

# Vitalisering af din bevidsthed/aura og fysiske/æteriske legeme

## Indledning

Som teknik til at overvinde illusionens slør anbefaler Mesteren D.K. en indåndingsteknik, som leder det åndelige lys ind i det fysisk/æteriske legeme. Det der sker ved denne teknik er, at det højere lys løfter de æteriske energier fra sakralcenteret (anden nederste chakra - vitalitets chakraet) til de chakraer, der er over mellemgulvet og *fra* lavere underplaner *til* højere underplaner blandt de fysisk-æteriske energiers syv underplaner.

I dette trin i overvindelsen af illusionens slør sker der en devitalisering af sakralcenteret på det æteriske plan, således at dette chakras illusionskræfter ikke længere kan dominere dig.

## Den indigoblå-violette 7. stråle er forvandlingens stråle.

Den 7. stråle er den væsentligste stråle til forvandlingen af sakralcenterets energier. Den 7. stråle arbejder igennem strubecenteret, som er i korrespondance med sakralcenteret. Ved en devitalisering af sakralcenterets illusionskræfter opnås det, at man som menneske bliver mere *mentalt* aktiv.

Den 7. stråles violette lys er meget velegnet til at rense det æteriske legeme og til at skabe en *reorganisering* af de æteriske energier. Ved reorganiseringen forsvinder de automatiske reaktioner og begærstrukturer gradvist fra de organiske strukturer, der findes i det fysisk-æteriske legeme.

På det tredje trin i overvindelsen af illusionskræfterne anbefales især to teknikker. Den ene er ligegyldighedens teknik, og den anden består af åndedrætsøvelser, som nedenfor.

## Ligegyldighedens teknik til overvindelse af illusionens slør

På dette trin trækker esoterikeren, okkultisten, den indviede, aspiranten (**DIG**), sig ind i sig selv, og står som den observerende dirigent, der holder sig fri af de bevægelser, der skabes af væsenskræfternes viljes-, følelses- og intelligensimpulser. Der er således ingen ønsker eller blindhed, som overvælder bevidstheden i dens engagement i verden.

Det vil i praksis sige, at man arbejder i verden, men er ikke af verden. Du bliver en bevidst dirigerende kraft, der skaber i verden ud fra det design, den design, der gives af den guddommelige arkitekt. På dette trin ser vi således på det fysiske plan ud fra årsagernes verden uden at være påvirket af virkningerne i den fysiske verden.

Dette trin kan først nås, når vi i et relativt stort omfang også er frigjorte fra verdens glamour og illusion, idet vi har opnået den kvalitet, der kaldes guddommelig-ligegyldighed i forhold til bevægelserne i de manifesterede planer. I en åbenhed for det universelle sind og det universelle formål står vi således mellem Himlen og Jorden og er engagerede i at guddommeliggøre de lavere planer på en måde, hvor vi ikke samtidigt bliver forvrængede af disse.

## Åndedræts øvelser til overvindelse af illusionens slør

Den okkulte åndedræts teknik vil oftest være velegnet til en inkarnation, hvor du har besluttet dig til at forøge renhedsprocessen i dit indre - i relation/forhold til illusionens forvrængninger. Ved hjælp af det okkulte åndedræt vil du forene vilje og åndedræt, således at vejrtrækningen bliver et skabende instrument til at forøge vibrationerne i dit æteriske legeme og i dine æteriske chakra. Hvis vibrationerne i det fysisk-æteriske legeme er *tilstrækkeligt* høje kan dette legeme blive en uforvrænget vehikel for Sjæl og Ånd.

## Åndedræts øvelser til overvindelse af illusionens slør

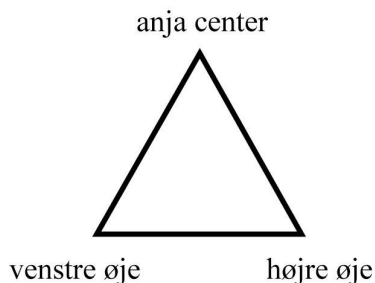
Indåndingsteknikken er forbundet med to triangler af centre.

**Metode/teknik 1** er for begynderen (lavere triangel)

**Metode/teknik 2** er for den øvede (højere triangel)

### Metode/teknik 1 for begynderen (lavere triangel)

For begynderen består triangelen i anjacentret, det venstre øje og det højre øje.



### Indtuning til *din* Indre Sol - Jeg Er Nærværelse - dit Sjælslegeme og åndelige legeme i dit indre univers.

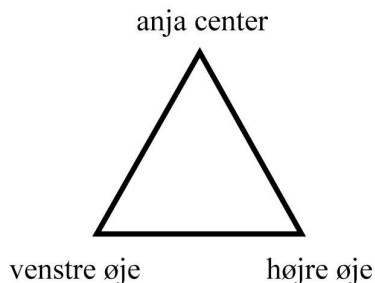
Selve teknikken består i at indånde, samtidig med at du leder bevidstheden ind igennem hjertecenter midt på brystkassen og herefter lodret op til din indre sol - din ånd - din Jeg Er Nærværelse, som befinder sig på det højere mentale plan i sit kausallegeme (årsagslegeme).

Du kan "se" dit sjælslegeme som en strålende Gylden sol, i hvis midte der befinder sig en pulserende og aktiv kerneflamme, som udstråler en bølgende og livgivende strøm af lys. Afstanden til den bestemmer du, for idet du påkalder - tænker på den, nærmer den sig dig, så du må mærke/føle/søge dig ind til den rigtige afstand for og fra dig.

Du fører din dagsbevidsthed ind i denne kerneflamme, forener dig med den - gerne med et Lysets Kærlighedens eller Guds vilje ske.

Når du oplever at være i en form for kontakt med din sjæl (det kan opleves som en forøget lysstrøm ned omkring dig eller at du eventuelt hører din sjæl "tale/sige" noget til dig), så siger/udtrykker du mentalt: Jeg ønsker dagsbevidst forbindelse med dig - sjæl og ånd eller hvad **du** syntes er rigtig for dig. Gerne foren dig med din sjæl og ånd, ved mentalt at udtrykke - jeg, min sjæl og ånd er ET, og gerne se/visualisere, hvorledes i smelter sammen til et.

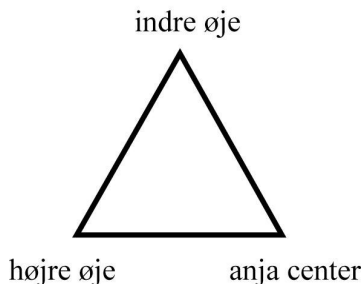
Herefter fører du en del af bevidstheden ned til midt på panden og begynder energicirkulationen i triangelen: Pandecenter (Anjacenter) - venstre øje - højre øje og op til pandecenter igen.O.S.V.



**Hver gang du indånder, fornyer du lige kontakten med din Ånds - sjæls-sol - og i udåndingen leder du en del af din bevidsthed ned igen, medfølgende er en opdateret/fornyet livs - sjæls - ånds energi, fokuserer din bevidsthed i pandecentret og "kører" triangelen (Pandecenter - Venstre - Højre Øje igen. O.S.V.**

## Metode/teknik 2 for den øvede (den højere triangel)

Og for den trænede okkultist - aspirant - dig, består triangelen i det indre øje, det højre øje og pandecentret (ajnacenteret). Det indre øje er det guddommelige øje, som er centeret for den sande vision eller sandhedens øje. Igennem dette øje ser Sjælen ind i menneskeverdenen og angiver retningen. Det indre øje kan fokuseres *midt* inde i hovedet.



Det **højre** øje er direkte responderende over for det **indre** øje, og gennem denne korrespondance skabes den højeste aktivitet, som kan dirigeres ind i det fysiske plan.

Det **venstre** øje er en fordeler af mental energi og er under personlighedens kontrol. Ajnacenteret midt i panden er fokus for den integrerede personlighed, der skal gennemstrømmes af Sjælens lys.

Selve teknikken består i at indånde, kontakte Sjælen og blive fokuseret i ajnacenteret (den lavere triangel) eller **det indre øje** (den højere triangel).

Ved udåndingen lader du lyden vibrere, eventuelt benyt OM, og samtidigt sender vi en tanke, en visualisering eller en bekræftelse ind i dine indre legemer (din aura - dit bevidsthedsfelt - dit indre rum), således at energi følger tanke, og vilje og udånding bliver ét.

Udåndingen bliver således kvalificeret ved din bevidst skabende tanke.

## Sådan kan øvelsen udøves i praksis

**Indånd - samtidig med at du kontakter din Sjæls/ånds sol. (det var sådan du gjorde)**



**Indtuning til din Indre Sol - Jeg Er Nærværelse - dit Sjælslegeme og åndelige legeme i dit indre univers.**

Selve teknikken består i at indånde, samtidig med at du leder bevidstheden ind igennem hjertecenter midt på brystkassen og herefter lodret op til din indre sol - din ånd - din Jeg Er Nærværelse, som befinder sig på det højere mentale plan i sit kausallegeme (årsagslegeme).

Du kan "se" dit sjælslegeme som en strålende Gylden sol, i hvis midte der befinder sig en pulserende og aktiv kærneflamme, som udstråler en bølgende og livgivende strøm af lys. Afstanden til den bestemmer du, for idet du påkalder - tænker på den, nærmer den sig dig, så du må mærke/føle/søge dig ind til den rigtige afstand for og fra dig.

Du fører din dagsbevidsthed ind i denne kærneflamme, forener dig med den - gerne med et Lysets Kærlighedens eller Guds vilje ske.

Når du oplever at være i en form for kontakt med din sjæl (det kan opleves som en forøget lysstrøm ned omkring dig eller at du eventuelt hører din sjæl "tale/sige" noget til dig), så siger/udtrykker du mentalt:

Jeg ønsker dagsbevidst forbindelse med dig - sjæl og ånd eller hvad **du** syntes er rigtig for dig.  
Gerne foren dig med din sjæl og ånd, ved mentalt at udtrykke - jeg, min sjæl og ånd er ET, og gerne se/visualisere, hvorledes i smelter sammen til et.

Før en del af bevidstheden/din opmærksomhed fra din ånds og sjælssol, ned til dit indre guddommelige øje, der fokuseres inde midt i hovedet - herefter ud til højre øje - videre op til pandecenter - herfra ind til det guddommelige øje igen (midt i hovedet) - her fokuserer du din bevidsthed, så at sige "linker" den til.

Indånder igen, samtidig med at du fornyer forbindelsen til din sjæls-sol igen, fører den ned igen - kobler dig på dit indre Guddommelige Øje midt inde i hovedet igen - ud til højre øje og op til pandecenter - herfra ind til indreGuddommelige øje igen.

Du forbliver nu her med en del af din opmærksomhed, samtidig med at du atter fornyer forbindelsen til sjæls/ånds sol, for herefter at lede den ned igen til indre Guddommelige øje.

Du "**ser**" nu triangelforbindelsen + sjæls/ånds sol være forbundet med hinanden og energien kontinuerlig strømme fra Sjæls sol til indre Guddommelige øje midt i hovedet - højre øje - pandecenter - og til indre øje igen (husk med fokus/linket til indre øje midt i hovedet).

### ***Herefter begynder du at kvalificere energien/tanken, som nedenstående:***

**Indholdet** i tanken kan være at vibrere en renhed ind i de æteriske chakraer og at føre sjælsliv og sjælskvalitet ind i disse chakraer. Under udåndingen visualiseres hele trianglen som aktiv, således at den skabende lysstrøm strømmer gennem venstre og højre øje (nybegynderens triangel) eller ajnacenteret og det højre øje (den øvedes triangel)

#### ***Indre sandhed***

Som motiv til at udføre denne øvelse kan du se følgende vision for dig: se dig som det himmelske menneske, du i virkeligheden er og i det legeme **ER** du fyldt med lys-ser dig udstrålende lys og vitalitet. Ser din indeholdende strålende planeter og stjerner (dine chakraer).

#### ***Ydre sandhed***

Du kan i sandhed se dig stå i et strålende og lysende legeme, idet sjælslyset giver liv til alle mindre og større kraftcentre, der stråler og funkler som planeter og stjerner i det himmelske menneske på Jorden - som i sandhed ER dig.

Det fysiske legeme, med dets indre liv og struktur, bliver nu renene og renere for hver gang du udøver din bevidste samføring med din sjæl og ånds sol. Dette vil stimulere dig og dit hele liv - og medføre at du en dag kan stå rent, forløst og være et sandt udtryk for din Sjæl.

