

**«Η Μέση Γραμμή»
Συνάντηση 1^η - 11.02.2021**

«Δέσμευση-Αποδέσμευση»

Άννα: Ας πάρουμε μερικές βαθιές, χαλαρές, αβίαστες αναπνοές, ας κλείσουμε τα μάτια και ας επιτρέψουμε στον εαυτό μας να χαλαρώσει. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να χαλαρώσει...

.....

Τα σεμινάρια που γίνονται, αξίζουν να βρίσκονται στο κέντρο του ενδιαφέροντός σας, καθώς σας δείχνουν νέες προοπτικές. Προοπτικές που ανοίγονται μπροστά σας στους επόμενους μήνες, όχι μόνο για τηλεργασία και τηλεκπαίδευση αλλά για εσωτερική γνώση. Γιατί αυτή η περίοδος που διανύετε, είναι πάρα πολύ κατάλληλη για να εμπλουτίσετε την εσωτερική σας γνώση.

Τι είναι γνώση; Γνώση για παράδειγμα μπορεί να είναι η εποπτεία. Η ξεκάθαρη, σφαιρική αντίληψη ενός θέματος. Επειδή όμως την εποπτεία λίγοι την κατακτούν και στην πραγματικότητα κανένας άνθρωπος δεν αγάπησε ποτέ τόσο, ώστε να κατέχει την πλήρη γνώση, για εσάς η εποπτεία συνίσταται στην αντιμετώπιση μερικών κινδύνων του εγώ, στη διαχείριση των πολλαπλών όψεων του εαυτού σας -ή των όψεων του πολλαπλού εαυτού σας, του εαυτού σας που επεκτείνεται, που απλώνεται σε πολλαπλά πεδία. Γνώση για εσάς ακόμα είναι η εσωτερική ενατένιση. Όλη η επίγνωση που λαμβάνετε με την εσωτερική ενατένιση. Λέω για εσάς γιατί φυσικά οι ορισμοί της γνώσης είναι πολλοί και διαφορετικοί.

Κανένας άνθρωπος λοιπόν δεν αγάπησε αρκετά ποτέ, ώστε να αγγίξει την τέλεια γνώση. Ακούγεται πολύ όμορφο αυτό, πολύ ρομαντικό ίσως ή πολύ βαθιά φιλοσοφημένο. Σε κάθε περίπτωση έτσι είναι, γιατί η αγάπη συνδέεται άρρηκτα με τη γνώση κι εσείς -θα πρέπει να το ομολογήσετε- δεν έχετε αγαπήσει αρκετά. Και αυτό δεν το λέω ως μομφή, δεν το λέω για να σας επικρίνω ή να σας μαλώσω. Το ζητούμενο για εσάς είναι να διευρύνετε τόσο την καρδιά σας ώστε να χωρά όλο και περισσότερα, όλο και περισσότερα. Η αγάπη σας για τον άνθρωπο έχει ένα μοναδικό αποτέλεσμα στον πλανήτη. Έχει ως αποτέλεσμα την κυριαρχία σας ως είδος. Εάν δεν φροντίζατε τον συνάνθρωπό σας, δεν θα είχατε επικρατήσει ως είδος. Κρατήστε το αυτό σε μια πλευρά του νου σας. είναι πολύ σημαντικό. Δεν είναι μια νέα διαπίστωση για κανέναν. Είναι κάτι που οι επιστήμονές σας μπορούν να το επιβεβαιώσουν και το έχουν αντιληφθεί από αμνημονεύτων χρόνων. Ότι δηλαδή μία κοινωνία που θέλει να επιβιώσει και να επικρατήσει, οφείλει να υποστηρίξει τα μέλη της. Και δεν μπορεί να το υποστηρίξει αρκετά, αν μέσα στα μέλη δεν επικρατεί αγάπη. Αν τώρα προεκτείνετε ελάχιστα μόνο αυτή τη σκέψη στο κοσμικό πεδίο, μπορείτε να καταλάβετε γιατί η αγάπη συνεχίζει το σύμπαν. Το

διαπερνά, το διέπει και το συγκρατεί. Συγκρατεί τα πάντα μεταξύ τους. Είναι η ελκτική δύναμη, που συγκρατεί σε συνοχή και καθιστά δυνατή κάθε μορφή εξέλιξης.

«Η συναισθηματική αγάπη είναι αυτή;» Θα ρωτήσετε. «Γιατί βέβαια, είδη αγάπης υπάρχουν πολλά.» Η αγάπη για την οποία μιλώ, είναι αυτή που εκφράζεται με τεχνικούς όρους πάρα πολύ όμορφα από τον Κρύων της Μαγνητικής Υπηρεσίας. Και είναι αυτή η αγάπη χωρίς εγώ, που αδημονεί να γνωρίσει και να αγαπήσει όλο και περισσότερο. Φανταστείτε έναν μαγνήτη. Θυμηθείτε την ελκτική δύναμη ενός μαγνήτη. Για να επιβεβαιωθεί, θα πρέπει να φέρετε ένα αντικείμενο στην εμβέλεια του. ένα αντικείμενο που να μπορεί να μαγνητιστεί. Παρόλα αυτά, υπάρχει το πεδίο του· ο μαγνήτης υφίσταται, ακόμα και αν δεν υπάρχουν κοντά του άλλα αντικείμενα για να έλξει. Τα μόριά του αδημονούν να ελκύσουν άλλα μόρια, αντίθετα αλλά άλλα. Γι' αυτού του είδους την αδημονία μιλώ.

Βρισκόμαστε τώρα εδώ, σε μία άκρη της Αθήνας και μιλάμε για την ελκτική δύναμη, τη δύναμη της έλξης, που χρειάζεται για να εκφραστεί η αγάπη στο φυσικό πεδίο. Η άπωση, η απώθηση, δεν είναι αγάπη; Ακόμα και αν κινείται από αγάπη, η δράση της είναι αντίθετη. Σας θυμίζω πράγματα απλά, ευνόητα, για να μπορέσω να σας βάλω στον ρου της εργασίας μας.

Έλξη και άπωση. Έλξη και άπωση. Σελήνη. Ύδατα. Τα ύδατα παντού, σε κάθε μορφή ζωής, σε κάθε γωνιά του πλανήτη, μέσα σας, γύρω σας. Έλξη και άπωση. Ρυθμός. Βραδύς ή ταχύς ρυθμός. Ρυθμική αναπνοή. Έλξη στην εισπνοή, άπωση στην εκπνοή. Αναπνέετε βαθιά αλλά χαλαρά, αβίαστα, ρυθμικά.

Αγαπώ, δεν αγαπώ. Αγαπώ-εισπνέω, δεν αγαπώ-εκπνέω. Εισπνέω, εκπνέω. Αγαπώ-δεσμεύω-εισπνέω. Δεν αγαπώ-αποδεσμεύω-εκπνέω. Εισπνέω και εκπνέω. Δεσμεύω και αποδεσμεύω. Μία ολόκληρη πραγματεία θα μπορούσε να γραφτεί, γύρω από τα λίγα που σας είπα μέχρι τώρα. Εισπνοές και εκπνοές, μέχρι να συνειδητοποιήσετε ότι αντέχετε μόνο όσα μπορείτε να δεσμεύσετε και τανάπαλιν. Δεσμεύετε μόνο όσα μπορείτε να αντέξετε. Δεν μπορείτε να χωρέσετε περισσότερο αέρα από ένα σημείο και πέρα. Είστε φτιαγμένοι, για να δεσμεύει το αίμα σας ένα συγκεκριμένο ποσό οξυγόνου από τον αέρα σε κάθε εισπνοή. Είστε έτσι φτιαγμένοι, ώστε τα αιμοσφαίριά σας να δεσμεύουν ένα συγκεκριμένο ποσό οξυγόνου -τόσο μπορούν. Τόσο μπορείτε να αντέξετε, τόσο μπορείτε να δεσμεύσετε, τόσο αγαπάτε.

Έρχονται μετά εκείνοι, που λένε ότι η αγάπη είναι από τη φύση της άπειρη, καθαρή, απόλυτη και οφείλει να είναι ανιδιοτελής και αυτοί οι κάποιοι έπεισαν και πείθουν τον εαυτό τους να συνεχίσει να αγαπά, όσο το δυνατόν περισσότερο γίνεται. Να δεσμεύουν όση περισσότερη ενέργεια μπορούν, διαρκώς. Και μοιάζουν τότε με εκείνον που διαρκώς εισπνέει και καμία παύση δεν κάνει, ούτε εκπνέει ποτέ. Αλλά με αυτό καταλήγουν και πάλι στην παγίωση. Γιατί κάποιος που ποτέ δεν εκπνέει, ποτέ δεν λύνει τα δεσμά, ποτέ δεν αποδεσμεύει· απλώς δεν μπορεί να ζήσει. Απλά θέματα φυσιολογίας, πολύ απλά, κοινή γνώση. Αποδεσμεύοντας κάνετε χώρο, για όλα εκείνα που πρόκειται να έρθουν. Μπορεί η νέα σας εισπνοή να περιλαμβάνει νέα ποσότητα οξυγόνου, που εισέρχεται μαζί με μόρια του αέρα, με σωματίδια του αέρα που μόλις είχατε εκπνεύσει ίσως. Μπορεί να προχωρήσετε,

με άλλα λόγια, σε νέες δεσμεύσεις πραγμάτων που αποδεσμεύσατε. Προσπαθώ απλώς με αυτό το παράδειγμα της αναπνοής, να σας δώσω μία πολύ καθαρή εικόνα, του τι συμβαίνει στη διαδικασία που ονομάζεται αγάπη. Το αντίθετο της αγάπης δεν είναι μίσος, είναι αποδέσμευση... Συνειδητοποιείτε βέβαια ότι, ακόμα και για να αποδεσμεύσεις κάτι, όταν νιώθεις ότι το χρειάζεσαι, απαιτείται αγάπη· μιας άλλης μορφής, ενός άλλου επιπέδου αγάπης.

Έτσι λοιπόν, μπορείτε τώρα να αρχίσετε να διακρίνετε την έννοια της αγάπης και το πώς λειτουργεί σε διαφορετικά πεδία, εφαρμόζοντας απλώς, επεκτείνοντας το σκεπτικό αυτού του παραδείγματος. Το φυσικό σας σώμα μπορεί να χωρέσει μία συγκεκριμένη ποσότητα οξυγόνου, μία συγκεκριμένη ποσότητα αέρα, κατά την εισπνοή. Δεν μπορεί παραπάνω. Πρέπει να αποδεσμεύσει. Μπορεί να υπάρχουν μέρη του σώματος που υποφέρουν από την έλλειψη οξυγόνου, για άλλους λόγους. Το πρόβλημά τους δεν θα λυθεί εισπνέοντας περισσότερο αέρα. Τόσο μπορούν να χωρέσουν οι πνεύμονές σας, τόσο μπορούν να δεσμεύσουν τα αιμοσφαίριά σας. Και εφόσον γεμίσετε πια, αφήνετε, αποδεσμεύετε την ενέργεια, αποδεσμεύετε τον αέρα και τον αφήνετε εκπνέοντάς τον, τον απελευθερώνετε, για να περάσετε κατόπιν σε έναν άλλον κύκλο.

Στο φυσικό, το υλικό πεδίο λοιπόν, το πεδίο της παχυλής ύλης, η αγάπη εκφράζεται από το νόμο της έλξης. Έλκετε όσα μπορείτε να αντέξετε. Σε πιο εσωτερικό επίπεδο όμως, κατανοείτε ότι και η αποδέσμευση ακόμα είναι μία πράξη αγάπης. Είναι πράξη αγάπης, γιατί σέβεται τις αντοχές του φυσικού σώματος. Είναι μία πράξη αγάπης και ελέους, προς τους περιορισμούς του φυσικού σώματος. Για την ακρίβεια, προς το φυσικό σώμα που λειτουργεί με τους περιορισμούς του. Σε ένα άλλο επίπεδο λοιπόν, είναι αντιληπτό ότι η διακοπή της εισπνοής και η εκπνοή, η αποδέσμευση, γίνεται για να διατηρηθεί η ισορροπία του οργανισμού. Αυτού του μικρού, νοήμονος μηχανισμού, που προσπαθεί να αντέξει, να υπάρξει, στις συνθήκες του περιβάλλοντός του.

Ας προσπαθήσουμε τώρα να επεκτείνουμε σε ένα άλλο πεδίο τη διαπίστωση αυτή. Προσπαθήστε να αντιληφθείτε κατ' αντιστοιχία, τι σημαίνει αγάπη και μη αγάπη ίσως, στη διαδικασία της συναισθηματικής δέσμευσης και αποδέσμευσης. Εισπνέω-αγαπώ-δεσμεύω. Τόσο μπορώ. Δεν μπορώ παραπάνω. Τόσο αντέχω. Τόσο αντέχει ο συναισθηματικός μηχανισμός. Και εκπνέω. Αφήνω να φύγει το αντικείμενο της αγάπης μου, το αποδεσμεύω, γιατί χρειάζομαι χώρο. Χρειάζεται να κάνω χώρο, για να έλθουν άλλες εμπειρίες. Να εισπνεύσω εκ νέου και να συνεχίσω τον κύκλο της συναισθηματικής αναπνοής, της αναπνοής του συναισθηματικού μου σώματος, του θυμοειδούς σώματος. Εισπνέω και εκπνέω. Νιώθω να αγαπώ πολύ και μετά όχι τόσο. Και μετά νιώθω την ανάγκη να αποδεσμεύσω, να απελευθερώσω και να απελευθερωθώ. Γιατί αν συνεχίσω να εισπνέω, θα πάθω ασφυξία. Γιατί δεν έχω να πάρω κάτι περισσότερο, δεν μπορώ να πάρω περισσότερα από αυτήν τη δέσμευση.

Ακούγεται ίσως θλιβερό στα αυτιά των εργατών του φωτός, το να περιγράφει κάποιος την αγάπη με τέτοιο τρόπο, ακούγεται κυνικός ο τρόπος αλλά δεν είναι. Η απόφαση της ροής, η απόφαση του ρυθμού εισπνοής και εκπνοής του θυμικού σώματος, λαμβάνεται από ένα άλλο κέντρο βούλησης, λίγο ψηλότερα· του νοητικού σώματος δηλαδή. Και είναι μία πράξη αυτή αγάπης. Αυτό που στο

συναισθηματικό επίπεδο εμφανίζεται ως κυνισμός και σκληρότητα, από ένα επίπεδο παραπάνω βιώνεται ως πράξη αγάπης και ελέους προς τον φορέα αυτόν που δεν έχει άλλες αντοχές. Τόσο μπορεί να αντέξει, τόσο μπορεί να διαχειριστεί και τόσο χρειάζεται να κρατήσει. Μετά πρέπει να αποδεσμεύσει. Και αυτή η ίδια πράξη αγάπης και ελέους επαναλαμβάνεται από κάθε πεδίο, από τον πυρήνα νοημοσύνης κάθε επιπέδου. Στη συνέχεια του νοητικού, του πνευματικού, και ούτω καθεξής. Κάθε φορά, όταν στέκεστε σε ένα σκαλοπάτι, σας απασχολεί πάρα πολύ η διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής, ανησυχείτε αν την κάνετε σωστά, αν δεσμεύετε και αποδεσμεύετε με τον κατάλληλο τρόπο, τον κατάλληλο ρυθμό... αν είναι καν κατάλληλο το να αποδεσμεύετε, ανησυχείτε. Νιώθετε τύψεις, μπαίνετε σε πανικό, νιώθετε ότι δεν κάνετε εσείς καλά τα πράγματα, όταν χρειάζεται να αποδεσμεύσετε κάποιον, γιατί είστε προσκολλημένοι στην ανάμνηση της θείας αγάπης, της τέλει αγάπης. Είναι μία ανάμνηση και σ' αυτήν μένετε προσκολλημένοι. Αλλά σκεφτείτε, ότι είναι σαν να μένετε προσκολλημένοι σε ένα όνειρο, σε μία φιλοδοξία σας, καταλήγοντας τελικά να φέρεστε με σκληρότητα στους άλλους, να φέρεστε με σκληρότητα στο πεδίο που ανοίγεται μπροστά σας, κάτω από τα πόδια σας. Γιατί μένοντας στην ανάμνηση της τέλει αγάπης, της απόλυτης αγάπης, παύετε να δείχνετε έλεος και αγάπη, παύετε να εκφράζετε τις δυνάμεις συνοχής ως προς το κατώτερο επίπεδο. Παύετε να σέβεστε τις ανάγκες του, παύετε να σέβεστε τις αντοχές του και έτσι η ισορροπία χάνεται. Μοιράζετε τα πάντα μεταξύ Αφροδίτης και Άρη. Μεταξύ φωτός και σκότους. Γιατί ξεχνάτε, ότι εσείς βάζετε τους κανόνες. Εσείς ορίζετε το φως και το σκοτάδι. Νοητικά, εσείς ορίζετε το φως και το σκοτάδι και το πώς θέλετε να κινηθείτε με όλα σας τα σώματα. Διχάζεστε λοιπόν, αντί να εκφράσετε την αγάπη που αντιστοιχεί στο πεδίο της νοημοσύνης σας για τα άλλα πεδία, τα πεδία που βρίσκονται λίγο πιο κάτω από αυτό που στέκεστε αλλά που σας είναι πολύ απαραίτητα, για να συνεχίσετε να στέκεστε εκεί που στέκεστε. Με άλλα λόγια, είναι σαν να γυρίζετε και να πριονίζετε το κλαδί στο οποίο κάθεστε. Είναι σαν να στέκεστε σε μία σκάλα και να πριονίζετε τα κατώτερα σκαλοπάτια, όταν δεν σέβεστε τις αντοχές τους, τις ανάγκες τους, όταν δεν εκφράζετε αγάπη και έλεος προς αυτά.

Η Αρχή είναι μία αλλά διέπει πάρα πολλούς κόσμους, πάρα πολλά πεδία και στη συνέχεια βέβαια, διέπεται από τον εαυτό της. Η αρχή διέπεται από τον εαυτό της. Είναι κι αυτό κάτι που θα πρέπει να σημειώσετε. Όταν μια Αρχή διέπεται από τον εαυτό της, εφαρμόζει στον εαυτό της αυτό που είναι. Εδώ υπάρχει μια διχογνωμία, όπως την αντιλαμβάνονται πολλοί. Αν η Αρχή της Αγάπης εφαρμόζει αυτό που είναι στον εαυτό της, τότε θα πρέπει να είναι αγάπη σε όλα τα πεδία. Δεν μπορεί να είναι κάτι άλλο, θα είναι έλξη και δέσμευση σε όλα τα πεδία. Αυτή είναι η ανάμνηση του αρχικού κυττάρου, που κάποτε υπήρξατε όλοι μαζί. Ένα μικρό κύτταρο. Είναι η ανάμνηση εκείνου του υπερσυμπυκνωμένου πυρήνα ύλης, που όταν εξερράγη, όταν άρχισε να διαστέλλεται, δημιούργησε όλο το σύμπαν. Γιατί η αγάπη που διέπει τον εαυτό της, τελικά ισορροπεί ανάμεσα στη δέσμευση και την αποδέσμευση. Αγάπη και έλεος.

Δεν είναι αυτή μία προσπάθεια συναισθηματικής ερμηνείας της λειτουργίας του σύμπαντος. Είναι μία προσπάθεια να σας δώσω να καταλάβετε, μέσα από εικόνες οικείες σε εσάς, τη λειτουργία αυτής της Αρχής.

Πραγματικά, η αγάπη και το έλεος και η αποδέσμευση θα μπορούσαν να σχεδιαστούν ως τρεις στήλες: η κεντρική στήλη της αγάπης ισορροπημένη, η στήλη του ελέους, της δέσμευσης και η στήλη της αυστηρότητας, της αποδέσμευσης. Έχετε στην παράδοση αυτή της μιας ώρας περίπου, τριών τετάρτων, συμπυκνωμένη τη φιλοσοφία των τριών στηλών του Δέντρου της Ζωής και της Αγάπης, όπως γίνεται αντιληπτή από τον ευρύτερο συμπαντικό νου, που αγκαλιάζει όλα τα πεδία.

Θα ήθελα τώρα να πάρετε πέντε λεπτά, για να συνδράμετε με τον τρόπο σας, να συνδράμετε από τη δική σας πλευρά, στην αφομοίωση όσων ειπώθηκαν. Πάρτε πέντε λεπτά και αφήστε το νου σας να θυμηθεί όλες εκείνες τις περιπτώσεις που δεσμεύοντας, αγαπώντας, κουρασθήκατε και νιώσατε ότι δεν μπορείτε άλλο. Και να θυμηθεί ακόμα όλες εκείνες τις περιπτώσεις που, αποδεσμεύοντας, νιώσατε τύψεις, νιώσατε ενοχές, γιατί θεωρούσατε ότι έπρεπε να κάνετε κάτι διαφορετικό, μη σεβόμενοι πραγματικά τις ανάγκες του πεδίου. Το μυστικό της Μέσης Γραμμής, είναι η ισορροπία. Ισορροπία δεν σημαίνει ακινησία. Σημαίνει ρυθμική εναλλαγή. Σημαίνει «ακολουθώ τη ροή, εισπνέω και αναπνέω αβίαστα, ρυθμικά αλλά αβίαστα».

Πάρτε πέντε λεπτά και θα επανέλθουμε.

[Παύση 5']

Η αγαπημένη έκφραση της Άννας είναι «συν Αθηνά και χείρα κίνει». Πολύ θα θέλατε να μάθετε τι σημαίνει αυτό και γιατί το αναφέρω τώρα. Όταν εσείς αποφασίζετε να αφήσετε τον εαυτό σας έρμαιο στις συνθήκες του περιβάλλοντος, εσωτερικές και εξωτερικές, όταν γίνεστε έρμαιο των συνειδητών και ασυνειδητών τάσεων σας, υπονομεύετε εκείνο το μέρος που λέει «και χείρα κίνει». Αφήνετε μόνο την Αθηνά. Δεν φαίνεται να υπάρχει πολύ ισορροπία σε αυτό, γιατί κάνοντάς το εκμαιεύετε κάποια στοιχεία από τα εσωτερικά πεδία -εκβιάζετε ίσως, με ένα άλλο σκεπτικό- αλλά κάνοντάς το αυτό, εγκαταλείποντας πλήρως τον εαυτό σας, πλήρως, και μη ενεργώντας ποτέ ενσυνείδητα, παραβιάζετε και πάλι τις αντοχές του σώματός σας... των φορέων σας -όλων των φορέων σας για την ακρίβεια.

Ο νους σας, έρχεται να συμβάλει στη διαχείριση του δυναμικού σας και το πνεύμα, η Αθηνά της φράσης μας, σας φέρνει όσα χρειάζεται να έχετε αλλά εσείς δεν τα αξιοποιείτε και δεν ενεργείτε με αυτά στο φυσικό πεδίο.

Εισπνέουμε και εκπνέουμε. Δεσμεύουμε και αποδεσμεύουμε. Το Πνεύμα φέρνει ένα ενεργειακό δυναμικό, με άλλα λόγια επιτρέπετε την ανάδυση ενός ενεργειακού δυναμικού αλλά, όταν δεν χρησιμοποιείτε τη νόησή σας σεβόμενοι της αντοχής των πεδίων που βρίσκονται κάτω από εσάς, δεν μπορείτε να έχετε την απαραίτητη γείωση. Ποτέ, κανένας δεν έφτασε ψηλά βιάζοντας τον εαυτό του. Μπορεί να κατόρθωσε πράγματα αλλά δεν έφτασε σε ισορροπία. Το επίπεδο του γίγνεσθαι στο οποίο βρίσκεστε αυτήν την περίοδο οι περισσότεροι από εσάς, ένα πλήθος ανθρώπων, συνδέεται, σχετίζεται, με την αδράνεια. Δεσμεύεται στην αδράνεια. Και η αδράνεια είναι ένα σημαντικό στοιχείο, που θα πρέπει να διαχειριστείτε αυτήν την περίοδο. Είναι κάτι που το διαπιστώνετε ίσως καθημερινά, σε άλλα επίπεδα. Η εσωτερική αδράνεια όμως, είναι ό,τι χειρότερο υπάρχει. Δεν μιλώ τώρα για τον ομαλό κύκλο εισπνοής/εκπνοής.

Μιλώ για την παρατεταμένη παύση, που δεν επιτρέπει ούτε εισπνοή ούτε εκπνοή. Εκπνέω και κρατώ την ανάσα μου ή εισπνέω και κρατώ την ανάσα μου. Τι καλό μπορεί να βγει από αυτό; Την ώρα που η παύση είναι απαραίτητη, για να ξεκουραστεί το σύστημα από τη διαρκή κόπωση, να ξεκουραστούν οι μύες, μια μακρά παύση, μια μακρά περίοδος αδράνειας, δημιουργεί ακόμα μεγαλύτερες συνθήκες κόπωσης. Κάποιος θα έλεγε ότι δημιουργεί αποχαύνωση. Είναι δύσκολο, όταν όλα γύρω σας φαίνεται να βρίσκονται σε παύση, εσείς να δραστηριοποιείστε. Χρειάζεται όμως να βρείτε και πάλι, όλοι και όλες, το εσωτερικό σας σφρίγος, το πνευματικό σας σφρίγος. Να μπειτε και πάλι στο ρυθμό της εισπνοής και της εκπνοής. Είναι δούναι και λαβείν. Έχει σταματήσει το δούναι και λαβείν στην κοινωνία σας, σε μεγάλο βαθμό και αυτό είναι μία παύση. Έχει σταματήσει, στο πλαίσιο του σεβασμού των δυνατοτήτων ενός πεδίου· είναι μία πράξη αγάπης και ελέους. Ωστόσο, σε ένα άλλο επίπεδο, το δούναι και λαβείν της ενέργειας είναι απαραίτητο να συνεχιστεί. Χρειάζεται να μπειτε σιγά-σιγά σε ένα νέο εσωτερικό ρυθμό. Μετά από μία περίοδο μακράς παύσης χρειάζεται να βρείτε το ρυθμό σας και το σφρίγος και την ισορροπία του πνεύματός σας, εκ νέου. Αλλά σας εισάγω σε αυτήν τη νέα περίοδο ισορροπίας, ξεκινώντας από αυτό που ανέφερα αρχικά, ως αγάπη και έλεος, ως έκφραση σεβασμού στις δυνατότητες και τους περιορισμούς του κάθε πεδίου.

Αφήστε τον εαυτό σας να εισπνεύσει βαθιά, ανανεωτικά, ελεύθερα και να εκπνεύσει. Μια βαθιά, αναζωογονητική εισπνοή και μια εκ βαθέων, απελευθερωτική εκπνοή. Κάθε τόσο, φροντίστε να δίνετε στον εαυτό σας την ευκαιρία να εισπνέει και να εκπνέει με αυτόν τον τρόπο, ενθυμούμενοι την αγάπη και το έλεος, ενθυμούμενοι ότι κάνετε μια πράξη αγάπης και ελέους, είτε δεσμεύοντας είτε αποδεσμεύοντας και αφήστε το όλο αυτό να εκφραστεί στη ζωή σας, στην καθημερινότητά σας και σε όλους τους φορείς σας.

Καθόλου δεν έχω παραλείψει σήμερα τη στήλη της αυστηρότητας, μόνο που δεν την ονομάζω αυστηρότητα αλλά αποδέσμευση. Φέρτε μπροστά σας όλα τα πρόσωπα της ζωής σας, για τα οποία κάτι σας προβληματίζει και τότε εισπνεύστε και εκπνεύστε την ενέργεια που ανταλλάσσετε με αυτά τα πρόσωπα, με την επίγνωση ότι, είτε δεσμεύετε είτε αποδεσμεύετε αυτά τα πρόσωπα, είναι μια πράξη αγάπης και είστε ασφαλείς στο να την κάνετε αυτήν την πράξη. Είναι ασφαλές να δεσμεύσετε και να αποδεσμεύσετε. Είναι εντάξει.

Πάρτε λίγα λεπτά για να ανασάνετε πραγματικά, όπως εσείς θέλετε. Βαθιά, όπως εσείς αγαπάτε. Αφήστε τους πνεύμονές σας να γεμίσουν αέρα, ενέργεια. Απολαύστε μια βαθιά εισπνοή που δεσμεύει οξυγόνο. Κρατήστε τον αέρα και όταν νιώσετε άλλο, αποδεσμεύστε τον, νιώθοντας όλη την απελευθέρωση που φέρνει η εκπνοή. Παίξτε με αυτές τις αναπνοές, κάθε φορά που νιώθετε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο, σε μια δυσάρεστη κατάσταση, σε μια κατάσταση που δεν ξέρετε τι απόφαση να πάρετε. Αφήστε το σώμα σας να σας θυμίσει πόσο σημαντικό είναι, όχι μόνο το να δεσμεύετε αλλά και το να αποδεσμεύετε. Και στη συνέχεια, αν το επιθυμείτε, οραματιστείτε τα κύτταρά σας, το σώμα σας, όλα τα κύτταρά σας να εκτελούν τη δική τους, κυτταρική αναπνοή, εισπνέοντας και εκπνέοντας ενέργειες, ουσίες. Παρακολουθήστε οραματικά το σώμα σας να εισπνέει και να εκπνέει με αυτόν τον τρόπο και σε κυτταρικό επίπεδο. Είναι μια θεραπευτική

διαδικασία αυτή, μια διαδικασία εξισορρόπησης και ποτέ μη νιώσετε τύψεις για το ότι πρέπει να αποδεσμεύσετε κάποιον ή κάτι, ή μία κατάσταση αλλά φροντίστε να δείτε αυτήν την ενέργεια, από ένα επίπεδο ψηλότερα. Εκεί απ' όπου θα μπορείτε να καταλάβετε, ότι η αποδέσμευση υποδηλώνει επίσης αγάπη. Υποδηλώνει αγάπη και σεβασμό στον εαυτό σας και στους φορείς σας και στις δυνατότητες και τους περιορισμούς. Αν δεν μπορείτε να σεβαστείτε πρώτα τους δικούς σας φορείς, δεν θα μπορέσετε να λειτουργήσετε βοηθητικά για τους άλλους αλλά μέσα από τη δική σας ισορροπία φυσικά, θα δημιουργήσετε μία σταθερή στήλη φωτός, ένα φάρο, με τη βοήθεια του οποίου θα βρουν τον προσορισμό τους και οι άλλοι. Κάθε φορά που διχάζεστε, η ψυχή φαίνεται διχασμένη... δεν είναι πραγματικά. Είναι διχασμένη η δική σας αντίληψη. Κάθε φορά που διχάζεστε, για το αν πρέπει ή όχι να αποκόψετε λώρους με ανθρώπους, με καταστάσεις, με ιδέες, με νοοτροπίες, με αγαπημένους, με αγαπημένες μορφές, με αναμνήσεις, θυμηθείτε ότι πρώτα απ' όλα οφείλετε αγάπη και σεβασμό στον φορέα της ύπαρξής σας και ότι, σεβόμενοι τις διαδικασίες του, θα μπορέσετε ενεργειακά να κρατήσετε φως και για τους άλλους. Μη διστάσετε να αποδεσμεύσετε.

Τόσο η αυστηρότητα όσο και το έλεος είναι πράξεις αγάπης.

Σας αγαπώ

Ο Αρχάγγελος της Παρουσίας, Μέτατρον



Αυτή η εργασία χορηγείται με άδεια
[Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**«Η Μέση Γραμμή»
Συνάντηση 2^η - 11.03.2021**

«Αναπνοή του Τίφαρετ»

Ο λόγος που έρχομαι, είναι για να αποκαταστήσω τη σύνδεσή σας, την οποία σε ένα βαθμό έχετε παραμελήσει -όλοι και όλες. Μιλάει ο Αρχάγγελος Μέτατρον. Σας καλωσορίζω λοιπόν στη σημερινή μας σύνδεση. Πάνω απ' όλα είναι μία σύνδεση. Και είναι μία σύνδεση με όψεις του εαυτού σας, που έχετε ξεχάσει προ πολλού, γιατί καθώς προχωράτε σκέφτεστε νέα πράγματα, μαθαίνετε νέα πράγματα, αφήνετε άλλα πίσω και κάποια στιγμή η ενέργεια έρχεται και σας χτυπά πάλι την πόρτα και σας λέει «Κοίταξε, αυτό το ξέχασες, το παραβλέπεις». Γιατί φυσικά στο γραμμικό σας χρόνο δεν μπορούν να χωρέσουν πάρα πολλά ταυτόχρονα. Έτσι η προκατάληψη διδάσκει ότι, όσο προχωράς, αφήνεις πίσω τα παλιά. Η προκατάληψη το κάνει αυτό. Η προκατάληψη, λόγω της γραμμικής ακολουθίας του χρόνου. Εμείς υπονομεύουμε αυτές τις προκαταλήψεις και με τον τρόπο μας προσπαθούμε να σας φέρουμε σε εκείνο το σημείο όπου υπάρχει ζωντανή σύνδεση με όλα, με όλη τη γνώση, όλο το πεδίο της γνώσης που κατέχετε. Αυτό το σημείο είναι υπαρκτό. Υπάρχει μέσα σας και είναι το κέντρο σας, σε ένα επίπεδο που συνδέεται με τα πάντα, με όλη σας τη γνώση. Και έχετε πρόσβαση σε αυτό το σημείο. Συχνά επικαλείστε αυτό το σημείο, ξέρετε ότι υπάρχει και το έχετε χρησιμοποιήσει κατά καιρούς, όχι όμως συνέχεια.

Ο λόγος που δεν μπορείτε να είστε συνέχεια σε αυτό το σημείο, είναι ότι πολλά πράγματα τραβούν την προσοχή σας. επενδύετε με ανισόρροπο τρόπο ενέργεια προς τα έξω, σε εξωτερικούς στόχους, με αποτέλεσμα να χάνετε την εστίασή σας από αυτό το σημείο. Και μπορεί μεν ο νους σας να σας διαβεβαιώνει ότι αυτό το σημείο υπάρχει αλλά δεν μπορείτε να το φτάσετε μόνο με τη σκέψη σας. Δεν αρκεί δηλαδή να πείτε «Ναι, αυτό το σημείο είναι μέσα μου και εγώ θα σταθώ σε αυτό το σημείο μέσα μου και είμαι εκεί και τώρα δουλεύω από εκεί». Το να το πει ο νους σας είναι ένα μέρος, ένα βήμα, όλης της διαδικασίας. Όταν όμως το θέσετε ως στόχο και με το νου σας και τη βούλησή σας ορίσετε ότι θέλετε να πάτε εκεί, χρειάζεται στη συνέχεια, να τοποθετηθείτε σε εκείνο το σημείο ενεργειακά. Δηλαδή, σε ένα δεύτερο βήμα να νιώσετε τις συνθήκες που επικρατούν σε εκείνο το σημείο· τις συνθήκες όπως μπορείτε εσείς να τις βιώσετε. Αυτό που σας λέω είναι μία πεπατημένη στις εσωτερικές εργασίες, που τείνετε όμως να ξεχνάτε. Λέτε «Θα σταθώ σε εκείνο το σημείο», όμως πρέπει να κάνετε κάτι ακόμα. Να βιώσετε ξανά, να επιτρέψετε στο σώμα σας, στην αντίληψή σας, να θυμηθεί πώς ήταν την τελευταία φορά που σταθήκατε σε εκείνο το σημείο και έτσι θα μπειτε στη δόνηση αυτού του σημείου.

Φέρτε στο νου σας λοιπόν την τελευταία φορά ή εκείνη τη φορά που ήταν πιο έντονη από οποτεδήποτε άλλοτε, που σταθήκατε στο κέντρο σας και νιώθατε να είστε σε επαφή με τα πάντα -με τα πάντα! Αν είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας, θα παραδεχτείτε ότι πάει καιρός από την τελευταία φορά που είχατε αυτήν την

αίσθηση. Και όμως είναι εκεί. Είναι εκεί! Και αυτό το σημείο έχει άμεση σχέση με τη Μέση Γραμμή. Είναι στο κέντρο σας. Είναι η κάθετη Μέση Γραμμή και αυτό το σημείο είναι στο κέντρο σας, πάνω στη Μέση Γραμμή. Είναι κέντρο συνειδησίας/ύπαρξης. Μπορείτε να πείτε ότι είναι το κέντρο της καρδιάς αλλά είναι κάτι ευρύτερο από το κέντρο της καρδιάς. Δεν αγγίζει μόνο την καρδιά. Σας επαναφέρω λοιπόν σταδιακά, σε εκείνο το σημείο μέσα σας, στο οποίο είναι ζωντανή η σύνδεσή σας με τα πάντα.

Κάτι άλλο που διαφεύγει συχνά είναι ότι, σε εκείνο το σημείο, υπάρχει χαρά. Όχι ακριβώς η γήινη χαρά αλλά υπάρχει διεύρυνση, ειρήνη, υπάρχει εν-θουσιασμός, νιώθετε την καρδιά ανοιχτή, νιώθετε ότι μπορείτε να αγκαλιάσετε όλον τον κόσμο αν ανοίξετε τα χέρια σας, νιώθετε ότι έχετε τα πάντα και είστε ευγνώμονες για αυτό. Τέτοιου είδους ενθυμήσεις, σαν αυτές που σας φέρνω τώρα, μοιάζουν με εκείνο το χάδι που έρχεται την ώρα που έχετε ξεχάσει τι θα πει αγάπη. Και είναι αυτό το χάδι που κάνει την καρδιά ξαφνικά να ανοίξει και να λυθείτε ξαφνικά σε κλάματα, σας συγκλονίζει, γιατί το σώμα σας θυμήθηκε πώς είναι η αγάπη, με ένα απλό άγγιγμα. Είναι σημαντικό, το σώμα να νιώσει. Και μη νομίζετε ότι το θυμικό είναι μακριά από το σώμα σας. μπαίνοντας λοιπόν στη διάθεση, στην ενέργεια αυτή, υιοθετώντας αυτή τη στάση, το σώμα σας ξυπνά. Και καθώς ξυπνά αφυπνίζονται επίσης μέσα του όλες οι μνήμες. Γιατί και η ενθύμηση της αγάπης βρίσκεται μέσα στο σώμα σας, όπως όλες οι άλλες μνήμες. Όσο πιο πολύ δουλεύετε με κάποιες μνήμες, τόσο πιο εύκαιρες τις έχετε, τόσο πιο εύκολο είναι να τις πιάσετε πάλι. Όσο αφήνετε αυτές τις μνήμες πίσω, τόσο περισσότερο δυσκολεύεστε στη συνέχεια και είναι αλήθεια ότι έχετε αφήσει πίσω τη μνήμη της αγάπης. Γιατί είναι άλλος ο πόνος για την έλλειψη της αγάπης και άλλο η μνήμη της αγάπης. Γιατί στον πόνο, επαναβιώνετε, ξαναζείτε, τη στέρηση της αγάπης. Το ζητούμενο όμως είναι να κάνετε αυτό που σας θυμίζει το βίωμα της αγάπης και έτσι να βάλετε τον εαυτό σας και πάλι σε συντονισμό με την αγάπη και βέβαια με το κέντρο αυτό που σας κρατά συνδεδεμένους με τα πάντα.

Το κέντρο αυτό μοιάζει με ήλιο. Λαμποκοπά και οι ακτίνες που εκπέμπει συνδέονται με τα πάντα και είναι αυτές οι ακτίνες μέσα από τις οποίες δίνει και παίρνει αγάπη. Είναι λοιπόν ένας νοητός ήλιος και όντως βρίσκεται στην καρδιά. Είναι το Τίφαρετ, όπως πολλοί ξέρετε ήδη. Είναι εκείνος ο ήλιος που βρίσκεται στο κέντρο της Μέσης Γραμμής. Και είναι ο ήλιος, είναι το κέντρο, που συνδέεται με τη Χριστική Συνειδητότητα, με την ισορροπία, με όλη την ευλογία του ηλιακού φωτός σε όλα τα επίπεδα. Θα ήθελα να θυμηθείτε αυτά που είπαμε την προηγούμενη φορά και, καθώς ακούτε τα λόγια μου, να εισπνέετε και να εκπνέετε συνειδητά.

«Εισπνέω, παίρνοντας ενέργεια, δύναμη, και εκπνέω», λέτε στον εαυτό σας, «αφήνοντας να φύγουν από εμένα η οργή, η θλίψη. Αφήνω τα πάντα να φύγουν με την εκπνοή. Εισπνέω φως»....

[Σύντομη παύση]

Ας κάνουμε μία άλλη διαδικασία εισπνοής και εκπνοής. Σε αυτή τη διαδικασία αναπνέετε, εισπνέετε και λέτε: «Εισπνέω οργή και εκπνέω φως. Εισπνέω όλη την οργή που υπάρχει μέσα μου, τη μετουσιώνω στο κέντρο και εκπνέω φως.» Για

λίγα λεπτά επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία, εισπνέοντας όλη την οργή και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που υπάρχουν στην αύρα σας, με την πρόθεση να τα μετουσιώσετε στο κέντρο της καρδιάς, στο κέντρο -το Τίφαρετ- της Μέσης Γραμμής, στο κέντρο της ισορροπίας και να τα εκπνεύσετε ως φως.

[Παύση 2']

Ήδη θα πρέπει να νιώθετε τη διαφορά. Η πρόθεση, επαναλαμβάνω, είναι η μετουσίωση κάθε αρνητικής ενέργειας που υπάρχει στην αύρα σας, στο κέντρο Τίφαρετ, το κέντρο του Κάλλους, ώστε στη συνέχεια να εκπέμψετε όλη αυτή την ενέργεια ως φως.

[Παύση 2']

Η ένταση είναι μεγάλη. Η ένταση της κινούμενης ενέργειας και η απελευθέρωση είναι μεγάλη και είναι πολύ πιθανό να νιώθετε ιδιαίτερα έντονα την ενέργεια να κινείται στο πίσω μέρος του σώματος, εκεί που υπάρχει η αντιστοιχία του παρελθόντος, του υποσυνείδητου, όλων εκείνων που δεν αντιλαμβάνεστε άμεσα. Από εκείνες τις αποθήκες ενέργειας γίνεται η μετουσίωση.

Και αφού δουλέψαμε λίγο με τις ενέργειες γενικά της οργής, της θλίψης, κάθε αρνητική ενέργεια, τώρα προσωποποιείστε... δοκιμάστε να προσωποποιήσετε το πρόβλημα. Γιατί όπως υπάρχουν ενέργειες στην αύρα σας, έτσι υπάρχουν και εντυπώματα ανθρώπων. Εισπνεύστε τις μορφές/αιτίες πόνου, οργής, με την πρόθεση να τις μετουσιώσετε στο κέντρο Τίφαρετ και να τις εκπνεύσετε και πάλι ως φως.

[Παύση 2']

Αν υπάρχει έστω και ένας ή μία από εσάς, που δεν αντιλαμβάνεται την αλλαγή της ενέργειας που συμβαίνει με αυτή τη διαδικασία, θα πρέπει να κοιτάξει καλύτερα μέσα του /μέσα της, για να δει την άρνηση. Γιατί μόνο αν αρνηθείτε στην πραγματικότητα να βελτιώσετε οτιδήποτε, δεν θα λειτουργήσει η διαδικασία αυτή. Θα οφείλεται μόνο στη δική σας άρνηση. Συνεχίστε. Συνεχίστε να κάνετε αυτές τις εισπνοές και εκπνοές και οραματιστείτε οτιδήποτε αρνητικό, με οποιαδήποτε μορφή, έστω και συμβολική πλέον, στην αύρα σας. εισπνεύστε την, κατεβάστε την μέσα από τους πνεύμονες στο Τίφαρετ της καρδιάς, αφήστε να γίνει η μετουσίωση και εκπνεύστε φως. Φως, που γεμίζει την αύρα σας και λάμπει ακόμα παραξέω. Ακτινοβολεί.

Κάθε φορά που κάνετε έναν τέτοιο αναπνευστικό κύκλο, ακτινοβολείτε περισσότερο φως. Καταλαβαίνετε πόσο απλό είναι; Δεν χρειάζεται να μείνετε σε χώρους σκοτεινούς, να υποφέρετε· δεν χρειάζεται μια μακρόχρονη διαδικασία. Πόσο διαρκεί μία αναπνοή, εισπνοή και εκπνοή, μαζί με μια πολύ σύντομη παύση μεταξύ τους, για τη μετουσίωση; Είναι τόσο απλό!

Καθώς κάνετε αυτές τις αναπνοές και μετουσιώνετε τις ενέργειες στο Τίφαρετ, συνεχίστε να εκτονώνετε ενέργεια προς τα κάτω, μέσω του πρώτου κέντρου. Αφήστε δηλαδή, καθώς εισπνέετε αρνητική ενέργεια, εκπνέετε φως, αφήστε να ρέει επίσης ενέργεια, χωρίς να την προσδιορίσετε, προς τη γη. Αφοδεύετε ενέργεια προς τη γη.

Συνεχίστε τις αναπνοές, προσθέτοντας και αυτή τη λεπτομέρεια.

[Παύση 2']

Η αφόδευση είναι πλήρης, όταν γίνεται με σκοπό την κάθαρση.

Καθώς κάνετε αυτή τη διαδικασία, έχει σχηματιστεί γύρω από τον καθένα και την καθεμιά σας ένα φωτεινό αυγοειδές. Και είναι αυτός ο φορέας με τον οποίο συμμετέχετε στον πυρήνα της ύπαρξής σας. Αυτό το αυγοειδές, που είναι μεγαλύτερο από το φυσικό σας σώμα, αυτό, συμμετέχει στον πυρήνα της ύπαρξής σας.

[Παύση 2']

Καθαρίζετε. Συνεχίστε για λίγη ώρα ακόμα με τον ίδιο τρόπο.

[Παύση 2']

Πάρτε τώρα μερικές βαθιές, χαλαρές, αβίαστες αναπνοές, χωρίς ιδιαίτερο σκοπό, για να μπειτε στη συνήθη αναπνευστική λειτουργία και διαθέστε λίγα λεπτά, για να μοιραστείτε την εμπειρία σας.

[Ακολουθήστε μοίρασμα εμπειριών]

Αναπνέετε κανονικά, σαν κανέναν, ποτέ, να μην πέρασε από μέσα σας, σαν ποτέ, κανέναν, να μην άφησε το παραμικρό εντύπωμα πάνω σας, σαν να είσατε μια άγραφη πλάκα αναπνέετε.

Θα περάσουμε σε κάτι άλλο πιο δύσκολο, που θα σας κάνει όμως να ανοιχτείτε ακόμα περισσότερο. Τα πεπραγμένα σας ωφελούν τους άλλους ή εσάς; Αυτά που κάνετε στη ζωή σας, ποιους ωφελούν ή ποιον; Είναι μια ερώτηση που κάποιοι την έχετε απαντήσει εδώ και καιρό αλλά έχετε αμφιβολίες και ρωτάτε και ξαναρωτάτε τον εαυτό σας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Ποιος ωφελείται από το έργο σας, το οτιδήποτε κάνετε; Το εγώ ή το εμείς; Αν αυτό που ισχύει είναι το εμείς, τότε για τον καθένα είναι το εμείς και δεν έχετε λόγο, Μ., να ανησυχείτε για τις ενέργειες έξω από εσάς ή μέσα σε εσάς. Είναι κατανοητό ωστόσο, ότι χρειάζεται ιδιαίτερη διεύρυνση πνεύματος και δύναμη, ώστε να μπορέσει κάποιος να κρατήσει ενέργειες των υπολοίπων και να διαχειριστεί ενέργειες των άλλων, έστω με αυτόν τον υποτυπώδη τρόπο που προτάθηκε νωρίτερα.

Ζητήθηκε να εισπνεύσετε οργή. Και τώρα θα σας παρακαλέσω να ξεκινήσουμε από την αρχή και να εισπνεύσετε οργή. Εξειδικεύουμε την άσκηση. Με τη διαδικασία που ακολουθήσατε νωρίτερα, εισπνέετε κάθε ίχνος οργής, ακόμα και έξω από εσάς, τη μετουσιώνετε στο Τίφαρετ, αφήνοντας να λειτουργεί η αφόδευση ενεργειακά και εκπνέετε ροζ. Εκπνεύστε ροζ.

[Παύση 2']

Ρόδινη εκπνοή, ρόδινο φως. Μπορείτε να δοκιμάσετε σταδιακά να συμπεριλάβετε ενέργειες του χώρου. Δοκιμάστε για παράδειγμα να εισπνεύσετε οργή, από ένα μέτρο περιμετρικά της αύρας σας, δύο, δέκα μέτρα, και εκπνέετε ροζ. Κάνοντάς το, επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει κάθε ίχνος ενεργειακής μεταβολής στην αύρα σας. Πώς κινείται η ενέργεια στην αύρα σας; Νιώθετε ενεργειακά ρεύματα όπως πριν; Νιώθετε να ελαφραίνετε όπως πριν; Νιώθετε κάτι άλλο; Πάρτε λίγα

λεπτά για αυτό.

[Παύση 2 ']

Γρηγορείτε!

[Σύντομη παύση]

Και τώρα, εισπνεύστε και πάλι φως από γύρω, περάστε το στο Τίφαρετ και εκπνεύστε το.

[Σύντομη παύση]

Εισπνέοντας τώρα φως, τι χρώμα εκπνέετε; Εισπνέετε φως. Μοιάζει να ξεπλένετε με το φως το Τίφαρετ αλλά τι χρώμα εκπνέετε;

[Σύντομη παύση]

Είναι πολύ όμορφο! Είναι χρυσό. Είναι το χρώμα που δείχνει ότι προσφέρθηκε υπηρεσία! Το χρυσό είναι ένδειξη υπηρεσίας. Όχι μεγαλείου, υπηρεσίας!

Κατεβάστε τα αυτιά σας, οραματιστείτε τα αυτιά σας να ακουμπούν στο πάτωμα ταυτόχρονα. Τα πάντα έχουν τη σημασία τους.

Και πριν κλείσουμε, να κάνουμε άλλη μια άσκηση αναπνευστική. Ετοιμαστείτε και πάλι να εισπνεύσετε και τούτη τη φορά η πρόθεση ας είναι, να εισπνεύσετε Θεό.

Εισπνέετε το Θείο. Γεμίζετε με αυτό το Τίφαρετ και εκπνέετε. Ξεκινήστε!

[Παύση 3 ']

.....

Άννα: Ο Μέτατρον έκλεισε, εγώ θα ήθελα πάρα πολύ να σας ακούσω όμως, να ακούσω πώς πήγαν οι τελευταίες ασκήσεις.

[Ακολουθήσε μοίρασμα εμπειριών]



Αυτή η εργασία χορηγείται με άδεια
[Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**«Η Μέση Γραμμή»
Συνάντηση 3^η - 08.04.2021**

«Στην Καρδιά»

Άννα: Ας πάρουμε βαθιές, χαλαρές και αβίαστες αναπνοές, όπως κάνουμε κάθε φορά. Ας ανοίξουμε την καρδιά μας και ας οραματιστούμε ότι δημιουργούμε ένα νοητό κύκλο, στον οποίο περιλαμβάνονται και όλοι εκείνοι που λείπουν σήμερα. Στο κέντρο, η φλόγα της εστίας. Και εκεί, σε μία φωτεινή στήλη, κατεβαίνει η ενέργεια του Αρχαγγέλου.

.....

Ανοίξτε τα μάτια της καρδιάς, για να δείτε την ενέργειά μου να κατεβαίνει ανάμεσά σας. μη προσπαθείτε να δείτε με το νου σας, με τον εγκέφαλό σας, με τα εσωτερικά σας μάτια. Αντίθετα, οραματιστείτε ότι η καρδιά έχει δύο καθαρά μάτια και κοιτάζει στη στήλη φωτός, στο κέντρο του κύκλου, όπου βρίσκεται η παρουσία μου. Είμαι παρών.

Σήμερα βλέπετε, οράτε, με την καρδιά. Και αν δυσκολεύεστε, καθόλου δεν πειράζει. Πάρτε λίγα λεπτά, λίγο χρόνο, για να δώσετε την ευκαιρία στον εαυτό σας για να δει με τα μάτια της καρδιάς. Σε κάθε κέντρο υπάρχουν μάτια. Υπάρχει ο οφθαλμός. Αλλά τώρα σας ζητώ να δείτε με τα μάτια της καρδιάς.

[Σύντομη παύση]

Είθισται να συνοδεύεστε από πνεύματα πολλά, αγγελικές δυνάμεις και αρχαγγέλους ακόμα, που διαχέουν την παρουσία τους παντού, για να σας αγκαλιάζουν... για να σας αγκαλιάζουν διαρκώς. Μία τέτοια στιγμή είναι και αυτή. Περιβάλλεστε από φως. Περιβάλλεστε από πλάσματα φτιαγμένα από φως. Είναι πολλές οι παρουσίες τούτη την ώρα. Τόσο πολλές, που δεν μπορείτε να τις μετρήσετε ούτε μπορείτε να τις δείτε καθαρά. Ακόμα προσπαθείτε να δείτε εμένα με τα μάτια της καρδιάς. Ευεργετήματα πολλά έχει ετοιμάσει για εσάς η ζωή, πάρα πολλά και δεν τα βλέπετε ακόμα. «ακόμα και στην ηλικία που είμαι», θα πει κάποιος ή κάποια, «Δεν έχω δει όσα μου περιγράφεις. Τα έχει ετοιμάσει για μένα από δω και πέρα; Για να τα βρω μπροστά μου από δω και πέρα;». Τα ετοιμάσες εσύ! Εσύ είσαι που ετοιμάζεις κάθε στιγμή το μέλλον σου, αυτό που θα σου συμβεί. Και ναι, έχεις ετοιμάσει πολλά ακόμα – πολλά όμορφα. Θυμάσαι; 'Ηθελες κάποτε να γίνεις αρχιτέκτων /αρχιτεκτόνισσα. 'Ηθελες κάποτε να συντροφεύεις παιδιά στο σχολείο... 'Ηθελες να πηγαίνεις εκδρομές. Αγαπάς να πηγαίνεις εκδρομές, σαν μικρό παιδί· γιατί οι εκδρομές σπάζουν τη ρουτίνα, τον καταναγκασμό του καθημερινού μαθήματος. Περνάς όμορφα, όσο και αν σε κουράζουν. 'Ηθελες να γίνεις σπουδαίος δάσκαλος και δασκάλισσα και να μεταφέρεις στους ανθρώπους τη σοφία του Πνεύματος. Σκεφτόσουν να γίνεις πυρηνικός φυσικός και πολλά πράγματα ακόμα. Πράγματα που δεν έχεις κάνει τελικά. Δεν κατάφερες να κάνεις, λες, σ' αυτή τη ζωή.

Κρατήστε τα μάτια της καρδιάς ανοιχτά, αφήστε τα να με κοιτούν καθώς στέκομαι στο κέντρο του κύκλου και μην αφήσετε τίποτα να σας εμποδίσει να με κοιτάζετε.

Δύο αδέρφια στο Σινά ξεκίνησαν το δρόμο τους σε ένα μονοπάτι. Το μονοπάτι ήταν μικρό και σύντομα είπαν «Να, τελείωσε. Μέχρι εδώ ήταν ο δρόμος μας». Αναγκάστηκαν μετά να χωρίσουν και το καθένα κατευθύνθηκε αλλού. Πήρε άλλη κατεύθυνση. Ταξίδεψαν σε αντίθετες κατευθύνσεις. Περπάτησαν, περπάτησαν, περπάτησαν... κολύπησαν, περπάτησαν.... ανέβηκαν σε βαπόρια... μέχρι που, μετά από πολλά χρόνια, συναντήθηκαν και πάλι -δεν μπόρεσαν να το αποφύγουν αυτό. Έτσι κυβερνάτε τα πράγματα εσείς στη Γη. Έτσι μετράτε και υπολογίζετε τις υποθέσεις σας... «Είτε θα περπατάμε μαζί στο μονοπάτι, είτε χωρίζουν οι δρόμοι μας και τελειώνουν εδώ. Είτε θα καταφέρω να κάνω αυτό που ονειρευόμουν, είτε απέτυχα και δεν θα το βρω ποτέ ξανά μπροστά μου, γιατί ο καιρός περνά κι εγώ δεν είμαι νέος ή νέα, για να συνεχίζω να ψάχνω, να μαθαίνω.» Αυτός είναι ο τρόπος σας. Μ' αυτόν τον τρόπο ζείτε. Κι όμως, σε όλα αυτά υπάρχει η μέση λύση. Και όμως σε όλα αυτά, υπάρχει η Μέση Γραμμή.

Δεν είμαι εδώ για να σας κάνω μάθημα, να σας συνετίσω, να σας αναγκάσω να μου πείτε πράγματα, που δεν θέλετε να δείτε. Το μεγάλο θέμα όμως είναι ότι η ζωή συνεχίζεται και είναι πολλοί -είστε πολλοί- που δεν θέλετε να το παραδεχτείτε αυτό μέσα σας. Φυτοζωείτε! Όχι μόνο κυριολεκτικά αλλά και συμβολικά φυτοζωείτε. Δεν δέχεστε τη χαρά· τη χαρά που υπάρχει γύρω σας. Και μη γυρίσετε τώρα και μου πείτε «Μα έλα τώρα Μέτατρον, δείξε μου τη χαρά που βλέπεις και να πάω να τη βρω. Πού είναι; Κοιτάζω πολύ καλά γύρω μου και δεν βλέπω χαρά, δεν νιώθω χαρά. Δεν έχω χαρά. Είναι τόσο φευγαλέα η αίσθηση της χαράς. Και ύστερα έχουμε κι εκείνη τη χαρμολύπη που μας λέει το Πνεύμα ότι είναι ακόμα καλύτερη, γιατί είναι ισορροπημένη, μα ούτε αυτή νιώθω τώρα πια.»

Γιατί νομίζετε, ότι έγινε αυτός ο σύντομος κύκλος της Μέσης Γραμμής; Έγινε για να σας βοηθήσει, να σας βοηθήσουμε, να βρείτε και πάλι την ισορροπία σας. Ξέρουμε ότι νιώθετε παγιδευμένοι. Ξέρουμε ότι μπορείτε να κάνετε πολλά. Έχετε ένα αφάνταστο δυναμικό και ζείτε σε μια εποχή που τίποτα δεν μπορείτε να εφαρμόσετε, είτε γιατί σας λείπουν τα μέσα, είτε γιατί σας λείπουν οι άνθρωποι, η υποστήριξη.

Γενικώς, ζείτε σε μία εποχή στέρησης και περιμένετε αυτή η εποχή να εκλείψει ή να εκλείψετε εσείς εντέλει, για να λυθεί το πρόβλημα. Βιώνετε μία περίοδο βαθιάς μοναξιάς, όλοι και όλες. Ακόμα κι εσείς που πραγματικά μπορείτε να πείτε ότι συμβιώνετε με άλλους. Κενό. Αδιέξοδο. Καμία αχτίδα φωτός. Και όμως, ξεχνάτε ότι εμείς είμαστε εδώ. Ήμασταν και εξακολουθούμε πάντοτε να είμαστε εδώ αλλά δεν μπορούμε να βοηθήσουμε, αν εσείς δεν το θέλετε πραγματικά. Αν εσείς εγκαταλείπετε το παιχνίδι και αφήνεστε, αφήνεστε ολοκληρωτικά. Δεν είναι κακό να αφήνεται κανείς ολοκληρωτικά, αρκεί μέσα του να διατηρήσει την εμπιστοσύνη στη Ζωή, να διατηρήσει την εμπιστοσύνη στο Πνεύμα και στο γεγονός ότι, αφού ο ίδιος έχει ετοιμάσει το σενάριό του, σίγουρα θα έχει φροντίσει να το κάνει κατάλληλο γι' αυτόν κάθε στιγμή.

«Χμ, Μέτατρον», σκέφτεται η Άννα, «πολύ πονηρά σήμερα μας πετάς τη μπάλα. Όχι ότι δεν μας έχετε πει πολλές φορές ότι εμείς δημιουργούμε το μέλλον μας, τη ζωή μας αλλά σήμερα θα προτιμούσαμε να ακούσουμε ότι το Πνεύμα έχει ετοιμάσει για εμάς τα πάντα.» Και όμως... Καταλαβαίνετε ότι, όταν η πεποίθησή σας σε όσα πιστεύατε μέχρι σήμερα κλονίζεται -και κλονίζεται βαθιά-, τότε το καταφύγιό σας είναι ο πυρήνας του Εαυτού σας. Είστε εσείς. Τι εννοώ; Είστε

εσείς! Άλλωστε μέσα σας βρίσκεται ο Θεός. Εκεί μέσα σας είναι το σταθερό σημείο σας. Είναι το σημείο όπου μπορείτε και πρέπει πάντοτε να καταφεύγετε, εκεί μέσα, βαθιά στην καρδιά. Κάθε φορά, για να μπορέσετε να αντιληφθείτε καλύτερα τα του Πνεύματος και όλα όσα συμβαίνουν στα εσωτερικά πεδία, τα προβάλετε έξω από εσάς και τότε μπορείτε να δείτε, μπορείτε να ακούσετε και θεωρείτε ότι αυτά είναι απόδειξη, οι εσωτερικές αισθήσεις που έχετε είναι απόδειξη ότι όσα πιστεύατε, «να, υπάρχουν κι εγώ έχω ανοίξει πια και επικοινωνώ με το Πνεύμα». Δεν έχετε ανοίξει αρκετά. Όσο -αυτή είναι η αλήθεια. Όσο έχετε την ανάγκη να βάζετε το Πνεύμα εκεί έξω, για να το βλέπετε, να το περιγράφετε, να το ψηλαφείτε με τα ενεργειακά σας χέρια, όσο το κάνετε αυτό, σημαίνει ότι εσείς αφήνετε τη δύναμή σας έξω από εσάς. Αποσπάτε την προσοχή σας έξω από εσάς, ψάχνοντας αυτό που είναι μέσα σας έξω από εσάς.

Αυτή είναι μια τεχνική που λειτουργεί καλά σε πολλές περιπτώσεις. Είναι μία τεχνική εκπαίδευσης. Μπορείτε πολλά να μάθετε από αυτή. Χρειάζεται όμως να θυμόσαστε κάθε στιγμή ότι είναι απλά μία τεχνική και όχι η αλήθεια. Είναι ένας τρόπος. Αλλά δεν είναι εκεί έξω, μπροστά σας το Πνεύμα. Δεν είναι εκεί έξω μπροστά σας η πίστη σας και η δύναμή σας. Είναι μέσα σας! Ο βράχος να είναι η καρδιά σας! Εκεί. Εκεί θα είναι ο θησαυρός σας. Εκεί θα φυλάτε όλα σας τα ιερά και εκεί θα στρέψετε πάντοτε για δύναμη, για χαρά, για αγάπη, για επίτευξη και μετουσίωση ακόμα, των ενεργειών που διαχειρίζεστε.

«Πέταξε το πουλί της ευκαιρίας. Χάθηκε.» Αυτό σκέφτεστε. Πάρα πολύ συχνά, αυτό σκέφτεστε. «Μπα, σοβαρά;» θα έλεγα κάποιος άλλος. «Ποιος το λέει αυτό; Εγώ μπορώ και θα το κάνω! Και αν δεν γίνει ακριβώς όπως θα γινόταν αν είχα ξεκινήσει δέκα, είκοσι, τριάντα χρόνια πριν ή σαράντα και βάλει, θα το κάνω με άλλο τρόπο τώρα.» Γιατί παραιτείστε από τη ζωή; Γιατί νιώθετε σαν απόμαχοι ναυτικοί που κάθονται και κοιτάζουν τη θάλασσα από τα βράχια, από τη στεριά και αναπολούν τα μακρινά ταξίδια; Ποιος σας ανάγκασε να το κάνετε αυτό; Δεν είναι οι πιο εύκολοι καιροί αυτοί που περνάτε αλλά, φανταστείτε... για σκεφτείτε καλύτερα, δεν είναι και οι πιο δύσκολοι! Πού βρίσκεται η δυσκολία; Μέσα σας, γιατί ήρθατε σε επαφή όλο αυτό το διάστημα με τους βαθύτερους φόβους σας, τις βαθύτερες ανησυχίες σας, εκείνες που η διαρκής δράση δεν σας επέτρεπε να πλησιάσετε. Η διαρκής δράση και η ψευδής αίσθηση της πραγμάτωσης και η επιφανειακή ικανοποίηση σας προσέφεραν μία ικανοποιητική δικαιολογία για να μη δείτε πραγματικά.

Και όμως, η ευλογία βρίσκεται εκεί ακριβώς, μέσα σας. Μέσα στην καρδιά σας. Εκεί που είναι η δύναμή σας. Εκεί που είναι ο Θεός. Ο Θεός μέσα σας. Ξέρετε τι; Θα σας συνιστούσα, για λίγο καιρό, κανένα εξάμηνο ίσως, να πάψετε να βάζετε έξω από εσάς το Πνεύμα. Να πάψετε να βάζετε έξω από εσάς τις όψεις του εαυτού σας, τις Θείες όψεις του εαυτού σας έστω, με τις οποίες θέλετε να δουλέψετε και να τους επιτρέψετε, να επιτρέψετε σ' αυτές τις όψεις, να δουλέψουν μέσα από εσάς. Να σας πω κάτι ακόμα; Αυτή την έννοια έχει ο ναός και ο βωμός στην καρδιά. Η πραγματική έννοια του βωμού στην καρδιά είναι αυτή. Το Θείο εκεί κατοικεί. Και αυτό δεν λέγεται μόνο για να δημιουργήσει μια όμορφη αίσθηση στους πιστούς ή τους προσηλυτιζόμενους σε οποιαδήποτε θρησκεία ή δόγμα, έτσι ώστε να νιώσουν ότι ο Θεός είναι μαζί τους πάντοτε. Αυτό είναι κάτι πολύ επιφανειακό. Οι μύστες γνωρίζουν, ότι αυτό είναι το πραγματικό νόημα.

Αν θέλετε να συλλέξετε τις ενέργειές σας και να τις βάλετε να δουλέψουν πραγματικά, συγκεντρώστε τις στην καρδιά, κρατώντας την επίγνωση ότι αυτό

είναι το σταθερό σας σημείο. Αυτό είναι το σημείο της δημιουργίας, αυτό είναι το σημείο της χαράς, εκεί βρίσκεται ο δημιουργός, εκεί βρίσκεται η δύναμη.

«Μπα, σοβαρά;» θυμίζω εκείνον που αντέδρασε έτσι λέγοντας «Εγώ μπορώ. Εγώ θα τα καταφέρω!». Κοινώς, θυμίζω αυτόν που έχει, όπως λέτε κάποτε, τσαγανό. Τολμά. Βρίσκει τη δύναμη μέσα του και τολμά και συνεχίζει και νικά. Νίκη δεν σημαίνει οπωσδήποτε την υλοποίηση ενός σχεδίου όπως το είχε συλλάβει ο νους σας σε μία δεδομένη στιγμή. Νίκη σημαίνει τολμώ. Νίκη σημαίνει τολμώ! Γιατί για εκείνον που δεν τολμά, είναι τεράστια η νίκη του να κάνει ένα βήμα μπροστά. Στη συνέχεια οι δράσεις θα φροντίσουν τον εαυτό τους και θα βρουν τη ροή τους μέσα στο ποτάμι της ιστορίας -της ατομικής και συλλογικής ιστορίας. Η νίκη όμως είναι κάτι πολύ βαθύ. Είναι η ικανοποίηση ότι έκανα αυτό που ήθελα. Κατάφερα αυτό που ήθελα. Ξεπέρασα τον εαυτό μου, ξεπέρασα τα εμπόδια.

Τόλμησα!

Και στις τρεις συναντήσεις μας δόθηκαν στοιχεία που μπορούν να σας φανούν πάρα πολύ χρήσιμα όλη αυτή την περίοδο και όχι μόνο τώρα αλλά και όποτε τα χρειαστείτε στο μέλλον. Παρόλα αυτά, δεν έτυχαν της προτίμησής σας, ώστε να τα χρησιμοποιήσετε πλήρως -τουλάχιστον μέχρι στιγμής. Ακόμα και έτσι όμως, επιτεύχθηκε κάτι σημαντικό. Ζωντάνεψε μέσα στην καρδιά αυτό το ενεργειακό κέντρο βάρους της προσωπικότητας, που είναι η ρίζα του Εαυτού, είναι το σημείο σύνδεσης με τον Εαυτό και πολλά καλά μπορούν να προκύψουν από μία τέτοια σύνδεση.

Ο συγκεκριμένος κύκλος ολοκληρώνεται σήμερα και έχει ήδη ολοκληρωθεί. Βλέπετε, σ' αυτές τις τρεις συναντήσεις προτίμησα να δουλέψουμε σε ένα άλλο επίπεδο, πιο κοντά στην καρδιά και απέφυγα να σας μιλήσω με όρους δύσκολους, φιλοσοφικούς. Προτίμησα την ενεργοποίηση των στοιχείων της καρδιάς. Τους επόμενους μήνες η ανθρωπότητα θα περάσει μια δοκιμασία, την οποία θα φέρει εις πέρας χρησιμοποιώντας τους κατάλληλους κωδικούς.

Υποστηρίξτε. Σας έχω δώσει, ό,τι χρειάζεστε.

Έχετε τις ευλογίες τις δικές μου και του Κυρίου Ιησού Χριστού.

Μέτατρον

[Ο κύκλος έκλεισε σε σιωπή]



Αυτή η εργασία χορηγείται με άδεια

[Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)