

KAPU

portálok önmagadhoz



S Z I M B Ó L U M :

A kapu jelöli a kezdetet és a véget. Ahová belépsz, és amin keresztül távozol. Mindkét aktus sokkal több jelentőséget ölel magába, mint elsőre gondolnánk.

Ez a portál rengeteg felé képpen jelenhet meg. Beszélhetünk fizikailag létező bejáratokról és kijáratookról, de megemlíthetjük a dimenziókapukat is, amelyek túlmutatnak téren és időn, melyeken keresztül hozzáférhetünk más tudatállapotokhoz és tudáshoz.

A kapu lehet egyetlen pillanat is, amikor éppen rájöttél valamire és azt mondod: AHA! A lényege az, hogy átvezet egyik helyről a másikra, és nem mindig egyértelmű, hogy hol van és egyáltalán mi a kapu! Az sem, hogy hová jutsz, ha átmész rajta. Annyi biztos, hogy valami elkezdődik és valami véget ér általa. Megváltoztat. Beavat.

Fizikális testünk és energiatestünk rendelkezik bőven ilyen kapukkal! A csakrák is ilyenek, amelyek finom energiát csatornáznak ki és be, szabályozva és meghatározva energiaszintünket és közérzetünket.

A fizikális és energetikai nemi szervünk, a jóni, pont egy ilyen csodálatos portál! Magába fogad és életet ad! Fontos kitérő!!! A nem férfival szexelő nők IS befogadnak! ÉS a nem édesanya nők IS életet adnak! Valójában, minden élőlény befogad és teremt folyamatosan VALAMIT!

A jónin, mint a kapun keresztül nagyon gyönyörű beavatásokban lehet részünk. A szív kapu is kell hozzá, méghozzá a kettő találkozására, ahogy a kettő összeér: teremtés szeretetből, transzformáció szeretetben, fájdalom alkímia szeretetbe emelve. Hogyan tud a kettő összeérni?

Ezek valójában folyamatosan kapcsolatban vannak (ahogy minden részünk kapcsolatban van az összes többivel!), de legtöbbször nem figyelünk erre.

Tehát, mire van szükség?

- aktív figyelem, tudatosság
- kiegyensúlyozott légzés (nem kell teljes jóga légzés, de ne legyen sekélyes!)
- szándék
- koncentráció
- nyugodt, biztonságos tér, hely, idő

ALAP GYAKORLAT: JÓNI ÉS SZÍV LÉGZÉS:

Teremts számodra nyugalmas, meghitt teret. Fekvő vagy ülő helyzetben legyél, úgy, hogy bal tenyered az alhasadon pihen, jobb tenyered a mellkasodon.

Ahogy belélegzel, képzeld el, lásd, érezd, hogy a gátadon keresztül lélegzel be. Ez egyidőben történik a belégzéssel, és valójában is elképzelheted, hogy fehér fényt (vagy éppen vöröset, narancsban derengőt) szippantasz fel a Föld energiájából, és az megérkezik jónid megtartó edényébe, ami a teljes medencédet feltölti.

Ahogy visszatartod a levegőt, mellkasodra összpontosítod a figyelmed, és az energiát és fényt felhúzkod a szívtérbe a jóni térből. Itt a fényhatás rózsaszín és zöldben dereng.



A kilégzéssel kísérletezz, hogy számodra mi esik jól: távozhat ugyanazon az útvonalon, tehát gáton át, vagy hosszú kilégzés szájon át, vagy mintha egész testedből egyszerre áramlana és oszlana szét a fény a körülötted lévő térbe. Én az utóbbit szeretem, de találd meg, hogy Neked mi működik! Az is fontos körülmény, hogy mi az egészel a szándékod! Például, ha elengedni szeretnél, kitisztítani valamit a jóni teredből, akkor sokkal hasznosabb onnan lélegezni ki, miután felhóztad a szívtérbe! Ezzel megkezdted a jóni és szívtér aktív kapcsolatának megerősítését!

KÖVETKEZŐ LÉPÉS:

A fenti gyakorlatot úgy végezni, hogy közben egy konkrét szándékkal dolgozol! Ez valójában azt jelenti, hogy a jóni és szív közegébe behozod a választott témát, ahelyett hogy ezen töprengnél.

Példák:

- energizálása valaminek, amit manifesztálni akarsz
- teljesebb rálátást kapni egy adott témára, döntésre, helyzetre, személyre
- gyógyítani egy fájdalmas élményen
- gyógyítani/transzformálni nehéz érzelmeket pl. büntudat, szégyen, kényszer, elégedetlenség, üresség
- gyógyítani a vérvonalat, a felmenőktől származó traumát, terhet, korlátokat
- felszabadítani korlátokat, hiedelmeket, gátlásokat, visszatartó energiákat
- transzformálni, alkímizálni stagnáló erőket
- elengedni, tisztítani fájdalmat, traumát
- megtapasztalni a belső erőt, sikert, örömet, gyönyört, extázist

Rengeteg lehetőség van, amivel dolgozhatsz igény szerint, mivel jónid és szíved kozmikus kapuk, amelyek konkrétan arra szolgálnak, hogy az életerőt szabályozzák! Ahogy már említettem, a légzésed módja annak függvényében változhat, hogy éppen milyen folyamatban vagy, és mi a szándékod ezzel.

RÖVIDEN:

- a belégzés által magadba engedsz és energizálsz,
- a légzés visszatartással gyűjtesz, fokozol és szétoszlatsz belül,
- a kilégzéssel elengedsz, tisztítasz és szétoszlatsz kívül.

KÖVETKEZŐ LÉPÉS:

A fenti gyakorlatot úgy végezd, hogy az orgazmust használod, mint csúcs élményt! Méghozzá úgy, hogy pontosan AKKOR engeded el az adott dolgot, akkor transzformálsz, akkor jutsz el a vágyott végső állapotba, ami az egészen a szándéka! Tehát, ha az adott célod a manifesztáció, akkor az orgazmus pillanatában lásd, érezd át és éld meg azt, hogy megvalósult a vágyott munka, párkapcsolat, otthon stb. Ha a célod az elengedése valaminek, akkor az szükséges, hogy orgazmus pillanatban látod, érzed, átéled, hogy az a dolog távozott és átéled azt a csúcs élményt, hogy milyen felszabadult és jó érzés nélkül a dolog nélkül.

Ha valaminek a gyógyítása vagy transzformálása a cél, akkor esélyes, hogy csak több alkalom által jutsz el valameddig, és nem lesz azonnal változás... Ez esetben is lásd a folyamatot, éld át, hogy mennyivel jobb az, hogy ezt a részt transzformálni tudtad, valamint, hogy újabb és újabb lehetőségek nyílnak meg.

Ezt lehet önkielégítéssel vagy partnerrel is csinálni. Ha egyedül csinálod, annak az az előnye, hogy megismerheted, hogy Te hogyan működsz ilyen kontextusban. Érdemes kitapasztalni először egyedül, így nem tereli el semmi a figyelmedet stb. Ha viszont partnerrel csinálod, akkor az Ő energiája és szándéka fokozhatja a sajátodat, és erősebb élményben és eredményben lehet részed. Feltétele ennek egy bizalmas viszony, ahol tudod hogy támogatva vagy. Azt nem javaslom, hogy a másik felet annak tudta nélkül „használd” erre!