

## Naladění se na energii životní síly

**Channeling – cvičení od Orina a DaBena** (pokračování z minulého čísla).

Pokud se chcete napojit na duchovního průvodce vyšší úrovně a naučit se channelingu, mohou vám v tom pomoci následující cvičení a postupy. Vycházejí z postupů, které nám předal Orin a DaBen při přípravách našeho společného channelingového kurzu. Uvedené postupy s úspěchem posloužily stovkám lidí, aby se otevřeli channelingu.

**Cíl:** Při channelingu potřebujete vnímat přítomnost svého duchovního průvodce na pocitové, intuitivní úrovni. Vnímání jemných vibračních energie životní síly otvírá člověku vědomí.

**Příprava:** Byt schopen uvolnit se a udržet soustředěnou pozornost po dobu nejméně pěti minut. Zvolte si chvíli, kdy vás nebude nikdo a nic rušit, a podobně příhodné místo. V dosahu rozmístěte léčivé krystaly a květiny. (*Budete potřebovat:* dva léčivé krystaly, ideálně křišťál a ametyst, od každého jeden. Dvě květiny nebo pokojové rostliny takového druhu, abyste se jich mohli dotýkat.)

### Postup:

**1.** Zaujměte pohodlnou pozici, uvolněte tělo, upokojte myšlenky, zklidněte emoce. Dopřejte si alespoň dvě nebo tři minuty dokonalého uvolnění. Představujte si, že přivoláváte zpátky svou energii odevšad z vesmíru. Představujte si, že se oprostujete od energie přijaté od druhých lidí a posíláte ji vzhůru.

**2.** Vezměte do pravé ruky jeden z připravených krystalů. Privítejte se s ním. Vnímejte jeho struktury. Představujte si, že každý léčivý krystal má zvláštní druh energie, který zesiluje všechno, co je pro vás dobré. Skutečně pociťte tuto energii ve svém krystalu. V duchu se zeptejte krystalu na jeho poslání. Schválně, jestli dokážete převést do slov, co pociťte – budete vnímat. Věnujte krystalu pozornost alespoň dvě nebo tři minuty.

**3.** Odložte krystal a vezměte do ruky ten druhý. Proveďte s ním totéž jako s prvním krystalem a všimněte si rozdílů, které mezi nimi postřehnete. Můžete získat dojem, že energie vyvěrá jen z vaší představivosti. A tak to má být. Všimněte si, že i na této jemné úrovni MŮŽETE vnímat energii.

**4.** Odložte krystaly a uchopte jednu z květin nebo se dotkněte pokojové rostliny. Pozdravte se s ní a seznamte se. Všimněte si, že najednou vnímáte, jak je živá, její energii. Vnímejte rostlinu alespoň dvě nebo tři minuty, zdravte se s ní.

**5.** Odložte ji a vezměte do ruky druhou květinu nebo se dotkněte té druhé pokojové. Pozdravte ji a seznamte

se s ní. Všimněte si, že vnímáte, jak je živá, a cítíte její energii. Uvědomte si rozdíly v energii obou rostlin.

**6.** Vynořte se z transu, protáhněte tělo, otevřete oči.

**7.** Vybatve si, co jste pociťli, a upevněte v sobě přesvědčení, že snadno dokážete rozpoznávat jemnohmotné energie v jiných živých bytostech. Vybatve si co možná nejvíc vlastností a rozdílů v životní síle krystalů a rostlin.

**Vyhodnocení:** Pokud dokážete rozlišit a vnímat tyto jemné vibrace – byť jen nepatrně, a i kdybyste při tom měli mít pocit, že si to všechno jen vymýšlíte – je to dobré. Přikročte k dalšímu cvičení nazvanému „Držení těla a pozice v transu“. Jestliže ani z kamenů, ani z květin nic necítíte, opakujte výše uvedené cvičení, dokud něco nezaznamenáte.

### Držení těla a pozice v transu

**Cíl:** Najít vhodnou pozici či polohu, v níž se vám bude nejlépe udržovat stav transu a která vám umožní dosáhnout vyšších duchovních sfér, uvést se s nimi v soulad.

**Příprava:** Je třeba mít zvládnuté cvičení „Naladění se na energii životní síly“ a osvojenou schopnost dosáhnout uvolnění a udržet soustředěnou pozornost. Sedte zpříma tak, abyste vydrželi sedět takto alespoň dvacet minut. Nejlepší je dopřát svému tělu pohodlí a tam, kde jste, by nemělo být ani horko, ani zima. Pusťte si nějakou hudbu, pomůže-li vám to pozvednout se do duchovní nálady.

### Postupy:

**1.** Zavřete oči a začněte uvolňovat tělo, zklidňovat emoce a utišovat mysl. Uvolněte se a upokojte myšlenky alespoň na dvě nebo na tři minuty. Přivolejte zpátky svou energii roztroušenou po vesmíru.

**2.** Představujte si, že podnikáte cestu vzhůru do vyšší sféry světla a lásky. Přizpůsobte svou energii, abyste cítili, že jste ve vyšší duchovní sféře. Použijte libovolné představy, které ve vás tento zvláštní pocit vyvolají. Představte si třeba okamžik strávený pod hvězdami nebo si vybatve pocit zbožné úcty v chrámu či v kostele. Napojte se na cokoli, co vás pozvedne do vyšších sfér a umožní vám nabytí pocitu jednoty s bohem uvnitř vás.

**3.** Nechejte se unášet proudem té nálady. Klidně si přesedněte, přizpůsobte mírně svou pozici. Experimentujte s nepatrnými pohyby obličeje, krku a ramen. Zkoumejte, které pozice vám umožní větší rozpínavost a uvažování ve vyšších rovinách. Zhlu-

boka se nadechněte do horní části hrudníku. Všimněte si, jak se změnilo držení vašeho těla (že jste zaujali novou pozici). Hlavu uvolněte, ať se jakoby vznáší.

**4.** Experimentujte s vnitřními vjemy. Naslouchejte a vnímejte všemi svými smysly. Všimněte si, že vnitřní ševl a ruch částečně odeznívají. Rovněž věnujte pozornost tomu, že si jasněji uvědomujete své okolí, místnost, zvuky, pachy a energie. Necht' vás toto uvědomění pozvedne výš.

**5.** Věnujte pozornost dechu. Světe paže a uvolněte zápěstí. Můžete je i malinko protřepat pro zahřátí – než se otevřete pro channelingový přenos vyšší energie. A nyní se již otevřete do vyšších sfér za hranicemi pozemské roviny. Představujte si, jak všechny buňky pravé poloviny vašeho mozku – přijímací mysl – dokonale zrcadlí vyšší rodiny skutečnosti. Představujte si, jak v pravé části vašeho mozku proudí nerušené a s dokonalou přesností vyšší energie do levé části (vědomé mysl). Na svou mysl pohlížejte jako na horský štít odrážející vyšší sféry. Tyto vyšší vibrace vstřebávejte několik minut.

**6.** Pozvedněte mysl co možná nejvýš. Možná se dostaví pocit lásky a soucitu, který bude silnější než obvykle. Necht' jste pevně ukotvení, vyrovnání, milující a otevření. Experimentujte s nově vzniklým prostorem. Sledujte, jak se vaše tělo oddává té změně. Uvědomte si, že tenhle pocit dokážete přímo a spontánně ovládat a ovlivňovat svými myšlenkami.

**7.** Až si vyzkoušíte, co všechno vám channelingový prostor umožňuje, vraťte se zpátky do místnosti, do přítomnosti a do bdělého stavu.

\* \* \*

Praktikujte prodlévání v channelingovém prostoru v různých podmínkách a na různých místech. Naučte se poznávat během dne chvíle, kdy se ocítáte v channelingovém prostoru zcela spontánně: při soustředění na problém, při projevování lásky druhému člověku, při malování... Naučte se navazovat dobré spojení či vstupovat do channelingového prostoru za všech okolností.

**SANAYA ROMAN** v knize **CHANNELING. Jak se spojit se svým duchovním průvodcem**, kterou vydalo nakladatelství Monáda, Kamil Duraj, Petrov nad Desnou 373, 788 14 Rapotín, tel: 608 858 300, e-mail: bylinka.net@seznam.cz, www.bylinka.net