

ENERJİ MEDİTASYONU

Bu meditasyon yeni başlayanlar için harika bir çalışmadır. Enerjiyi güçlendirmeye yarar. Ayrıca enerji hissetmek istiyorum diyenler için uygun bir çalışmadır.

İnsanın enerjisi kullandıkça gelişir. Bunu anlatmak için bazı benzetmelere başvurabiliriz. Ağır bir koliyi kaldırmak için belli bir kuvvete sahip olmamız gerekir. Bu kuvvete sahip değilsek ağırlık kaldırma çalışarak kaslarımızı güçlendiririz ve o koliyi kaldıracak güce egzersiz yapa yapa ulaşırız. Majikal güç de buna benzer şekilde çalışır. Enerji meditasyonu bir enerji egzersizidir. Biz bu meditasyonu yaptıkça vücudumuz daha fazla enerji yönetebilir hale gelir ki majinin temelinde enerji yönetimi yatar. Böylece büyülerimizde daha yüksek başarı elde ederiz.

Açıkçası bu meditasyonun genel bir kaidesi yoktur. Yaptığınız şey sonuçta enerji çekmektir. Bunu çeşitli şekillerde kendinize göre uyarlamanız daha etkili olacaktır. İstedğimiz etkiye göre farklı renklerle çalışılabilir. Buradaki teknikte standart olarak mavi verilmiştir.

Nasıl yapılır

Teknik 1:

Öncelikle zihninizi ve bedeninizi sakinleştirin. Meditasyon duruşunuza geçin veya direk uzanın. Hazır olduğunuzu hissettiğinizde işleme başlayın.

Nefes alırken mavi renkte enerjinin çevrenizden vücudunuzun her yanına doğru ilerlediğini ve bütün vücudunuzu kapladığını imajine edin.

Nefesinizi verirken de o enerjinin auranızı güçlendirdiğini imajine edin.

Tekrar nefes alın ve bu kez daha güçlü bir enerji çekin.

Sonra tekrar nefes verin ve bu işlemi istediğiniz uzunlukta devam ettirin.

Teknik 2 – Enerjiyi hissetme çalışması:

Birinci teknikle başlangıçta aynıdır fakat bu kez enerjiyi dışarı verip aurayı güçlendirmek yerine nefesimizi verirken enerjiyi vücudumuza iyice yayar ve içeride bırakırız. İkinci teknik enerjiyi hissetmek isteyenler için çok daha etkilidir ama düzenli olarak meditasyon yapacak olan biri için birinci teknik uygundur.

