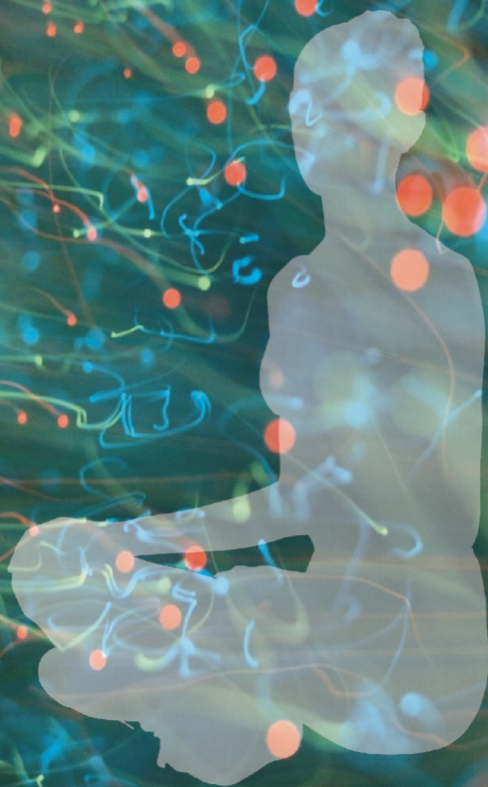


REZONANSO MENAS

Savęs įvaldymas ir suderinimas



Jasmuheen

REZONANSO MENAS

Savęs įvaldymas ir suderinimas

Jasmuheen

REZONANSO MENAS

Savęs įvaldymas ir suderinimas

Jasmuheen



MIJALBA

2008

UDK 159.94
Ja633

Iš anglų k. vertė Lilija Talmantienė

ISBN 978-9955-599-61-6

© Vertimas į lietuvių k., Lilija Talmantienė
© „Mijalba“, 2008

TURINYS

Dedikacija	7
Pratarmė	8
Įvadas	11
1. Rezonanso menas	14
2. Buvimo unikalumas	17
3. Kūnas – energinė sistema	20
4. Vizualizacija	24
5. Baltos šviesos energija	29
6. Savikontrolė ir išvalgumas	32
7. Gyvybės kvėpavimas	35
Kuriamoji vizualizacija 1: Kvėpavimas ir Šviesa.....	39
8. Realybės prigimtis	43
9. Proto valdymas ir minčių galia	49
10. Emocijų galia	54
Pozityvi atminties asociacija	59
Sapnai ir vedimas.....	60
Kuriamoji vizualizacija 2: Meditacija emocinio kūno išvalymui ir perderinimui.....	61
11. Tvirtinimo (Afirmacijos) galia	66
Tvirtinimai (Afirmacijos)	68
Programavimo palyginimas su tvirtinimu	69
Proto galia – už motyvuotos psichologijos ribų	70
Sąmoningumo didinimas pasitelkus programavimą.....	75
12. Stresas ir stresoriai (streso priežastys)	78
13. Praktiški streso įveikimo būdai	83
Kuriamoji vizualizacija 3: Vidinės šventovės (prieglobsčio) susikūrimas	89
14. Meditacija – universalus metodas	93
Kuriamosios vizualizacijos 4 – 6:	
Susiderinimas naudojant baltą šviesą ir kvėpavimą (4)	110
Atsivėrimas Vidiniam Vedimui (5)	111
Tarpusavio santykių gydymas (6)	113
Ezoterinė paveika tarpusavio santykiams.....	115
15. Maksimalus energijos srauto padidinimas meditacijai	121
16. Čakros – energiniai kūno centrai	127
Kuriamoji vizualizacija 7: Jungtinės čakros invokacija	137
17. Aukštasis AŠ ir AŠ ESU ESYBĖ	140
Informacija apie penkis Aukštesniusius kūnus.....	146
18. Paskirtis ir tarnystė	149
19. Pusiausvyra ir integracija – galių augimas ir nušvitimas	153
20. Galių augimo ir Laisvės Violetinės Liepsnos meditacija	155
Tvirtinimas Laisvei pasiekti per Violetinę Atleidimo Liepsną.....	157
Kuriamosios vizualizacijos 8 – 10:	
Meditacijos naudojant Violetinę Liepsną (8).....	158
Meditacija galių sustiprinimui (9)	159
Meditacija pasireiškimui (Manifestacijai) (10)	163

Meditacija į Gausą arba Pasireiškimą.....	164
Gausos bankas ir Kosminės skrynios	166
21. Androginiškumas – mūsų tikroji būseną	168
Kuriamosios vizualizacijos 11 ir 12:	
Meditacija vyriškų ir moteriškų energijų pusiausvyrai atstatyti.....	169
Vizualizacija, stiprinanti energijos srauto tekėjimą per kairįjį ir	
dešinįjį smegenų pusrutulius	172
22. Meditacija ir kristalai	174
23. Vibraciniai dažniai ir darbas su jais	177
Universalusis (Visatos) ritmas – pulsacija 33.....	183
Septynios stichijos ir pulsacija (ritmas) 33	186
Vibracija ir garsas – garsų ir mantrų giedojimas	189
Mantros, padedančios išplėsti tarpdimensinę sąmonę.....	191
Kuriamoji vizualizacija 13: Kvėpavimo technika vibraciniam	
dažniui sąmoningai kelti.....	192
24. Čenelingas – informacijos priėmimas per kontaktavimą.....	194
25. Pakilimas.....	202
Iniciacijos.....	207
Pakilimo pagreitinimo technikos	212
Kuriamoji vizualizacija 14: Keletas Pakilimo procesą greitinančių	
technikų	213
Naudotų terminų Glosarijus (aiškinamasis žodynas)	216
Kuriamoji vizualizacija 15: Meditacija pakilimo pagreitinimui.....	218
26. Nemirtingumas.....	225
Regeneracija ir atjaunėjimas – „Jaunystės fontanas“	227
Kuriamoji vizualizacija 16: Vidaus sekrecijų liaukų	
perprogramavimas kūno ląstelėms regeneruoti	228
27. Prana Nirvana	230
Maitinimasis Šviesa ir Prana – mano asmeninė istorija	233
28. Telepatinis bendravimas.....	238
Penki žingsniai, vedantys į aukštesnį bendravimo būdą.....	246
29. Bilokacija, keliavimas mintimis ir teleportacija	251
Kuriamoji vizualizacija 17: Bilokacijos technikos	257
30. Šviesos kūno sukūrimas ir šviesos koeficiento padidinimas.....	259
Kuriamoji vizualizacija 18: Savo šviesos koeficiento didinimas	
ir/arba stiprinimas	266
31. Visatos dėsniai	267
32. Kosminės Brolijos	275
33. Tiltas į Naują Pasaulį.....	280
Kuriamoji vizualizacija 19: Naujo Pasaulio vizija.....	285
Trumpai apie knygą.....	287
Pasaulių sukūrimo istorija. Ištrauka iš Jėzaus Kristaus Vandenio epochos	
<i>evangelijos, perduotos per Levi</i>	<i>289</i>
Universalusis dėsnis ir MAPS (PPVJ).....	291
Apie autorę	297
Edukcinės knygos.....	300
Vertėjos žodis.....	302

Dedikacija

Su didele meile ir džiaugsmu pirmiausia šią knygą skiriu savo žavioms dukroms Endži ir Džesi, iš kurių tiek daug išmokau ir su kuriais tiek daug kuo dalijomės, kartu eidamos šiuo gyvenimo keliu.

Antra, visiems kitiems savo šeimos nariams, kurie visada mane mylėjo ir susitaikė su tuo, kad dažnai pasukdavau „nepramintais take-liais“: savo mylimai mamai Enid, kuri 1994 m. paliko savo fizinį kūną, bet vis dar yra mūsų širdyse. Savo nuostabiam tėvui, Arent Ulrik, už jo tikėjimą ir padaršinimą, kad visi galime būti kuo tikėtai norime.

Trečia, savo stipriems ir gražiems draugams už jų šilumą, gyvybin-gą palaikymą ir besąlygišką meilę, kuo beužsiimčiau. Dėkoju Džefui, Mikaeliui, Toniai, Semui, Margaritai ir Torai (mano sesei ir draugei). Ypač dėkoju Natalie už jos kantrybę redaguojant šią knygą.

Dėkoju Sanandai, Arkturijui, Kuan Jin, Polui Venecijiečiui, Mo-tinai Marijai, Kuthumiui, Sen Žermenui – *v i s i e m s* Pakilusiems Mokytojams ir Šviesos būtybėms už jų meilę, įkvėpimą ir vedimą.

Tegul ši knyga, kuri, vienaip ar kitaip, „plaukė“ iš jūsų per pasta-ruosius aštuonerius metus, atveria kuo daugiau širdžių ir protų. Nuo 1987 m. jūsų nuostabios energijos mane įkvėpė detaliai užrašyti savo tyrinėjimus į žurnalą ir žodis žodin užrašyti visas tas citatas iš kitų knygų, kurios mane domino asmeniškai, nes buvo susijusios su mano tyrinėjimais. Tada nė nepagalvojau, jog jas kada nors panaudosiu. Tie-siogiai telepatišškai bendraujant su jumis, o to dėka gaunant tolimesnę informaciją, visa tai virto švietėjiška *Rezonanso meno* serija, kurios pagrindą sudaro ši knyga.

*Šią knygą taip pat skiriu v i s i e m s, ieškantiems paprastumo,
tiesos, tikslo ir gyvenimo džiaugsmo.*

Pratarmė, parašyta 1997 gruodžio mėnesį

Po knygos „Rezonanso menas“ – neskaitant trilogijos „Įkvėpimai“, kur surašiau visus gautus mokymus, – parašiau knygą *Maitintis šviesa* (*Living on Light*). Vokietijos leidyklos KOHA Verlag dėka, ši mano ketvirtoji knyga sulaukė gan didelio pasisekimo įvairiose Europos šalyse. Rašydama *Maitintis šviesa*, maniau, kad dauguma ją skaitančių žmonių bus pirma perskaite „Rezonanso meną“ ir todėl jau bus gerokai susiderinę bei patys atsakingi už save.

Maitintis šviesa buvo parašyta tiems „kariams“, kurie jau susiderinę ir susijungę su savo Dieviškuoju Vidiniu balsu. Dalijausi savo eksperimentais ir asmenine patirtimi su tais, kurių džiaugsmo kupinos širdys jau aiškiai juos vedė tuo pačiu keliu.

Pasirinkti maitintis vien šviesa įmanoma tik įvaldžius save įvairiais lygmenimis ir tiems, kurių šviesoraštyje tai užkoduota. Dauguma žmonių, praėję tokį procesą (žr. 27 skyrių), po tam tikro laiko vėl pradeda valgyti, bet tai daro ne iš būtinybės maitintis, bet grynai dėl valgymo malonumo ir jau būna gerokai laisvesni. Jie jau būna išsivadavę iš labai ribojančios nuostatos „jei nevalgysi – numirsi“. Taip, šis supratimas yra teisingas tiems, kurie vis dar gyvena kaip nesuderinti instrumentai, bet jis nebūtinai galioja žmogui, kuris sąmoningai eina savęs įvaldymo keliu. Sugebėjimas gyventi fiziniame pasaulyje maitinantis vien šviesa – tik labai nedidelė dalelė to, ką aš įvardiju kaip „šalutinis produktas“, kuris atsiranda, kai imi spinduliuoti savo Aukščiausios Esaties didingumą.

Rašydama „Rezonanso meną“ atlikau dalelę asmeniškos tarnystės darbo. Šiuo darbu siūlau gerai patikrintą informaciją bei priemones, galinčias įkvėpti žmones pradėti savęs suderinimo procesą bei leisti jiems suvokti, jog kiekvienas yra pats už save atsakingas. Tik tie žmonės, kurie yra jau neabejotinai kažkiek susiderinę, gal ir susidomės galimybe patikrinti, ar tikrai galime pasirinkti maitinimąsi vien prana.

Svarbiausias dalykas, su kuriuo supažindinu šios knygos skaitytojus, yra tas, jog mes visi esame energijų sistemos ir ką būdami jomis iš tikrųjų galime pasiekti. Kaip sakė Jėzus: „Viską, ką padariau aš, jūs taip pat galite padaryti – ir dar daugiau.“

Vienas svarbiausių „Rezonanso meno“ tikslų yra nutiesti tiltus tarp pasaulių: tarp eterinio ir fizinio pasaulių, tarp mokslo ir religijos, Rytų

ir Vakarų. Sujungę pasaulius, kad galėtume susikurti tokį veikiantį asmeninį tikrovės modelį, kuriame gerbiama viskas, kas egzistuoja, ir matydami savo individualaus šviesoraščio vietą Didžiajame Dieviškajame Šviesoraštyje, esame kviečiami pademonstruoti savo nepriekaištingą meistriškumą.

Būdami tobulais meistrais, tampame daug efektyvesne globaline jėga, galinčia daug stipriau ir pragmatiškiau kurti visos planetos transformaciją. Tai vyksta per mūsų darbą, apibendrintai vadinamą MAPS – (Movement of an Awakened Positive Society), pažodžiui: Judėjimas atsibudusios pozityvios visuomenės – JAPV. Esame socialinės, švietimo, ekonominės ir politinės sferų MAPS'o ambasadoriai. Kiekvienas iš mūsų turime įteikti savo dovaną šiai planetai ir kiekvienas gyvenantis Žemėje žmogus turi galimybių pozityviems pokyčiams. Išsigrynindami pamatome, kokią dovaną galime padovanoti savo planetai, o savęs išgryninimo (išsivalymo) procesas prasideda nutarus būti atsakingu už save. Tame *atsineštos dovanos* atradime ir yra dalis gyvenimo iššūkio ir džiaugsmo, tačiau tai priklauso nuo to, kaip žiūrime į gyvenimo kelionę, t.y. nuo mūsų pačių perspektyvos. Sugebėjimas veiksmingai ją parodyti yra menas rezonuoti (su Aukščiausiąja Esatim. – *Vert.*).

Taigi, šioje knygoje duodama informacija ir citatos turėtų paprasčiausiai įkvėpti pradėti arba tęsti toliau savo asmeninio supratimo kelionę. Gyvenimas mums dosniai teikia daug nuostabios patirties, kurios dėka nuolat kinta realybės suvokimas. Pastraipos, kurias cituoju iš kitų knygų, mane įkvėpė ir leido patirti naujų išvalgų, kurios padėjo susikurti savo modelį. Visai nesvarbu, kaip vadiname Dievybę – Dievu, Buda, Alachu ar Aukščiausiuoju Protu – visi galime susikonscentruoti į tą kuriančiąją jėgą ir pakviesti, kad ji visapusiškai pasireikštų per mus kiekvieną gyvenimo akimirką.

Jasmuheen.

„Viskas, ką tik pagalvojate, kuriama energijos dėka.
Savyje turite nuostabiausių mašinų,
sąmonės visumą,
turite galią, kuri kuria gyvybę,

kada ši galia sąmoningai pritraukiama,
 ji sukuria tikrovę.
 Jums tereikia pasirinkti kuriamos tikrovės modelį“.

Ramtha

Idealiame pasaulyje

- Idealiame pasaulyje žmonės mato tą tobulybę, ant kurios laikosi visa kūrinija ir viskas, kas pasireiškia.
- Idealiame pasaulyje aiškiai matome kūrinijos tikslą ir todėl besąlygiškai vienas kitą mylime ir nieko neteisiamo.
- Idealiame pasaulyje visi vieningai dirbame, kaip glaudžiai susiję žmonės, motyvuojami vieno bendro džiaugsmo ir bendros vizijos, kurie visiems skirta įgyvendinti.
- Idealiame pasaulyje viskas įgauna tobulą išraišką.

Pereinamojo laikotarpio pasaulyje

- Pereinamojo laikotarpio pasaulyje žmonės vis dar atsibunda, kad suvoktų savo meistriškumą.
- Kai kurie jau jį atsiminė ir, susiderinę su Vienatim (Vieniu), vykdo savo šviesoraštyje užkoduotą planą. Kiti dar tik bando susigaudyti šiame gyvenime.
- Dar kiti džiaugiasi arba nelabai džiaugiasi iššūkiais, kuriuos iškelia „gyvenimas tamsybėje“ (suprask – *nežinojimo* tamsybė. – *Vert.*), užhipnotizuoti žaidimu ‘kaip išgyventi fizinėje realybėje’.
- Šiame pasaulyje mumyse esantį karį daug kas gali sugundyti – garbė, pinigai, valdžia – kol pagaliau suvoksime savyje slypintį burtininką, nes mūsų *asmenišką* programą ir troškimai *užgožia* integralias ir tobulas kokybes.
- Pereinamojo laikotarpio pasaulyje yra pranašų, kurie, kaip daugelis įsitikinome, ne visada yra be priekaištų. Jeigu pasikliaujate tokiais pranašais, gali tekti nusivilti.
- Pereinamojo laikotarpio pasaulyje labai vertinamas sugebėjimas pasikliauti savo pačių įžvalgomis. Išstobulintas įžvalgumas mums leidžia žinoti, kad pranašai yra čia tik tam, kad įkvėptų mus atrasti, kokią galią turi dieviškas vedantis balsas, kurį visi galime savyje girdėti.

IVADAS

Ši knyga parašyta remiantis *Asmeninės galios akademijoje* (AGA) – *the Self-Empowerment Academy* (SEA) „Rezonanso meno“ kurso medžiaga, kurią naudoju per seminarus bei praktinius užsiėmimus. Pagrindiniai šios Akademijos principai:

1. Visi esame grynios energijos sistemos, išreikštos fizine forma, ir mus, kaip energijų sistemas, valdo tokie patys dėsniai, kurie valdo visą energiją ir materiją.
2. Kiekvienas turime savo unikalų Dievišką Šviesoraštį – t. y. schemą, arba individualų planą, užkoduotą kiekvieno žmogaus ląstelėse. Šiame šviesoraštyje yra atsakymai ne tik į tai, koks yra mūsų dieviškas tikslas ir gyvenimo paskirtis, bet ir kokią vaidmenį turime atlikti visuotiniame plane. Kai išmokstame prieiti prie savo individualaus šviesoraščio (plano), pasijuntame visiškai susiderinę su „Didžiuoju Planu“. Kai pradedame gyventi, kaip ir buvo skirta, pasiekę tikrą saviraiškos meistriškumą, mūsų gyvenimas tampa palaimingas ir tikslingas visuose lygmenyse.

AGA įsteigimo tikslas – pasidalyti praktiškais savipagalbos priemonėmis bei metodais, leidžiančiais pažinti individualų šviesoraštį, taip pat norint pateikti nuodugniai patikrintus edukacinius duomenis bei šaltinius, padedančius pažadinti siekti aukštesnio tikslo bei savi-kontrolės.

AGA siekia padėti gimti Naujai Erai – Aukso Amžiui – įteikdama raktus, kurie atrakins jūsų savęs pažinimo asmeninių atradimų duris. Visi didieji išminčiai, avatarai ir mokytojai teigia, kad išsigelbėjimą, arba nušvitimą, galima patirti keliaujant į savo vidų. Ši vidinė kelionė leidžia pažinti savo unikalumą ir yra vienijanti mus visus bendra gija.

Dirbant kartu su kitais dėl bendro tikslo gimsta įkvėpimas. Tačiau norint, kad mūsų planetoje įvyktų didelių pasikeitimų, kiekvienam žmogui privalu pakelti savo vibracijų lygmenį ir rezonuoti aukštesnes šviesos oktavas. Tada mums ims vadovauti dieviškasis Šaltinis, kuris teka per mūsų esybę ir mus palaiko. Niekas kitas, tik mes patys galime padaryti tuos pakeitimus, kurie yra būtini, kad Žemėje būtų sukurtas Rojus, o tą galime pasiekti paprasčiausiai keisdami savo dažnį.

Visos formos yra energijos sistemos, skleidžiančios signalus ir vibracijas.

Pakeisk (savo) vibracijas ir pakeisi savo gyvenimą. Taip paprasta.

Ši knyga skiriama plačiam skaitytojų ratui. Jos tikslas jus įkvėpti pradėti vidinę kelionę ieškant ramybės ir laimės, o jau einančius ta linkme ji įkvėps toliau tyrinėti visus šio nuostabaus savęs įvaldymo proceso aspektus. Per visus tyrinėjimų metus dar nesu mačiusi nė vienos knygos ar vadovo, kurioje be pagrindinės informacijos ir svarbiausių saviugdų metodų, būtų pateikta sudėtingesnė ezoterinė praktika, tokia kaip bilokacija, telepatinio ryšio vystymas ir pan. Viliusi, kad ši knyga atliks reikiamą užduotį.

Skaitytojai, norintys susipažinti su pozityviais ir natūraliais anti-streso, vidinės ramybės bei relaksacijos metodais, juos ras keliuose pirmuose knygos skyriuose. Jei susidomėsite ir skaitysite toliau, rasite tai, ką daugelis gali vadinti stebuklais. Tačiau, mano supratimu, tie „stebuklai“ – tai mūsų natūralūs gebėjimai, kurie atsiskleidžia, kai suderiname savo vibracijų dažnius ir harmoningai vibruojame aukštesnių šviesos vibracijų oktavomis.

Šioje knygoje aprašomi įvairūs metodai ir valdomos meditacijos. Naudokite juos pagal poreikius. Patartina jums patikusias meditacijas įrašyti į magnetinę juostą (audiokasetę), pakeitus taip, kad galėtumėte savo tobulėjimui gauti maksimalios naudos: galite ką nors patys pridėti arba praleisti, išsiklausydami į vidinį vadovavimą. Įsitikinsite, kad jūsų esybė stipriau reaguoja į jūsų pačių balsą. Aišku, AGA turi daugumos šių meditacijų labai profesionalius įrašus. Jei norėtumėte juos gauti, kreipkitės į Akademiją.

Dalis informacijos ne kartą pasikartos dėl dviejų priežasčių: pirma, kartodami – mokomės, o antra, visa informacija susijusi ir jos neįmanoma išskaidyti. Kai kurie šios knygos teiginiai gali jums sukelti abejonių. Viliusi, kad skaitydami toliau rasite paaiškinimų, kurie jus patenkins arba galėsite patys giliau panagrinėti jus dominančius klausimus skaitydami bibliografijoje nurodytus šaltinius. Tokios sąvokos kaip *reinkarnacija*, *telepatinis bendravimas* ir *maitinimasis vien šviesa* – mano ilgų tyrinėjimų, kosminių dėsnių supratimo ir patirties dėka – **man** tapo

įprastos ir patvirtintos patirtimi. Tačiau suvokiu, kad kai kuriems žmonėms tie dalykai gali atrodyti nerealūs. Viena didžiausių pamokų, kurios šiuo metu galime išmokti, tai išsiugdyti sugebėjimą išvelgti tiesą – t.y. išvalgumą (žr. 6 sk.) ir suprasti, kaip patys kuriame savo realybę (žr. 8 sk.). Ir skaitytojų, ir studentų prašau tik vieno: atsakyti išankstinio nusistatymo ir skaityti atviru protu.

Žinomi trys pagrindiniai mokymosi būdai. Pirmas, kai mes lankome pamokas ar paskaitas tų mokytojų, kurie, kaip žinome ar manome, yra geri savo srities specialistai. Jie mums perduoda savo žinias įprastu universitete ar mokykloje naudojamu būdu. Jas priimame kaip teisingas, tikėdami dėstytojų kvalifikacija, išsilavinimu, profesine patirtimi ir autoritetu. Jei kyla abejonių, galime pasitikrinti jų nurodomuose šaltiniuose arba patys tai ištirti.

Antras mokymosi būdas – tai nuodugnus įvairių hipotezių tikrinimas sudarant specialias sąlygas, kurios maksimaliai eliminuoja paklaidas, kaip tai daroma mokslo pasaulyje, o tada hipotezė arba priimama, arba atmetama.

Trečias būdas – tai intuityvaus žinojimo kelias per meditaciją ir kontempliaciją, kur negali būti „įrodyta“ tai, kas įvyksta. Šiuo keliu einama suaktyvinus šeštąjį pojūtį – *intuiciją* ir septintąjį – *žinojimą*, jei sąmoningai bus naudojamas „dešinysis“ smegenų pusrutulis: sekant paskui „savo žvaigždę“ ir klausantis Vidinio Mokytojo balso. Būtent to yra ir mokoma Asmeninės galios akademijoje.

Savo veikla ši Akademija siekia nutiesti tiltus tarp religijų ir mokslo pasaulio bei tarp fizinio ir eterinio pasaulių. AGA dirba naudodama universaliąją gyvybinės jėgos energiją, kuri yra visų mokslų ir religijų pagrindas. Religijų ir Rytų bei Vakarų filosofijų tyrinėjimai suranda bendrų vardiklių ir įsitikinimų, kurie paprasčiausiai tik skirtingai įvardijami. Kaip sakė Jėzus: „Pirmiausia atraskite Dangaus Karalystę savyje, o visa kita bus jums duota.“

1 skyrius



REZONANSO MENAS

Oksfordo žodyne žodis *rezonansas* apibrėžiamas kaip „atsakas į tam tikro dažnio vibracijas ypač stipriai pačiam vibruojant“. O metafizika kalba apie rezonansą susiedama šią sąvoką su Visuotiniu (Universaliuoju) Rezonanso Dėsniu. Šio dėsnio esmė – *panašus traukia panašų*.

Mūsų kūnai yra energijų sistemos, ir mes vibruojame savo unikaliu vibraciniu dažniu, kuriame atsispindi visų mūsų išgyvenimų, patirtų per galybę amžių, sanakaupa. Turime keturių žemesniųjų kūnų sistemą, kurie taip vadinami dėl savo žemo dažnio virpesių arba rezonanso, ir taip pat turime *aukštesnius kūnus*, arba energijų laukus, rezonuojančius aukštesniu arba subtilesniu dažniu. Jų rezonansą galima palyginti su pianino arba styginio instrumento muzikos garsais. Grojama arba suderintu, arba išderintu instrumentu.

Toksinai, kurie sklinda iš neigiamų minčių, neišspręstų negatyvių emocijų, teršalų, šlakų, blogos mitybos ir pan., veikia mūsų kūno energijų laukus. Savo ruožtu, šie laukai daro įtaką mūsų vibracijų dažniui ir nulemia dvasinę būseną, ar mes susiderinę, ar ne. Praeitų gyvenimų, tiek ir šio gyvenimo patirtys – viskas saugoma ląstelių atmintyje ir atsispindi mūsų virpesių dažnyje. Dr. Dypakas Čiopra (Deepak Chopra) knygoje „Kvantinis gydymas“ (*Quantum Healing*) teigia, kad ląstelė – tai atmintis, kuri aplink save sukūrė materiją, suformuodama ypatingą struktūrą, ir kad kūnas – tai vieta, kurią atmintis vadina savo namais.

Šiais laikais daugelio žmonių veiklą nulemia didelis troškimas patirti tikrą džiaugsmą, pusiausvyrą, harmoniją ir besąlygišką meilę. Visa tai automatiškai patiriame, kai suderiname savo fizinį, emocinį, mentalinį ir dvasinį kūnus su aukštesniais ir subtilesniais vibracijų dažniais. Šis dažnių suderinimas panašus į styginio muzikos instrumento suderinimą iki idealiausio skambėjimo. Kuo aukštesnes (subtilesnes) skleidžiame vibracijas, tuo tauresnes patirtis pritraukiame, nes tą sąlygoja *Universalusis Visatos Rezonanso dėsnis*.

Pavyzdžiui, fizinis kūnas gali tobulai rezonuoti muzikinę natą *do*, emocinis kūnas – natą *re*, mentalinio kūno energijos laukas gali rezonuoti natą *mi*, o dvasinis – natą *fa*. Kai šie energijų laukai tobulai suderinti, jie skamba harmoningai, ir gyvenimas tampa stebuklingas. Jei yra kuris nors išsiderinęs, atsiranda muzikinis disonansas ir tada jaučiama gyvenimo nedarna, iškyla kliuvinių...

Kiekvieno žmogaus vertinimo kriterijai ir lūkesčiai skirtingi. Preciziškai tikslus instrumento suderinimas yra būtinas muzikantui profesionalui, bet neišlavinta muzikos klausytojo ausis nepagaus labai subtilių niuansų, jis bus ne toks reiklus. Todėl kiekvienas turime savo vertinimo kriterijus ir nusistatome asmeninius priėmimo standartus. Tačiau bet kuriam žmogui, suvokiančiam, kad jo gyvenimas gali būti bent kiek geresnis, tikrai naudinga pertvarkyti savo energijų laukus ir, parinkus jiems geriausiai tinkantį aukštį, suderinti taip, kad būtų išgautas subtilesnis rezonansas arba sąskambis.

Trokdami pagerinti savo gyvenimo kokybę ir/arba ją prailginti, dauguma žmonių šiandieną klauso savo vidinio balso, raginančio apsivalyti ne tik fiziniame, bet ir emociniame bei mentaliniame lygmenyse. Jie valgo mažiau, be to, renkasi lengvą maistą. Emociniame lygmenyje jie taip pat „tvarkosi“, atsisakydami nereikalingo susikaupusio emocinio „bagažo“ – atsikrato baimės, neapykantos, kaltės jausmo, nerimo, nuogąstavimų, pykčio ir t. t., nes tie jausmai, jei jų deramai neišsprendžiame, susikaupia įvairiuose fizinio kūno organuose. Nuo šių negatyvių energijų sankaupos mūsų energijų laukuose susidaro kamščiai (blokai), nes galiausiai atsiranda ligos. Mentaliniame lygmenyje žmonės pradeda pažinti apribojimus, kylančius dėl neigiamų minčių, ir ima suvokti, kaip paskui mintį plaukianti energija kuria mūsų realybę.

Mintys, žodžiai ir veiksmai – tai energijų formos ir ką pasiunčiame, tas – pagal Karmos ir Rezonanso dėsnį – sugrįžta atgal. Energijos prigimtis tokia: viską, ką gyvenimas mums pateikia, gauname todėl, nes patys tai pritraukėme savo vibracijų dažniu.

Pozityvios mintys, žodžiai ir darbai, lydimi ketinimo veikti, siekiant vien tik visų būtybių bei savo aukščiausios gerovės, pakeis mūsų rezonansą ir, žinoma, gyvenimą, taigi, atneš kitokių patirčių.

Kituose šios knygos skyriuose išsamiai aprašoma, kaip galima pertvarkyti savo vibracinį dažnį siekiant susiderinti su dieviškos šviesos būtybėmis, kuriomis iš esmės ir esame. Trumpai tariant, vienas veiksmingiausių būdų, padedančių suderinti mūsų energijų laukus taip, kad jie įgautų tobulą rezonansą, yra meditacija ir kasdienis susikaupimas būnant savo vidinėje Didžiojoje Tyloje.

Meditacija ne tik efektyviai suderina mūsų energijas, bet ir padeda atsiverti vidiniam mus vedančiam balsui, padeda mokytis išgirsti mūsų Dieviškojo AŠ „šnabždesius“, kol pagaliau jie virsta stipriu, aiškiu balsu. Jei klausome savo vidinio balso ir vadovaujamės jo nurodymais, patiriame visur ieškomus džiaugsmą, meilę ir harmoniją. Šis energijų suderinimas atspindi mūsų fizinės energijos lauke arba kūne ir jį keičia.

Dieta, lengvas maistas, grynas vanduo ir ramūs, nesukeliantys streso fiziniai pratimai padeda kasdien suderinti, pertvarkyti ir pakeisti fizinio kūno energinį lauką, taip pat sustiprina sveikatą, gyvybingumą bei prailgina gyvenimą. Tačiau visa tai nėra iš tolo neprilygsta tai meditacijos galiai, kurią patiriame atlikdami specialius kvėpavimo pratimus, įsisavindami maksimalų pranos kiekį, ir taip leidžiančius baltos šviesos energijai mus gydyti ir transformuoti.

Gyvename tokiu nepaprastu metu – Naujojo Amžiaus apyaušryje – ir turime sugebėjimą kurti tokią realybę, kokios trokštame vien tik keisdami išsiunčiamus energinius signalus bei įsisavindami visą materiją valdančius dėsnius.

Trumpai apie knygą

Visada įdomu pažvelgti atgalios į prabėgusį laiko tarpsnį ir naujomis akimis perskaityti asmeninį dienoraštį ar pačios parašytą knygą. Atrodo, kad dabar, laikui taip greit bėgant, mūsų matymas strimgalviais keičiasi, atskleisdamas tas paslaptis, kurias dar taip neseniai siekėme įminti.

Parašiusi šią knygą, užbaigiau čenelingų trilogiją „Įkvėpimai“ ir pradėjau naują trilogiją, pavadintą „Sąmonės srautai“ (*Streams of Consciousness*). Taip pat nutariau išplėsti 26 ir 27 skyrių informaciją ir išleisti ją atskira knyga, pavadinta „Praninė mityba“. Ji jau išversta ir išleista Vokietijoje (leidykla KOHA Verlag). Ši knyga – „Rezonanse“ (vėliau pavadinta „Rezonanso menas“) – taip pat netrukus bus išleista Vokietijoje. Ta proga nutariau ją dar sykį perskaityti ir, jei reikės, pataisyti tas vietas, kurios jau neatitinka mano šiandieninio supratimo. Šis, penktasis leidimas, mane labai nustebino, nes jo teksto nereikėjo daug keisti, nei ko bepridėti.

Pasakysiu tik tiek, kad per tą laikotarpį pasikeitė mano dėmesio fokusas: anksčiau jis buvo sutelktas grynai į asmeninį *pakilimą*, o dabar – į paprastą, *vienalaikišką ir tobulą*, susiderinimą su ritmu Dieviškojo Šviesoraščio, kuris šiuo metu atsiskleidžia ir pasireiškia fiziniame plane. Vienintelis mano troškimas – spinduliuoti Aukščiausią Vidinio Dievo Grožybę, BŪTI tarnystėje ir džiaugsmingai, lengvai bei palaimingai vykdyti man skirto plano dalį.

Per pastaruosius penketą metų mano bendravimas su Pakilusiais Mokytojais gerokai pagilėjo ir sustiprėjo tiek, kiek *leidau*, jog mane įkvėptų iš jų gaunamos žinios, o tada stebėdavau, kaip stebuklingai keičiasi mano kasdienės realybės gyvenimas. Džiaugsmas tapo natūralia būseną, taip pat ir tikslo siekimas bei visuotinio ryšio pajautimas.

Pradinis motyvas, skatinantis mane rašyti knygą „Rezonanse“, buvo noras surasti įvairių religijų bendrumus, o tada tą bendrą supratimą išreikšti paprasta idėja, jog mes visi esame tik energinės sistemos. Įsisavinę šią pagrindinę idėją, jau galėjome tyrinėti sąmoningo susiderinimo savybes, kurios žadino mūsų telepatinius gebėjimus ir daug ką kita. Taip išsčiau mintis, kurias kiekvienas žmogus gali pats patyrinėti ir puoselėti, jei pasijus jų įkvėptas.

Gausiai naudojamos šioje knygoje įvairių kūrinių citatos mane įkvėpė kuriant savo realybės modelį. Laikui bėgant realybės kūrimo idėja man tapo ne tik intelektualiai suprantama, bet ir žinoma ląstelinio lygmeniu: išmokusi valdyti savo mintis ir sąmoningai pakeisti senas programas, patyriau ir tebepatiriu didelę pozityvią naudą.

Kalbant paprastai, sakau, kad šia knyga **siekiu padrašinti**:

- Gerbti savo pačių intelektą, žinant, kad kaip mąstančios energijų sistemos nuolat kuriame, nes forma seka paskui mintį.
- Atrasti, o tada klausytis savo intuicijos balso, kurį pavadinau „Vidiniu Dievu“.
- Sukurti tokį realybės modelį, kuris leistų gyventi naudojant savo aukščiausią potencialą patiriant didžiausią beribį džiaugsmą; tokį modelį, kuris taip pat gerbia visas kitas gyvybės formas.
- Suprasti, kad kaip nepasirinktume vadinti savo Dievą – gal *Kūrybine Galia* ar paprasčiausiai tik *Energija*, mes visi esame žmonės.
- Suprasti, kad a t ė j o l a i k a s nutiesti tiltus tarp mokslo ir religijos, tarp Rytų ir Vakarų, tarp fizinio ir eterinio pasaulių.
- Jau laikas sutelkti dėmesį į bendrumus, gerbiant visų kultūrų, tikėjimų, rasių ir religijų savitumus.
- Atėjo laikas kiekvienam individualiai suvokti, kad bendras visus mus vienijantis veiksnys yra Dievybė, esanti kiekvieno viduje.
- Jei susikoncentruosime į Tai ir pakviesime, kad Tai visapusiškai pasireikštų per mus mūsų gyvenime, tada tikrai nutiesime tiltus tarp pasaulių ir visi kartu, darniai, realizuosime savo tikrą žmogišką potencialą.