

Spirituális Hadviselés Tréning Sátánistáknak

© Copyright 2005, Joy of Satan Ministries; Library of Congress Number: 12-16457

Ez egy egyszerű, fokozatos program, amit ha állhatatosan követünk, hat hónap alatt eredményeket érhetünk el vele. Ez a hat hónap egy hatalmas lépés előrefelé, és egyben felkészülés is a magasabb szintű képességek használatára. Mikor öt percig megszakítás nélkül tudsz koncentrálni, már haladónak számíatsz. A leckékben megadottaknál többet is gyakorolhatsz. Ezeket a gyakorlatokat olyan sűrűn csinálhatod amennyire akarod, ha gyorsabban szeretnél fejlődni, de nagyon fontos, hogy kövesd a programot.

Javaslom, vezess naplót, amibe feljegyzed az erősségeidet és gyengeségeidet, minden tapasztalatodat, benyomásodat vagy bármit amit fontosnak érzel. Kérdezd meg magad, milyen érzés volt a meditáció, hogyan érezted magad utána, másnap, voltak-e problémáid meditáció közben, stb.

Fontos hogy kövesd az utasításokat minden nap, és csak a megadott meditációkat csináld.

Elvégezve ezt a programot hat hónap alatt haladó szintű elme-hatalmat szerezhetünk. Nagyon fontos hogy az elején kezdjük. Ha bármelyik meditációt teljes koncentrációval, zavaró gondolatok nélkül öt percig képes vagy végezni, az azt jelzi, hogy profi vagy. Ezek a meditációk lépésről lépésre bontakoznak ki, mindegyik a következő szintre készít fel. Nagyon fontos hogy legyen egy masszív alapunk amire építkezhetünk, mivel ez felkészít minket a haladó szintű gyakorlatokra, és a lelki képességek realizálására.

Gyakran Ismétlődő Kérdések:

Kérdés: Mély transzba kell mennem mielőtt folytatnám a meditációt?

Válasz: Csak ha erre utasítást kapsz. Fontos hogy pontosan kövesd az instrukciókat. Az első két hónapban többet is csinálhatsz a napi meditációkból. A rendszeres meditációk kivételesen erősek, és fokozatosan kell velük haladni. Szólni fogok ha mély transzra is szükség van.

Ha még vannak kérdéseid, írd az e-groupokba.

Első hónap

1-7. nap

Transzállapotba kerülés gyakorlása

1. Ül le kényelmesen. Ne fekédj le, mert elaludhatsz.
2. Lélegezz be 6 számolásig, tartsd benn a levegőt 6 számolásig, majd fújd ki a levegőt 6 számolásig. Ezt csináld addig, amíg teljesen el nem lazulsz. Elméletileg nem kéne érezned a tested.
3. Képzeld el hogy lefelé mászol egy létrán a sötétben. Ne vizualizáld a létrát, csak érezd ahogy mászol lefelé. Kilégzésnél érezd ahogy egy-két fokot lefelé mászol. Belégzésnél érezd ahogy mozdulatlanul állsz a létrán.
4. Most engedd el a létrát, és zuhanj hanyatt lefelé. Ha szédülni kezdesz vagy zavartnak érzed magad, csak figyelj a tested első felére, és így a zavaró érzés meg fog szűnni. Ez a mentális zuhanás mély relaxációval és mentális nyugalommal kombinálva transzállapotot fog eredményezni.

Amire szükség van, az a mentális zuhanásérzet a fejedben. Ez megváltoztatja az agyhullámok frekvenciáját az ébrenléti szintről (Béta) az alvási szintre (Alfa) vagy a mélyalvási (Théta) szintre. Amint az agyhullámok eléri az Alfa szintet, belépsz a transzállapotba. Ha úgy érzed, elnehezültél, hagyd abba a mentális zuhanást. Ha nem szereted a létrát, képzeld el hogy egy liftben vagy, kilégzéskor érezd ahogy zuhansz, belégzésnél érezd ahogy mozdulatlan vagy. Az agyhullámok frekvenciájának csökkentéséhez szükséges a mentális zuhanás.

5. Csináld ezt addig amíg szükséges. A transzállapotba lépés ideje változó, attól függ mennyire vagy tapasztalt a mély relaxációban és az elme elcsendesítésében.

A transzállapot érzése: minden csendesebb lesz, és úgy érzed, egy sokkal nagyobb helyen vagy. Enyhe bizsergő érzés a testedben. Minden másnak érződik. Olyan, mintha egy kartondobozt tennél a fejedre a sötétben: érezd az atmoszféra változását. Olyan mintha minden életlen és elmosódott lenne. Transzban minden éles zaj fájdalmas.

6. Hogy kikerülj a transzból:

Mozgasd meg az ujjaidat és lábujjaidat. Szorítsd öködbe a kezed, mozdasd meg a karjaidat, a lábaidat, a fejedet. Mozgasd meg az egész tested. Kelj fel, és járkálj pár percig.

Mire jó ez a gyakorlat:

Hogy pszichikus hatalmunkat fejlesszük, edzeni kell az elménket. Mikor transzállapotban vagyunk, az agyhullámunk jelentős mértékben lelassulnak. Az agynak két oldala van – a bal oldali logikus/intellektuális férfi oldal, és a jobb oldali kreatív/intuitív női oldal. A jobb oldal a tudatalatti székhelye. Ez az agynak az a része, amely nyitott a szuggesztió és programozás számára, és az asztrális hatalom is itt lakozik. Mikor az agyunk bal oldala aktív és gondolkodunk, a jobb oldalhoz nem tudunk hozzáférni. A transzállapotok lezárják a bal féltekét, így hozzáférünk a jobb oldalhoz, és tudjuk programozni (a tudatalattinkat).

A mély transz előidézése gyakorlást kíván. A mély transz nem mindig szükséges, azonban bizonyos munkákhoz elengedhetetlen. Ha már megedzettük az elménket hogy egyre mélyebbre és mélyebbre menjen a transzállapotban, egyre könnyebben fog menni, és egyre kevesebb idő alatt fog sikerülni.

Az elme olyan mint egy izom, és a legtöbb ember számára ez a gyakorlat az elme egy olyan részébe nyit meg egy ajtót, amin addig sosem léptek át.

Nagyon fontos, hogy sose riasszanak fel transzállapotból, főleg mély transzból ne, tehát biztosítsd be magad, légy egyedül, csendben, húzd ki a telefont. Ha egy transzállapotból helytelenül jössz ki, az nagyon fájdalmas lehet, és a fájdalom napokig húzódhat, főleg ha közben energiamunkát végeztél.

Transzállapotban általában bármilyen zaj fájdalmasnak hat. Ennek az az oka, hogy ebben az állapotban az érzékeink rendkívüli mértékben felerősödnek.

Egy haladó másodpercek alatt mély transzba tud kerülni. Zárszóként annyit, hogy nem mindig szükséges mély transzba menni. A következő gyakorlatoknál csak akkor kell mély transzba menni, ha arra utasítást kapsz. Mindig kövesd az instrukciókat, és akkor minden rendben lesz.

8-9. nap

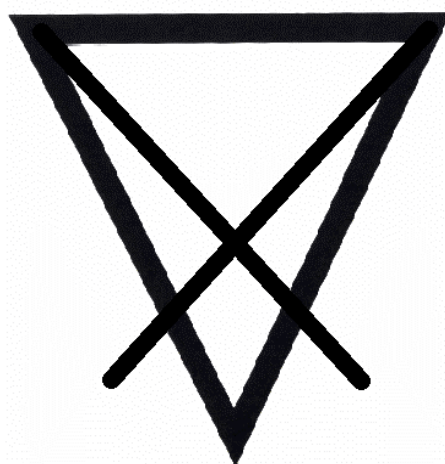
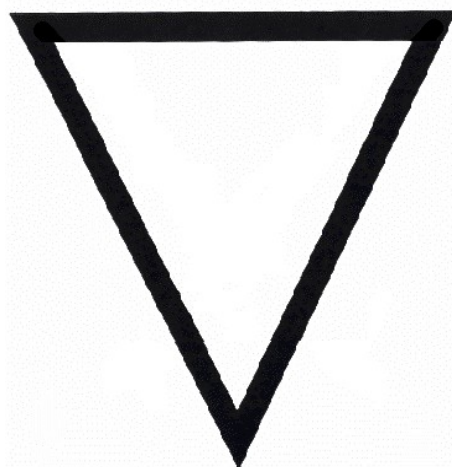
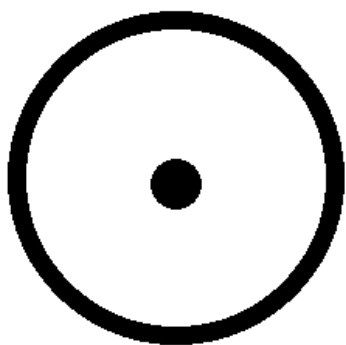
Láng-koncentráció

1. Gyűjts meg egy gyertyát, és bámuld a lángot 2 percig. A figyelmed ne kalandozzon el.
2. Csukd be a szemed, és a kezedből csészét formálva takard el a szemed. Koncentrálj a láng "lenyomatára" a sötétben. A kép valószínűleg ide-oda fog úszkálni a látótérben. Mindig keresd meg, hozd vissza, és koncentrálj rá 4 percig.
3. Lazíts, ürítsd ki a gondolataidat, és figyelj a lélegzésedre pár percig. Koncentrálj minden egyes lélegzetvételeddre.

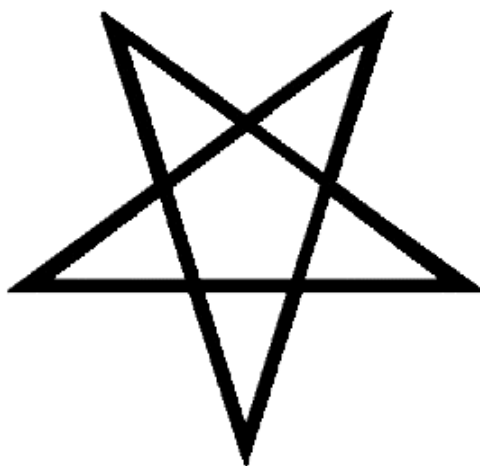
Mire jó ez a gyakorlat:

Ez a gyakorlat felkészíti az elmét az egy pontra való koncentrálásra, ami nagyon is fontos a pszichikus/asztrális munkához. Az átlagember gondolatai szétszórtak, és semmivé foszlanak. Az edzett elme viszont képes intenzíven koncentrálni, így a gondolatok fókuszáltak lesznek, mint egy lézersugár, és lesz hatalmuk is. Az asztrális munkákban a 100%-os koncentráció az ami igazán számít. Ez a gyakorlat az akaratot is fejleszti, mivel az erős elét nem zavarja meg semmi. Ne légy csalódott vagy türelmetlen magaddal szemben. Kezdetben normális ha zavaró gondolatok jelennek meg. A teljes koncentráció elsajátítása időbe telik, és egyben ez az elmetréning egyik legnehezebb része.

10-24. nap:
Vizualizációs gyakorlatok



Sátán Pecsétjének fenti változatát sokat használták az európai Sátáni Páholyokban az 1920-as és '30-as években. Ez a szimbólum és számos variációja volt a fő jelkép mielőtt az 1960-as évek végén megalkották a Sátán Egyházának Baphometjét.



10, 11, 12. nap

Ülj le kényelmesen, és helyezd magad elé az 1-es számú képet. Lazíts, és bámuld a képet 3-4 percig. Koncentrálj, ne hagyd hogy az elméd elkalandozzon. Ha mégis elkalandozol, csak koncentrálj újra a képre.

Csukd be a szemed és vizualizáld a képet. A kép elhalványulhat és mozoghat; csak mindig hozd vissza. Csináld ezt 3-4 percig.

13, 14, 15. nap

Ismételd meg a fenti gyakorlatot a 2-es számú képpel.

16, 17, 18. nap

Ismételd meg a fenti gyakorlatot a 3-as számú képpel.

19, 20, 21. nap

Ismételd meg a fenti gyakorlatot a 4-es számú képpel.

22, 23, 24. nap

Ismételd meg a fenti gyakorlatot a 5-ös számú képpel.

Mire jó ez a gyakorlat:

A vizualizációs gyakorlatok felépítik és megerősítik az asztrális látást. A vizualizáció közel minden varázslathoz szükséges. Intenzív vizualizációval az energiát egy meghatározott eseményre irányíthatjuk az anyagi világban. Az anyagi világban közel minden találmányt egy gondolat előzte meg. Azután a gondolatra erősen koncentrálnak a gyakorlatba is átültették. Az energiával ugyanez a helyzet. Egy rituálé vagy az elmével való munka során összegyűjtjük az energiát. Ezt az energiát azután fókuszálni kell és felhasználni, különben csak energia marad. Az energiát koncentrált, tiszta, intenzív vizualizációval lehet irányítani. Mikor valaki zavartalanul tud koncentrálni és képes megtartani egy kiválasztott tárgy képét öt percig, haladó szinten tudsz vizualizálni.

25-31. nap

Meditáció az érzékeken

25. és 26. nap

1. Tedd magad elé az 1-es számú képet, lazíts, és csendesítsd el az elméd.
2. Nézd a képet 2 percig.
3. Most ahelyett hogy csukott szemmel vizualizálnál, vizualizáld a képet nyitott szemmel 2 percig. A figyelmed csak a képre irányuljon, és semmi mást ne figyelj meg a környezetben.
4. Most csukd be a szemed és vizualizáld a képet 3-4 percig.

Mire jó ez a gyakorlat:

Ez a gyakorlat még jobban megerősíti az asztrális látásodat, s egyidejűleg a koncentrációd is javítja, mivel a szemed nyitva van. Még jobban kinyitja, megerősíti és fejleszti az elméd alvó részeit.

27-31. nap

1. Üljj kényelmesen, csukd be a szemed és lazítsd el az elméd.
2. Válassz egy hangot mint például órakegyegés vagy egy csengő csengése, vagy bármilyen más egyszerű hangot, és koncentrálj erre a hangra 2 percig. Ne láss semmilyen képet a fejedben ennél a gyakorlatnál – csak a hallásodat használd.
3. Válassz egy anyagot mint például a bársony vagy a szőnyeg anyaga, vagy bármi mást, és meditálj a tapintásán 2 percig.
4. Válassz egy illatot mint például a rózsa, vagy egy bizonyos füstölő illata – vagy amit akarsz, és fókuszálj rá 2 percig.
5. Válassz egy ízt, például sót vagy cukrot, mézet; először valami erős ízt használj, és koncentrálj erre az ízre 2 percig.

Mire jó ez a gyakorlat:

Ez a gyakorlat fejleszti az asztrális érzékeket. Ha rendszeresen alkalmazod ezt a gyakorlatot, az asztrális hallásod, tapintásod, ízlelésed és szaglásod meg fog erősödni.

Második hónap

1-4. nap

Ezzel a gyakorlattal a harmadik szemedet fogod kinyitni, ha még új vagy.

A harmadik szem kinyitása:



Ezt a gyakorlatot egy meghatározott hangszínnel és kántálással kell csinálni. Ezt a gyakorlatot 4 egymást követő napon kell elvégezni. Ezután rendszeresen kell meditálni a harmadik szemén, hogy az teljesen kinyíljon, és elkezdjen energiát felvenni. Kizárólag ez a gyakorlat indítja be a harmadik szem működését. Fontos hogy tovább dolgozzunk a harmadik szemünkön, és állhatatosak legyünk, így érhetjük el a legjobb eredményt.



A mantra amit használni fogunk, a “TH” - T-H-H-H-H-H-H-H-H, mint az angol “the” szóban. Használj olyan vibrációt, aminél a legerősebben érzed a rezgést a homlokod közepén. Ez valójában a “Dagr” rúna kántálása. A “tha” szanszkrit nyelven azt jelenti: “holdenergia”, és a Hold uralja a 6. csakrát és a harmadik szemet.

Próbáld megtalálni a helyes rezgést, akkor jó, amikor a homlokodban érzed. Ez beletelhet némi időbe, csak tégy meg minden tőled telhetőt. Akár 10-15 alkalommal is próbálkoznod kell hogy megtaláld.

1. Ülj egyenes háttal.



2. Tedd a kezeidet a képen látható pozícióba. A jobbkezeseknél a jobb kéz szoruljon öködbe a bal mutatóujj körül; balkezeseknél a bal kéz szoruljon öködbe a jobb kéz mutatóujja körül.

A hüvelykujj körme a körömágy tövéénél nyomja a mutatóujj oldalát, mint ahogy az a fényképen látható. Ha egy gyenge áramütést érzel, tudod hogy megtaláltad a megfelelő helyet. Ha mégsem találsz meg, ne bátortalanodj el. Akiknek alapvetően erősebb az aurájuk, azoknál ez észrevehetőbb lesz. Ez a kéztartás visszavezeti az energiaáramot a harmadik szemhez.

Ezt a mudrát bármikor használhatjuk mikor a harmadik szemünkön meditálunk. Tartsuk meg a mudrát a meditáció teljes időtartama alatt.

3. Lélegezz be az orrodon keresztül, majd tartsd benn a levegőt amíg kényelmes. Nyisd ki a szádat úgy, hogy a felső és alsó fogsorod között maradjon egy kis rés, helyezd a fogaid közé a nyelved hegyét, és mondd ki az angol “TH” hangot. Ha a nyelved már ebben a helyzetben van, lassan engedd ki a levegőt a szádon keresztül, és vibráld a T-H-H-H-H-H-H -t egyetlen hosszú kilégzéssel. Ezt a hangot egy kilégzés alatt egyszer vibráld, mint a jógikus “zümmögő légzésben”. A nyelved a fogaid között fog rezegni. Beletelhet néhány másodpercebe amíg beállítod úgy, hogy a homlokod közepén (a harmadik szemedben) érzed. Ne aggódj, csak csináld tovább.

4. Csináld meg a fenti gyakorlatot egymás után 4-szer, majd lazíts.

5. Fontos hogy a fenti gyakorlatot NÉGY egymás utáni napon végezd el, lehetőleg 24 óránként. Ha ez megvan, már meg is tetted a kezdő lépést a harmadik szemed kinyitása és aktiválása felé.

6. Ha befejezted, meditálj a harmadik szemeden, hogy beinduljon az energiaáramlás, ily módon teljesen ki fog nyílni.

Csukd be a szemed, és "nézz" a harmadik szemedre, a homlokod közepén. Fontos hogy légy ellazult, és ne erőltess meg a szemizmait, még csukott szemmel sem. Először általában csak sötétséget láatsz, ez attól függ, mennyire aktív a 3. szemed, később valószínűleg kavargó színeket és formákat is láthatsz, mint egy kaleidoszkópban. A tükörbe nézéshez hasonlóan, ha elég régóta és rendszeresen meditálsz, a színek és formák végül utat fognak engedni a képeknek. Lágyan és lazán nézz. Ha nyomást vagy csomót érzel ezen a helyen miután befejezted a fenti gyakorlatot, az teljesen normális. Idővel csökkenni fog ez az érzés.

MIRE SZÁMÍTHATSZ:

Az egyik legelső élmény a fejfájás vagy nyomás a homlok közepén. Ez az érzés néha olyan lehet, mintha belülről eredne, 5-6 centire a homlok felszínétől, mivel ez a gyakorlat a hatodik csakrát is befolyásolja.

Ez egy pozitív jele annak, hogy a tobozmirigy ébredszik, és egészséges működésbe kezd.

Lehet hogy ezt a fájdalmat vagy nyomást akkor is érezni fogod, ha a 3. szemedre fordítod a figyelmedet, vagy meditálsz rajta. Ez teljesen normális, és idővel enyhülni fog.

*Néhányan órákig tartó migrént is tapasztalhatnak. A mellékhatások mértéke attól függ, mennyire van elcsökevényesedve a tobozmirigy.

Ha már kinyitottad a harmadik szemed, csináld helyette ezt a meditációt:

Meditáció Sátólól

Ez a legboldogítóbb meditáció amit valaha csináltam; egy ajándék volt számomra Sától Atyától. Ez a meditáció ingerli a koronacsakrát és a tobozmirigyét, és egy gyönyörű, természetes "betépttség-érzést" ad, ami a meditáció után még sokáig megmarad.

Kezdj el "belélegezni" a harmadik szemedbe. Csináld meg ezt többször egymás után. (Ha ez ismeretlen számodra, előbb nézz utána a skaláris hullám meditációnak [Scalar Wave Meditation]).

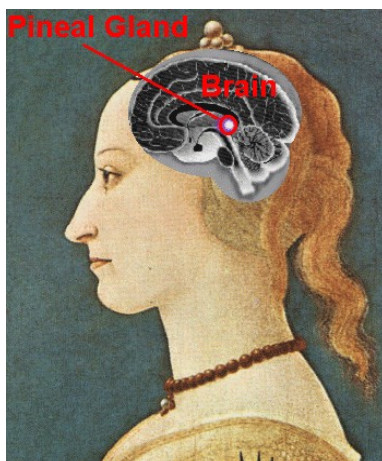
Lélegezz be mélyen a harmadik szemedbe, egészen hátra a 6. csakrádba. (A 6. csakra a harmadik szem mögött található, nagyjából félúton a harmadik szem és a tarkó között.)

Tartsd benn a levegőt 5 számolásig. (Ha gyakorlott vagy az energialézésben, tovább is benttarthatod.)

Lassan fújd ki a levegőt, és közben vizualizáld, ahogy a beszívott energia előnti a fejed felső részét (az agyat). Csináld meg ezt tízszer. Ha végeztél, lazíts, és meditálj a gyönyörű energián. Erre könnyen rá lehet szokni.

5. nap

A koronacsakra kinyitása



Hogy ez a meditáció jól működjön, már túl kell hogy legyél a harmadik szem kinyitásán.

Ennek a gyakorlatnak a hatásai hihetetlenül kellemesek. Az elvégzése után könnyednek fogod érezni magad. Néhányan lehet hogy energiát, vagy bizsergést éreznek majd a fejük belsejében, vagy akár az egész fejükben; enyhe nyomást a korona területén, illetve erős jókedvet. A kellemes könnyed érzés az, ami az asztrális kivetülést és utazást egyszerűvé teszi. A csodálatos érzés órák, vagy akár napok múlva is bekövetkezhet.

Ha helyesen végezzük el, ez a gyakorlat ingerelni fogja a tobozmirigyét és a koronacsakrát. A tobozmirigy a folyamatos stimuláció hatására növekedni fog, és aktívódik. A tobozmirigy a lélek pszichikus székhelye. Ezzel a javított meditációval a kántálás sokkal erősebb és hatékonyabb. A kántálás a Björk rúnán alapszik.* Ennek az ösvénynek a felnyitása nagyon jó hatással van a drogfüggők egészségére, mivel természetes módon idézi elő az élvezetet. Ezt a gyakorlatot kizárólag a koronacsakra előzetes kinyitására és a tobozmirigy stimulálására használjuk. A vibráció nagyon intenzív és nagyon hatékony, de erős fejfájást tud okozni, ami lehet hogy csak a következő nap következik be. Ha a koronacsakrád nyitva van, könnyedséget és boldogságot fogsz érezni. Ha nem tapasztalod meg ezeket a jelzéseket 4-5 nap után, újra megcsinálhatod ezt a gyakorlatot, annyiszor, amennyi szükséges a koronacsakrád kinyitásához.

1. Végy egy mély levegőt, és tartsd benn 4 számolásig. Csináld meg ezt 5-ször. Ez segít hogy ellazulj, koncentráltabb légy, és transzállapotba lépj. Ezután fordítsd minden figyelmed a 3. szemedre. Enyhe nyomást kell érezned a harmadik szemedben.



2. Tedd a kezeidet a képen látható helyzetbe, és végy egy mély levegőt, mint az első csakranyitó meditációnál. Tartsd benn amíg kényelmes (ezt ne erőltessed), majd engedd ki a levegőt, és vibráld: b-b-b-b-b-b-b-b (mély, lágy zümmögés, majdnem teljesen zárt ajkakkal). Olyasmi legyen a hangja, mint egy méhnek. A méh szent volt az ősi Egyiptomban és sok más ősi kultúrában is, pontosan ezen oknál fogva.

Ha először be kell állítanod a hangmagasságot, az nem baj. Először koncentrálj és érezd a rezgést a harmadik szemedben, azután fókuszálj a tobozmirigyedre. A kilégzésed és vibrációd 1/3-ánál kell most járnod, és érezned a rezgést a tobozmirigyedben. Ezután koncentrálj a koronádra, és érezd a vibrációt a koronacsakrádban. Próbáld addig nyújtani a kilégzést, ameddig tudod.

Lélegezz be újra, 4-szer megismételve a fenti gyakorlatot.

Ez a gyakorlat nagyon erős, sokkal erősebb mint az előző verzió.

AMI NAGYON FONTOS:

Először koncentrálj a homlokodra (a 3. szem területére), aztán a tobozmirigyedre, végül a koronacsakrádra. Szabályozd a kilégzést, hogy egyenlő hosszú legyen mindhárom szakaszban. Ezt minden egyes kántálásnál meg kell csinálni.

Összegzés:

1. Lélegezz be
2. Kezdd el a kilégzést, és vibráld a b-b-b-b-b-t
3. Koncentrálj és érezd a rezgést a 3. szemedben
4. Koncentrálj és érezd a rezgést a tobozmirigyedben
5. Koncentrálj és érezd a rezgést a koronacsakrádban

Ismételd meg 3-szor, tehát összesen 4-szer fogod csinálni a gyakorlatot.

Ha már kinyitottad a koronacsakrád, csináld helyette ezt a meditációt:

Toboz-meditáció

Ez a meditáció kitereszti az intuitivitást és a kreativitást, és segít kinyitni az elmét, hogy könnyebben felfogjuk az információt.

1. Lazíts, és menj transzállapotba.
2. Lélegezz be, és vizualizálj egy fehér-arany energiát, amint belép a harmadik szemedben keresztül a tobozmirigyedbe.
3. Szívj be energiát minden beléggzéssel; aztán világosítsd meg, és terjeszd ki a tobozmirigyed az energiával minden egyes kiléggzéssel.
4. Az első néhány alkalommal mondd el ezt a megerősítést: “Erős fehér-arany energiát lélegzek be, ami biztonságosan ingerli a tobozmirigyemet.”
5. Ha készen vagy ezzel, érezd az energiát néhány percig, és meditálj rajta. Nagyon kellemes érzés.

Ez a meditáció aktiválja és megerősíti a tobozmirigyet. A tobozmirigy az agy pszichikus erőműve. A fehér-arany minden szín közül a legerősebb. Ez a Nap színe, és ez az egyik oka annak, hogy az eredeti vallások a Napot (666) imádták.

6. nap

A torokcsakra kinyitása

A torokcsakra aktiválásához fűzd össze az ujjaidat mint ahogy a képen látod, a hüvelykujjaid egymás oldalát érintsék – őket ne kulcsold össze. Végy egy mély levegőt, tartsd benn mint a többi ébresztő meditációnál, és kántáld: a-a-a-a-a-h-h-h-h-h (sima A betű, mint az Os rúnában), amíg ki nem fogysz a levegőből. Fontos hogy erősen érezd a rezgést a torkodban, a mélyedés fölött. Csináld meg a fentit 5-7 alkalommal. A helyes tónus megtalálása egy kis időbe telhet. A kántálásnak a torok környékét kell rezgetnie. Ezt a gyakorlatot hetente is megcsinálhatod, vagy akár többször, ha szükséged van rá.



Ha már kinyitottad a torokcsakrad, csináld helyette ezt a meditációt:

Azazel Csakralégzése

Lazíts, és lépj transzállapotba, aztán ahelyett hogy az egész testedbe lélegeznél be energiát mint az energia-meditációban, lélegezz energiát minden egyes csakrádba, mindegyiknél 7 léggzéssel. A 7 légzés csak egy útmutató, csinálhatsz többet vagy kevesebbet, de fontos hogy a csakráidat tartsd kiegyensúlyozva. Fontos, hogy legzés közben vizualizálj is.

Belélegezhetsz fehér-arany energiát (ez a legerősebb), vagy az adott csakra színenergiáját.

Ha minden csakrádnál megcsináltad a légzést, lélegezz be energiát a tested minden részén, a fejedben, lábodon, elöl, hátul és oldalt, s középen találkozzon az energia. Csináld ezt több léggzésen keresztül, és az utolsónál lélegezz ki, lazíts, és gyengéden terjeszd ki az energiát a testeden keresztül az aurádba, így kiterjesztve az aurádat is, mint amikor a papírtörölközővel felitatjuk a vizet.

Ha épp az aurádat gyógyítod, és nem állsz készen arra hogy kiterjeszd, koncentrálj helyette arra, hogy az energia egyre fényesebb lesz magadban, és ne terjeszd ki az aurádat. Ez ugyanolyan hatásos.

7. nap

A szívcsakra kinyitása

Azazel elmagyarázta nekem, hogy a karok keresztezése bezár egy áramkört, ami közvetlenül ingerli a szívcsakrát.



1. Ülj kényelmesen, lazíts, és lépj be egy meditatív állapotba.
2. Keresztezd a karjaidat mint az egyiptomi példában. A kezeid érintsék a vállaidat a hónalj közelében.
3. A hüvelykujjad érintsd össze a kis- és gyűrűsujjaddal, a mutató- és középső ujjadat hagyd kinyújtva.
4. Végy egy mély levegőt, és hajtsd le a fejed, hogy az állad gyengéden nekinyomódjon a mellkasodnak. Az álladat minden kilégzésnél tartsd biztosan a mellkasodon, és csak a belégzéshez emeld fel a fejed.
5. Koncentrálj a szívcsakrára.
6. Fújd ki a levegőt, és közben vibráld: “K-K-É-É-É-É-É-É-J-J-J” mint a Kaun rúnánál, ami a szívcsakrát uralja. Az É-É-É-É-J-J-t nyújtsd el addig, amíg teljesen ki nem fogysz a levegőből. Próbáld úgy beállítani, hogy a rezgést a mellkasod közepén, a szívcsakrádnál érezd.
7. Vizualizáld magad egy élénkzöld aurában. Ismételd meg az egészet 8-szor, és aztután érezd a szívcsakrádat néhány percig.

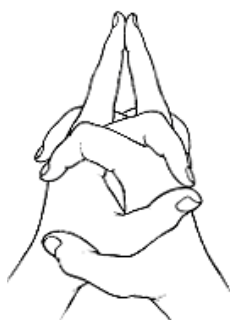


Ha már kinyitottad a szívcsakrad, csináld helyette ezt a meditációt:

Azazel Csakralégzése

8. nap

A köldökcsakra kinyitása



1. Ülj kényelmesen, egyenes gerinccel.
2. Lazíts, és lépj be egy meditatív állapotba.
3. Tedd a kezeid a Nap-mudrába mint ahogy azt a bal oldalon látod.
4. Lélegezz mélyet, és hajtsd le a fejed. Az álladat minden kilégzésnél tartsd biztosan a mellkasodon, és csak a belégzéshez emeld fel a fejed.
5. Kilégzés közben kántáld: J-J-J-J-J-J-J, amíg ki nem fogysz a levegőből, s eközben koncentrálj a köldökcsakrádra. Úgy állítsd be a vibrálást, hogy a rezgést a köldökcsakrádban érezd.
6. Ismételd meg 5-ször.

Ha már kinyitottad a köldökcsakrád, csináld helyette ezt a meditációt:

Azazel Csakralégzése

9. nap

A keresztcsonti csakra kinyitása



1. Kulcsold össze a kezed. A hüvelykujjadat NE KULCSOLD ÖSSZE, tedd őket egymás mellé, és a tenyereidet tartsd összeérintve.
2. Lélegezz be és töltsd meg a tüdődet.
3. Hajtsd le a fejed.
4. Szorítsd össze a végbeled.
5. Kilégzés közben kántáld: I-I-I-I-N-N-N-N-G-G-G-G (mint a magyar “ing” szó), és koncentrálj a keresztcsonti csakrádra.

keresztcsonti csakrádra.



Ismételd meg a fentieket 8-szor. Ha kész vagy, vizualizáld magad egy narancsszínű aurában, miközben arra is koncentrálsz, hogy érezd a keresztcsonti csakrádat.

A fent látható “Ing” rúna a teremtő életerőt képviseli, amit ez a csakra ural. Az Ing rúna mágikus tulajdonságait a szexuális és termékenységi mágiában használják. A keresztcsonti csakra a szexuális csakra.

Ha már kinyitottad a keresztcsonti csakrád, csináld helyette ezt a meditációt:

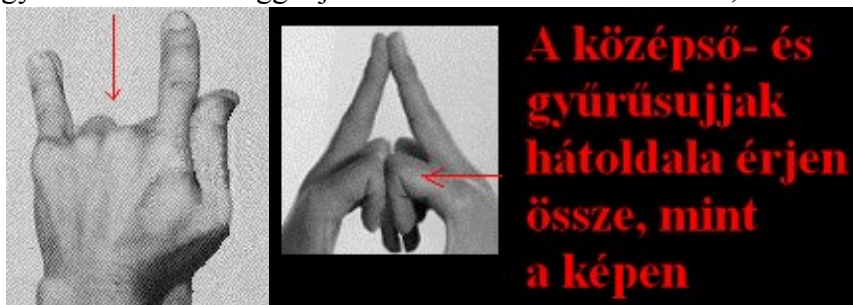
Azazel Csakralégzése


10. nap

A gyökércsakra kinyitása

A gyökércsakra kinyitásához tedd a kezeid a képen látható helyzetbe, ami hasonlít a szarv jelére. Az ujjbegyeid érjenek össze, és a hüvelykujjaid érintsék egymást egészen a húsos részig, amit a

tenyerjőslásban “Vénuszdombnak” hívnak. Ez a mudra hő érzetét kelti a kezekben, és ingerli a gyökércsakrát. Ne aggódj ha nem érzed a hőt a kezekben, ehhez érzékenynek kell lenni.



 Lélegezz be és töltsd meg a tüdődet levegővel, de csak annyira, ami még nem kényelmetlen. Kilégzéskor adj ki sziszegő hangot: SZ-SZ-SZ-SZ-SZ-SZ-SZ. A Sigel rúna a Sátáni villámot jelképezi, ami a kundalini kígyó és a teremtés manifesztációja, az élet szikrája. A kundalini maga a villám.

Miközben sziszegve kilégzel, próbáld meg nagyon forrónak elképzelni/érezni a gyökércsakrát, ami borsó nagyságú, és terjeszd és nyisd ki egy örvénnyé. Pörgesd meg ezt az örvényt. Vizualizáld, ahogy a csakrád vörös/arany színben ragyog, ezután terjeszd ki egy fényes fehér/arany színű tüsszel nagyjából 200 forintos átmérőjűre. Közben képzelj el és érezd ahogy a fényerő növekedésével egyre forróbb lesz.

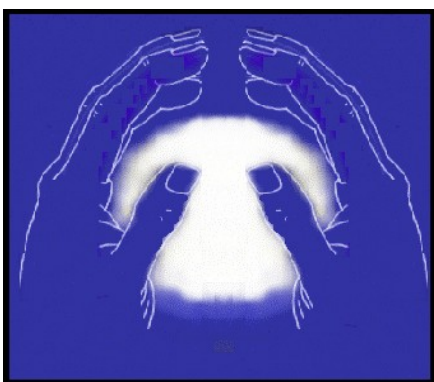
A sziszegő légzést 7-szer csináld.

Ha már kinyitottad a gyökércsakrát, meditálj ezen a csakrán, és csinálj csakralégzést élénkörös energiával ezen a csakrán keresztül. Vizualizáld, ahogy ez a vörös energia felemelkedik a gerincd mentén, ki a koronacsakrádon. Ezt csak néhány percig csináld, maximum 10 percig.

11-15. nap

A kézcsakrák kinyitása

Ha már kinyitottad a kézcsakráidat, használd ezt a meditációs időt arra, hogy energiát áramoltatsz át rajtuk. Ez fontos a program későbbi részéhez.



Ez a gyakorlat – rendszeresen végezve – létrehoz egy áramkört a kézcsakrákban. Ezt az energiát használhatod gyógyításra, más csakrák kinyitására, vagy az energia más alkalmazásánál, pl. a Dim Mak, a “halálos érintés” esetében. Ez segít továbbá a telekinézisben (tárgyak mozgatása az elmével) és a pirokinézisben (tárgyak lánggra lobbantása az elme erejével). Ezen képességek használatához erős aura kell, hogy hatni tudjon a tárgyak aurájára.

Ezt a gyakorlatot legalább naponta 1-szer el kell végezni, hogy az energia szabadon áramoljon át a kézcsakrákon.

1. Ülj le kényelmesen és lazíts. Menj transzállapotba. Minél mélyebb a transz és a koncentráció, annál jobb az eredmények, főleg az első néhány alkalommal. Miután a

- kézcsakrákban létrejött az áramkör, ezt bármikor meglehet csinálni pusztán akarattal.
2. Tedd egymással szembe a kezeidet, az ujjaid érjenek majdnem össze, de legyenek lazák. (Az ujjaidat kicsit behajlíthatod, mint a képen).
 3. A hüvelykujjad begyével nyomd meg mindkét tenyered homorú részét.
 4. Koncentrálj erősen a kezeidre, de különösen a tenyereidre. Érezd azt a helyet ahol megnyomtad a hüvelykdeddel.
 5. Koncentrálj tovább, és kezdj érezni egy meleg izzást, energiát a tenyereid között.
 6. Lassan távolítsd el kezéd 2,5-5 cm-re egymástól, majd vissza. Érezd az energiát a tenyereid között. Minél többet gyakorolsz, és minél erősebb lesz az energiád, annál messzebb távolíthatod el a kezeidet. A végső cél, hogy több mint 60 centis távolságból is érezd az energiát.
 7. Most vizualizálj egy fehér, forró tűzgömböt a kezeid között. A gömb olyan legyen mint a Nap, hasonló a képen láthatóhoz. Később színekkel is dolgozhatsz. Érezd a hőenergiát ami a tűzgömbből áramlik. Ez lehet bizsergető, lüktető érzés, néhányan hideget is érezhetnek. Az a fontos, hogy meginduljon az energiaáramlás, és hogy **érezzük**.
 8. Most lógasd le a karjaidat, és lazíts. Koncentrálj arra, hogy az energia leáramlik a karjaidon a kezedbe. Ez bizsergető érzés lehet, és az alkarod "felpumpálnak" érződhet. Ez annak a jele, hogy az energiaáramlás megindult. Most ismételd meg az 5-7. lépést.
 9. Csináld meg a fenti gyakorlatot 4-szer.

Ezt a gyakorlatot minden nap kell csinálni addig, amíg teljesen ki nem nyílnak a kézcsakráid, és az energia tartósan áramlik. Megfelelő gyakorlással több mint 30 centiről is erős energiát fogsz érezni a kezeid között.

16-24. nap

A lélegzet: a mágia, az energiamanipuláció és az elme erejének alapköve.

Ülj egy kényelmes székbe, vagy fekdj le valahová, a lényeg hogy kényelmes legyen.

Képzeld el, és akard is, hogy minden belégzéssel nem csak a tüdőöd szív be levegőt, hanem az egész tested energiát szív magába. Az egész testeddel lélegzel. A lélegzet fókuszpontként szolgál az energia beszívásában.

Tudatosítsd magadban, hogy a tüdőddel együtt, a tested minden egyes sejtje energiát szív fel. Mint egy száraz szivacs amit a vízbe mártanak. A tested minden lélegzetvételnél szívjon be energiát. Mindenki másképp fogja érezni az energiát, mivel senki sem egyforma.

Ennek a megfordítására fújd ki magadból az energiát. Ettől kimerültté válhatsz, és ezért nem szabad rendszeresen csinálni, elég csak annyi, hogy ráérezz a módszerre.

- Az energia kifújását talizmánok és pecsétek feltöltésére, gyógyításra használják – illetve bármire, amihez energiát kell irányítani vagy valamit fel kell tölteni vele.
- A beszívott energiát a tested egy meghatározott pontjára irányíthatod, így gyógyítva magad.
- Rövid időn belül képes leszel érezni az energiát a belégzéskor. Ahogy fejlődsz, képes leszel látni, nem kell vizualizálni.
- Ebben a gyakorlatban az érzés a legfontosabb, főleg mikor még újak vagyunk. Ne próbáld meg látni az energiát, mivel ez zavaró lehet. Csak próbáld meg érezni.
- Ez a gyakorlat a legfontosabb az elmével való munkában, és az energia manipulálásában,

ami a mágia alapja.

Ahogy fejlődsz, ezt a technikát használhatod arra, hogy energiát vonj el a Napból, illetve szinte bármiből, amit választasz.

25. nap

A lábsakrák kinyitása



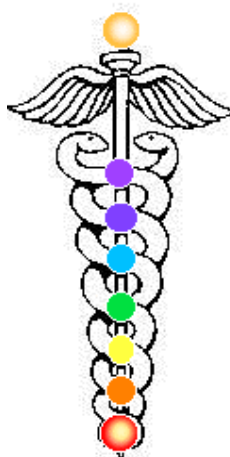
Ezt a gyakorlatot állva kell csinálni. Lazíts, és “lélegezz be” energiát a talpadon keresztül, főleg a sarkadon. A lábsakrák közvetlenül a gyökércsakrához és a keresztcsonti csakrához kapcsolódnak. Ez lehet hogy ingerelni fogja a nemi szerveidet, mivel a lábak és az orgazmus között kapcsolat áll fenn.

Folytasd tovább: szívdd be az energiát a lábadon keresztül a gyökércsakrádba, majd végig a gerinceden, és ki a koronacsakrádon. Csináld ezt az energialégzést egy pár percig.

Ha már kinyitottad a lábsakráidat, állj fel, és lélegezz be rajtuk energiát, kapcsolódj össze a földdel. Csináld ebből 7 légzést, azután pár percig meditálj az energián, és próbáld meg érezni.

26. nap

A nyolcadik csakra kinyitása



Ezt a gyakorlatot a caduceus mintájára kell elvégezni.

1. Vizualizáld, ahogy a gyökércsakrád fényes, fehér-arany színű fénnel ragyog (a fehér-arany a legerősebb színenergia), ebből fog kiemelkedni két kígyó, amik arany-vörös színben pompáznak.

2. Ellenkező irányban lépnek ki az első csakrából, majd visszafordulnak, hogy találkozzanak a narancsszínű második csakránál, fehér-arannyá változtatva azt az eredeti, ragyogó narancsszínről.

3. Ismételd meg ezt minden egyes csakrával. Mikor a kígyók összekapcsolódnak a csakráknál, vizualizáld, ahogy fényesebb lesz, és fehér-arany ragyogássá változik.

4. Mikor a 3. szem mögött, a 6. csakránál találkoznak, egy fényvillanást fogsz látni, vagy vizualizálhatod is ezt.



5. Keresztezd őket a koronánál, irányítsd őket kifelé, majd kösd össze őket egymással szemben a 8. csakra helyén (közvetlenül a fejed fölött, nagyjából 4-5 cm-re).

6. Most koncentrálj a gyökércsakrádra.

7. Pörgesd meg a gyökércsakrád, vizualizáld vörösként, majd vörös-aranyként,

majd fehéreként, mint a Nap színe. Azután mondd magadnak azt: “fénysebesség”, és akard, hogy a gyökércsakrád fénysebességgel pörögjön.

8. Szorítsd össze a végbeled, és vizualizáld, ahogy a fényes energia a gyökércsakrádból felemelkedik a gerinced mentén, és összekapcsolódik a keresztcsonti csakráddal, fényes fehérre változtatva azt, majd mondd ismét: “fénysebesség”, és akard, hogy a 2. csakrád fénysebességgel pörögjön.

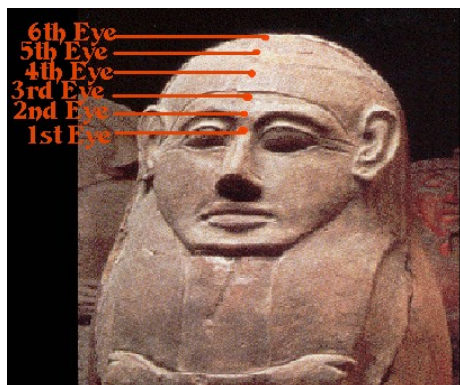
9. Folytasd tovább minden egyes csakráddal, mindig összehúzva a záróizmodat, mikor felfelé irányítod az energiát.

10. Vizualizáld, ahogy az egész gerinced napként fénylik.

11. Vizualizáld, ahogy az energia kiáramlik a gerincedből a koronádon keresztül, és kezd el összesűríteni egy fehér-arany gömbbe (fényes legyen mint a Nap) a 8. csakrádnál. Ismételd meg a fentieket 2-4 alkalommal, amíg a gömb a fejed fölött ragyogóvá nem válik. Érezned kell. Ha nem érzed, ismételd meg a gyakorlatot minden nap, amíg nem kezded érezni az energiát. Ez egy nagyon erős meditáció, de annyiszor csinálhatod, amennyiszor szükséged van rá.

Ha már kinyitottad ezt a csakrádat, lélegezz bele energiát, és vizualizáld, ahogy az energia fényes aranyszínűvé változtatja, és úgy ragyog, mint a Nap. Csináld ezt néhány lélegzetig, érezd, és meditálj az energián.

27. nap



A meditáció a lelki szemeden meg fogja erősíteni az asztrális látásodat. Nem nehéz.

Csukd be a szemed, és “nézz” a 3. szemedre a homlokod közepén. Fontos hogy lazíts, és ne erőltess meg a szemizmait, még csukott szemmel sem. Először általában csak feketeséget lehet látni, ez attól függ, mennyire aktív a harmadik szemed, később valószínűleg örvénylő színeket és formákat. Mint a fekete tükör használatánál, a színek és formák képekké fognak összeállni, ha már elég régóta és rendszeresen csinálod a meditációt. A koncentrációd legyen laza.

Miután meditáltál a 3. szemedben, vizualizáld, ahogy a 3. szemed egyre fényesebb lesz, és sugarak lépnek ki belőle, mint a Napból. Irányítsd ezt az energiát mindegyik pszichikus szemedhez, kezdve az 1. és 2. szemeddel, vissza a harmadikhoz, végül fel a 4. 5. és 6. szemed pontjához. Ezután keringetheted az fényes energiát fel és le.

A másik egy haladóbb technika: csakralégzés minden egyes központon keresztül. Szívj be energiát egyszerre egy központba, vagy párhuzamosan mindegyikbe. Vizualizáld ahogy minden egyes csakra fényesebb lesz, majd a kilégzéskor kicsit terjeszd ki mindegyiket, mint egy fényes csillagot. Ha párhuzamosan dolgozol rajtuk, fontos, hogy egyszerre vizualizáld mindegyiket.

Ha már kinyitottad őket, lélegezz át rajtuk, és tedd őket fényesebbé az energiával.

28. nap



A tisztánhallás központjain való meditálás megerősíti az asztrális (“pszichikus”) hallást. Ez nagyon hasznos mikor a Démonokkal kommunikálunk. Csak lazíts, és koncentrálj minden egyes központra, vizualizáld mindegyiket fényes csillagként. Fordíts néhány percet mindegyikre.



A kisebb csakrák kinyitásához csak annyit kell tenned, hogy koncentrálsz rájuk, és vizualizálsz, ahogy kinyílnak mint egy csillag, és egyre fényesebbé válnak. Ezt lehet hogy több meditáció alkalmával is meg kell csinálni, hogy teljesen kinyíljanak. Habár a fenti kép csak az arc egyik oldalát mutatja, a pontok a fej mindkét oldalán ugyanott helyezkednek el.

Ha már egy ideje csinálod ezt a gyakorlatot, észre fogod venni a tudatosságodban és a pszichikus képességeidben bekövetkezett változást.

Ahogy fejlődsz, csinálhatsz “csakralégzést”, vagyis belégzéskor energiát szívsz be a csakrába, majd kilégzéskor kiterjeszted és fényesebbé teszed.

Ha már kinyitottad őket, lélegezz át rajtuk, és tedd őket fényesebbé az energiával.

29. nap

Csakrapörgetés

Ez a meditáció csak néhány percet vesz igénybe, és bármikor elvégezhető amikor koncentrálni tudsz. Könnyű gyakorlat, és akár önmagában is egy teljes meditáció lehet azoknak, akiknek nincs privát helyük meditációra, vagy nincs elég idejük.

Koncentráld a figyelmed a gerincéd tövére, és vizualizáld a gyökércsakrádat, mint egy örvényt (mint egy kis tornádót). Színezd be ezt az energiát élénk vörösre, és pörgezd meg. Addig pörgezd, amíg nem kezd gyorsan, magától forogni.

Csináld meg ezt minden csakráddal, vizualizáld mindegyiket egy forgó örvényként, erős, élénk színben ragyogva:

Első - vörös	
Második – narancssárga	
Harmadik – sárga	
Negyedik – zöld	
Ötödik – élénk égbék	
Hatodik – indigó (kékeslila)	
Hetedik – lila	

Mikor a 6. csakrádat pörgeted meg, figyelj arra, hogy a harmadik szemed *mögé* koncentrálj, a fejed közepére. Sok ember hibásan úgy hiszi, a harmadik szem a 6. csakra. De a harmadik szem csak a 6. csakra *kivetülése*, nem maga a csakra.

Minden csakrádnak erős, élénk színe kell hogy legyen. A sötét vagy halvány csakrák nem jól működnek. Pörgesd őket tovább, és koncentrálj a vizualizációdra, hogy visszaállítsd őket saját, ragyogó színükre. Egyes esetekben meg is tisztíthatod őket.

Mikor a csakráink gyors tempóban pörögnek, ez segít megelőzni a balszerencsét és a betegségeket. Ezenkívül megnyit minket az asztrális világ felé, és megvéd minket asztrálisan és fizikailag is. Az energiával való munkát azonban minden nap el kell végezni. Minden napi munka az előző napi munkára épül, és amíg nem építünk ki magunkban egy erős energiamezőt, a rövidtávú eredményeink eltűnhetnek, vagy nehezebb lesz őket visszaállítani.

30-31. nap

Teljes csakrameditáció

Ez a meditáció kiváló a gyors spirituális fejlődéshez. A meditáció 15 perctől több mint egy óráig, vagy még tovább is tarthat, attól függ, mennyi időt szentelsz a gyakorlásnak. Az ismétlések száma csak útmutató jellegű, állj hozzá rugalmasan, de figyelj arra, hogy minden egyes csakrád azonos mértékű koncentrációt kapjon. Menj végig minden egyes csakrán az alább található utasítások szerint. Kezdheted fent vagy lent is. Ha úgy érzed, valamelyik csakrára több figyelmet kell fordítanod, arra használj több időt. Fontos hogy ellazult és kényelmes légy, mielőtt elkezded ezt a meditációt. Ez a teljes, standard csakrameditáció, és akár a napi meditációs programodba is beépítheted.

1. Gyökércsakra vagy “Muladhara”, melynek jelentése: gyökér

Helyzet: farokcsont töve

Elem: föld

Feladat: túlélés, alapozás

Belső állapot: stabilitás

Szín: vörös

“Levelek” száma: 4

Kántálás: Z-Z-Z-Z-Z, mint a “Zebra” szóban.

Lézőgyakorlat:

Lélegezz be az orrodon keresztül, és töltsd meg a tüdődet. Belégzés közben húzd össze a végbeled

(a sphincter-izmot). Tartsd benn a levegőt 4 számolásig. Hajtsd a fejed a mellkasodra, és fújd ki a levegőt, s közben vibráld: Z-Z-Z-Z-Z-Z, amíg ki nem fogysz a levegőből. Emeled fel a fejed, és ismételd meg 5-ször.

Vizualizáció:

Vizualizáld a gyökércsakrátat pörgő, élénkvrös örvényként, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Képzeld el, ahogy a gyökércsakrát egyre forróbbá válik, próbáld “érezni” az elmédben.

2. Keresztcsonti csakra (Svadisthana)

Helyzet: félúton a köldök és a szeméremcsont között

Elem: víz

Feladat: szexualitás, élvezet, nemzés, kreativitás. A szexuális energia központja.

Belső állapot: kreativitás

Szín: narancssárga

“Levelek” száma: 6

Kántálás: O-O-O-O-H-H-H-H-H

Légzőgyakorlat:

Lélegezz be az orrodon, és szívj fel energiát a gyökércsakrátból a keresztcsonti csakrátba. Töltsd meg a tüdöd. Belégzés közben húzd össze a végbeled (a sphincter-izmot). Tartsd benn a levegőt 4 számolásig. Hajtsd a fejed a mellkasodra, és fújd ki a levegőt, s közben vibráld: O-H-H-H-H-H, amíg ki nem fogysz a levegőből. Emeled fel a fejed, és ismételd meg 5-ször.

Vizualizáció:

Vizualizáld a keresztcsonti csakrátat pörgő, élénk narancssárga örvényként, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Meditálj rajta, és “érezd” a szexuális izgalmat/orgazmust.

3. Köldökcsakra (Manipura)

Helyzet: kicsivel a köldök felett, közel a hasi idegközpontoz

Elem: tűz

Feladat: akarat, erő, manipuláció

Belső állapot: akaraterő, időzítés

Szín: citromsárga

“Levelek” száma: 10

Kántálás: RAH (R-R-A-A-A-H-H-H)

(A harmadik csakra a Napot képviseli. Amon RA nevét eredetileg Egyiptomban kántálták, hogy kinyissák és megerősítsék ezt a csakrát.)

Légzőgyakorlat: Tüzlégzés

Húzd össze erősen a hasizmaidat (szívj be a hasadat gyorsan és erősen), így fújva ki a levegőt. Azonnal lazulj el, és így a levegő magától be fog áramlani a tüdöd felső részébe. Gyakorold néhányszor, érezz rá. Csinálj 20-at egymás után, ki és be, használd a hasizmaidat. A 20. kilégzés

után szívd be a levegőt, húzd össze a végbeled, hajtsd a fejed a mellkasodra, és kilégzés közben vibráld: R-R-A-A-A-A-H-H-H-H. Emeld fel a fejed, és ismételd meg 5-ször.

Vizualizáció:

Vizualizáld a köldökcsakrádat pörgő, citromsárga örvényként, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Meditálj rajta, és “érezd” a köldökcsakrádat.

4. Szívcsakra (Anahata)

Helyzet: a mellkas közepén

Elem: tűz

Feladat: érzelmek

Belső állapot: érzések

Szín: zöld

“Levelek” száma: 12

Kántálás: EA (Í-Í-Í-Í-É-É-É-J-J-J)

Légzőgyakorlat:

#1

Lélegezz be 2 számolásig, és szívd fel az energiát a gyökércsakrádból, valamint le a koronacsakrádból, a két energia találkozzon a szívcsakránál. Töltsd meg ily módon a tüdődet. Tartsd benn a levegőt 4 számolásig, majd kilélegezve vibráld: “Í-Í-Í-Í-É-É-É-J-J-J”, amíg teljesen ki nem fogysz a levegőből. Várj üres tüdővel 4 számolásig. Ismételd meg 4-szer.

#2

Lélegezz be 6 számolásig, és szívd fel az energiát a gyökércsakrádból, valamint le a koronacsakrádból, a két energia találkozzon a szívcsakránál. Töltsd meg ily módon a tüdődet. Tartsd benn a levegőt 4 számolásig, majd kilélegezve vibráld: “Í-Í-Í-Í-É-É-É-J-J-J”, amíg teljesen ki nem fogysz a levegőből. Kilégzés után ne várj, hanem lélegezz be egyből, ezzel újabb sorozatot kezdve. Ismételd meg 4-szer.

Vizualizáció:

Vizualizáld a szívcsakrádat pörgő, élénkzöld örvényként, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Meditálj rajta, és “érezd” a szívcsakrádat. Csinálj enyhe energialégzést normál levegővételekkel, a koronádon és a gyökércsakrán keresztül, s középen találkozzon a két energia. Lazán koncentrálj arra, hogy érzed az energiát.

5. Torokcsakra (Vishuddi)

Helyzet: torok

Elem: levegő

Feladat: kommunikáció

Belső állapot: pszichikus hallás

Szín: égbék

“Levelek” száma: 16

Kántálás: zümmögő légzés

Lézőgyakorlat: zümmögő légzés

Szívd be a levegőt az orrodon keresztül, megtöltve a tüdőt. Fújd ki a levegőt egyetlen hosszú zümmögéssel, zárt ajkakkal. Ez fogja kitölteni a kilégzést. Ismételd meg 5-ször.

Vizualizáció:

Vizualizáld a torokcsakrádat pörgő, élénk égbék örvényként, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Meditálj rajta, és "érezd" a torokcsakrádat.

6. Harmadik szem-csakra (Ajna)

Helyzet: a harmadik szem, a homlok közepe mögött

Elem: lélek

Feladat: pszichikus látás, érzékelés

Belső állapot: intuíció

Szín: indigó (kékeslila). Mikor aktiváljuk, ez a csakra gyakran úgy fénylik mint egy nap, és fényes energiát lövell ki magából

"Levelek" száma: 2

Kántálás: AMUN (A-A-A-A-M-M-M-M-U-U-U-U-N-N-N-N) A hangsúlyt az "N"-re tesszük, hogy a harmadik szemünkben vibráljon.

Lézőgyakorlat: váltott orrlégzés

Zárd le a jobb orrlyukad a hüvelykujjaddal, és lélegezz be a balon, közben szívd be az energiát az orrodon keresztül a harmadik szemedbe. Vizualizáld, ahogy ez az élénk indigószínű energia belép a harmadik szemedbe, majd irányítsd hátra a 6. csakrádba. (A 6. csakra közvetlenül a harmadik szem mögött, a fej közepében van). Fogd be mindkét orrlyukadat, és tartsd benn a levegőt 6 számolásig. Fújd ki a levegőt, a jobb orrlyukad közben maradjon zárva. Vibráld: A-A-A-M-M-M-U-U-U-N-N-N.

Most cseréld, zárd le a bal orrlyukad a hüvelykujjaddal, és lélegezz be a jobbon, közben szívd be az energiát az orrodon keresztül a harmadik szemedbe. Vizualizáld, ahogy ez az élénk indigószínű energia belép a harmadik szemedbe, majd irányítsd hátra a 6. csakrádba. Tartsd benn a levegőt 6 számolásig. Fújd ki a levegőt, a bal orrlyukad közben maradjon zárva. Vibráld: A-A-A-M-M-M-U-U-U-N-N-N.

A fenti tesz ki egy kört. Ismételd meg 4-szer.

*Fontos, hogy lazíts, és szánj időt erre a gyakorlatra.

Vizualizáció:

Vizualizáld a hatodik csakrádat pörgő, élénk indigószínű örvényként a harmadik szemed mögött, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Meditálj rajta, és nézz csukott szemmel a harmadik szemedre.

7. Koronacsakra, az isteni lét székhelye (Sahasrara)

Helyzet: a fejtetejének közepe

Elem: lélek

Feladat: megvilágosodás

Belső állapot: boldogság

Szín: vola

“Levelek” száma: 1000

Kántálás: SING (S-S-S-S-I-I-I-I-N-N-N-N-G-G-G-G)

Lézőgyakorlat:

Lélegezz be, töltsd meg a tüdődet. Kilégzéskor vibráld: S-S-S-S-I-I-I-I-N-N-N-N-G-G-G-G, és közben koncentrálj a koronacsakrádra. Ismételd meg 7-szer.

Vizualizáció:

Vizualizáld a koronacsakrádat pörgő, élénklila örvényként, és lásd, ahogy egyre gyorsabban pörög.

Koncentráció:

Lazíts, és koncentrálj erre a csakrára. Ennél a csakránál a teljes ellazultság a kulcs.

Fontos, hogy miután végeztél a meditációval, maradj csendben néhány percig, és meditálj az aurikus energiádon.

Harmadik hónap

1-5. nap

A következő meditáció a legfontosabb meditáció, mivel az energia invokálásával foglalkozik. Az energiamanipuláció az alapja minden mágiának. A hatalom alapja az, hogy érezzük a különböző energiák árnyalatait, invokáljuk és irányítjuk őket.

A következő 5 nap gyakorlatai az alapozó meditációra épülnek. Csináld az alapozó meditációt 15 légzésig.

Mire jó ez a gyakorlat:

Ez a gyakorlat képessé tesz rá, hogy energiát lélegezz emberekbe, tárgyakba, pecséteket és talizmánokat erősíts meg, és az energiáddal bármit beprogramozz amit akarsz. Ez a gyakorlat ezen program következő lépésére is felkészít – az elemekkel való munkára.

A lélegzet:

A mágia, az energiamanipuláció és az elme erejének alapköve.

Ülj egy kényelmes székbe, vagy fekdj le valahová, a lényeg hogy kényelmes legyen.

Képzeld el, és akard is, hogy minden belégzéssel nem csak a tüdőd szív be levegőt, hanem az egész tested energiát szív magába. Az egész testeddel lélegzel. A lélegzet fókuszpontként szolgál az energia beszívásában.

Tudatosítsd magadban, hogy a tüdőddel együtt, a tested minden egyes sejtje energiát szív fel. Mint egy száraz szivacs amit a vízbe mártanak. A tested minden lélegzetvételnél szívjon be energiát. Mindenki másképp fogja érezni az energiát, mivel senki sem egyforma.

Ennek a megfordítására fújd ki magadból az energiát. Ettől kimerültté válhatsz, és ezért nem szabad rendszeresen csinálni, elég csak annyi, hogy ráérezz a módszerre.

- Az energia kifújását talizmánok és pecsétek feltöltésére, gyógyításra használják – illetve bármire, amihez energiát kell irányítani vagy valamit fel kell tölteni vele.
- A beszívott energiát a tested egy meghatározott pontjára irányíthatod, így gyógyítva magad.
- Rövid időn belül képes leszel érezni az energiát a belégzéskor. Ahogy fejlődsz, képes leszel látni, nem kell vizualizálni.
- Ebben a gyakorlatban az érzés a legfontosabb, főleg mikor még újak vagyunk. Ne próbáld meg látni az energiát, mivel ez zavaró lehet. Csak próbáld meg érezni.
- Ez a gyakorlat a legfontosabb az elmével való munkában, és az energia manipulálásában, ami a mágia alapja.

Ahogy fejlődsz, ezt a technikát használhatod arra, hogy energiát vonj el a Napból, illetve szinte bármiből, amit választasz.

6-13. nap

Munka az ekto plazmával

A következő 3 napban az ekto plazmával fogunk dolgozni. Az ekto plazma az az anyag, amit a kristálygömb vagy tükör használatakor látunk felhökként. Ez egy kisebb megjelenési formája, de kezdetnek megteszi.

A gyertyafény tökéletes ehhez a gyakorlathoz. A gyertyaszín itt nem számít, szóval használj olyat amilyen éppen rendelkezésedre áll.

Ha van fekete tükröd, használd azt, de bármilyen hasonló eszköz is jó lesz. Akár egy sima tükröt is használhatsz, vagy egy tálkányi fekete vagy sötét folyadékot.

1. Ül le egy csendes, halványan megvilágított szobában.
2. Lazíts, és menj transzállapotba. Nem kell mély transz, csak elegendő ahhoz, hogy koncentrálni tudj.
3. Nézz a tükörbe vagy a tálkányi folyadékba, és bámulj egy bizonyos pontot. Végül látnod kéne ahogy a felhők alakot öltenek.
4. Koncentrálj ezekre a felhőkre, és lazán akard, hogy sűrűsödjenek.
5. A 7-9. napon ezt a gyakorlatot módosítsd úgy, hogy lassan leveszed a szemed a tükörről. Ekkor még mindig látnod kéne a felhőket. Próbáld ezekre koncentrálni 2-3 percig.
6. Pislogj, mozgasd meg a kéz- és lábujjaidat. Finoman hozd vissza magad a transzból.

10-13. nap

Ismételd meg a fenti gyakorlatot, de az 5. lépésnél akard, hogy az ekto plazma gömbalakot vegyen fel.

Az ekto plazmáról:

Az ekto plazmát sok különböző asztrális dologra használhatjuk. A földönkívüliek is használják, de sokkal hatásosabb módon mint az emberek. Ez az a felhő, ami sok eltérés előtt megjelenik, és ettől van az idő- és emlékezetkiesés is. Az ekto plazma láthatatlanná tud tenni valakit, és a halálrituálékban gyilkolásra is használják. Ha már profin tudjuk létrehozni ezt az anyagot, akarattunkkal meghatározott színűvé tehetjük, ami illik a varázslat céljához.

A legáltalánosabb példája az ekto plazma használatának a médiumok szeánszai során látható. Az ekto plazma az, amiben az evokált szellem manifesztálódhat. Az ekto plazma ezenkívül a gondolatformák teremtését is hatásosabbá teheti.

14-17. nap

Ha öt percig megszakítás nélkül tudsz koncentrálni ebben a gyakorlatban, profi vagy.

Szedj össze négy egyszerű tárgyat, mint például toll, ceruza, labda, hajcsat, kanál, akármi. A lényeg, hogy egyszerű legyen, és könnyű legyen vizualizálni.

1. Vedd elő az első tárgyat, és fókuszálj rá 1-2 percig.
2. Csukd be a szemed, és vizualizáld 1-2 percig.
3. Nyisd ki a szemed, és vizualizáld a tárgyat, ahogy előtted lebeg a levegőben. Csak a tárgyat lásd, semmi mást ne figyelj meg a szobában.
4. Ismételd meg az előbbieket a többi tárggyal is.

18-20. nap

Ebben a gyakorlatban hangokat is adunk a vizualizációhoz. Ez a gyakorlat elég jól megerősíti az asztrális érzékeket.

18. nap

Vizualizálj egy órát a falon, és halld ahogy ketyeg. Bármilyen óra lehet, de kezdetnek jó ha minél egyszerűbbet választasz. Vizualizáld ezt a meghatározott órát, és halld a ketyegését. Csináld 3-4 percig.

19. nap

Vizualizálj egy hatalmas örömtüzet, és halld a lángok pattogását.

20. nap

Vizualizálj egy tavat, folyót, vagy az óceánt, és halld a hullámok fodrozódását vagy morajlását.

21-26. nap

21. nap

1. Ülj csendben és lazíts.

2. Vizualizálj egy nagy örömtüzet. **Halld** a pattogást és **érezd** a hőséget, aztán **érezd a hőség szagát**.

Csináld ezt 5 percig.

22. nap

1. Ülj csendben és lazíts.

2. Vizualizáld magad, ahogy a vízben gázolsz. Ez lehet tó, folyó, vagy óceán is. **Érezd** a vizet, **halld** a vizet és **érezd a víz szagát**, mintha valójában ott lennél.

Csináld ezt 5 percig.

23. nap

1. Ülj csendben és lazíts.

2. Vizualizáld magad, ahogy mezítláb jársz a földön. A legjobb, ha egy szántóföld talaján járva vizualizálsz magad, mivel ez nagyon közel áll a föld eleméhez. **Érezd** a talajt a csupasz talpad alatt, és **halld** és **érezd** a lágyszellőt, illetve **érezd a föld illatát**.

Csináld ezt 5 percig.

24. nap

1. Ülj csendben és lazíts.

2. Vizualizáld magad, ahogy a széllel szemben sétálsz. **Érezd** ahogy a szél fújja a bőröd, és halld a szél süvítését a füleidben. **Érezd a friss levegő illatát**, ahogy fúj téged. Érezd minden egyes lépést, ahogy a széllel szemben mész.

Csináld ezt 5 percig.

25. nap

1. Ülj csendben és lazíts.

2. Vizualizáld magad egy hideg környezetben. Érezd ahogy fázol, Érezd a hideg szelet a bőrödön. Akik ismerik a havat (néhány testvérünk trópusi vidékeken él, szóval nem mindenki tapasztalta még meg a havat), vizualizálja magát hóval és jéggel körülvéve. Halld a hó ropogását a talpad alatt. Akik soha nem találkoztak még hóval, vizualizálják magukat egy hideg helyen, és használják minden asztrális érzéküket.

Csináld ezt a gyakorlatot 3-4 percig, de tovább ne.

26. nap

1. Ülj csendben és lazíts.

2. Vizualizáld magad, ahogy a sivatagban sétálsz. Érezd a perzselő hőséget, és a száraz, forró levegőt a forró környezetben. Érezd a homokot a lábad alatt, és érezd ahogy a tested egyre melegebb lesz.

Csináld ezt a gyakorlatot 3-4 percig, de tovább ne.

Mire jók a fenti gyakorlatok:

Nem csak megerősítik az asztrális érzékeidet, de be is vezetnek a négy elemmel való munkába (föld, levegő, tűz, víz). Az elemek invokálásával – amit a program következő hónapjában fogunk gyakorolni – olyannyira megerősíthetjük magunkat, hogy hihetetlen mértékű hőnek, hidegnek, és más szélsőségeknek is ellen tudunk majd állni. A tűz invokálása és irányítása a pirokinézis fontos eleme. A tűz elem invokálásával melegen tarthatjuk magunkat, míg a víz elemmel lehűthetjük magunkat, ha a körülmények úgy kívánják. A tűz invokációja tette lehetővé a tibeti szerzeteseknek, hogy beavatásuk éjszakáját a jéghideg hegységben töltsék, meztelenül, egy vizes lepedőbe burkolva, a hóiharban. Reggel, ha a beavatott átment a vizsgán, a lepedő meleg és száraz volt, és a környező területen a hó és jég meg el volt olvadva.

Az 1920-as és 1930-as években néhány németországi Sátáni Páholy a tűz elemét használta gyilkosságokhoz. Ha az elemet invokálják és az áldozathoz irányítják, annak szó szerint felforr a vére.

A levegő eleme megfelelő módon invokálva levitációt eredményez. Az elemek invokálásával és megfelelő irányításával az időjárást is befolyásolhatjuk.

27-31. nap

A következő 5 napban menj transzállapotba, és vizualizáld egy jelenetet.

A **27-28. napon** vizualizáld egy kültéri jelenetet állatokkal és növényekkel. Használd minden asztrális érzékedet. Érezd a levegő illatát, a szellőt, halld az állatok hangját. Lásd mindent úgy magad körül, mintha tényleg ott lennél, és közben légy mindennek tudatában.

A **29-31. napon** vizualizáld magad egy teremben vagy egy zsúfolt utcán, ahol emberek vannak, Halld ezeket az embereket beszélni, mintha tényleg ott lennél. Érezd a hely szagát, lásd ahogy az emberek sétálnak, halld a forgalom zajait, halld a beszédet. Próbáld meg mindennek egyszerre tudatában lenni. Ha a fenti gyakorlatot 5 percig megszakítás nélkül tudod csinálni, átmentél.

Mire jó ez a gyakorlat:

Ez a gyakorlat megerősíti az asztrális érzékeidet, kinyitja elméd egyes területeit, és megerősíti őket a mágia komoly gyakorlásához.

Negyedik hónap

1-15. nap

Az asztrális tudat összeolvasztása

*Miután összeolvadtál egy emberrel vagy állattal, ne felejtse el alaposan megtisztítani az aurádat és a csakraidat, mivel gondolataik és hiedelmeik átragadhatnak rád. Mikor még új vagy, mindig egészséges élőlényt válassz, legyen az növény vagy ember.

1-2. nap

1. Válassz egy tárgyat, ez lehet egy kristály, egy asztal – bármi a szobában. A kezdők egyetlen anyagtól készült tárgyat használjanak, például egy kis követ vagy egy dobókockát.

2. Helyezkedj el kényelmesen és menj transzállapotba.

3. Tedd magad elé a tárgyat és nézd egy-két percig, aztán csukd be a szemed. Vizualizáld a tárgyat.

4. Most növeld akkorára a tárgyat az elmédben, hogy beleléphess, és sétálhass benne.

5. Válg egyé a tárggyal és nyisd ki az asztrális érzékeidet. Mi az amit látsz, hallasz, érzel, milyen illatot érzel? Meleg vagy hideg van bent? Milyen érzeteket észlelsz? Ha a tárgy egy asztalon vagy valamilyen kemény felületen van, **érezd** azt a felületet.

3-4. nap

Csináld azt mint az előző két napon, csak ez alkalommal használj egy növényt. Ez lehet egy fa, de akár csak egy fűszál is. Ha nincsenek szobanövényeid, csinálhatod ezt a szabadban is. Fontos hogy a növény éljen.

A növényes gyakorlatnál **érezd** a földet a növény gyökerein keresztül. Ha a szabadban vagy, figyelj meg, hogyan érez ez a növény más növényeket illetően amik körülveszik.

5-8. nap

Most csináld azt mint eddig, de most egy állattal olvadj egybe. Ha nincs a közeledben állat, vizualizáld. Ha vannak háziállataid, válaszd ki egyiküket, és olvadj össze vele. Láss az ő szemével, hallj az ő füleivel, érezd a padlót vagy a földet a lábai alatt. Milyennek érződik az állat teste? Meleg? Hideg? Éhes? Milyen szagokat érez az állat a környezetében. Használj az ő orrát. Mi van a háziállatod elméjében? Az állatok képekben gondolkodnak.

9-15. nap

Most csináld a fentieket egy személlyel akit ismersz. Választhatsz naponta más embert is. Gondolkodj az ő elméjükkel.

Mire jók a fenti gyakorlatok:

Sokmindenre. Ezek **nagyon** fontos gyakorlatok. Ha mesteri szinten elsajátítod őket, lehetővé teszik

számokra:

- Az alakváltást
- Az állatokkal való kommunikációt
- Hogy gondolatokat ültess el mások elméjében, sőt, megszáldd őket
- Az elektromos felszerelések és eszközök megjavítását – a probléma megtalálásához olvadj össze a tárggyal
- Hogy mások elméjéből gondolatokat vonj ki, és információt szerezz
- Hogy diagnosztizáld az emberekben és az állatokban lévő betegségeket
- A tanulók összeolvadhatnak a tanáraikkal, hogy megtudják, milyen kérdések lesznek egy fontos vizsgán

NAGYON FONTOS HOGY EZT ALAPOSAN OLVASD EL ÉS ÉRTSD MEG, MIELŐTT FOLYTATNÁD

Amelyikőtök eljutott eddig a pontig, most egy fontos döntést fog hozni. Innentől kezdve a meditációk nagyon veszélyesek lehetnek. Itt most tapasztalatból beszélek. Sok szerző elméleti, iskolai szemszögből ír, és semmilyen közvetlen kapcsolata nincs bizonyos meditációkkal és lelki gyakorlatokkal. A következő meditációknál a **saját** személyes tapasztalataimat osztom meg veled.

Emlékezz – EZEK AZ ÉN SAJÁT KÖZVETLEN TAPASZTALATAIM, ÉS MIVEL MIND EGYÉNISÉGEK VAGYUNK, NÉHÁNY DOLGOT LEHET HOGY TE IS MEGTAPASZTALSZ, DE LEHET HOGY NEM, VISZONT EZEK A MEDITÁCIÓK **NAGYON HATÁSOSAK, ERŐSEK, ÉS VESZÉLYESEK.**

- Ha nem vagy fizikailag vagy mentálisan egészséges,
- Ha **bármilyen** pszichiátriai gyógyszert szedsz, vagy olyan gyógyszert ami az agyadra/idegrendszeredre hat,
- Ha magas vérnyomásban szenvedsz,
- Ha hővillanásaid vannak a klimaxtól,
- Ha depresszióval küzdesz,
- Ha nem ismered magad 100%-ban,
- Ha terhes vagy,

Erősen javaslom, hogy fordulj vissza, és dolgozz azokon a meditációkon, amikkel problémáid vannak, vagy még nem sajátítottad el mesteri szinten. Ha a fenti problémákat megoldottad biztonságosabb módszerek alkalmazásával, és úgy gondolod hogy készen állsz, nagyon lassan folytathatod a tréninget. Hadd magyarázzam el:

A következő meditációkban az elemeket fogjuk invokálni. Itt van néhány példa, hogy mik történhetnek:

A tűz invokálása fel fog melegíteni, attól függően, mennyi légzést csinálsz (maximum 7 vagy kevesebb ajánlott azoknak, akiknek még nincsenek tapasztalataik ezzel az elemmel). 20 légzés még a gyakorlottak számára is extrém lehet. Mikor először csinálod a tűzmeditációt, több mint valószínű, hogy közben keveset, vagy semmit nem fogsz érezni. **NE KÖVESD EL AZT A HIBÁT, HOGY TÖBB LÉGZÉST CSINÁLSZ MERT NEM ÉRZEL SEMMIT!** Valószínűleg órákkal később fogod csak érezni a hatásokat. A tűz invokálásának hatásai közt van a láz, **ÉGETŐ FORRÓSÁG** érzése, miután kialakul egy meleg ragyogás/aura, álmatlanság; illetve mivel a víz a

tűz ellentéte, a víz reagálhat a tűzre, amitől depresszióssá válhatsz. Ezek a hatások több óráig, de akár több napig is tarthatnak.

A levegő invokálás túlingerelheti az idegrendszert. A levegőtől nagyon ingerlékennyé és túlérzékenyvé tehet néhány óráig vagy néhány napig, attól függ, mennyit lélegzel be.

Erről még sokat lehetne mesélni, ezért minden elemről fogok írni egy teljes cikket. Én mindig is a szélsőségek embere voltam, és merész vagyok, ezért a meditációkban sosem állítottam magam elé korlátokat, bár mindig a józan eszemet használtam. Ha egy ideig invokáljuk ezeket az elemeket, ellenállóvá válunk a hőmérsékleti szélsőségekkel szemben, akarattunkkal felmelegíthetjük vagy lehűthetjük a testünket, és mesterévé válhatunk a pirokinézisnek, a kriokinézisnek, és más asztrális tudományoknak. Fájdalom nélkül nincs fejlődés.

Ha azt tervezed hogy továbbhaladsz, komolyan arra unszollak, hogy készíts írásos feljegyzéseket egy fekete könyvbe vagy naplóba arról, hogyan hatnak rád ezek a meditációk. Az elemek mesteri szintű megismerése a mágia egyik legmagasabb formája, miközben mások még mindig eszközökkel játszadoznak.

Az elemek invokálásának két módja van. Az egyik a teljes invokáció, amit én csináltam (az elemeket nem fújtam ki, ez a legveszélyesebb); a másik egy könnyebb módszer, aminek során az elemet visszafújod az éterbe. Ebből indulhatsz felfelé.

Mindegyikünknek vannak erősségei és gyengeségei bizonyos elemeket illetően. Közel mindegyikünknek kiegyensúlyozatlanok az elemek a lelkünkben. A következő meditációk ezt kijavítják.

16. nap

A tűz invokálása

A tűz invokálásához menj egy enyhe-közepes transzállapotba, és vizualizáld magad egy nagy tűzgömb közepén. Most csinálj energialégzést. Lélegezd be a tüzet a tested minden feléről, elől, hátul, a fejed tetején, a talpadon,. Képzeld el ahogy izzó forróvá válsz. Csináld ezt hét lélegzésig, és CSAK 7 LÉGZÉSIG! NE CSINÁLJ TÖBBET! CSINÁLHATSZ AKÁR CSAK 2-3 LÉGZÉST, DE HÉTNÉL NE CSINÁLJ TÖBBET!

Ennél a gyakorlatnál két lehetőség van:

1. Visszalélegzed a tüzet az éterbe minden levegővétel után, sőt, akár többet is kifújhatsz, miután befejezted a 7 lélegzést (ez a legbiztonságosabb), VAGY

2. Benntarthatod a tüzet. Az elemek visszatartásával gyorsabban fogsz fejlődni, meg fogod érteni, milyennek érződnek az elemek, és hogyan hatnak rád, és jobban tudod majd kezelni az elemeket, de emlékezz: ez nem való mindenkinek. Jobb lassabban, óvatosabban haladni. Mindig használd a józan eszed. A mesterré váláshoz tökéletesen el kell sajátítani az elemek kifújását (a kilégzés irányítását), mert a következő meditációkban szükség lesz rá. Például miután eleget invokáltál a tűz eleméből, és a tested képes sokat elviselni belőle, a kifújással fel tudod melegíteni a tárgyakat, sőt, meg is tudod őket gyújtani, pusztán az elmédet használva. A Joy of Satan oldalán található, pirokinézisről szóló cikkkel ellentétben, a fenti esetben akár kilométerekre is lehetsz a tárgytól. A következő meditációkban olyasmiket fogsz csinálni, mint például egy pohár víz felmelegítése, így gyakorolva

kezdetben ezt az erőt.

17. nap

Ma ülj le csöndben és meditálj azon, hogyan érezted magad a tűz elem invokálása után. Hogyan érezted magad az elmúlt 24 órában? Fontos hogy képes legyél **érezni** az elemeket, így tudod majd irányítani és kezelni őket.

18. nap

A levegő invokálása

Ülj le kényelmesen és menj egy enyhe-közepes transzállapotba, és vizualizáld magad a levegőben. Érezd a könnyedséget és lélegezd be a levegő elemét. Fontos hogy képzeld el, amint egyre könnyebb és könnyebb, légiesebb leszel. Képzeld el hogy a tested olyan könnyűvé válik, mint maga a levegő, a cél az, hogy ne érezd a tested. Csináld ezt hét légzésig, és **CSAK 7 LÉGZÉSIG! NE CSINÁLJ TÖBBET! CSINÁLHATSZ AKÁR CSAK 2-3 LÉGZÉST, DE HÉTNÉL NE CSINÁLJ TÖBBET!**

Ennél a gyakorlatnál két lehetőség van:

1. Visszalélegzed a levegőt az éterbe minden levegővétel után, sőt, akár többet is kifújhatsz, miután befejezted a 7 légzést (ez a legbiztonságosabb), VAGY
2. Benntarthatod a levegőt. Az elemek visszatartásával gyorsabban fogsz fejlődni, meg fogod érteni, milyennek érződnek az elemek, és hogyan hatnak rád, és jobban tudod majd kezelni az elemeket, de emlékezz: ez nem való mindenkinek. Jobb lassabban, óvatosabban haladni. Mindig használd a józan eszed.

12-24 óra múlva ülj le csendben, és meditálj azon pár percig, hogyan érzed magad a levegő invokálása után.

A levegő elemét olyan rituálékban használják, amikkel káoszt akarnak előidézni. A levegő túlingerelheti az idegrendszert amíg még nem vagy hozzászokva, ezért fontos hogy lassan haladj. A levegő invokálását levitációra használják.

19. nap

A víz invokálása

A víz invokálásához menj egy enyhe-közepes transzállapotba, és képzeld el, hogy teljesen a víz alatt vagy egy nagy medencében vagy egy tóban. A lényeg hogy állóvíz legyen. Csak lazíts. Lélegezd be a vizet a tested minden feléről, elöl, hátul, a fejed tetején, a talpadon. Képzeld el ahogy jéghideggé válsz. Csináld ezt hét légzésig, és **CSAK 7 LÉGZÉSIG! NE CSINÁLJ TÖBBET! CSINÁLHATSZ AKÁR CSAK 2-3 LÉGZÉST, DE HÉTNÉL NE CSINÁLJ TÖBBET!**

Ennél a gyakorlatnál két lehetőség van:

1. Visszalélegzed a vizet az éterbe minden levegővétel után, sőt, akár többet is kifújhatsz, miután befejezted a 7 légzést (ez a legbiztonságosabb), VAGY

2. Benntarthatod a vizet. Az elemek visszatartásával gyorsabban fogsz fejlődni, meg fogod érteni, milyennek érződnek az elemek, és hogyan hatnak rád, és jobban tudod majd kezelni az elemeket, de emlékezz: ez nem való mindenkinek. Jobb lassabban, óvatosabban haladni. Mindig használd a józan eszed.

12-24 óra múlva ülj le csendben, és meditálj azon pár percig, hogyan érzed magad a víz invokálása után.

Minél fejlettebb vagy, annál erősebben fogod érezni a víz elem hidegségét. Úgy kéne érezned magad, mint egy jégtömb. A gyakorlottak képesek a legnagyobb nyári hőségben is jéghidegen tartani a testüket. A víz eleme depressziót okozhat, szóval fontos hogy lassan haladjunk. A vizet olyan rituálékban alkalmazzák, amikben vonzást használnak.

20. nap

A föld invokálása

A föld invokálásához menj egy enyhe-közepes transzállapotba, és vizualizáld magad egy hatalmas gömbben, amiben nagyon nagy a gravitáció. Most csinálj energialégzést. Lélegezd be a földet a tested minden feléről, elöl, hátul, a fejed tetején, a talpadon. Képzeld el hogy egyre nehezebbé válsz, olyan nehezzé, mint az ólom, és már nem is tudsz mozogni – mintha több méternyi föld alá lennél eltemetve. Csináld ezt hét légzésig, és CSAK 7 LÉGZÉSIG! NE CSINÁLJ TÖBBET! CSINÁLHATSZ AKÁR CSAK 2-3 LÉGZÉST, DE HÉTNÉL NE CSINÁLJ TÖBBET!

Ennél a gyakorlatnál két lehetőség van:

1. Visszalélegzed a földet az éterbe minden levegővétel után, sőt, akár többet is kifújhatsz, miután befejezted a 7 légzést (ez a legbiztonságosabb), VAGY

2. Benntarthatod a földet. Az elemek visszatartásával gyorsabban fogsz fejlődni, meg fogod érteni, milyennek érződnek az elemek, és hogyan hatnak rád, és jobban tudod majd kezelni az elemeket, de emlékezz: ez nem való mindenkinek. Jobb lassabban, óvatosabban haladni. Mindig használd a józan eszed.

12-24 óra múlva ülj le csendben, és meditálj azon pár percig, hogyan érzed magad a föld invokálása után.

A föld elemét megkötési rituálékban használjuk. A föld invokálása segíthet elcsendesíteni az elmédet a meditációhoz.

21-31. nap

Tanulmányozd a következő információkat az elemekről. A következő 11 napban egyensúlyozd ki az elemeidet. Invokáld az elemeket amikben gyenge vagy.

A tűz jellemzői:

Énközpontú, magabiztos, lelkes, kifejező, merész, szubjektív, beszédes, társaságkedvelő, nyílt, érzéketlen másokkal, lendületes, türelmetlen, kreatív, hiú, extravagáns, féktelen, szenvedélyes, beképzelt, exhibicionista, bátor, kalandvágyó.

A hangsúlyos tűzzel rendelkező emberek gyakran kiégetik önmagukat. Gyakran túl aktívak, idegesek, és megszállottan akarnak tenni valamit a világban. Gyakran nehezen boldogulnak másokkal; nagyon érzéketlen és durva lehet a hozzáállásuk. A tűz emberei hajlamosak a gyulladásokra, magas vérnyomásra, és úgy lehet őket jellemezni, mint "forrófejűek", mivel általában lobbanékony természetűek. A föld eleme nélkül a hangsúlyos tűz elemmel rendelkező emberek nem tudják megtartani a hatalmukat.

A tűz hiánya:

Az emberek, akiknek kevés a tüze, általában alacsony energiaszintűek, nincs önbizalmuk és önbecsülésük. Híján vannak az élénkségnek, a lelkesedésnek, irtóznak a kihívásoktól; közönyösek az étellel szemben, a nagyobb problémákat hosszú idő alatt küzdik le, elhúzódó lelki sebekkel.

A tűz enyhíti a mentális depresszót, és magával hozza az élet szeretetét. A tűz a teremtő elv, az élet szikrája. A tűz uralja a versengést, az atletikát, a cselekvést, a bátorságot, az önbizalmat, a karizmát, és a pirokinézist. A tűz invokálása és irányítása a pirokinézis haladó fajtája.

A mesterré váláshoz tökéletesen el kell sajátítani az elem kifűjását (irányítás a kilégzéskor), ahogy azt későbbi meditációkban gyakorolni fogjuk. Például ha elég tüzet invokáltál, és utána kifűjod, valamint a tested képes elviselni nagy mennyiségeket ebből az elemből, meg tudod emelni a tárgyak hőmérsékletét, és akár meg is gyűjtheted őket, pusztán az elmédet használva. A weblapunkon található másik pirokinézis-módszerrel ellentétben a fenti metódussal akár kilométerekre is lehetsz a tárgytól.

A tűz invokálásától fel fogsz melegedni, attól függően, hogy hány levegőt vettél (azoknak akiknek nincs tapasztalatuk ezzel az elemmel, csak legfeljebb 7 lélegzés ajánlott). 20 lélegzés még a haladók számára is szélsőséges lehet. Miközben először csinálod a tűzmeditációt, több mint valószínű, hogy semmit nem fogsz érezni. **NE KÖVESD EL AZT A HIBÁT, HOGY TÖBB LÉLEGZETVÉTELT CSINÁLSZ MIVEL NEM ÉRZEL SEMMIT!** Valószínűleg csak órákkal később kezded majd érzékelni a hatásait. A tűz invokálásának hatásai között olyanok vannak mint a láz, ÉGETŐ FORRÓSÁG érzése, miután létrejön egy meleg aura körülötted; álmatlanság. Mivel a víz a tűz ellentéte, a tűz invokálására reagáló víztől depressziós lehetsz. Ezek a hatások több óráig, vagy akár több napig tarthatnak.

A föld jellemzői:

A domináns földdel rendelkező emberek érzékiek, materialisták, gyakorlatiasak, és gyűlölnék mindent ami nincs megtervezve. A föld türelmet, önfegyelmet ad, megbízhatóvá és konvencionálissá tesz. A föld-emberek szeretik a hagyományokat, és a biztonság különösen fontos számukra, óvatosak, megfontoltak, lassan alkotnak véleményt, és mindent lassan csinálnak. Zárkóztak, és korlátozott a képzeletük, de kivételes kitartásuk van. Gyakorlatiasak, kiegyensúlyozottak, higgadtak. Keményen dolgoznak, nem szeretik a változást, és évekig képesek végezni egy rutint, anélkül hogy megunná. Nehezen tudnak alkalmazkodni új helyzetekhez és a változásokhoz.

A föld hiánya:

A föld híján lévő emberek nincsenek ráhangolódva az anyagi/fizikai világra, álmodozók,

gyakorlatiatlanok, elhanyagolhatják a testüket, felületesek, nincs önfegyelmük, kiegyensúlyozatlanok, gyakran nem találják a helyüket, és túlzottan élénk a fantáziájuk. Ezek az emberek elfelejthetnek enni, pihenni, edzeni, stb. Hadilábon állnak a rutinnal, a kitartással, és életük szervezésével. A föld hiányától instabil lesz az ember, és képtelen lesz befejezni a dolgokat. Ezek az emberek ma még itt vannak, holnap már nem. Bolond módon túlkölthetnek, vagy eljátszhatják a pénzüket. Felelőtlenek, és csak a mának élnek.

A föld az anyagi elv.

A levegő jellemzői:

A jelentős levegő elemmel rendelkező emberek képesek tárgyilagosak, elfogulatlanok és érzelmentesek lenni. Intellektuálisak, élvezik a spontaneitást, könnyen elunják magukat, nagyon beszédeselek, szeretnek kommunikálni. A levegő a legszociálisabb elem. A levegő embereinek mozdulatai általában gyorsak, és ők maguk is azok. Nagyon gyakorlatiatlanok lehetnek. A levegőből hiányoznak az érzések és érzelmek. A levegő maga a tiszta értelem. A levegő emberei könnyedén alkalmazkodnak új helyzetekhez. Túlzottan aktív elméjük lehet, a fejükben élhetnek, és ők lehetnek a minden lében kanál, de igazán semmihez nem értő emberek. A levegőből hiányzik az alaposság. Az "üresfejű", "hidegfejű", "nem a földön jár" kifejezések is a levegőhöz tartoznak. A túl sok levegő miatt felborult egyensúly magával hozza a tervezés hiányát, szétszórta tesz, idegessé, és idegkimerültséget okoz.

A levegő hiánya:

A levegőben gyenge emberek nehezen tudnak elfogulatlanok lenni, és hajlamosak túlságosan belebonyolódni valamibe érzelmileg. Túlságosan is mély kapcsolatot kialakítani másokkal. Túlzottan érzelmesek lehetnek, erőszakosan reagálhatnak, dühkitöréseik lehetnek, és nehezen tudnak tárgyilagosak maradni. Nehezen tudnak alkalmazkodni új helyzetekhez. Gyakran az érzelmek uralkodnak rajtuk, megszállottá válhatnak. A levegő a kommunikatív, értelmi elv.

A levegő elemét olyan rituálékban használják, amellyel káoszt akarnak előidézni. A levegő túlingerelheti az idegrendszert, amíg nem szoksz hozzá, tehát fontos hogy lassan haladj. A levegő invokálását levitációra használják.

A víz jellemzői:

A domináns vízzel rendelkező emberek túlságosan is az érzésekkel és érzelmekkel vannak elfoglalva. Pszichikusak, és olyan dolgokat is észrevesznek, amit mások nem, például a finom árnyalatokat. A túl sok víz irracionális félelmeket, megrögzött vágyakat, túlérzékenységet idéz elő, illetve a fenyegetettség érzését. Ezeket az embereket nagyon könnyű megsérteni és megbántani, befolyásolhatók, és az érzelmeik uralkodhatnak rajtuk. A víz intuitív, túlreagáló, félelmes és bátortalan, a belső üresség érzését adja, és szélsőséges viselkedést idéz elő. A víz könnyörületes, hűsége, odaadó és együttérző. A víz az érzelmi elv.

A víz hiánya:

A vízben szegény emberek nincsenek kapcsolatban az érzelmeikkel. Nehezen boldogulnak saját és mások érzéseivel. Hideg, tartózkodó, érzéketlen, szívtelen, nincs bennük (sok) részvét mások iránt, és problémáik vannak a kapcsolatokkal, az érzelmi összhang hiánya miatt. Ezek az emberek gyakran teljesen materialisták, és semmibe veszik a spiritualitást.

Ötödik hónap

1. nap

Védelmező aura

Ez a meditáció nagyon fontos. Ezt mindenképp hozzá kell adnod a napi meditációidhoz. Egyszerű gyakorlat, és minél többet csinálod, annál erősebb lesz a védelmező aura. Később haladó mágiát fogunk használni, és szükséged lesz egy védőaurára.

1. Menj transzállapotba.

2. Lélegezz be fehér-arany energiát.* Ennél a gyakorlatnál nem kell kiterjesztened az aurád. Csak vizualizálj egy erős, csillogó válaszfalat az aurád körül, mint ahogy azt az összehúzáskor szoktad, mintha az aurád körvonala lenne.

3. Mondd el a megerősítést: “Erős, védelmező energiát lélegzek be. Ez egy védelmező aurát épít fel körülöttem. Ez az aura mindig megvéd engem.”

Ezt akár meg is változtathatod, de mindig jelen időben foglamazd meg. Minél többet csinálod, annál erősebb védelmező aurát építesz fel magad körül. Használd a Nap energiáját is.

*Azért a fehér-arany energiát használjuk, mert visszaverő tulajdonságú.

2. nap

Meditáció a lelken

A lélek tulajdonságai megfelelnek az elemeknek: az akarat a tűz, az értelem és az emlékezet a levegő, az érzések mindenféle szempontja a víz, és a tudat minden olyan aspektusa ami összeköti az előbbi három elemet, a föld elem megfelelője.

1. Menj transzállapotba, és koncentrálj befelé, a saját lelkedre, próbálj meg tudatában lenni és érezni a lelket/asztrált testedet, és meditálj rajta.

2. Meditálj a fent említett elemek minden egyes aspektusán, a lelked részeinek megfelelően.

Mire jó ez a gyakorlat:

Ez egy fontos gyakorlat, mivel “megélezi” a lelked minden részét a mágiával való munkához. Lehetővé teszi számodra, hogy befolyásold önmagadon belül ezeket az aspektusokat, és ha mesterei szinten elsajátítottad, másokban is képes leszel befolyásolni őket. Végül, elegendő gyakorlással megtanulhatod, hogyan kell megerősíteni vagy kirekeszteni őket.

3. nap

Meditáció az asztrált testen

Menj transzállapotba, és meditálj az asztrált testeden a fizikai testeden belül. Próbáld érezni az asztrált testedet, próbálj tudatában lenni. Ha már tudatában vagy és képes vagy érezni, illetve képes vagy koncentrálni rá, csináld a következőt napi tevékenységeid során (ez egy kivonat Franz Bardon

“Az igazi beavatás útja” című könyvéből):

“Minden ember belülről vagy kívülről jövő sugallatra tudatos, féltudatos vagy tudatalatti cselekvéseket végez anélkül, hogy erre figyelmet fordítana. A következő gyakorlat megtanít tudatosan véghezvinni kezdetben kisebb, később nagyobb cselekedeteket. Arra kell törekednie, hogy minden tudatos cselekedet időtartamát megnyújtsa. A tudatos alatt nem azt értjük, hogy az ember gondolatával vagy figyelmével a dolgot követi, hanem hogy képzeletével végezze el a cselekedetet.

Ha például az utcán megyek, nem arra gondolok hogy megyek, hanem hogy a szellemem megy, és az asztrális és az anyagi lábakat is mozgatja. Ugyanez történik a kezekkel és a többi testrészszel is. Ha legalább tíz percig képes egy cselekvést ily módon végezni, akkor tökéletesen uralja ezt a gyakorlatot.

Minél tovább kibírja ezt szédülési roham vagy egyensúlyzavar nélkül, annál jobb. Kezdjük ezért először kis cselekedetekkel, rövid időtartammal, majd növeljük azt, amíg hozzászokunk a beállítottáshoz, végül tetszés szerint tudjuk meghosszabbítani. Ez a gyakorlat nagyon fontos, mert lehetővé teszi a tanuló számára egy cselekedetet szellemileg és asztrálisan az anyagi testtel összekapcsolva véghezvinni aszerint, hogy mentál vagy asztrál szférával dolgozik. Az ilyen cselekedetet mágikus cselekedetnek nevezzük. Ezzel válik érthetővé, miért nem kíséri siker a beavatatlanok mágikus rituáléit. Mivel nem rendelkeznek a képességgel, hogy a rituálét mágikusan kivitelezék, vagyis nincsenek felkészülve és beállítva arra, hogy az anyaggal összekapcsolva mentálisan és asztrálisan tudjanak dolgozni.

Ha például egy gyögmagnetizőr kezét a páciensre helyezi, vagy magnetikus simításokat végez, de ugyanakkor nem hagyja szellemi és asztrális kezét sugározni, és emellett nem képzelel el, hogy a szellemi erő a szellemét, az asztrális erő az asztráltestét, az anyagi erő a páciens anyagi testét sugározza át, és így befolyásolja azt, akkor csak részsikereket fog elérni, mivel a páciensben mindhárom összetevő megtalálható, vagyis a test, a lélek, és a szellem. Magától értetődik, hogy a mentáltest csak a mentáltestet, azaz a szellemet, az asztráltest csak az asztrál szférát, tehát a lelket, és az anyagi test csak az anyagi világot befolyásolja. Ezt a törvényt tudomásul kell venni. Ennek következtében elengedhetetlen, hogy a mágus úgy szellemileg, mint lelkileg be tudja magát állítani, és vagy mint szellem, vagy mint lélek tudjon cselekedeteket kivitelezni. Ha ezt jól megértette és megtanulta, és ezt a gyakorlatot tökéletesen uralja, tovább mehet a fejlődésben.”

4. nap

Az Akasha invokálása

Helyezkedj el kényelmesen, és menj transzállapotba. A következő egy részlet Franz Bardon “Az igazi beavatás útja” című könyvéből:

“Képzeld el magát egy végtelen tér középpontjában. Nincs fent és lent, nincs jobbra vagy balra. A végtelen világűr a legfinomabb erőanyaggal, az egyetemes étherrel telt. Az éther lényegében színtelen, de az érzékek számára ultraviola, szinte fekete-viola színben jelenik meg, ezért nekünk is ilyen színben kell elképzelnünk. Ezt az éther-anyagot tüdejével belélegzi, és azt tudatosan a vérbe irányítja.

Ha ebben már készsége tette szert, végezze ugyanazt tudatos tüdő- és póruslégzéssel, amint azt korábban az energiagyűjtésnél tette, azzal a különbséggel, hogy életerő helyett az éthert lélegzi be a

megadott színnel, és töltsd meg azzal egész tested. Ennél a gyakorlatnál mindvégig meg kell tartani az egész, végtelen űrrel való kapcsolat érzését, ugyanakkor a világtól tökéletesen elvonulni kell lenni. Ehhez a szokatlan elmeállapothoz gyakorlatokkal kell szoktatnunk magunkat.

Mindenesetre kerüljük tudatunk elvesztését, és ne aludjunk el. Ha fáradtak vagyunk, inkább szakítsuk meg a gyakorlatot, és válasszunk egy kedvezőbb időpontot. Miután néhányszor sikeresen elvégeztük a teljes testünkkel való pórulégzést az Akasha elemével, továbbhaladhatunk.

Mint már hallottuk, minden ok szférája az Akasha, az okvilág. Bármely tudatos ok, mint amilyen egy kívánság, gondolat, elképzelés – erős meggyőződéssel előidézve –, melyet ebben a szférában teremtünk meg, az Akashában realizálódik az elemek segítségével, méghozzá attól függetlenül, hogy melyik szinten vagy szférában végeztük el a realizációt.”

5. nap

A következő gyakorlat részben Franz Bardon “Az igazi beavatás útja” című könyvéből származik:

1. Menj közepes transzállapotba, és lélegezd be az Akasha elemét, mint a tegnapi gyakorlatban. Töltsd meg vele egész lényedet.
2. Az Akashát nem lehet ugyanúgy felhalmozni mint az életerőt. Már a belégzéskor el kell képzelnie, hogy hatalma van a négy elem fölött. Képzeld el, hogy már rendelkezik az elemek uralásának képességével, és az elemek mindent teljesítenek, amit tőlük vár, függetlenül attól, hogy melyik síkon kell kívánságának megvalósulnia. Minden belégzésnél, melyet ilyen állapotban tesz, éreznie kell az elemek feletti hatalmat.
3. Csináld ezt tíz lélegzésig, azután meditálj azon az érzésen 10-15 percig, amit ez az energia ad neked.
4. Ennek a meditációnak a kulcsa az önbizalom.

Az Akashával való munka megtanít uralni az elemeket, ami szükséges a fejlett mágiához.

6. nap

Az elemek koncentrációja és irányítása

1. Menj enyhe transzállapotba.
2. Lélegezd be a tűz elemét, és kilégzéskor irányítsd mindet a gyökércsakrába, hogy összesűrűsödjön.
3. Csináld ezt 5 lélegzésig.
4. Meditálj a forróságon, és érezd a gyökércsakrában.

Ha ettől kényelmetlenül érzed magad, helyette irányítsd a víz elemét a keresztcsonti csakrába. Vagy az egyiket csináld, vagy a másikat.

Ez a gyakorlat megtanít arra, hogyan koncentrálj és irányíts egy elemet. Ezt a testeden kívül is csinálhatod. A fejlett mágiában való sikerhez szükséged lesz erre a tudásra. Ennek ellenére lassan kell haladni. Ez haladó technika. A tűz eleme ingerelni fogja a kundalinidet. Az elemeket bizonyos testrészekhez irányítva gyógyításra is használhatjuk őket. SOHA NE IRÁNYÍTSD A TŰZ ELEMÉT A SZÍVEDHEZ ÉS AZ AGYADHOZ!!! Ez nagyon veszélyes lehet, és maradandó károsodást okozhat ezekben a szervekben.

7. nap

Gondolatformák teremtése és kezelése

A gondolatforma egy kicsiny "csomagba" összesűrített lelki energia. Mint minden energiát, a gondolatformát is be lehet programozni, hogy hajtson végre bizonyos feladatokat, és/vagy utazzon bizonyos helyekre. A gondolatforma sikere azon múlik, mennyire erős a teremtőjének elméje és aurája. Egy gyenge gondolatforma gyorsan szét fog oszlani, és semmit nem fog véghezvinni.

Az erős gondolatformákat elméletileg szét kell bomlasztani miután elvégezték a feladatukat. Mivel az energia energiából táplálkozik, egy több hete létező gondolatforma már rengeteg féle különböző hatást, érzelmet és más energiát összegyűjtött a környezetéből. Ez néhányaknak csodálatosnak tűnhet, de a mutálódott gondolatforma gyakran visszatér teremtője tartózkodási helyére, csak hogy kárt okozzon, köszönhetően a külső energiáknak, amik felhalmozódtak benne.

A gondolatforma teremtése:

1. Ül le kényelmesen.
2. Menj mély transzba.
3. Tartsd csukva a szemed. Mikor teljesen ellazult vagy, és nem érzed a tested, készen állsz a munka elkezdésére.
4. Vizualizáld egy fénysugarat ahogy belép a testedbe a koronádon keresztül, megtöltve az aurádat. A fény színe olyan legyen, ami megfelel a gondolatforma céljának. Itasd át egész lényedet a színes energiával, amíg nem rezegsz együtt vele.
5. Válassz egy csakrát, ami megfelel a munka természetének (a használt színnek), innen fogod elengedni az energiát. A szemeid csukva tartva vizualizáld, ahogy ez az energia kiáramlik a választott csakrádból, és egy gömböt formál előtted. A gyökércsakrát érintő munkáknál (általában fekete mágia) az energiát a lábaid között gyújtsd gömbbe. A koronacsakra esetében az energiagömb a fejed fölött jöjjön létre. Fontos hogy az energiát egyenes vonalban engedjük el. Töltsd tovább a gömböt az energiával, hogy egyre tömörebb legyen.
6. Mikor az energia már elég erős, alakítsd olyan formára, ami megfelel a céloknak. Vizualizáld, hogy mi az amit ettől a teremtménytől vársz, és itasd át ezzel. Legyen egyszerű. Az összetett és részletes utasítások nem működnek a gondolatformáknál.
7. Egy nagyon rövid, 1-5 szavas mondatban, hangosan vagy csak fejben, csukott szemmel parancsold meg a teremtménynek hogy mit vigyen véghez, aztán lödd ki a semmibe, mint egy puskagolyót.

A teremtmény annak az érzelmeiből fog táplálkozni, akihez küldted. Akár azt is beprogramozhatod, hogy csatlakozzon valamely személy aurájához.

Például:

Ha szerelmet/vágyat akarsz ébreszteni, maszturbálj, és a programozáskor vezesd az energiát a teremtménybe. Ilyenkor a gyökér- és keresztcsonti csakrádból is használd energiát, így tudsz vágyat kelteni valakiben. A vonzalmat érintő munkékhoz használd a szívcsakrát. A szexuális szerelemhez használd a szív- és keresztcsonti csakrát. Mondjuk hogy szerelmet akarsz, de egy kis bujaságot is. Ekkor az energiát zöldnek vizualizáld, egy kis narancssárga porral. Bizonyos színeket lehet keverni, de amik egy teljesen új szint hoznak létre, mint pl. a zöld + narancssárga (=barna), azoknál az energia nem lesz összhangban a munkával. Ezután már csak parancsba kell adnod, hogy kinek az aurájához csatolja magát. Elméletileg azt kell parancsolnod, hogy a munkának megfelelő csakrához csatlakozzon, tehát pl. a bujaságnál a második csakrához.

A gondolatformákat anyagi tárgyakhoz is lehet kapcsolni. Védelmeszni és kárt okozni is lehet velük.

Javaslom, hogy zöldet használj, és programozd be a gondolatformát, hogy vonzzon hozzád pénzt. Figyelj rá, hogy rövid, tömör legyen a parancs, és feltétlenül foglald bele, hogy ez a pénz a tiéd, és bármire elköltheted. A pénznek egy héten belül meg kell érkeznie, bár ez a gondolatforma erősségétől függ.

Hamarosan nagyon fejlett mágiába kezdünk, és nagyon fejlett elementális gondolatformákat fogunk teremteni, amik engedelmeskednek a parancsoknak, lehet őket tárgyakban tárolni, amit elhagyva elvégzi a feladatát, majd visszatér, miután beteljesítette a küldetését.

8. nap

Munka az aurával

Programozd be az aurád, hogy vonzzon hozzád valamit amit akarsz. Az eredmények elképesztőek lehetnek. A lényeg, hogy az aurádat használhatod arra, hogy elhozzon neked bármit amire szükséged van. Először valami könnyűvel kezd, és fokozatosan haladj a nehezebb dolgok felé. Ha valami túl nehezre kísérelsz meg bevonni, az kudarccal végződhet, és elbátortalaníthat. Ráadásul amit kérsz, annak fizikailag lehetségesnek kell lennie. Az elmével való minden munka a legkönnyebb elérhető utat fogja választani hogy megszerezze neked amit akarsz, szóval határozd meg pontosan mit akarsz. Például mikor megerősítést mondunk a pénz vonzásához, és csak annyit mondunk hogy pénzt akarunk, lehet hogy ez úgy történik meg, hogy jön a pénz és a kezünkben van; de lehet hogy banki ügyintézők vagy pénztárosok vagyunk, és így a pénz másé, vagy más viszi el.

1. Menj enyhe transzba.

2. Lélegezz be energiát. A fehér vagy arany színű mindenre jó és használható, de használhatsz színenergiát is, attól függően, hogy mit akarsz. Töltsd meg egész lényedet ezzel az energiával, amíg nem ragyogsz tőle.

3. Most programozd be az aurádat. Mondd el a megerősítést: "Az aurám magamhoz vonzza a _____-t könnyen és erőfeszítés nélkül." Mondd el többször, kb. 5-10-szer.

4. Most pedig verd ki a fejedből az egészet, és ne gondoldj rá tovább. Ha elég erős vagy, a beprogramozott dolgot rövid időn belül megkapod.

Példaként azt tudom felhozni, mikor egy bizonyos CD-t akartam. A CD-t már nem forgalmazták, és sehol nem tudtam megtalálni. Egyetlen boltban és internetes áruházban sem volt meg. Egyik reggel beprogramoztam az aurámat, hogy hozza el nekem a CD-t. Aznap délután már a kezemben volt, ráadásul ingyen. Gyakran haladnod kell az áramlattal, és kutatnod kell azután amit meg akarsz szerezni az aurád programozásával, de a lényeg: ha elég erős vagy, megtalálod amit keresel.

Kék:

Igazság, bölcsesség, védelem, belső béke, hűség, okkult hatalom és növekedés. A királykéket a Jupiter uralja – szerencse, növekedés, jólét, utazás távoli vidékekre, magasabb szintű oktatás, jogi ügyek, adók, (zölddel használva) befektetések, alapok, gazdagság, lehetőség. Spiritualitás, Démonidézés, gyógyítás, inspiráció, odaadás, nyugalom, őszinteség és igazság, hűség, belső béke, tudás és bölcsesség, otthoni harmónia, okkult erő és növekedés. A kéket varázslatokban is lehet használni, mikor másokra alkalmazzuk, hogy depressziót, szomorúságot, reménytelenséget, antipátiát, hidegséget és mélabút bocsássunk rájuk.

A kék a torokcsakrát uralja. A víz elemet jelképezi.

Arany:

Nagy vagyon, intuíció, megértés, jóslás, gyors szerencse, pénzügyi előnyök, (úgy hiszem, az arany szín nagyobb mennyiségű pénzt vonz. Pénzmeditációhoz zöldet használjunk ragyogó arannyal). Gyógyítás, boldogság, felelősség, hírnév, dicsőség, személyes hatalom. Az aranyszínt a Nap uralja. Önbizalom, siker a szerencsejátékban, élvezet, karizma/népszerűség, egészség és életerő növelése, védelem, siker, mágikus hatalom.

Zöld:

Pénz, termékenység, jólét, anyagi javak, gazdagság, gyógyítás, kommunikáció a természet szellemeivel, gyulladásgátló. A zöldet a Vénusz uralja – szerelem, szeretkezés (érzelmi vonzódás, a vágyat/szexet a vörös jelképezi), hűség, megbékélés, szépség, fiatalság, barátság, vonzódás, harmónia, pénzügyi sikerek, nagyobb fizetés, társadalmi szerepek, tulajdon, gazdagok, élvezet. Jó a kezdetekhez és a növekedéshez. A zöldet a Vénusz uralja – bőség, termékenység, siker, általános jószerecse, harmónia, halhatatlanság, nagylelkűség, megújulás, házasság, egyensúly és gyógyítás. Használhatjuk irigység, kapzsiság, gyanakvás, neheztelés, rosszsullét, betegség kiváltására mikor másokra irányítjuk.

Indigókék:

Meditáció, pszichikus képességek, telepátia, gondolatolvasás, kommunikáció a szellemekkel, tudás szerzése telepátiával.

Narancssárga:

Kreativitás, lelkesedés, energia, életerő, a nagy változások erős színe. Segít az alkalmazkodóképességnek, vonzásnak, hirtelen változásoknak, ösztönzésnek, a hatalom átvételének, a szerencse megváltoztatásának és az igazságtételnek. A Nap uralkodik felette.

Lila:

Pszichikus képesség, bölcsesség, jóslás, átkok eltávolítása, gyógyítás, pszichikus munka, üzleti siker, a hatalommal bíró emberek befolyásolása. Erős szín, olyan energiákkal, amiket nehéz kezelni. Másokon használva zsarnokságot, hatalommal való visszaélést, idealizmust lehet vele generálni, illetve segít befolyásolni az embereket akiknek hatalmuk van feletted. Jó mások szomorúságra és hűtlenségre ösztönzésében. A lilát a Jupiter uralja.

Vörös:

Energia, szenvedély, harag, gyűlöletet okoz, kéjsóvárság, erő, megvéd a pszichikus támadástól. A Mars uralja – bosszú, düh, tiszta szexuális vágy és fizikai kielégülés, bátorság, elhatározás, az ellenség legyőzése. A vöröset balesetek, tüzek, sérülések okozására használják. Önbizalom, atlétika, erő, mágikus energia teremtése Fekete Mágiához (a mágikus tevékenység előtti önmegerősítés), és az intenzitás növelése. Bujaság, energia, erő, szexuális energia, lendületesség, szenvedélyes szerelem, fizikai vágy, bátorság, akaraterő, atletikusság (kiváltképp versenyeknél), és életerő. Fekete Mágiában használva a feketével ellentétben hirtelen támadásokat, baleseteket, vérontást, erőszakot, gyűlöletet hoz. Háborúk, anarchia és kegyetlenség szítása. A Mars uralma alatt áll.

Ezüst:

Kifejleszti a pszichikus képességeket, semlegesíti a helyzeteket, visszaveri a pusztító erőket, a női istenségek erejével működik együtt. Az ezüst színen a Hold uralkodik – az otthon és közvetlen környezete, képzelet, emlékezet, pszichikus tudatosság, álmok, spiritualitás, meditáció. Meditatív, hipnotikus.

Fehér:

Minden célra megfelel, kiegyensúlyozza az aurát, mivel minden szín megtalálható benne. Energizál, megvéd, ösztönöz, inspirál, elpusztítja a destruktív energiákat, tisztítja az aurát. Másokra irányítva védelmet ad nekik. A Hold uralja.

Citromsárga:

Az intellektus, számítógép, kommunikáció, audió, videó, TV, elektronika, könyvek, és irodalom színe. Az akarat. A Merkúr uralja – vizsgákon való átjutás, az elme fejlesztése, mélyebb koncentráció, mentális erő, tanulási képesség, beszéd, írás, közzététel, média, pletyka, rágalmazás, interjúk, testvérek, szomszédok, szóbeszédok, tolvajlás, a tanulás és kommunikáció minden területe, asztrális kivetülés, káros szenvedélyeken és szokásokon való túljutás. Jó a barátság, képzelet, kreativitás (habár erre jobb a narancssárga), inspiráció és karizma számára. Hütlenség, gyávaság, hanyatlás, betegség, halál, örültség, következetlenség előhozására másokban.

Szürke:

SOHA NE HASZNÁLJ SZÜRKÉT MAGADON!!! A szürke a betegség és rossz energia színe.

9. nap

Akasha/Kvintesszencia

Mivel az Akashával való munka nagyon fontos, megismételjük ezt a gyakorlatot. A következő kivonat egyes részei Franz Bardon "Az igazi beavatás útja" című könyvéből származnak. Csak kövesd a benne elhangzó utasításokat:

“Az elméleti részben szó volt arról, hogy az elemek az akasha-elvből erednek, ami uralja és megfelelő egyensúlyban tartja őket. Sok gyakorlat után a mágus, aki jó eredményeket ért el az elemekkel, a legfinomabb elvet is képes lesz irányítani, az asztrális éthert.”

1. “Menjen közepes transzállapotba és csukja be a szemét. Képzeld el magát egy végtelen tér középpontjában. Nincs fent és lent, nincs jobbra vagy balra. A végtelen világűr a legfinomabb erőanyaggal, az egyetemes étherrel telt. Az éther lényegében színtelen, de az érzékek számára ultraviola, szinte fekete-viola színben jelenik meg, ezért nekünk is ilyen színben kell elképzelnünk.

2. Lélegezze be az Akashát/éthert, vizualizálja magát körülvéve a fekete-viola energiával, mint az energialégzésnél, és töltsse meg vele egész lényét, 11 légzésig. Ennél a gyakorlatnál mindvégig meg kell tartani az egész, végtelen ürrel való kapcsolat érzését, ugyanakkor a világtól tökéletesen elvonultnak kell lenni. Ehhez a szokatlan elmeállapothoz gyakorlatokkal kell szoktatnunk magunkat.”

3. Meditáljon az energia invokálásából fakadó érzésen 10-15 percig.

“Mint már hallottuk, minden ok szférája az Akasha, az okvilág. Bármely tudatos ok, mint amilyen egy kívánság, gondolat, elképzelés – erős meggyőződéssel előidézve –, melyet ebben a szférában teremtünk meg, az Akashában realizálódik az elemek segítségével, méghozzá attól függetlenül, hogy melyik szinten vagy szférában végeztük el a realizációt. Ez az egyik legnagyobb mágikus misztérium, és a mágus univerzális kulcsa, aki csak később, fejlődése során fogja teljesen megérteni.”

Éther (klasszikus elem)

A Wikipédiából, a szabad enciklopédiából

(Átirányítva a Kvintesszencia (alkímia) címszótól)

“Az éther az ötödik klasszikus elem az ősi görög filozófiában és tudományban. A görög felfogás valószínűleg közvetlenül az Akashából, az éther hindu megfelelőjéből származik. A görög tanításokban az éther volt az isteni tűz, a tiszta esszencia, ahol az istenek éltek, és amit belélegeztek. Ebben az összefüggésben úgy tűnik, az éther valamiféle sugárzó hő, mint a Nap hője, ami képes elterjedni az üres térben. A görög “aither” szó az indoeurópai “aith” tőből (“ég”, “ragyog”) ered. Ez a tő jelenik meg Aithiopia (Etiópia) nevében, ami valami olyasmit jelent, mint “felperzselt föld”.

Az étherről valaha úgy tudták, hogy egy olyan anyag, ami minden teret megtölt. Arisztotelész az ötödik elemként utalt rá (kvintesszencia), azon elv alapján, hogy a természet irtózik a vákuumtól.

Oliver Nicholson rámutat, hogy a 19. században jobban ismert világító éthernek, a klasszikus éter korábbi fogalmának három tulajdonsága volt. Ezen jellemzők között a klasszikus éthernek volt egy nem-anyagi tulajdonsága: “kevesebb, mint a látható fény hordozó közege”, és képes volt “fémek előállítására”, valamint minden test fejlődésének elősegítésére. [1] Robert Fludd szerint az éter “finomabb a fénynél”. Fludd Plótinosz 3. századi nézetét támogatja, miszerint az éter nem-anyagi, és áthatóoló tulajdonságokkal rendelkezik. [2] Más 19. századi nézetek szerint (pl. James Clerk Maxwell, Lord Kelvin és Nikola Tesla) az éther annyira hasonlított rá, hogy az maga az elektromágneses mező.

A modern fizikában a sötét anyagot néha kvintesszenciának hívják, mivel sokban hasonlít a klasszikus étherre.

10. nap

Mivel az Akashával való munka nagyon fontos, megismételjük ezt a gyakorlatot. A következő gyakorlat részben Franz Bardon “Az igazi beavatás útja” című könyvéből származik:

1. Menj közepes transzállapotba, és lélegezd be az Akasha elemét, mint a tegnapi gyakorlatban. Töltsd meg vele egész lényedet.

2. Az Akashát nem lehet ugyanúgy felhalmozni mint az életerőt. Már a belézéskor el kell képzelnie, hogy hatalma van a négy elem fölött. Képzeld el, hogy már rendelkezik az elemek uralásának képességével, és az elemek mindent teljesítenek, amit tőlük vár, függetlenül attól, hogy melyik síkon kell kívánságának megvalósulnia. Minden belézésnél, melyet ilyen állapotban tesz, éreznie kell az elemek feletti hatalmat.

3. Csináld ezt tíz légzésig, azután meditálj azon az érzésen 10-15 percig, amit ez az energia ad neked.

4. Ennek a meditációnak a kulcsa az önbizalom.

11. nap

Elementál gondolatforma teremtése: első lecke

Az elementálnak olyan alakot kell adni, ami megfelel annak a célnak, amit el akarunk érní. A formát intenzív elképzeléssel kell megteremtünk. Ezt akár egy gömbből kiindulva is megteheted.

Adj nevet a gondolatformának. Ez a név legyen egyedi és szokatlan, mivel pusztán azzal azonnal meg lehet idézni a gondolatformát, hogy hangosan vagy gondolatban kimondod a nevét. Nyilván nem akarsz hogy mikor más emberek kimondanak egy átlagos nevet, azonnal megjelenjen nekik.

A gondolatformába bele kell vésned, hogy milyen feladatot kell véghezvinnie. Ezt hatalommal és erős akarattal, óhajjal kell véghezvinni.

A fejlett gondolatformákkal való munkában meg kell határozni, hogy mennyi ideig kell végeznie a feladatát. Folyamatosan, vagy csak véges időig?

A folyamat a következő:

1. Menj közepes transzállapotba, és képzelj el magad egy univerzális fénytengerben. A fehér szín mindenre jó, de használhatsz színeket is.

2. Gyúrd ebből a fényből egy hatalmas fénygömböt, azután tömörítsd, csökkentsd a méretét, nagyjából 30-50 cm átmérőjűre. A gömb olyan legyen, mint egy ragyogó, sugárzó nap.

3. Most töltsd meg a gondolatformát azzal, amit szeretnél hogy megtegyen. Akard erősen, és érezd mélységeiben, miközben a megerősítéseket mondod. A megerősítéseket ismételtetni kell, legyenek pontosak és lényegretörőek.

4. Nevezd el a gondolatformát, és mondd ki a nevét többször egymás után.

5. “Miután eljött a meghatározott idő, a mágus megparancsolja az elementálnak, hogy oldódjon fel, térjen vissza a fénytengerbe, amint elvégezte a feladatát. Mágikusan kifejezve az elementál születése és halála előre el van rendelve, mint ahogy az ember, vagy más lények végzete is.”

6. Lélegezz be, aztán fújj ki erősen, és küldd a gömböt az útjára.

7. Felejtse el a gondolatformát és a feladatát. Hagyd hogy tegye a dolgát.

Az elementál nem ismer időt és teret. Fontos hogy külső energiát használjunk olyan munkákban, amik fekete mágiát érintenek, vagy aminél teljesen függetlennek kell lenned a gondolatformától, míg az egyszerű gondolatformáknál az energiát magadon keresztül vezetted bele.

“Teljesen egyedül dolgozhat a mentális szférában, és semmilyen módon nem fogja megzavarni a mágus elméje. Javasolt, hogy töltsük újra az elementált, hogy több energiát adva neki kiterjesszük. Ezt úgy lehet elérni, hogy a nevéen szólítva magunkhoz hívjuk, és még több fényt sűrítünk belé, ezzel újabb lendületet adva neki, majd ismét elküldjük. Amint az elementál elvégezte a feladatát, fel fog oszlani a fénytengerben. Ez a példa elegendő ahhoz, hogy a mágus megértse, hogyan kell elementálokat alkotni.”

A fenti nagyon fontos. Akarnod kell, hogy a gondolatforma szétszoljon. Később, a fejlettebb gondolatformáknál óvatosnak kell lenni, mert erőteljes, önálló entitássá válhat, és zaklathat téged.

“A gondolatokkal ellentétben, melyek a mentális vagy a spirituális szférában saját alakjukban élnek, az “elementálok” olyan entitások, melyeknek van egy bizonyos fokú intelligenciájuk, amit a mágus teremtett. Az ilyen elementálok képesek véghezvinni bizonyos dolgokat a mentális síkon, és nyilvánvalóan a mágus engedelmes szolgálóinak tűnnek az adott feladatot illetően. Az elementálok teremtésével az úgynevezett elementális mágia foglalkozik, és ezzel a mágus elérhet mindent a mentális síkon, anélkül, hogy saját vagy másik szféráját előnyben részesítené. Csak néhány példát fogok említeni, mert rengeteg féle van. Az elementálok segítségével a mágus tetszés szerint befolyásolhatja mások elméjét, megerősítheti vagy meggyengítheti az emberek mentális és értelmi képességeit, megvédheti magát vagy másokat a külső befolyásoktól, átalakíthatja a barátságokat ellenségeskedéssé vagy fordítva, kedvező légkört teremthet társai körében, és irányítása alá vonhatja bárkinek az akaratát, akinek még nem elég fejlett vagy meghatározott a tudata.

Az üzletember megnövelheti vevői számát, és az elementálok más módon is segítségére lehetnek. A valódi mágust mindig jó és nemes szándék vezérli, és ha a mágikus érettség legmagasabb fokozatát célozta meg, mindig meg kell tartania az altruista motivációit.”¹

Hivatkozás:

¹ Franz Bardon: Az igazi beavatás útja

12-20. nap

Asztrális kivetülés

Ha már megvan ez a képességed, dolgozz rajta, hogy tökéletes legyen. A valódi asztrális kivetülés nem csak annyiból áll hogy a tudatodat máshová helyezed, hanem abból, hogy a lelked akarattal elhagyja a testedet.

Az asztrális kivetülés módszerei olyan egyediek, mint mi magunk. Ami működik az egyik embernek, lehet hogy nem működik a másíknak. Ha nehézségeid támadnak a cél elérésében, javaslom, kérd meg az Őrződémonodat, hogy dolgozzon veled. Ha nem ismered az Őrződet, fordulj Sátánhoz, és kérd meg, hogy küldjön egy Démont, aki veled fog dolgozni.

A következő 7 napban dolgozz az asztrálprojekción. A lenti kinken több módszert is találsz. Kérlek tanulmányozd ezeket, és gyakorold a testedből való kilépést. A visszatéréshez csak vizualizáld magad a testedben, érezd ahogy az égyon fekszel, a széken ülsz, vagy bármit amit csináltál, és már vissza is tértél. Fontos hogy hagyj egy kis időt a lelkednek hogy teljesen

elhelyezkedjen, különben szétesettnek fogod magad érezni napokig. Feküdj még ott pár percig, lassan kelj fel, aztán csinálj valami fizikait, például egyél valamit.

Meditációk asztrális kivetüléshez

Az asztrálprojekció során a lelked ténylegesen elhagyja a testedet. Ez más mint a távolba látás, mikor transzállapotba lépsz, és egy meghatározott helyre kívánod magad. A következő két meditáció csak alapvető útmutatóként szolgál. További, részletes információkért javaslok hogy nézd meg a PDF-linkeket alul.

1. Meditáció

Ez a meditáció furca érzést ad. A lényeg, hogy komolyan ki akarj lépni a testedből, különben a tétovázás a testedben tarthat. Ellazulnak kell lenned, mentálisan és fizikailag is. Az első néhány alkalom a legnehezebb. Mint minden mást, a rendszeres gyakorlás ezt is könnyebbé fogja tenni, végül nem kell majd mély transzba menned, bármikor ki fogsz tudni lépni a testedből. Néhány ember könnyebbnek találja a kivetülést mint mások, mivel már gyakorolta korábbi életeiben.

- Helyezkedj el kényelmesen, és lépj transzállapotba. Ha már annyira ellazult vagy, hogy nem érzed a tested, készen állsz a gyakorlatra.
- Vizualizáld az asztráltested a fizikai testeden belül, amit a hét csakra tart bent. A csakrákat úgy is vizualizálhatod, mint színes fogantyúkat.
- Fogd mindegyik pörgő csakrát, és állítsd meg őket. Fordítsd el őket negyed fordulattal az addigi pörgésükkel ellenkező irányban, mintha egy ajtógombot fordítanál el.
- Lazíts, engedd el magad, és próbálj kilépni.

2. Meditáció

Ez inkább előkészítő gyakorlat. Ez nem annyira erős mint az előző, kevésbé intenzív, így azoknak ajánlott, akik inkább fokozatosan szeretnék ezt csinálni.

- Feküdj le és lazíts, mint az előző gyakorlatnál. Menj transzba. Lazíts, amíg úgy nem érzed, hogy lebegsz.
- Most emeld fel a bal asztrális karod. Vizualizáld. Ezt el kell képzelned, de az energia oda áramlik, ahová irányítod.
- Emeld fel a jobb asztrális karod, és érintsd meg vele az arcod.
- Érintsd össze az asztrális kezeidet.
- Csináld meg a fentieket a lábaiddal is.
- Képzeld el, ahogy az egész asztráltested a fizikai tested fölött lebeg, vagy valahol máshol a szobában, és koncentrálj arra, hogy ott vagy. Csak feküdj, és koncentrálj erre egy darabig.
- Ismételd gyakran ezt a gyakorlatot, és végül sikerülni fog az asztrálprojekció.

21. nap

Az elemek evokálása

Mikor személyesek a céljaid, és hozzád tartoznak, invokálnod kell az energiát, és önmagadból kell kivetítened.

Az energia evokálása más. Mikor a varázslat másoknak szól, fontos hogy evokáljuk az energiát,

mivel az energia amit magadból vetítesz ki, kapcsolatba fog téged hozni a személlyel, akihez küldöd. Az átkozásban és a gyógyításban is ez nyilvánvaló okokból nemkívánatos. Az energiát ilyenkor az univerzumból kell vened. Fontos hogy az elemek evokációját és invokációját is mesteri szinten elsajátítsd, mert csak így tudsz haladóbb képességeket megszerezni.

A tűz evokálása

Menj transzállapotba, és vizualizáld magad a tűz közepén. Érezd a hőséget, halld a lángok sziszegését és pattogását, érezd az égést. Most gyűjtsd és sűrítsd össze a tüzet egy gömbbe magad előtt. Vond a gömbbe a tűz elemét minden irányból. Minél több elemet irányítasz a gömbbe, annál tömörebb, anyagibb, és forróbb lesz. Eközben érezd a forróságot. Minél jobban összesűríted és összetömöríted a tüzet, annál több hőt termelsz. Úgy kéne érezned magad, mintha egy sütőben lennél.

Most oszlasd szét a tűzlabdát, vizualizáld ahogy szertefoszlik, pont ellentétesen azzal ahogy létrehoztad. Vizualizáld ahogy egyre gyengébb, halványabb lesz, elveszti hőjét, és végül semmivé foszlik.

22. nap

A levegő evokálása

Menj transzba, és vizualizáld magad a levegőben, töltsd meg vele az egész szobát. Gyűjtsd össze a levegőt magad elé egy labdába, egyszerre minden irányból. Töltsd tele, és sűrítsd össze a levegőt a gömbben. Nagyon könnyűnek kell érezned magad, mintha lebegnél.

Ha összegyűjtötted a levegőt a gömbben, oszlasd szét, mint ahogy korábban a tűznél tetted.

23. nap

A víz evokálása

Menj transzállapotba, és vizualizáld magad egy óceán vagy tó közepén. Gyűjtsd össze a víz elemet minden irányból. Először érezd a vizet hideg permetként, és minél közelebb húzod a testedhez, és minél jobban összesűríted, annál hidegebbnek kell érezned magad. Jéghidegnek. Most irányítsd a vizet egy gömbbe magad előtt, azután oszlasd szét, mint ahogy a tűzzel és a levegővel tetted. Hagyd hogy elpárologjon a semmibe.

24. nap

A föld evokálása

Menj transzállapotba, és vonj magadhoz egy szürke, agyagszerű anyagot egyszerre minden irányból. Minél közelebb húzod magadhoz, annál barnább és tömörebb lesz, mint a talaj. Töltsd meg az egész szobát a föld elem nehéz tömegével, és vizualizáld, ahogy egy labdává tömörödik. Érezd a nehézséget, a gravitációt, és a nyomását a testeden. Mikor végeztél, oszlasd szét, mint ahogy azt a többi elemmel tetted.

25. nap

Evokáld ismét a tűz elemét, de ezúttal tégy magad elé egy pohár langyos vizet, és gyűjtsd össze a tüzet minden irányból ebbe a pohárnyi vízbe. A legjobb ha átlátszó poharat használunk ebben a gyakorlatban. Képzeld el, ahogy a víz egyre forróbbá és forróbbá válik a tűz elemétől.

Ha sikerrel jártál, a víz hőmérséklete megemelkedett néhány fokkal. Miután kész vagy, kóstold meg a vizet. Ha jól csináltad, a víznek furcsa íze lesz.

Később, ha már jól tudod melegíteni a langyos vizet, próbálkozz egyre hidegebb vízzel.

26-28. nap

Munka a színekkel

Vegyél három élénk színű tárgyat. Mindegyik legyen azonos textúrájú és tapintású, de különböző színű. Vedd kézbe őket egyenként, csukd be a szemed, és próbáld érezni őket.

Vizualizáld a színét miközben tartod, futasd végig rajta az ujjaid. Mondd el gondolatban:

“Ilyennek érződik a ___(szín neve)___ szín, és fel fogom ismerni a _____ színt, ha a jövőben érzem.”

Minél többet csinálod ezt, annál könnyebben fogod érezni a különbségeket a színek között. Fontos hogy elég érzékenyek legyünk mikor energiával dolgozunk, hogy érzékeljük a különböző színeket. Ez a gyakorlat a színek invokálásában és evokálásában is segít, illetve az auralátást is könnyebbé teszi.

29-31. nap

A színek invokálása

- Menj transzállapotba.
- Lélegezz be, és minden egyes légzésnél töltsd meg magad a színskála egy kiválasztott színével. A szín legyen minden légzésnél egyre fényesebb. Vörös, kék, sárga, narancs, viola, zöld, indigó (kékeslila, a 6. csakra színe), vagy fekete. Ezt a meditációt azután is csinálhatod, hogy egy adott csakrán meditáltál, tehát utána megtöltheted magad az adott csakra színével.
- Tartsd meg a színt 2-4 percig. Ha a szín kellemes érzést ad, tovább is tarthatod. Akik hozzá vannak szokva a színenergiához, sokkal tovább is tarthatják. Mindig csak addig csináld, amíg kényelmes, haladj fokozatosan.

Minden egyes szín tiszta formájában legyen, és fényesen ragyogjon. Később, mikor már haladó vagy, kísérletezhetsz árnyalatokkal is.

Ha egy szín negatív érzést kelt benned, fokozatosan dolgozz vele. Kérdezd meg az elmédet, hogy miért érzed ilyennek? Mit jelent számodra ez a szín? Mire asszociálsz a különböző színekről? Ez nagyszerű módja annak hogy jobban megismerd önmagad. Mely színek kellemesek számodra? Valószínűleg ezek azok a színek, amelyeket a legtöbbet használod életed során, míg a többit

kevésbé. Ez alapján megtudod, melyik csakraídon kell még dolgoznod, hogy erejük teljében legyenek.

A legfontosabb cél ebben a meditációban, hogy **érezd** a színeket. Szánj egy kis időt mindegyik színre, és próbálj ráérezni. Jegyezd fel az árnyak könyvében/fekete könyvedben, milyen érzés.

Ez a meditáció hasznos a színek érzékelésére, irányítására és felhasználására való képességek fejlesztésére. Minden egyes színnek meghatározott energiái vannak, amik olyan eredményt hoznak, amik csak ahhoz az energiához megfelelőek.

Befejezés

Ezzel vége a 6 hónapos programnak. A fejlődéshez és a haladóvá váláshoz fontos hogy dolgozz azokon a területeken, ahol még gyenge vagy. A programban található meditációk egy erőteljes alapot adnak neked a haladó mágiához. Hamarosan készítek egy még fejlettebb programot, ami erre fog épülni. Fontos hogy a két program között legalább két hétnyi szünetet tarts, és dolgozz a területeken, ahol tökéletesítened kell magad.

A következő meditációs programban azokat a képességeket kell majd használnod, amelyeket ezzel szereztél meg.

Nézd rendszeresen a Spirituális Hadviselés Faliújságot, mivel mindig frissíteni fogom.

http://www.freewebs.com/666runes/Bulletin_Board.html

A Tréning magyar fordítását Nigel Sheridan készítette.

<http://www.spiritsoferidu.wordpress.com>

<http://www.nigelsheridan.wordpress.com>