

AŠTAROVA MEDITACE

Sdělení 270.

(Přijala A.K. 22 let)

Místo: Terchová, 19.4.1998.

Způsob: S laskavým **Aštarovým** vedením intuitivně sestaveno.

„Posaď se do příjemné, uvolněné polohy. Ruce ani nohy se nekříží. Zavři oči. Soustřed' se na svůj dech. Je klidný a pravidelný. Nyní se zaměř na tuto vizi:

Sedíš na vrcholu posvátné hory.

Sedíš a medituješ.

S každým nádechem vstupuje skrz hlavu do tvého těla proud třpytícího se Světla z Vesmíru.

Cítíš, jak se toto Světlo rozlévá, až zaplní celou tvou bytost.

Nyní si začínáš uvědomovat postupně tři fáze:

- 1. Jsem ve Světle – všude kolem mne je jen zářivé Světlo.**
- 2. Světlo je ve mně – celé mé nitro zaplňuje zářivé Světlo.**
- 3. Já jsem Světlo – splýváš se Světlem.**

Zažíváš absolutní pocit Jednoty a Harmonie.

Cítíš, že jsi Láska.

Všude kolem tebe existuje jen Světlo a Láska.

Tady jsi doma.

Jsi součástí všeho a všechno je součástí tebe.

Uvědom si, že jsi nádherná láskyplná bytost plná Světla.

Bůh je Láska.

Ty jsi Láska.

Proživej chvíli tento stav absolutní jednoty.

Potom se začni pomalu vracet do této místnosti.

Začínej si uvědomovat hranice svého těla.

Uvnitř každé bytosti je Světlo Lásky.

Snaž se vnímat každého člověka a všechno kolem sebe jako součást této jedinečné podstaty.

Všichni jsme částí jednoho celku. Nezištné Lásky.

Jsi Láska, Harmonie, Mír.

A JE TO TAK !

Ukonči nyní meditaci a vrať se pomalu zpět k bdělému vědomí.

Snaž se však ve svém životě vidět Lásku, vždy a všude jako součást všeho.“

www.vesmirni-lide.cz