

17 Juli, 2008: Guidad Global Meditation

Det här är en miniversion av Grace Light meditationen. Den här versionen kan du använda den 17 juli kl 20.00 PT / 23.00 ET. Det här är också en fantastisk sak att skicka till dina vänner!

~~~~~

Skapa ett altare med rökelse, ett ljus och ett glas vatten med havssalt upplöst i. Detta kommer absorbera negative energier från omgivningen.

Sitt sedan framför ditt altare.

Slut ögonen och visualisera en öppning av ljus precis ovanför där du sitter. Denna öppning för in Grace Light. Grace Light kommer ner genom öppningen och fyller hela den plats där du sitter. Det går in i din kropp, ditt sinne och din själ. Du är fullständigt fylld med Grace Light.

Visualisera nu en tunn kanal som löper längst din ryggrad, i mitten av ryggraden. Kanalen är en mycket tunn tub av ljus som startar i höjd med svanskotan och går upp genom dina chakras upp till 3e ögat, genom kronchakrat och ut genom toppen av ditt huvud ut i den oändliga himlen. Fokusera din uppmärksamhet på den här kanalen. Den kallas för Sushumna, den centrala kanalen, din själskontakt med universum. Låt din sinnesenergi, som tänker alla tankar, att röra sig in i Sushumna och röra sig upp längst ryggraden in i himlen.

Visualisera nu hur Grace Light strömmar ner från himlen om fullständigt omsluter dig.

ARUT PERUM JYOTI  
ARUT PERUM JYOTI  
TANIP PERUM KARUNAYA  
ARUT PERUM JYOTI  
ARUT PERUM JYOTI  
TANIP PERUM KARUNAYA

Grace Light som är Guds ljus, är en mycket medkännande energi, helar nu din kropp, ditt sinne och din själ. Dina relationer är helade, dina sjukdomar är helade, den okunskap som slumrar i sinnet är nu helad. Ditt hjärta blomstrar med ovillkorlig kärlek för all existens, du önskar frid och fred för alla och hela världen denna timme. Frid, Frid, Frid. Frid till kroppen, frid till sinnet och frid till själen, frid till omgivningen. Frid, Frid, Frid.

Om Shanti Shanti Shanti  
Shanti Shanti Shanti

Håll dina ögon slutna och kom långsamt tillbaka till dig själv. Ta den tid du behöver.

~~~~~

Kom ihåg att det här bara är en minivariant av den ordinarie Grace Light meditationen som du kommer att göra själv. Grace Light Induktionskvällar, Grace Light Intensivseminarier och Grace Light Immersions är mer formella program där du kan ta emot Grace Light. För att höra hur du skall uttala recitationen, klicka här:

<http://www.thegracelight.com/gatherings.html#WhatToDoOnJuly17th>