



Meditație:
Bunăstarea generală

Cuprins

<i>Prefață</i>	vii
<i>Introducere</i>	xi
MEDITAȚIE: Bunăstarea generală	1
MEDITAȚIE: Abundența financiară	35
MEDITAȚIE: Bunăstarea fizică	69
MEDITAȚIE: Relațiile	103
<i>Despre autori</i>	137





❖ 1 ❖

Bun venit! Te afli în fața porții care te poate conduce către vortex. Suntem extrem de încântați că ai luat decizia de a te afla aici. Nicio decizie nu este mai bună decât aceea de a ne reuni în scopul de a cocrea împreună și de a te realinia cu *cel-care-ești-cu-adevărat*.

Chiar dacă vortexul de care vorbim nu poate fi găsit în lumea fizică, întrucât nu are atribute materiale, el reprezintă totuși o realitate. De fapt, el reprezintă însăși Realitatea ta Vibratorie.

Este ușor să îți dai seama când te afli în interiorul vortexului, în funcție de ceea ce simți. Este la fel de ușor să îți dai seama când ai ieșit din vortex, de asemenea ținând cont de ceea ce simți. De fapt, *Sistemul tău de Ghidare Emoțională* este singurul instrument care te poate ajuta să îți dai seama dacă te afli sau nu în interiorul vortexului.



❖ 2 ❖



Vortexul tău este un rai vibratoriu în care frecvențele sunt foarte înalte și nu opun niciun fel de rezistență. Așa se explică de ce te simți atât de bine atunci când intri în el. Tocmai de aceea ne face o plăcere atât de mare să știm că ai luat decizia de a te afla aici, împreună cu noi.

Toate componentele necesare pentru ca tu să atingi o stare de conștiință superioară au fost adunate de *Legea Atracției* și există deja într-o dimensiune atemporală și care transcende spațiul, gata să fie accesate și utilizate de tine în vortexul creației tale.

Dacă dorești să devii una din componentele propriului tău vortex, alături de toate celelalte lucruri minunate acumulate în el, tot ce trebuie să faci este să te pui la unison din punct de vedere vibratoriu cu vortexul tău, adică să cultivi o frecvență de vibrație foarte înaltă și să nu mai opui niciun fel de rezistență.

Dacă vei renunța la gândurile de rezistență (prin practicarea zilnică a meditațiilor descrise în acest ghid), frecvența ta de vibrație va crește, iar în ființa ta se vor dezvolta în scurt timp noi tipare vibratorii, până când vei căpăta înclinația naturală de a te situa în interiorul vortexului tău. Vei ajunge să trăiești astfel viața pe care ți-o dorești cu adevărat, accesând Energia care creează lumile și lăsând-o să curgă în mod natural către îndeplinirea dorințelor tale, căci tu ești una cu realitatea ta.





❖ 2 ❖

Dorim să știi că atunci când
te relaxezi și respiri profund,
tu te pui în mod natural la unison
cu frecvența de vibrație a Sursei
tale, care se află deja
în interiorul vortexului.

În planul fizic, nimic nu te poate conecta mai ușor și mai rapid cu aspectul nefizic al Ființei tale decât respirația.

Mulți oameni cred că procesul respiratoriu este asociat exclusiv cu natura fizică. Acest lucru nu este adevărat. *Procesul respiratoriu înseamnă mult mai mult decât o simplă funcție a corpului fizic. El reprezintă înaintea de toate manifestarea Spiritului prin tine și intrarea în contact cu el.* De altfel, așa se și explică de ce, atunci când corpul fizic încetează să mai respire, el moare, întrucât Spiritul nu se mai manifestă prin el.



❖ 4 ❖



Indiciul cel mai bun al faptului că te afli într-o stare de aliniere perfectă cu Sursa și că în tine nu se mai manifestă niciun fel de rezistență este dispariția oricărei emoții negative.

Această experiență a meditației te va pune la unison cu anumite aspecte benefice. Dacă te vei relaxa și dacă vei respira în mod natural în timp ce meditezi, vibrația corpului tău fizic se va alinia treptat cu vibrația Sursei tale, iar tu vei deveni una cu aceasta și vei pătrunde astfel în interiorul vortexului.

În timp, dacă vei continua să te focalizezi asupra respirației, gândurile de rezistență pe care le-ai acumulat de-a lungul vieții tale vor tinde să fie eliminate din mintea ta, și astfel te vei realinia în mod natural cu Sursa ta interioară. Manifestând o stare de relaxare și de receptivitate maximă, frecvența ta de vibrație se va pune din nou la unison cu cea a Sursei tale.

Acest exercițiu nu are nimic de-a face cu efortul sau cu dorința de a obține cu orice preț rezultate, ci este un exercițiu de relaxare și de cultivare a receptivității... care îți va permite treptat să redevii cel-care-ești-cu-adevărat.





❖ 3 ❖

Redescoperă în mod natural ritmul corpului tău
și savurează respirațiile prelungite și lente.

Nu trebuie să te concentrezi sau
să încerci să-ți aduci aminte, ci doar să te relaxezi,
să respiri profund și să savurezi experiența.

Secretul beneficiilor pe care le vei obține practicând acest exercițiu constă în eliminarea gândurilor de rezistență care îți trec adeseori prin minte.

Inspiră la capacitate maximă, destul de rapid, în timp ce numeri: 1, 2, 3... apoi expiră prelungit, lent, fără să forțezi, în timp ce numeri: 4, 5, 6, 7, 8. După câteva zile de practică, corpul tău își va aminti singur acest tipar respiratoriu, care va tinde să devină subconștient. În acest fel, corpul tău va începe să savureze din ce în ce mai mult această nouă experiență, relaxându-se din ce în ce mai profund.



❖ 6 ❖



Scufundat în această stare subtilă de conștiință, te vei afla într-o stare de receptivitate maximă și de non-rezistență, intrând într-o stare de rezonanță din ce în ce mai profundă.

De-a lungul acestui proces, vei ajunge să înțelegi prin experiență directă în ce constă starea de Bunăstare Universală care stă la baza întregului Univers. Aceasta nu are nimic de-a face cu încercarea și cu efortul, ci reprezintă o stare în care prețuirea de sine nu trebuie câștigată, ci doar acceptată.

