

Tämä kappale on pitkä, jossa on siis myös johdanto-osa seuraavaan harjoitukseen. Kirjoittelen muutaman rivin sieltä täältä, jotta kirjaa lukematon hieman tietää mistä on kyse...

s.29 Valo on eräs maailmakaikkeuden suurimpia voimia. Voit kuvitella valon eläväksi olenoksi, joka voi olla missä tahansa tai kaikkialla yhtä aikaa. Valo tietää, milloin ajattelet sitä.

Valo on muutoksen voima; tästä syystä maailmankaikkeudessanne tapahtuu juuri nyt niin valtavasti muutoksia valon kulkiessa sen läpi. Voit käyttää valoa vahvistaaksesi yhteyttä korkeampaan minääsi. Voit pyytää sen avuksi halutessasi muuttaa energioiden laatua tai voimistaaksesi tai eheyttääksesi itsesi ja lähimpäsi. Valo kykenee kohottamaan värähtelytasoasi, lisäämään myönteisen ajatuksen voimaa ja avaamaan sydämesi. Voit saada yhteyden valoon, valjastaa sen voiman käyttöösi ja luoda hyvää ympärillesi.

### **Valon voima vahvistuu päivä päivältä**

Valon määrä planeetallanne on saavuttamassa kriittisen määrän; valon voimat vahvistuvat päivä päivältä. Tästä syystä kaikki myönteiset ja rakastavat tekosi ovat voimallisempia kuin kielteiset. Aina ei ole ollut näin.

s.30-37 Valon voimien vahvistuessa pienikin askel kohti korkeampaa hyvää ja henkistä kasvua vie sinut pidemmälle kuin koskaan ennen.

Intuitiivinen ymmärryksesi valosta ja sen yhteyteen pyrkimisestä on paljon tärkeämpi kuin yksikään määritelmä, jonka voin sinulle valosta kertoa. Jos sanoisin: "Pyydä valoa tueksesi". tietäisit heti vaistonvaraisesti, miten toimisit, sillä korkeampi minäsi on koko ajan yhteydessä valoon. Ajatellessasi valoa alat värähdellä samoin kuin korkeampi minäsi.

Ajatellessasi valoa yhä useammin suorastaan lataudut sillä ja ympärillesi rakentuu valokeho. Mitä enemmän valoa kehosi kykenee kantamaan, sitä paremmin kykenet saattamaan energiaa ympärilläsi korkeampaan järjestykseen.

### **Seisahdu hetkeksi ja pyydä valoa tueksesi**

Kuvittele seisovasi valoa juoksevan putouksen alla ja kehosi ja aurasi muuttuvan koko ajan sädehtivämmäksi. Tunne valon virtaavan kehosi lävitse. Pelkkä valon ajatteleminen virkistää kehoasi solutasolla ja lisää käytettävissä olevan energian määrää. Valo voi nostaa sinut seuraavalle kasvun tasolle ja muuttaa kokemuksesi aivan toisenlaisiksi

Ota mielessäsi yhteys valoon muutaman kerran päivässä. Aina kun ajattelet valoa, rakennat sillan itsesi ja korkeampien maailmojen välille.

Varsin voimallinen valonkäyttötapa on kuvitella ympärilleen valopallo tai kotelo, joka ulottuu sekä pään yläpuolelle että jalkojen alapuolelle. Älä ajattele valoa suojana vaan pikemminkin energiana, joka on niin väkevää, että se kykenee kohottamaan kaiken ympärilläsi olevan energiatasoa. Käytä tätä mielikuvaa luodaksesi itsellesi tunteen voimasta, sopusoinnusta ja rauhasta.

Kohotat värähtelytasoasi, kun ympäröit mielessäsi itsesi valolla. Korkeammin värähtelevä energiasi luo sävelkorkeuden, jonka muut ympärilläsi voivat aistia. Kaikki eivät kykene vastaanottamaan korkeammin värähtelevää energiaasi, mutta ympäröidessäsi itsesi valolla korkeammin värähtelevä energia on muiden käytettävissä. Kykenet paremmin pysymään tyynenä ja keskittyneenä ja huomaat, että sinun on helpompi pitää sydämesi avoinna ja olla myötätuntoinen ja rakastava.

Pyytäessäsi valoa avuksesi saatat huomata sydämesi avautuvan yhä enemmän ja enemmän. Sinun on helpompi luottaa maailmankaikkeuteen ja kokea olevasi turvassa. Saavutat itseluottamuksen, joka syntyy siitä, että kykenee luomaan hyviä asioita elämänsä ja tietää olevansa oman kohtalonsa herra. Valo voi auttaa sinua tuntemaan olosi rauhalliseksi tapahtuipa ympärilläsi mitä tahansa.

### **Valo on väkevä parantaja**

Voit pyytää valoa avuksesi parantaaksesi kehosi. Hiljenny hetkeksi ja keskity kehoosi. Tuntuuko jokin kohta epämurkavalta? Keskitä mielesi tähän kohtaan ja ajattele kipua mahdollisimman selkeästi. Kuinka suuri tai syvä se on? Ajattele nyt valoa ja pyydä se avuksesi. Ympäröi kipeä kohta valolla. Tehdessäsi näin kysy kipeältä kohdalta, voitko tehdä jotain muuta kivun lievittämiseksi tai epämurkavan olon helpottamiseksi.

### **Muille lähettämäsi valo palaa luoksesi moninkertaisena**

Teet suuren palveluksen sekä itsellesi että koko maailmalle kasvattamalla valonkantokykyäsi. Muuttuessasi sädehtivämmäksi ja latautuessasi yhä suuremmalla määrällä valoa ihmiset kokevat vetoa

sinuun. Ne, jotka ovat valmiita, saavuttavat korkeamman tietoisuuden tilan vain ollessaan lähelläsi. Kaikki muille lähettämäsi valo palaa luoksesi moninkertaisena. Lähetä valoa silmiesi välityksellä. Kuvittele valon virtaavan käsistäsä. Voit tehdä näin koska tahansa huomatessasi jonkun kaipaavan apua. Jokainen valon lähettämiseen käytetty hetki lisää sädehtivyyttäsi. Tehdessäsi voimastasi kauniin, ladatessasi itsesi valolla ja sädehtiessäsi sitä ympärillesi olet korkeampi minäsi.

## LUOMINEN VALON AVULLA

Tämän mietiskelyn tarkoituksena on, että opit pyytämään valoa tueksesi, lataamaan itsesi valolla ja sädehtimään valoa.

1.

a. Kuvittele tekeväsi voimastasi mahdollisimman kaunis. Pelkkä kuvittelu riittää, että voimastasi tulee kaunis. Kaunistaessasi näin voimaasi, korjaa asentoasi niin, että sinun on hyvä olla, helppo hengittää syvään ja että energia pääsee virtaamaan vapaasti selkäranka pitkin,

b. Vedä syvään henkeä ja pyydä valoa tulemaan luoksesi. Valo on tietoinen olento, joka vastaa pyyntöosi välittömästi. Anna valon virrata selkärankaasi. Kuvittele selkärangasi olevan valon täyttämä tanko, joka ulottuu pääsi yläpuolelle ja jalkojesi alapuolelle. Säteile nyt valoa selkärangastasi käsin ulospäin. Kuvittele kehoosi valojuovia, jotta kykenisit kantamaan kehossasi enemmän valoa fyysisellä tasolla. Lähetä valoa soluillesi, DNA:llesi ja lopulta kaikille kehosi atomeille. Täytä kehosi valolla viimeistä sopukkaa myöten.

c. Tee valosta mahdollisimman kaunisvärinen. Minkä väristä se on? Onko se kullanväristä vai kuvitteletko sen valkoiseksi tai sinertäväksi valoksi. Säädä valon voimakkuus ja kirkkaus juuri itsellesi sopivaksi.

d. Kuvittele valo palloksi tai koteloksi ympärillesi, eteesi ja taaksesi, pääsi yläpuolelle ja jalkojesi alapuolelle. Laajenna valo koko huoneen kokoiseksi. Tee valopallosta niin iso, että se täyttää koko huoneen ja enemmänkin. Tunnustele minkä kokoinen valopallo on juuri sopiva. Onko valopallollasi selkeät rajat vai katoaako se vähitellen kaukaisuuteen? Jos sillä on selkeästi rajat, mihin kohtaan huonetta se päättyy?

## 2. Valon säteileminen

Kun olet pyytänyt valoa tueksesi ja ladannut itsesi sillä, voit lähettää sitä moniin eri kohteisiin. Voit lähettää valoa ideoillesi, tulevaisuuteesi, korkeammalle tarkoituksellesi, kehollesi, ajatuksillesi ja tunteillesi. Mille tahansa valoa lähetätkin, sen värähtelytaso kohoaa. Säteile valoa ollessasi tilanteessa, jonka kulkua haluat muuttaa, tai auttaaksesi muita.

a. Ajattele jotakuta, jolle haluat lähettää valoa. Ala lähettää hänelle valoa koko kehosi välityksellä. Huomioi, miltä se tuntuu. Kuvittele sitten valon virtaavan ulos silmistäsä, käsistäsä ja sydämestäsi ja suuntaavan suoraan valitsemaasi henkilöä kohti. Lähetä valoa muille niin, että se tuntuu sinussa mahdollisimman mukavalta ja oikealta.

b. Ajattele nyt jotain asiaa jolle haluat lähettää valoa. Pyydä valoa tueksesi ja lataa itsesi sillä. Kuvittele olevasi kirkas kuin vuorikide, jotta olisit puhdas valon sädehtijä. Lähetä sitten valo valitsemallesi kohteelle. Kuvittele nyt lähettäväsi energiaa ensin sydämesi ja sitten koko kehosi välityksellä. Lähetä valoa niin, että se tuntuu sinusta mahdollisimman mukavalta ja oikealta.

c. Valitse nyt joitakin muita kohteita, joille haluat lähettää valoa, kuten maailmanrauhalle, maapallolle, eläimille tai mille tahansa muulle haluamallesi. Huomaa, että lähettäessäsi valoa oma valosi kirkastuu ja kaunistuu.

Olet nyt oppinut pyytämään valoa tueksesi, lataamaan itsesi valolla ja sädehtimään valoa.