COMO ATIVAR O TERCEIRO OLHO

O terceiro olho é representado como um olho no meio da nossa testa que possui poderes psíquicos, mas que precisa ser desenvolvido. Quando ativamos o nosso terceiro olho, conseguimos enxergar com a visão interior, ganhamos clarividência e visão remota (visão de coisas que estão em lugares distantes). Em níveis mais avançados de desenvolvimento do terceiro olho, você será capaz de ter insights com previsão do futuro e conhecimento espiritual. Veja como ativá-lo através da meditação.

O DESENVOLVIMENTO DO TERCEIRO OLHO ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO

Todas as práticas de meditação estimulam para o desenvolvimento do terceiro olho, em especial aquelas que trabalham a visualização. O exercício que vamos ensinar abaixo foca-se atenção no ponto exato do terceiro olho, contribuindo para o seu desenvolvimento.

A meditação que você vai aprender agora chama-se Trataka, utilizando o poder da luz da vela. Observar a luz da vela acalma a nossa mente e aprofunda a nossa auto-observação, eliminando pensamentos e energias negativas. Ao fixar o olhar na luz da vela nós cruzamos um portal para a paz, nos conectamos a um estado ampliado de consciência e entrando em contato com o Sagrado. Veja como praticar:

1º - Acenda uma vela, coloque-a em cima de um suporte que fique na mesma altura dos seus olhos quando você estiver sentado. Sente-se confortavelmente a uma distância de um metro dessa vela.

2º - Faça uma sequência de respirações profundas e tranquilas, sentindo toda a energia negativa presente em seu corpo e no ambiente sendo drenadas para o fogo da vela.

3º - Olhe para a chama e concentre-se no centro dela, olhando profundamente, piscando somente quando necessário. Quanto mais relaxado você ficar melhor, estimula o estado de transe. Concentre-se somente na chama da vela, esqueça tudo ao seu redor, todas as preocupações da sua cabeça, foque

somente na chama, na sua cor, na maneira como ela dança. Sinta que essa chama atrai o seu olhar como um imã atrai uma agulha. Esteja nesse estado de observação da chama por cerca de 5 minutos.

4º - Após esse período, feche suavemente os seus olhos. Observe a imagem que irá formar nos seus olhos, pode ser a própria imagem da chama, alguma outra imagem que ficou gravada em sua retina, apenas observe como uma testemunha, sem se apegar a essa imagem.

5º - Novamente, abra os olhos. Foque de novo na chama da vela, deixando que ela te atraia, que ela sugue todas as amarras do seu corpo, que ela drene toda a dor e o sofrimento que existe dentro de você, que ela puxe os seus medos, deixando uma sensação de vazio e alívio na sua mente. Sinta-se limpando, ficando cada vez mais leve, mais suave, a ponta de quase levitar.

6º - Feche os olhos, e fique em silêncio por mais 5 minutos, observando todas as sensações que essa prática trouxe para o seu corpo, sua mente e seu coração. Perceba toda a leveza de ter praticado esse ritual e veja como ele traz um sentimento de sabedoria e autopercepção de si mesmo.

Repita esse ritual uma vez por semana, com a prática, essa consciência começará a fazer parte da nossa rotina diária e você começará a notar os sinais de clarividência, visão remota e posteriormente os insights. Não é nada do dia para a noite, cada pessoa tem um período diferente de desenvolvimento do terceiro olho, tudo depende do seu poder de conexão e concentração com a chama da vela e consigo mesmo.

https://tatareiki.wixsite.com/mestretata/cursos

https://www.youtube.com/channel/UCxfiVtvVYa9ROlz0ds5WCfA

https://www.facebook.com/groups/mestretata/

https://www.facebook.com/groups/enviodeenergiasecirtugiasespirituais/

Mestre Tata