

OMA ENERGIA EEST HOOLITSEMINE

Raamatust „Kristall-lapsed, indigolapsed ja uue ajastu täiskasvanud”, Anni Sennov.

Teatud ulatuseni vahetame me teiste inimeste, loomade, kohtade ja olukordadega vastastiktoimes olles alati energiat. Sageli jääb meist maha isikliku energia jälg. Selle takistamiseks saame me endale kuuluva energia kokku koguda ning ära saata kõik need energiad, mis meile ei kuulu.

Allpool on ära toodud harjutus oma bioenergia taseme ja kvaliteedi säilitamiseks. Harjutus on kasulik kõigile inimestele, kuid need, kes on AuraTransformatsiooni TM juba läbi teinud ja omandanud uue aurastruktuuri ning uue tasakaalukeha, näevad kõige paremaid tulemusi. Harjutust võib kasutada ka teiste aitamiseks, kelle eest sa end vastutavana tunned (näiteks väikesed lapsed, kes ei oska veel ise harjutust teha).

Harjutust tehes on oluline mobiliseerida oma koondatud tahtejõud ja energia, ilma seejuures ühtki lihaskruppi pingestamata. Lihased tuleb hoida lõõgastunud olekus, sest harjutuse eesmärgi saavutamisele aitab kaasa üksnes t e a d v u s e jõud.

1. samm: Tõmba kogu isiklik energia läbi filtri endasse tagasi

Kujutle, et sa tõmbad kogu isikliku, ja seetõttu õigustatult sulle kuuluva energia tagasi endasse – kõikidelt inimestelt ja loomadelt, kõikidest kohtadest, projektidest, tegevustest jne, millega sa oled seotud olnud, aega veetnud või millele mõelnud kas tänase päeva jooksul või koguni kauges minevikus. Sa pead tahtlikult tõmbama kogu oma energia tagasi ka igalt inimeselt, kes võib olla sinule mõelnud; isegi siis, kui nad ei pruugi sellest ise teadlikud olla.

Lisaks pead sa kogu oma energia tagasi tõmbama inimestelt, kohtadest ja sündmustest, kuhu sa oled teadlikult või ebateadlikult oma energiat andnud või kes võivad olla sinult energiat kurnanud või endale suunanud. On tähtis, et sa kujutled, nagu tõmbaksid oma energia tagasi läbi puhastava filtri, enne kui see igalt poolt jälle sinu süsteemi jõuab. See kindlustab, et sa võtad vastu üksnes sulle kuuluva puhta ja selge energia, mille külge pole kinnitunud ühtki teist võõrast ja soovimatut energiat.

2. samm: Saada teiste energia neile tagasi

Kujutle, et sa saadad kogu selle energia, mis praegu koos sinuga on, kuid mis sulle ei kuulu, tagasi sinna, kust see tuli. Ei ole vaja seda esmalt puhastada või koos sellega armastust või lilli saata. See, kellele energia kuulub, peaks saama võimaluse õppida oma energiaga vastutustundlikult ringi käima ning teadlikult abi paluma, kui ta seda vajab, mitte kujundama endas harjumust seda vastukaubaks kellelegi teisele edasi saata. Kui teed seda harjutust hoolikalt ja õigesti, jääb sulle ainult sinu enda puhas, selge, koondunud, naturaalne energia.

3. samm: Tasakaalusta oma isiklik energia

Visualiseeri ja tunneta sinist indigovärvi tasakaalu aurakeha, mis nüüd puhastab ja tasakaalustab kogu sinu auravälja ja füüsilist keha. Pärast seda sammu oled sa tervikuna paremini hääles ning saad

paremini töötada, arendades ja peenendades isiklikku energiat ja intuitsiooni, mis on teiste inimeste energiatest ja mõjudest puhastatud.

Harjutust võib teha alati, kui vaja, eriti aga siis, kui sa oled olnud niisuguste inimeste lähedal või kohtades, millest sa tead, et nende kavatsused sinu suhtes ei pruugi tingimata heast tahtest kantud olla. Harjutus võib tuua suurt kasu, kui tunned end ebamugavalt või tunnetad endas või enda ümber halba energiat, või oled oma vahetus keskkonnas häiritud või pahane.

Samamoodi võib harjutusest abi olla, kui sa äkki märkad, et reageerid või mõtled ühest hetkest teise järjekindlusetul või vastuolulisel moel. See võib tähendada, et sa oled isiklikku sfääri/aurasse üle võtnud kellegi teise olemisviisi.

Sa võid enda jaoks otsustada, kas soovid nimetada konkreetseid nimesid või määratleda isikuid (näiteks pereliikmeid, kolleege, sõpru või inimrühmi), kellega sa koos oled olnud. Teine võimalus on rajada selle harjutusega kasutamiseks täiesti oma süsteem, mida saad kasutada isikliku töövahendina.