

Szilveszteri Meditáció

Felkészülés:

December 29 -től kezdődően egy tetszőleges napon, tetszőleges időszakban érdemes elvégezni a következőt:

- az elmúlt év jelentős eseményeinek összeírása
- az elmúlt év jelentős eseményeinek tanulságát leírni
- ha voltak erre az évből kitűzött tervek, célok, azok hogyan, milyen mértékben valósultak meg
- ha voltak erre az évből kitűzött tervek, célok, azok milyen tanulsággal szolgáltak

Mindezeket írásban (lehetőleg kézzel, tollal írva) javasolt elvégezni, ugyanis így a fizikai világba, anyagba is bekerülnek a fenti tanulságok. Mélyebb lesz így a tudatosítás.

Egy másik papíra a jövő évi terveket, elveket, célokat fogalmazzuk meg:

- legyen rövid, tömör, frappáns.
- ne legyen tagadó formátum
- ideális, ha néhány "erős" szóba van sűrítve a terv, elv vagy cél "magja". Érdemes először precízen, alaposan kidolgozni, majd néhány rövid, tömör szóba befoglalni, melyet a meditáció közben könnyebb fejben tartani.
- ezt a papírt tedd el és az év során, vagy jövő szilveszterkor előveheted és tudod használni egy hasonló gyakorlathoz.

Mindezeket szintén írásban (lehetőleg kézzel, tollal írva) javasolt elvégezni, ugyanis így a fizikai világba, anyagba kikerül a terv, elv vagy cél, tehát a megvalósulás már el is kezdődött. Beindíthat folyamatokat. "a szó elszáll, az írás megmarad".

Előkészület:

- kényelmes ruhában gyere. Nem szerencsés farmernadrág, nagyestélyi. Ideális a "cicanadrág", "mackónadrág". Vagy olyan ruha ami kényelmes és tudnál benne pl. jógázni, mozogni.
- érdemes előtte megfürödni, körmöket megtisztítani, haját megmosni. Hogy testileg tiszta legyél, mely segít lelkileg és tudatilag is tisztának lenni.
- lehetőleg ne fogyassz húst és egyáltalán ne fogyassz alkoholt december 31-n.

Érkezés:

- Kérlek érkezz meg 22:30-ig, nem baj ha hamarabb érkezel.

Program:

A meditáció tervezett időtartama hozzávetőleg másfél óra, a szilveszteri hiátusz pont köré szervezve.

23:00 – 23:30	Felkészülés	- telefon kikapcsolása - könnyű bemelegítés - nyújtás - szellőztető légzés - rövid szünet a kezdés előtt
23:30	Felajánlás	
23:30 – 23:45	Rezonanciaszint emelés	A Teremtő felé közeledés, ráhangolódás az egyetemes energiákra. A Teremtő szeretetében feloldódás.
23:45 – 23:55	Tudatosítás	Az elmúlt év főbb eseményeinek, jelentős történéseinek tudatosítása. Tanulságok tudatosítása. Hála és köszönet nyilvánítás a tanításokért, leckékért, tanulságokért.
23:55 – 0:05	Hiátusz pont	Az erősíteni kívánt elvek, megvalósítani kívánt célok tudatosítása, beültetése lényünkbe. A felkészülés időszakában megfogalmazott elvekkel, szavakkal lehet némán “mantrázni”.
0:05 – 0:55	Chakra meditáció 1 – 7 enerigazközpont, 1 perc szünet közöttük	Az elvek kibontásához, a célok megvalósításához szükséges energia megébredtetése, harmonizálása, struktúrába rendezése, “behangolása” lényünk mind a hét rezonancia szintjén.
0:55 – 1:05	Manifesztáció	Az erősíteni kívánt elvek, elérni kívánt célok érdekében gyakorlati tettek felvállalása. Az energiák felhasználása. Az elkövetkező időszak működési alapelveinek kikristályosítása.
~ 1:05	Lezárás	

A meditációs állapot fenntartását a megfelelő (az adott minőséggel rezonanciában lévő) zene segítheti. Éppen ezért a felajánlás és lezárás között többféle is fog szólni. Az adott zene rezonanciája illeszkedik az adott meditáció témájához.

A meditációs témákat 1 perces néma szünet előzi meg és követi. Ebben a percben lehet más testhelyeztetet felvenni, lassan, nyugodtan megmozgatni magad, ha szükséges, kimenni, ha elfáradtál, stb. Érdeemes csöndben, feltűnésmentesen, hogy ne zavarj a másikat. A meditációs időszakban ne nagyon mozogj.

A meditációs testhelyzet bármilyen lehet, amennyiben a gerinc függőleges. Lehet földön ülni, széken ülni, állni. Mindegyik egyformán jó. Érdeemes azt választani, amelyikben a legkevésbé vonja el figyelmet, legkevésbé kényelmetlen.

A meditáció lezárása után érdemes lesz egy kicsit enni. (Ez nagyban segíti a “földelődést”).

Hiátuszpont:

A szilveszter éjjele hiátusz-pontnak minősül, hasonlóan például a tavaszi és őszi napéjgyenlőséghez. A hiátusz ritkán használatos szó, a hímnemű "hiatus" latin gyökből származik. Alapjelentése: nyílás, hasadék, mélység. A hiátusz pont olyan állapot, pillanat, amikor egy régi rendszer kötései már nem, az új rendszer kötései még nem hatnak. Egy olyan időszak, amikor nagy lendületet lehet venni, mivel a kötőerők átmenetileg nem hatnak. Úgy képzelheted el, mint az ingamozgás. Ebben a teremtésben minden ciklikus. Amikor az inga lefelé lendül, a gravitáció kötőereje húzza le, amikor felfelé emelkedik, a lendület kötőereje viszi. Van azonban egy pillanat, amikor a kilengése megáll. A lendület már nem viszi, a gravitáció még nem húzza. Egy pillanatban ott lebeg. Ez a "lebegő" időszak a hiátusz-pont.

Ha hallottál már például "10 milliószeres napról", az is valamilyen elv mentén egy hiátusz időszakot jelöl meg. Amit ekkor teszel, az jóval nagyobb hatást vált ki, mint máskor. Az asztrológiában a zodiákus jegyek közötti határon a -2 és +2 fok "távolság" is hiátusz pontnak számít. Aki hiátuszponton született, arra nem igazán jellemző az, ami a jegyre jellemző. Talán egy példa lehetek én, úgy gondolom ezért nem vagyok én pl. annyira ikrek minőség, mert az ikrek-rák hiátuszponton születtem (már nem ikrek, még nem rák).

A szilveszteri hiátusz időszak az éjfél előtti és utáni pár óra időszaka. Érdemes lehet erre az időszakra betenni olyan tevékenységet, amit szeretnél felerősíteni, felnagyítani az elkövetkező időszakra.