

# AŠTAROVA MEDITÁCIA

**Zdelenie 270 sk.**

(Prijala A.K., 22 rokov)

**Miesto: Terchová. 19.4.1998.**

*Spôsob: S láskavým **Aštarovým** vedením intuitívne zostavené.*

„Posaď sa do príjemnej uvoľnenej polohy. Zavri oči. Sústreď sa na svoj dych. Je pokojný a pravidelný. Teraz sa zameraj na túto víziu:

**Sedíš na vrchole posvätnéj hory.**

**Sedíš a medituješ.**

**S každým nádychom vstupuje skrz hlavu do Tvojho tela prúd jagajúceho sa Svetla z Vesmíru.**

**Cítiš, ako sa toto Svetlo rozlieva, až zaplní celú Tvoju bytosť.**

**Teraz si začínaš uvedomovať postupne tri fázy:**

- 1. Som vo Svetle - všade okolo mňa je len žiarivé Svetlo.**
- 2. Svetlo je vo mne - celé moje vnútro zaplňa žiarivé Svetlo.**
- 3. Ja som Svetlo - splývaš so Svetlom.**

**Zažívaš absolútny pocit Jednoty a Harmónie.**

**Cítiš, že si Láska.**

**Všade okolo Teba existuje len Svetlo a Láska.**

**Tu si doma.**

**Si súčasťou všetkého a všetko je súčasťou Teba.**

**Uvedom si, že si nádherná láskyplná bytosť plná Svetla.**

**Boh je Láska.**

**Ty si Láska.**

**Prežívaj chvíľu tento stav absolútnej jednoty.**

Potom sa začni pomaly vracat' do tejto miestnosti.

Začínaj si uvedomovať hranice svojho tela.

Vo vnútri každej bytosti je Svetlo Lásky.

Snaž sa vnímať každého človeka a všetko okolo seba ako súčasť tejto jedinečnej podstaty.

Všetci sme časťou jedného celku. Nezištnej Lásky.

Si Láska, Harmónia, Mier.

**A JE TO TAK !**

Ukonči teraz meditáciu a vráť sa pomaly späť k bdelému vedomiu.

**Snaž sa však vo svojom živote vidieť Lásku vždy a všade, ako súčasť všetkého.“**

**[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)**