedura de manifestare a intenției.....	32
4. Când este indicat să aplicăm respirația integrativă?.....	33
5. Tipurile de respirație integrativă.....	36
6. Meditația cu respirația integrativă – procedură.....	37
7. Meditația cu respirația integrativă simplificată – procedură.....	38
8. Concluzii.....	39
Meditația a II-a	
MEDITAȚIA CU FLUIDE INCANDESCENTE.....	41
1. Cum am generat meditația cu fluide incandescente.....	41
2. Procedura meditației cu fluide incandescente.....	44
Meditația a III-a	
MEDITAȚIA CU NUANȚE DE CULORI.....	47
1. Puterea culorilor.....	47
2. Cum mi-am recâștigat puterile.....	49
3. Procedura de aplicare a meditației cu nuanțe de culori.....	51
Meditația a IV-a	
MEDITAȚIA PE GANTERE.....	57
1. Cum am descoperit meditația pe gantere?.....	57
2. Efectele meditației pe gantere.....	59
3. Recomandări în alegerea ganterelor utilizate în procedurile terapeutice.....	60

4. Strategia de abordare a meditației pe gantere.....	61
5. Procedura de aplicare a meditației pe gantere.....	63
6. Dansul pe gantere.....	65

Meditația a V-a

MEDITAȚIA DE ENERGIZARE..... 67

1. Miracolul izvorât din dans.....	67
2. Avantajele meditației de energizare.....	70
3. Modul de practicare a meditației de energizare.....	71
4. Procedura meditației de energizare.....	72
5. Meditația de energizare totală.....	74
6. Când este indicat să practicați meditația de energizare?.....	76
7. Combinații de proceduri care includ meditația de energizare.....	76

Meditația a VI-a

MEDITAȚIA RINICHILOR..... 78

1. Cum mi-am restabilit echilibrul.....	78
2. „Rinichii ne stabilesc vârsta biologică”.....	80
3. Meditația rinichilor – procedură.....	81
4. Meditația de împământare cuantică.....	83
5. Meditația capului în combinație cu meditația rinichilor.....	85

Meditația a VII-a

MEDITAȚIA CU „AMPLIFICATORUL DE PUTERE”..... 89

1. Cum am descoperit „amplificatorul de putere”?.....	89
2. Argumentele utilizării amplificatorului de putere.....	92
3. Funcționarea amplificatorului de putere.....	94
4. Când utilizăm amplificatorul de putere?.....	96
5. Programe de creștere a efectelor generate de amplificatorul de putere.....	101
6. Procedura de lucru cu amplificatorul de putere.....	103
7. Terapia cu mante în timpul lucrului cu amplificatorul de putere.....	105
8. Programe integrative de lucru cu amplificatorul de putere.....	107

Meditația a VIII-a

MEDITAȚIA DE ARMONIZARE

1. Strategia meditației de armonizare.....	109
2. Meditația tălpilor.....	110
3. Meditația mâinilor.....	112
3.1 Strategia în meditația mâinilor.....	112

3.2 Meditația antebrățelor.....	114
3.3 Meditația brațelor.....	115
4. Meditația de balansare a capului.....	117
5. Meditația de armonizare a energiei inimii.....	122
5.1 Fenomene de vindecare energetică.....	122
5.2 Meditația de armonizare a energiei inimii din poziția culcat cu fața în sus.....	124
6. Meditația de armonizare din poziția șezut.....	127

Meditația a IX-a**MEDITAȚIA DE PURIFICARE A AUREI..... 129**

1. Cum am creat meditația de purificare a auri.....	129
2. Cum se practică meditația de purificare a auri.....	131
3. Meditația de purificare a auri – procedură.....	133

Meditația a X-a**MEDITAȚIA ABUNDENȚEI..... 135**

1. Cum am create meditația abundenței?.....	135
2. Cum se practică meditația abundenței?.....	136
3. Meditația abundenței – procedură.....	137

Meditația a XI-a**MEDITAȚIA UMERILOR..... 144**

1. Cum am descoperit meditația umerilor?.....	144
2. Completarea golului din suflet prin meditația umerilor.....	146
3. Argumentele meditației umerilor.....	149
4. Procedura de practicare a meditației umerilor.....	151

Meditația a XII-a**MEDITAȚIA INIMII..... 154**

1. Cum am descoperit meditația inimii?.....	154
2. Pași spre meditația inimii.....	156
3. Meditația inimii – procedură.....	158
4. Meditația inimii simplificată.....	160
5. Meditația inimii simplificată – procedură.....	162

Meditația a XIII-a**MEDITAȚIA CEREBRALĂ..... 163**

1. Puterea creierului.....	163
2. Cum am dat putere și mai mare creierului.....	166
3. Procedura de aplicare a meditației cerebrale.....	169

Meditația a XIV-a

MEDITAȚIA CAPULUI.....	172
1. Întâmplarea care a condus la o meditație de mare efect.....	172
2. Strategia de aplicare a meditației capului.....	175
3. Când este bine să practicăm meditația capului.....	181
4. Procedura de aplicare a meditației capului.....	184
5. Pendularea capului din poziția culcat.....	188

Meditația a XV-a

MEDITAȚIA DE PALPARE A CAPULUI.....	192
1. Cum am ieșit din anxietate.....	192
2. Dezvoltarea intuiției prin meditația de palpate a capului.....	194
3. Când este bine să aplicăm meditația de palpate a capului.....	197
4. Cum se aplică meditația de palpate a capului?.....	202
5. Cele patru prize de palpate a capului.....	204
6. Procedura de aplicare a meditației de palpate a capului.....	207
7. Cele 3 meditații ale capului.....	211

Meditația a XVI-a

MEDITAȚIA CU MANTRE.....	214
1. Ziua în care m-am născut pentru a doua oară.....	214
2. Motivația de a aplica meditația cu mantră.....	219
3. Avantajele generate de programele de intonare a mantrelor.....	221
4. Tehnici de intonare a mantrelor.....	223
5. Mantră de mare impact pentru elevarea ființei umane.....	225
6. Procedura de emisie a unei mantră.....	231
7. Terapii holistice cu mantră.....	232
8. Antrenamentul integrativ cu mantră.....	234
8.1 Efectul mantrelor în timpul antrenamentelor.....	234
8.2 Procedura de integrare a mantrelor în terapii.....	236

Meditația a XVII-a

MEDITAȚIA IERTĂRII.....	237
--------------------------------	------------

Meditația a XVIII-a

MEDITAȚIA CU GLOBUL DE LUMINĂ.....	241
1. Caracteristicile energetice ale palmelor.....	241
2. Prelucrarea globului de lumină.....	245
3. Procedura de aplicare a terapiei cu globul de lumină.....	248

4. Terapii cu globul de lumină din poziția culcat.....	249
4.1 Cum utilizați terapiile cu globul de lumină atunci când sunteți în poziția culcat?	249
4.2 Meditația cu globul de lumină din poziția culcat cu fața în sus	250
4.3 Meditația cu pătura de lumină.....	251
4.4 Meditația cu ajutorul câmpului de lumină.....	252

Meditația a XIX-a

MEDITAȚIA CU SOARELE.....	255
----------------------------------	------------

Meditația a XX-a

MEDITAȚIA DE ÎNTREGIRE A SUFLETULUI.....	257
---	------------

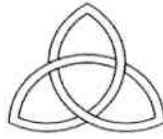
1. Cum funcționează sufletul?.....	257
2. Meditația de întregire a sufletului.....	259

Meditația a XXI-a

MEDITAȚIA SUCCESULUI.....	261
----------------------------------	------------

1. Culorile succesului.....	261
2. Procedura de aplicare a meditației succesului.....	263





STRATEGIA MEDITAȚIEI CREATIVE

1. Cum am ajuns să descopăr lucruri despre care nu știam că există

Am pornit în viață ca fiind adeptul lumii materiale, sperând că aceasta mă va împlini în totalitate.

Am ajuns să dobândesc imense valori materiale și cu toate acestea nu eram suficient de împlinit.

Pentru că nu mă simțeam împlinit, munceam toată ziua crezând că, la un moment dat, prin realizările pe care le obțin, voi ajunge să fiu și mulțumit.

Pe măsură ce treceau anii acumulam valori materiale din ce în ce mai mari și, de asemenea, aveam poziții sociale din ce în ce mai înalte, dar tot nu mă simțeam împlinit.

Îmi lipsea o parte din viață și nu știam care.

La un moment dat am întâlnit un om cu mare cuprindere spirituală.

Cu toate că din punct de vedere material mă situam mult mai bine decât el, acesta mă privea cu o stare de compasiune aparte.

Deși epatam de bogăție materială, acest om mă trata cu blândețe și înțelegere ca și cum aș fi un om care mai aveam încă multe de învățat de la viață.

Realizând că sunt depășit în multe capitole ale vieții, încercam să mă folosesc de valențele planului material pentru a obține un ascendent asupra acelei persoane.

Cu toate că foloseam arsenalul material pe care îl aveam la dispoziție, nimic nu îl impresiona pe acel om, ca și cum el ar fi deținut bogății infinite.

L'RDIS

We know

Dacă într-o primă fază m-a intrigat atitudinea lui față de planul material, pe măsură ce îl cunoșteam mi se părea că am multe de învățat de la un asemenea om.

Acest om avea acces către o latură a vieții despre care eu nu știam că există.

Acest om care ducea o viață aparent normală, având un serviciu și o condiție materială rezonabilă, își petrecea existența fiind marcat de un calm imperturbabil, ca și cum toate aspectele vieții erau pe făgașul lor normal.

Nimic nu îl scotea din zona de confort și mereu găsea cea mai bună soluție pentru a rezolva problemele vieții.

Fiind curios să aflu cum a reușit să atingă o asemenea stare de împlinire, l-am întrebat cum se antrenează.

Așa am ajuns să constat că el petrecea mult timp implicându-se în programe de antrenament, combinând exercițiile de forță cu meditația.

Nu știam ce înseamnă meditația, așa că am fost curios să aflu ce simțim atunci când practicăm diferite forme de meditație.

Spre marea mea surpriză, la puțin timp după ce am intrat în meditație, am început să percep stări despre care nu știam că există.

Cu toate că aveam ochii închiși, am început să văd diferite nuanțe de culori. Mai mult decât atât, după ce am petrecut mai mult timp în meditație, cu toate că aveam ochii închiși, am început să văd imagini.

Fiind fascinat de stările prin care treceam, am fost captat de această formă de antrenament și, o lungă perioadă de timp, am practicat meditația în mod intensiv.

Pe măsură ce practicam meditația, simțeam că viața mea începe să se umple cu un conținut despre care nu știam că există. Viața mea începea să se umple de Dumnezeu.

Nu sunt o persoană dogmatică și nici mistică. Cu toate astea, meditația mi-a adus puterea de a înțelege viața dincolo de planurile materiale.

Meditația mi-a adus o componentă prin intermediul căreia am reușit să descopăr faptul că noi, oamenii, putem trăi o viață mult mai completă decât cea pe care o revelează planurile mentale bazate doar pe simțurile obișnuite.

Acum apare întrebarea: de unde vin toate aceste daruri?

În cele ce urmează voi descrie cum putem percepe aceste daruri pe care ni le-a dat universul și care ne sunt disponibile la orice pas, în orice clipă a vieții.

2. Circulația energiilor la nivelul corpului uman

Suntem plasați la suprafața pământului, între cer și planeta Pământ.
Nu este întâmplător faptul că Biblia, cartea de căpătâi a creștinismului,
începe așa:

„La început Dumnezeu a creat cerurile și pământul.”

Nu este întâmplătoare această afirmație!

Creatorii Bibliei cunoșteau elemente de astrologie și energetică umană.

Creatorii Bibliei au plasat omul între cer și pământ.

Așadar, creatorii Bibliei, în primul verset pe care l-au generat, s-au referit la energetica umană.

De ce oare s-au referit la energetica umană chiar din primul verset?

Răspunsul este următorul: Totul este energie!

Dacă vrem să dăm răspunsuri la întrebările vieții ne raportăm la energii.

Pentru a defini și a înțelege mai bine efectul energiilor în ființa umană,
pentru început, haideți să ne raportăm la fenomenele naturale!

Cu toții iubim ploaia.

Atunci când plouă se primenește natura și se purifică mediul de viață în care trăim.

Ploaia face să crească plantele, iar odată cu acestea ne crește șansa de a trăi în belșug.

Uneori ploaia este însoțită de trăsnete.

Trăsnetele (descărcările electrice) sunt de fapt descărcări energetice.

De unde vine această energie atât de puternică încât să despică copacii în două și apoi să aprindă pădurile?

Această energie vine din cer.

Această energie este generată ca urmare a interacțiunii soarelui cu pământul. Este energia care întreține viața pe pământ.

Această energie ne vindecă.

Această energie ne dă puterea de a face lucruri.

Această energie ne susține să generăm bucurie de a fi.

Această energie ne alimentează cu putere creativă în fiecare clipă a vieții.

Această energie generează succesul.

Cum funcționează această energie?

Energia pământului stimulează viața pe pământ, iar energia cerului stimulează viața în cer.

Este foarte importantă această conștientizare!

În mod autentic, noi suntem veniți pe pământ cu scopul de a birui atât pe pământ cât și în cer.

Pentru a birui pe pământ și în cer este necesar să avem energiile echilibrate, atât cele în raport cu pământul, cât și cele în raport cu cerul.

Meditația clasică are tendința de a simula dezvoltarea energiilor cu cerul.

Ca urmare a acestei tendințe, mulți dintre cei care fac meditații în mod excesiv ajung să se rupă de energia pământului, pierzând astfel o parte din atuurile care ne-au fost date atunci când am venit pe pământ.

Constatând această tendință, am căutat să generez un program de meditație care să stimuleze, în mod echilibrat și focalizat, atât energiile pământene cât și energiile celeste.

Atunci când stimulăm în mod echilibrat și armonios atât energiile pământene cât și energiile celeste, ne dăm șansa să trăim o viață creativă și generatoare de succes!

Pentru a accesa în mod echilibrat atât energiile pământului cât și energiile celeste, este necesar să practicăm meditații specifice nevoilor noastre, stimulând astfel în mod armonios acele energii care sunt deficitare în ființa noastră.

În acest scop este important să cunoaștem principalele căi de comunicare energetică dintre om și univers.

De asemenea, este important să cunoaștem principalele direcții de circulație a energiilor în corp.

Sunt importante aceste resurse de cunoaștere, întrucât atunci când le stăpânim, putem să adoptăm cele mai potrivite forme de meditație.

De asemenea, cunoscând circulația energiilor în noi și în universul nostru, putem combina meditațiile cu alte forme de terapie și antrenament în așa fel încât să atingem cea mai bună performanță a vieții.

Conform fizicii cuantice, energia este un fluid așa cum este apa sau aerul.

Spre deosebire de apă și aer, fluide care pot fi percepute cu ajutorul simțurilor, în mod obișnuit energia nu poate fi percepută cu ajutorul simțurilor.

Pentru că nu poate fi percepută cu ajutorul simțurilor normale, în aplicarea programelor de meditație vom apela la logica universului în circulația energetică la nivelul corpului uman.

Așa cum am afirmat la începutul acestei secțiuni, omul este plasat între cer și pământ.

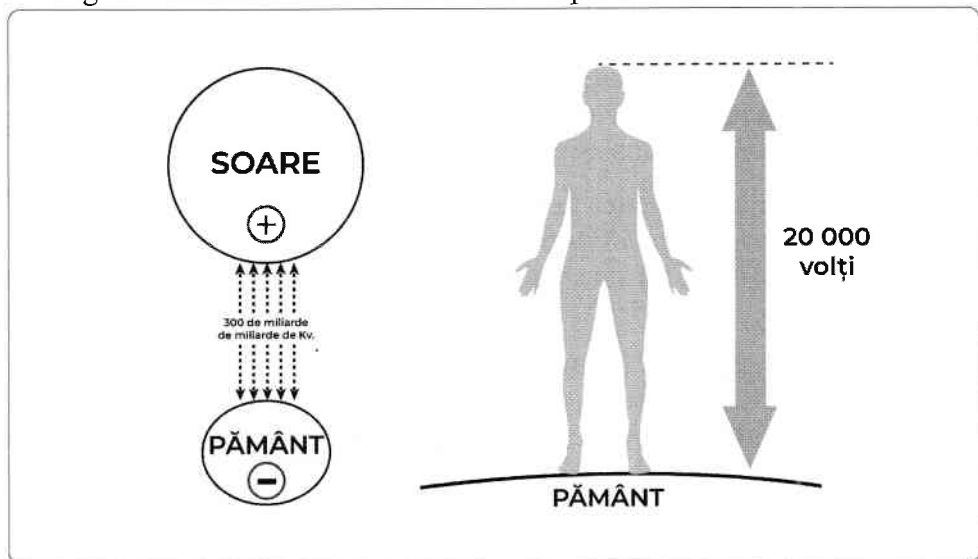
Conform fizicii cuantice, (prin convenție) cerul este încărcat cu energie pozitivă și pământul este încărcat cu energie negativă.

Principala diferență de potențial la nivelul scoarței terestre se manifestă între soare și pământ.

Conform cercetărilor, diferența de potențial dintre soare și pământ este de aproximativ 300.000 de miliarde de kw.

Dacă raportăm această diferență de potențial la nivelul unui stat de om ajungem la concluzia că tensiunea electrică dintre creștetul capului și tălpi este de aproximativ 20.000 V, așa cum este prezentat în desenul următor.

Fig. 1. Tensiunea electrică la nivelul corpului uman.



Spre deosebire de aer, corpul uman are o conductivitate electrică mult mai mare.

Ca urmare, corpul uman preia sarcinile electrice de la nivelul extremităților, respectiv la nivelul capului și picioarelor și le transportă prin intermediul corpului.

Așadar, în fiecare clipă a vieții prin noi au loc descărcări electrice după același principiu după care au loc trăsnetele, doar că aceste descărcări au intensități infinit mai mici.

Fiind de intensitate mult mai mică, aceste descărcări electrice nu sunt percepute la nivelul simțurilor.

Cu toate acestea, sunt situații în care putem percepe descărcările electrice de la nivelul corpului.

De exemplu, atunci când punem mâna pe mașină, între noi și mașină se pot amorsa arce electrice care sunt vizibile și chiar perceptibile la nivelul pielii prin ușoare înțepături.

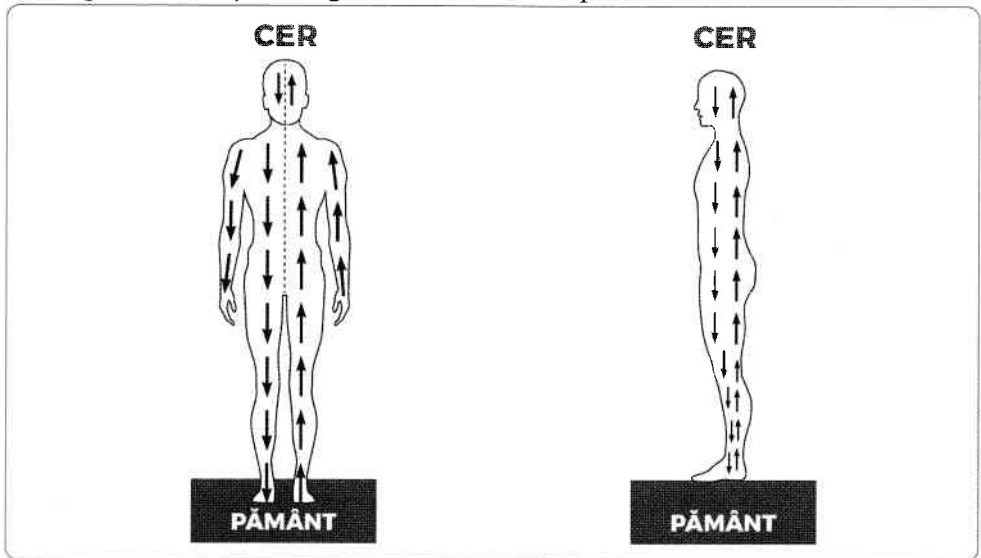
Descărcările electrice de la nivelul palmelor sunt stimulate și de un alt circuit energetic amorsat în ființa noastră.

Acest circuit este generat de energiile venite din planurile orizontale ale ființei noastre.

Mai exact, prin partea stângă a corpului și, în special prin palma stângă, primim energiile din planul pământesc, iar prin partea dreaptă a corpului, (în special prin palma dreaptă) sunt eliberate energiile din corp - spre planul pământesc.

Cele două circuite energetice de la picioarele spre cap și de la mâna stângă spre mâna dreaptă amorsează în corp curenți electrici, așa cum este prezentat în desenul următor.

Fig.2. Circulația energetică la nivelul corpului uman



Privind acest desen observăm că prin partea stângă a corpului intră energiile la nivelul piciorului stâng și al mâinii stângi, iar prin partea dreaptă a corpului se eliberează energiile din corp la nivelul mâinii drepte și la nivelul piciorului drept.

De asemenea, la nivelul emisferei stânga a capului se eliberează energiile din corp, iar la nivelul emisferei drepte a capului se accesează energiile din mediul înconjurător.

Așadar, cu toate că aceste energii nu pot fi percepute la nivelul simțurilor, în programul nostru de terapie și antrenament vom ține cont de rațiunile prezentate anterior cu scopul de a stimula în mod logic și creativ acele acțiuni care ne conduc la armonizarea ființei atât în interiorul corpului cât și în relația noastră cu universul.

Chiar dacă aceste energii nu au intensitate mare, sunt esențiale în viața noastră determinând întreaga activitate biologică de la nivelul ființei noastre.

Atunci când la nivelul corpului apare o suferință, este semn că în ființa noastră s-a acumulat un blocaj energetic.

Blocajul energetic poate fi manifestat prin exces sau deficit de energie.

De cele mai multe ori, blocajele energetice se manifestă prin exces de energie, întrucât, ca urmare a unor deficiențe în comunicarea cu planurile exterioare sau ca urmare a unor obiceiuri alimentare nepotrivite, în corpul nostru apar zone cu aciditate crescută.

Atunci când aciditatea este crescută, corpul nu mai are rezistență electrică optimă, scăpând astfel de sub control circulația energiilor la nivelul organelor, aparatelor și sistemelor.

Ca urmare a acestui fenomen, în ființa umană apar suferințe.

Meditația creativă are rolul de a dizolva acumulările energetice de la nivelul organelor, aparatelor și sistemelor și de a armoniza circulația energiilor în întreaga ființă pentru ca, în final, omul să ajungă să trăiască o viață sănătoasă și împlinitoare.

Îmi place să adopt pragmatismul și eficiența maximă în toate aspectele vieții.

Pentru că Meditația creativă nu vehiculează energii de mare amplitudine așa cum vehiculează exercițiile de forță, vom căuta să conducem programul de terapie și antrenament cât mai aproape de locul în care se manifestă blocajele energetice în așa fel încât să atingem eficiență maximă.

În acest scop, vom acționa atât în corp, cât și în câmpurile cuantice ale universului prin dirijarea energiilor cu ajutorul extremităților și, în special, cu ajutorul palmelor - cele mai intens polarizate părți ale corpului.

Atunci când nu folosim extremitățile corpului în dirijarea energiilor vom genera metode de ghidare a meditației cu ajutorul intenției și imaginației în așa fel încât să conducem cu cât mai mare inspirație și tact programul de

terapie și antrenament spre a obține cele mai benefice forme de manifestare a noastră.

3. Poziția corpului în timpul Meditației creative

Când am practicat meditația pentru prima dată, m-am așezat într-o poziție specifică meditației hinduse și, cu toate că mă dureau foarte tare picioarele, am rezistat cu stoicism timp de peste 20 de minute în această postură.

Pentru a practica această meditație, am depus un efort de voință foarte mare întrucât nu eram obișnuit să petrec atât de mult timp într-o poziție în care mușchii erau foarte încordați.

În momentul în care am început să concep Meditațiile creative, m-am gândit la efortul pe care l-am depus cu scopul de a fi în rând cu cei care practică în mod obișnuit meditația clasică.

Mi-am zis că este bine să nu suprasolicităm ființa pentru a petrece timp în meditație. Orice suprasolicitare produce blocaje energetice.

Consider că suntem veniți pe pământ ca să trăim cât mai bine și mai frumos și să evităm pe cât posibil resursele de suferință întrucât acestea, mai devreme sau mai târziu, produc suferințe cu efecte imprevizibile.

Ținând cont de acest fenomen, în programele de Meditație creativă vom căuta să adoptăm cea mai potrivită postură în așa fel încât mușchii corpului să fie utilizați cât mai puțin.

Dacă mușchii sunt tensionați, atenția ni se îndreaptă acolo unde se manifestă acea tensiune.

Dacă mușchii sunt relaxați, atunci putem orienta atenția spre zona noastră de interes.

În acest scop vom practica meditațiile stând culcat, pe scaun sau chiar în picioare.

Cel mai bine este să practicăm meditațiile din poziția culcat, întrucât în această postură folosim foarte puțin aportul sistemului muscular.

Este posibil ca unii să se întrebe: cum este posibil să medităm stând în picioare?

Mai mult decât atât, este posibil ca unii să se întrebe cum putem considera că facem meditație atunci când mișcăm anumite segmente din corp sau chiar întregul corp.

Orice situație în care mintea se relaxează poate fi considerată meditație.

Atunci când aplicăm mișcări lente, mintea se conectează la partea aflată în mișcare și nu mai este conectată la nevoile inerente ale vieții.

De asemenea, poate fi considerată meditație și mișcarea rapidă a extremităților corpului pe aceeași direcție și sens fără ca mintea să intervină în traseul acestora.

Este foarte important și ce face mintea noastră în timpul meditației.

Dacă noi stăm în meditație și nu facem nimic, atunci mintea poate deveni ținta unor energii reziduale.

Cel mai bine este ca mintea să fie mereu conectată la scopul meditației.

Ținând cont de această prioritate, vom căuta ca Meditația creativă să fie cât mai dinamică și antrenantă pentru ca mintea să fie mereu conectată la aportul benefic al terapiei, evitând astfel contactul cu energiile reziduale, așa cum vom prezenta în cele ce urmează.

4. Focalizarea Meditației creative

Am generat programele de Meditație creativă fără să știu că voi ajunge să scriu o carte dedicată acestui domeniu.

Toate Meditațiile creative pe care le-am generat au fost practicate cu scopul de a rezolva anumite necesități stringente.

Aceste necesități au apărut, în special, în perioada în care scriam foarte intens la cărți.

Pentru că ajunsesem să petrec în fața calculatorului chiar și 18 ore pe zi, din cauza suprasolicității intense, au apărut blocaje energetice.

Pentru că nu îmi permiteam să aloc suficient timp unor antrenamente elaborate, așa cum procedam de obicei în cazul diferitelor suferințe, m-am focalizat să rezolv cu prioritate blocajele energetice iminente.

Meditația creativă s-a dovedit a fi de mare eficiență în cazul apariției blocajelor energetice.

Așa am ajuns să constat că Meditația creativă poate fi aplicată în diferite zone ale corpului, cu scopul de a dizolva blocajele energetice și de a armoniza circulația energiilor de la nivelul întregii ființe.

Pentru că este o formă de terapie cu focalizare pe scopuri clare și precise, a fost necesar să generez mai multe tipuri de Meditații creative.

Astfel, am generat meditații cu focalizare pe zona picioarelor, a bazinului, zona abdominală, a pieptului, umerilor, gâtului și a capului.

De asemenea, am generat și meditații cu efect asupra întregii ființe, pornind din zona picioarelor și până în zona creștetului, acționând atât în corp cât și în afara corpului.

5. Descrierea succintă a celor 21 de Meditații creative

Meditația I

MEDITAȚIA CU RESPIRAȚIA INTEGRATIVĂ

Respirația este cel mai important act al vieții.

Un om nu poate trăi mai mult de câteva minute fără să aibă aer.

De asemenea toate suferințele își au originea în lipsa de oxigen.

De asemenea, succesul se bazează pe oxigenarea din abundență a celulelor.

Ținând cont de toate acestea, am decis ca meditația cu respirația integrativă să fie prima procedură de meditație a acestei cărți.

Practicând meditația cu respirația integrativă vă dați șansa să vă deschideți noi perspective pentru o viață mai frumoasă, și împlinitoare.

Vă invit cu bucurie să demarați experimentarea cărții *Meditația creativă* prin practica meditației cu respirația integrativă.

În acest demers vă dați șansa să obțineți rezultate care vor depăși cu mult imaginația dumneavoastră, în relația cu meditația creativă.