

# Harmonizowanie się z wewnętrznym Chrystusem

Masz zdolność komunikowania się bezpośrednio z Jezusem. Nawiązanie tego kontaktu może zająć trochę czasu i wymagać pewnego wysiłku. Jeśli jednak będziesz stosować to ćwiczenie, cały proces będzie znacznie łatwiejszy.

Poniższe ćwiczenie to wizualizacja, która ma pomóc w uzyskiwaniu osobistych odpowiedzi na dowolne pytania. Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia koniecznie pamiętaj o zapieczętowaniu się przed energiami świadomości masowej.

Musisz rozumieć, że jest wiele sił na tym świecie, które chcą uniemożliwić ci uzyskiwanie prawdziwych odpowiedzi. Jeśli te siły nie zdołają przeszkodzić ci w próbie skomunikowania się z Jezusem, to będą próbować podsuwać fałszywe idee i odpowiedzi.

Musisz też rozumieć, że również w twoim umyśle są siły (wewnętrzny wróg / umysł cielesny), które będą próbowały zakłócić tę łączność. Te siły będą podsuwać swoje odpowiedzi. Ludzie często słyszą to, co chcą słyszeć. Musisz sobie z tego zdawać sprawę, byś stopniowo budował zdolność rozróżniania, która pozwoli ci dostrzec niedoskonałe odpowiedzi i dotrzeć do odpowiedzi, które pochodzą bezpośrednio od Jezusa.

## Praktyczna technika

Poniższe ćwiczenie będzie bardzo pomocne w rozwijaniu zdolności rozróżniania i nawiązywania kontaktu.

1. Znajdź ciche miejsce (na przynajmniej 10-15 min). Usiądź wygodnie.
2. Poświęć 5-10 min na zapieczętowanie się przed niedoskonałymi energiami.
3. Wizualizuj, że otaczają cię czterej aniołowie Archanioła Michała, po jednym z każdej strony. Mają 3,5 m wysokości i trzymają miecze płonące jasnym niebieskim płomieniem. Są ogniste i władne chronić cię przed siłami tego świata.
4. Zwróć uwagę na swoje wyższe ja usytuowane tuż nad głową. W myśli powiedz następującą afirmację:

**W imię Jezusa Chrystusa inwokuję ścianę jaśniejącego białego światła wokół mego ciała, umysłu i pola energetycznego. Uznaję, że ta energia zapieczętuje mnie przed sprawami tego świata. Teraz inwokuję fioletowy płomień płonący wewnątrz ściany światła, który pochłania wszelkie niedoskonałe energie mej istoty.**

Poświęć chwilę, by poczuć, że jesteś całkowicie zabezpieczony przed energiami tego świata.

5. Kiedy poczujesz się spokojny, skup swą uwagę na środku klatki piersiowej na wysokości fizycznego serca. Wizualizuj, że w środku twojej klatki piersiowej płonie duchowy ogień. Ten płomień nie wymaga podsycania. Płonie sam, bez przerwy.
6. Skup się na tym płomieniu i pozwól, by twoja uwaga weszła w ten płomień. Za tym płomieniem dostrzegasz drzwi. Wejdź w nie. Wchodzisz w tunel, i przesuwając się w nim, dostrzegasz przysłowione światło na końcu tunelu.
7. Idź naprzód, aż wyjdiesz z tunelu i wejdiesz w światło.
8. Wchodzisz do przepięknego ogrodu. Otoczony jest wysokim żywopłotem. W ogrodzie są piękne klomby i przejścia. Pośrodku widać łagodnie szumiącą fontannę. Po całym ogrodzie radośnie śpiewają ptaki.
9. Przechodząc przez ten ogród, czujesz, że troski tego świata po prostu odpadają od ciebie. Im dalej idziesz, tym czujesz, że masz w sobie więcej światła i pokoju.
10. Idź nadal i pozwól sobie poczuć, jak ten pokój i pogodność ogrodu, wchłania wszystkie twoje troski i obawy. Kiedy poczujesz się podniesiony i uspokojony, poświęć chwilę na rozejrzenie się wokół.
11. Gdy się rozglądasz, dostrzegasz dwa krzesła wyrzeźbione z kamienia. Zajmij jedno z nich i poczuj się wygodnie. Potem skup się na swoim sercu i zamknij oczy. Poczuj, że jesteś całkowicie spokojny w tym pięknym ogrodzie. Właściwie czujesz, że to twój dom.

12. Teraz wyobraź sobie, że otwierasz oczy i patrzysz na krzesło przed sobą. Ku swojemu zdumieniu zauważasz, że ktoś na nim siedzi. Gdy się uważniej przyglądasz, uświadamiasz sobie, że to twój Jezus siedzi przed tobą.
13. Poczuj się wygodnie w obecności Jezusa.
14. Skup się teraz na sercu Jezusa i poczuj, że jego serce promieniuje bezwarunkową miłością do ciebie. Daj sobie trochę czasu, by zaakceptować fakt, że Jezus kocha cię bezwarunkowo.
15. Potem absorbuj bezwarunkową miłość Jezusa do ciebie i czuj, jak pochłania ona wszystko, co jest niedoskonałe i nierealne. Zaiste to doskonała miłość, która usuwa wszelki strach i wszystkie inne niedoskonałe emocje.
16. Siedząc przed Jezusem i w pełni przyjmując jego miłość, pomyśl o swojej sytuacji na ziemi. Jednak nie martw się żadnym aspektem tej sytuacji. Po prostu na chwilę przypomnij sobie o niej. Potem spójrz na Jezusa i w umyśle sformułuj milczące pytanie. Nie pytaj, jak masz postąpić, ponieważ sam musisz podjąć decyzję. Poproś Jezusa, by pozwolił ci głębiej zrozumieć problem, byś sam wiedział, co masz zrobić.
17. Kiedy sformułujesz pytanie, poślij je do Jezusa.
18. Potem zamknij oczy i skup swą uwagę na miłości Jezusa. Zanurz się w tę miłość i zapomnij o wszystkich troskach tego świata.
19. Po pewnym czasie chłonięcia tej miłości twoja uwaga w naturalny sposób może wrócić do pytania. Skup po prostu swą uwagę na sercu Jezusa i słuchaj odpowiedzi. Nie przejmuj się, jeśli odpowiedź nie przyjdzie natychmiast. Skupiaj się na bezwarunkowej miłości Jezusa i kap się w niej tak długo, jak chcesz.
20. Kiedy poczujesz, że przyjąłeś tyle, ile mogłeś, kiedy poczujesz, że twoje serce jest kielichem przepelnionym miłością Jezusa, wizualizuj, jak po cichu opuszczasz piękny ogród i wracasz przez tunel.
21. Teraz siedzisz w swoim krześle w pokoju. Powoli powracasz do swojego normalnego stanu świadomości.

Z początku możesz nie otrzymać natychmiastowej odpowiedzi. Może upłynąć nieco czasu, zanim odpowiedź dotrze do twego świadomego umysłu. Po prostu bądź czujny i staraj się codziennie znaleźć kilka chwil na wsłuchiwanie się w swoje wnętrze. Po pewnym czasie – po kilku godzinach, dniach lub tygodniach – odpowiedź dotrze do ciebie.

Powtarzaj to ćwiczenie tak często, jak chcesz. Jeśli naprawdę zależy ci na odpowiedzi w konkretnej sprawie, powtarzaj to ćwiczenie raz dziennie, aż otrzymasz zadowalającą cię wewnętrzną wskazówkę.

Wykonując to ćwiczenie, koniecznie miej w pobliżu notes i pióro. Po skończeniu ćwiczenia zapisz wszelkie myśli, które się pojawią. Jeśli to spisywanie myśli potraktujesz jako część ćwiczenia, to będziesz zdumiony otrzymanymi podpowiedziami.

Celem tego ćwiczenia jest pomóc ci nastroić twą świadomość na Jezusa. Po pewnym czasie praktykowania tego ćwiczenia możesz poczuć, że możesz zharmonizować się z Jezusem nawet w czasie codziennych czynności. Tak ma być. Jezus pragnie, byśmy mieli z nim stały kontakt na żądanie.