

ΑΣΚΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΚΟ ΧΕΡΙ & ΦΛΟΓΑ ΚΕΡΙΟΥ



Τοποθετήστε το χέρι σας πάνω στον δεξιό σας μηρό. Βάλτε το εκεί, αισθανθείτε το το με αισθησιακό αιθέρα. Ωμοπλάτη, μπράτσο, αγκώνας, πήχυς, χέρι, δάκτυλα.

Κουνήστε τα δάκτυλά σας για να τα αισθανθείτε καλύτερα.

Δείτε το χέρι σας με κλειστά τα μάτια να αναπαύεται στον μηρό σας.

Τώρα, μέσα από το υλικό σας χέρι δείτε να λάμπει και να αναδύεται ένα ολόλευκο χέρι, το αιθερικό σας χέρι. Σηκώστε το ψηλά και φέρτε το εμπρός από το πρόσωπό σας.

Το υλικό σας χέρι να εξακολουθεί να αναπαύεται επάνω στον μηρό σας.

Μελετήστε αυτό το αιθερικό χέρι προσεκτικά. Το αισθάνεστε με αισθησιακό αιθέρα και το βλέπετε ολόλευκο μέσω του αποτυπωτικού αιθέρα.

Τώρα κρατήστε σε αυτό το αιθερικό χέρι ένα μεγάλο κερί, ολόλευκο κερί. Νιώστε την αίσθησή του καθώς το κρατάτε μέσα στο χέρι σας. Νιώστε το βάρος του, την αίσθηση τού κεριού. Αισθανθείτε με τα δάκτυλά σας - τα αιθερικά δάκτυλα - εκεί που το ακουμπούν.

Με αποτυπωτικό αιθέρα δείτε την λευκότητά του και μέσω τού κινησιακού αιθέρα κουνήστε τα δάκτυλά σας πάνω στην επιφάνεια τού κεριού και αφήστε τα να αναπαυθούν εκεί.

Αν δεν είσθε ήρεμοι, θα δείτε την φλόγα να τρεμοπαίζει και να σπινθηρίζει. Ηρεμήστε την φλόγα, κάντε την να μείνει ακίνητη, ηρεμώντας τις σκέψεις σας. Το φως είναι καθαρό και το χρώμα ολόλαμπρο. Αισθανθείτε το χέρι σας και δείτε την λευκότητα τού κεριού.

Έχετε αντιληφθεί ότι στο σημείο που η φλόγα ξεπετάγεται από το φυτίλι το χρώμα είναι λίγο πιο σκοτεινό; Γύρω και υπεράνω από αυτό το σκοτεινότερο σημείο, η φλόγα είναι λαμπρότερη, ξεκινώντας με ένα πορτοκαλί χρώμα και καταλήγοντας σε ένα κίτρινο χρυσαφί χρώμα προς την κορυφή.

Δείτε μία σταθερή φλόγα, πραγματικά αισθανθείτε να χάνεστε μέσα σε αυτήν, αποβάλλετε όλες τις σκέψεις σας.

Δεν θέλω απλώς συγκέντρωση, αλλά πλήρη απορρόφηση στο κερί που δημιουργήσατε, στο αιθερικό σας χέρι και στην φλόγα τού κεριού. Τώρα διαλύστε το.

Να κάμνετε την άσκηση αυτή τουλάχιστο μία φορά την εβδομάδα. Η ώρα τής ημέρας δεν παίζει ρόλο, αλλά προτιμάται το απόγευμα, από το μεσημέρι και μετά.

Πρέπει να βλέπετε την φλόγα όσο το δυνατόν σταθερή και ακίνητη.

Εάν χοροπηδά, δείχνει, ότι οι σκέψεις σας δεν είναι ισορροπημένες.

Προσπαθείστε να ηρεμήσετε τον εαυτό σας αδειάζοντας το μυαλό σας από όλες τις άλλες σκέψεις έως ότου η φλόγα γίνει λαμπρή αλλά αρκετά ακίνητη.

Αρχίστε με πέντε λεπτά τον πρώτο καιρό, και τελικά καταλήξτε να εργάζεστε για μισή ώρα.

Το να κάνετε αυτή την άσκηση εξασκούμενοι και στην αίσθηση τού αιθερικού σας χεριού είναι πολύ σημαντικό.

Αν θέλετε να γίνετε ένας καλός πιανίστας, πρέπει να εξασκήσετε τα υλικά σας χέρια και δάκτυλα.

Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να βοηθήσετε θεραπεύοντας το μυαλό και τελικά τις ψυχές των ανθρώπων.

Σας λέω ότι τίποτε δεν είναι αδύνατο όταν γίνετε ένας αληθινός αγωγός τής δυνάμεως τού ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ.