

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