

~ Schimbarea Transformatoare ~

Ghid

TEHNICI BASHAR
(Darryl Anka)



Acest exercițiu este o modalitate practică de a experimenta principiile Circuitului Enneagrammatic și de a utiliza un cadru concentrat pentru auto-investigare. Acesta este un exercițiu specific de meditație care utilizează o imagine spiralată și un proces de stabilire a intențiilor în patru părți pentru a facilita introspecția și eliberarea personală.

Pasul 1:

În primul rând, trebuie să stabilești o intenție clară. Mantra de mai jos stabilește un cadru puternic în patru părți, care se aliniază direct cu cele patru etape ale meditației care urmează. Îți pregătește conștiința pentru călătoria care urmează.

Înainte de a începe vizualizarea, trebuie să roștiți următoarea afirmație cu voce tare de patru ori. Rostiți următoarele cu voce tare de patru ori:

Afirmație (de patru ori):

„Doresc să-mi definesc dăruirea față de detașare.”



Pasul 2:

Acum, pregătește-te pentru vizualizare. Privește spirala nu ca pe o imagine plată, ci ca pe o structură tridimensională care descrie un cub. Pe măsură ce trasezi liniile cu ochii, imaginează-ți că unele vin spre tine, în timp ce altele se îndepărtează. Această calitate dimensională permite o explorare mult mai profundă a spațiului tău interior.

Acum vei face patru „călătorii” în josul acestei spirale cubice, fiecare cu o intenție specifică.

Patru călătorii în spirală. Nucleul exercițiului implică trasarea vizuală a unei linii din vârful unei spirale până în centrul acesteia și înapoi, de patru ori separat. Spirala ar trebui imaginată ca un volum cubic tridimensional.

Fiecare călătorie este întreprinsă cu o intenție specifică.

1. Prima călătorie: Stabilește-ți intenția cu *dorință pură* . Coboară spirala cu simpla dorință de a explora și de a descoperi mai mult din cine ești. Observă ce apare fără să judeci, apoi întoarce-te în vârf.

Dorința: Prima coborâre în spirală reprezintă starea dorinței - dorința de a explora și de a descoperi mai mult despre sine.

2. A doua călătorie: Acum, concentrează-ți cercetarea asupra *definiției tale personale* . Coboară din nou, de data aceasta concentrându-te pe căutarea credințelor tale, a planului tău și a adevărilor tale personale. Observă ce perspective apar, apoi întoarce-te.

Definiție: Conceptul de definire, căutarea unor perspective asupra credințelor personale și a „planului” energetic al cuiva. Orice imagine, gând sau sentiment primit în prima călătorie este adăugat la aceasta.



3. A treia călătorie: Ia orice sentiment sau viziune pe care ai primit-o și *dedică* -te clarificării ei. Coboară spirala cu intenția de a obține mai multe informații și de a face viziunea mai precisă.

Dedicare: Intenția dedicării, dedicarea propriei persoane pentru a primi mai multe informații pentru a clarifica viziunea sau sentimentul din pașii anteriori.

4. A patra călătorie: În ultima ta călătorie, coboară cu intenția de a *te detașa de ceea ce nu-ți este de folos* . Acesta este un act conștient de a renunța la vechile tipare sau credințe.

Detașare: Intenția de a te detașa și de a renunța la orice nu servește binelui suprem.

Pasul 3: Declarație finală După finalizarea celor patru călătorii în spirală, exercițiul se încheie cu rostirea cu voce tare a propoziției centrale, o singură dată:

***„Din Ființa interioară
Prin văz, sunet, atingere și simț se
manifestă Calea.
Ferestre și uși către necunoscut.
Care duc întotdeauna înapoi la
Ființă interioară.”***





În curând!

Ghidul explicativ al circuitelor neurologice sacre ale lui Bashar, Exerciții de meditație

Ghidul detaliat va include:

- *Enneagrama Exerciții de circuit,*
- *Cele 15 cărți sacre ale circuitelor neurologice și*
- *Exercițiul de Schimbare Transformativă,*

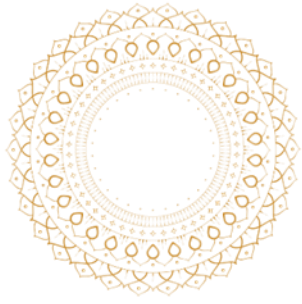
cu mai multe informații, explicații pas cu pas ale proceselor și pentru o înțelegere mai profundă a practicii meditative a lui Bashar.

Înregistrează-te gratuit!

@ <https://www.olbooksummary.com/sign-up> pentru a primi notificarea privind accesul anticipat la ghidul complet detaliat.

Drepturi de autor © 2025 de LO Leonte @ OLbooksummary
Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei broșuri nu poate fi reprodusă în niciun mod fără permisiunea scrisă a deținătorului drepturilor de autor, cu excepția citatelor din recenzii de cărți.





Se spune că întregul exercițiu „colorează, condimentează, mărește și amplifică” experiența într-un mod „adaptat special pentru tine și imaginația ta”.



spiritualitate & auto-dezvoltare
mentalism achievement & **WAY**
antichitate & FULFILMENT
self-discovery **INNER** **truth**
calea transformării spirituale **ATHEISM**
SELF-DEVELOPMENT & ancient
law of attraction **Hermetics** *vechi*
invataturi istorice **quantum mechanics**
EVOLUTIE *success* *antica*
CALEA & *potential* & **INSPIRATIE**
filosofie **transformation** **ARTA**
transformative **ETICA** & **cultura**