

**365** *MÓDSZER*  
|  
**AZ ÉLETENERGIA**  
|  
**NÖVELÉSÉHEZ**

ERICONA



## A szerzőről

Melissa Alvarez, írói álnevén Ariana Dupré, egy díjnyertes, paranormális romantikus szerző, aki metafizikai témában is ír könyveket eredeti neve alatt. Melissa tagja több amerikai romantikus regény szerzők szervezetének, szaktanácsadó a *Moonspinners Ask the Expertsnél* (mely egyike a Writer's Digest Top 100 weboldalainak), szaktanácsadó spiritualitás témakörökben és kiadói szakértő a <http://bookpromotionnewsletter.com> weboldalnál, és számos rádióműsorban szerepelt meghívottként vagy műsorvezetőként. Dél-Floridában lakik férjével és három fiával, hat kutyája és hét lova van. Melissa és férje díjnyertes KFPS fríz lovakat és foltos lovakat tenyésztenek.

# **Tartalomjegyzék**

**Bevezetés / 9**

**Első rész: Tudatosság / 29**

**Második rész: A szellemi utad / 60**

**Harmadik rész: Engedd el a negatív energiát / 107**

**Negyedik rész: Önátalakítás / 143**

**Ötödik rész: Az éned, a lelked, a felelősséged / 190**

**Hatodik rész: Színek és kristályok / 249**

**Hetedik rész: Megnyilvánulás / 298**

**Nyolcadik rész: Szándék / 324**

**Kilencedik rész: Tudatos élet / 370**

**Tizedik rész: Békés és stresszmentes / 400**

**Bibliográfia / 441**

# **Bevezetés**

A frekvencia a testünkben található spirituális energia intenzitása. Ez lehet alacsony, magas vagy közepes. Mindnyájunknak megvan a saját egyedi frekvenciánk, ami egyenesen arányos az élettapasztalatunkkal (jelen és előző életeink tapasztalatával), a külső hatásokkal, a belső örömmel és a boldogságunkkal. Az, hogy egy adott pillanatban milyen szinten van az energiánk, attól függ, hogy mire koncentrálnunk.

Maga a *frekvencia* kifejezés viszonylag új a metafizikai közösségben. Régebben ezt a belső energiát *rezgésnek*, *rezgési szintnek* nevezték, és sokan használjuk még a mai napig is felváltva ezeket a kifejezéseket. A *frekvencia* kifejezést csak az utóbbi pár évben vettük át a tudomány világából, ahol a fizikában általában a következő értelemmel használják: az egy időegység (általában egy másodperc) alatt rendszeresen előforduló események száma, a ciklusok száma, vagy az időegység alatt végbemenő váltakozások száma egy hullámban vagy rezgésben. Az átvett kifejezést a személyes rezgés változásaira kezdtük el használni.

Ha a belső energiánkra frekvenciaként gondolunk, akkor minél rendszeresebben mennek végbe pozitív események, annál gyorsabban fog rezegni az energiánk. Minél gyorsabban mozog az energiánk, annál magasabb a frekvenciája. Tehát ha minél több pozitív dolgot próbálunk bevinni az életünkbe, akkor növeljük a rendszeresen előforduló pozitív eseményeket, és ezzel emeljük a testünk energiáját.

Ha olyan negatív érzelmeket dédelgetsz, mint a félelem, kétség, féltékenység, irigység, türelmetlenség, bizonytalanság, kiegyensúlyozatlanság, gyűlölet vagy elítélés, akkor az energiád alacsony. Ennek oka az, hogy a negatív dolgokra koncentrálsz, és nem a pozitívakra. Ha valaki olyan érzésekkel van tele, mint az öröm, boldogság, áradó jókedv, kiegyensúlyozottság, szeretet,

békesség, harmónia, kedvesség, együttérzés és megértés, akkor magasabb lesz a frekvenciája, mert a pozitív dolgokra koncentrálsz az életben. Amikor képes vagy magadba nézni és meglátni azt, hogy milyen is vagy valójában – egy spirituális lény, akinek életleckéket kell megtanulnia –, vagy amikor a világegyetem spirituális törvényeit tekinted és egészében látod a dolgokat, emeled a spirituális energiádat. Érezni fogod, mikor ez megtörténik; a lelked mélyén tudni fogod, hogy megváltoztál, mivel összhangba kerültél a világegyetem elveivel. A spirituális fejlődés megteremti, táplálja és emeli a frekvenciádat.

A frekvenciára gondolhatsz úgy, mint egy bumerángra. Amit kiküldesz a világegyetembe, az fog hozzád visszatérni megnagyítva vagy megsokszorozódva. Ha a szeretet érzését küldöd, akkor te is sok szeretetet fogsz kapni. Ha gyűlölet árad belőled, akkor neked is gyűlölettel kell majd szembesülnöd. A hasonló dolgok vonzzák egymást. Meggátolod Isten és a világegyetem szándékát veled kapcsolatban, ha negatív érzelmeket táplálsz, de ha elengeded ezeket a negatív gondolatokat és érzelmeket, és kiéled életed minden pillanatát, meg fogsz lepődni, hogy mennyivel másképp fognak alakulni a dolgok.

Az, hogy az energiádon dolgozol annak érdekében, hogy megemeld a frekvenciádat, nem jelenti azt, hogy sose lehetsz mérges vagy rosszkedvű. Mindenkinek vannak félelmei, aggodalmai és kétségei – ezek hozzátartoznak az ember természetéhez. Semmi gond nincs azzal, ha megtapasztalod ezeket a normális, emberi érzéseket. A földi világon élünk. És meg kell tapasztalnunk őket ahhoz, hogy spirituálisan fejlődjünk. A probléma ott kezdődik, amikor hagyod, hogy ezek az érzések irányítsanak. Amikor rendszeresen cseleksz és reagálsz a negatív érzelmeid hatása alatt, vékony jégen táncolsz. A düh és a félelem megveti a lábát a lényedben, és innen egyenes út vezet a boldogtalanság

és elégedetlenség felé.

A szándék a legfontosabb tényező a frekvencia irányításában. Megismétlem: **a szándék – azaz annak az oka, hogy miért cseleksz és miért bánsz úgy az emberekkel, ahogy – a legfontosabb és legerősebb mód arra, hogy irányítsd és megemeld a frekvenciádat.** Minden szándékkal egy rezgés is jár, és ez a rezgés óriási hatást gyakorolhat az életedre.

Hogyan irányítsd a spirituális energiádat a szándék segítségével? A válasz: a szereteten keresztül. Könnyű ezt mondani. Én a metafizikai tapasztalataimon keresztül megtanultam, hogy magunkkal visszük az érzelmeinket, amikor eltávozzunk ebből a világból. Ha a szeretet az egyike azoknak az érzéseknek, amit magunkkal viszünk, akkor nem a szeretet kellene hogy legyen minden tettünk alapja, amíg élünk? Nem számít, ha egy másik embert vagy saját magunkat és spirituális fejlődésünket szeretjük, hiszen a szeretet általános érvényű. Ha mindenkinek szeretet lenne a szívében, amikor cselekszik, nem létezne fanatizmus és gyűlölet. Azonban a pillanat hevében könnyedén átveszi az irányítást az ego és a negatív érzelmek. Ha megtanulod irányítani az érzelmeidet, és a szeretet hangja alapján cselekszel, akkor egy óriási lépést teszel afelé, hogy megtartsd és megemeld a frekvenciádat. Ez egy életen át tartó folyamat. Ne feledd, hogy az érzelmeidet magaddal viszed a másvilágra. Válaszd tudatosan azt, hogy a szeretet, és nem a harag, irigység vagy keserűség hangja alapján cselekedj és reagálj az emberekre vagy helyzetekre.

Arról van itt szó, hogy veled is úgy fognak majd bánni, ahogyan te bántál másokkal. A tetteiddel, reakcióiddal, a társaság által, amiben mozogsz, olyan energiát adsz le, ami majd sokkal erősebben fog hozzád visszatérni, vagy esetleg visszaütni.

Tudtad, hogy a gondolataid valójában egyedi energiatípusok, amelyeknek saját frekvenciájuk van?

Amikor kigondolsz valamit, azt a gondolatot kiküldöd a világegyetembe. Ez a gondolat elindul egy kis utazásra, olyan emberekkel és helyzetekkel találkozik, amelyekkel megegyezik a frekvenciája, majd hazatér az útján szerzett barátaival. Meglep a dolog? Gondolkozz csak el: ha negatív dolgokat küldesz ki, akkor sokkal rosszabb dolgokat fogsz visszakapni, mint amit eredetileg kiküldtél. Ezért törekedj arra, hogy minél pozitívabb gondolatokat és energiát küldj, és akkor te is a pozitív dolgokkal fogsz szembesülni az életben. A legjobb mód erre az, ha a lét egy magasabb síkján gondolkozol és cselekszel és olyan emberek társaságát keresed, akik rezgése magasabb, mint a tied. Amint elkezdesz ezektől az emberektől tanulni, és a rezgésed hozzáigazodik a magasabb szinthez, valószínűleg egy kicsit furcsán fogod érezni magad. Ez normális dolog. Gyakran töltjük időnket olyan emberek társaságában, akik egyforma rezgési szinten vannak velünk, mivel az ilyen emberek társasága a legkellemesebb. Más frekvenciájú emberek társaságában viszont furán érezzük magunkat. Igazodj a frekvenciaváltáshoz és feszegetsd a határaidat.

### **A négy frekvencia**

Négy fő területre fogsz koncentrálni, amikor elkezdesz a rezgésed emelésén dolgozni. Nézzük hát meg ezeket egyenként.

#### **Az érzelmi frekvenciád**

Ha érzelmileg kiegyensúlyozott vagy, az nagy hatással van a spirituális energiádra. Ha az érzelmeid irányítanak, és nem te az érzelmeidet, és egyik végétől a másikba esel, akkor nehezebb következetesen és tartósan megemelni az energiaszintedet. Kezdd azzal, hogy légy úrrá az érzelmeid felett a lézési gyakorlatok vagy a kreatív vizualizáció módszerének segítségével, hogy tisztán lásd a dolgokat. Ne légy bőgőmasina, de ne is nyomd el annyira az érzelmeidet, hogy teljesen



érzéketlennek tűnj. Ne ess a végletekbe. Az érzelmi frekvencia lényege, hogy megtaláld az egyensúlyt az érzelmek terén. Ha ez sikerül, akkor egy stabil alapod lesz, amire építkezhetsz, és ezáltal emelheted a frekvenciádat. Ha nincs meg a kellő alapod, nem lesz könnyű dolgod. Találd meg az arany középutat az érzelmek terén, hogy kiegyensúlyozott legyen az energiád.

### **A szellemi frekvenciád**

Ahhoz, hogy megemeld a rezgésedet, fontos, hogy tisztában légy a szellemi képességeiddel. Ha azt tapasztalod, hogy nehezen megy a döntéshozatal, gyakran érzed úgy, hogy szellemileg kimerültél, vagy úgy érzed, hogy az agyad szabadságot vett ki, akkor itt az ideje, hogy elengedd a stresszt. Amikor nem tudsz tisztán gondolkozni, akkor nehéz az energiádra koncentrálni. Viszont ha túlságosan koncentrálsz a dolgokra, akkor oda jutsz, hogy minden apró részletet megkérdőjelezel. Néha simán csak arra van szükségünk, hogy elfogadjuk, ami történik. Nem kell túlelemezni a dolgokat. Maga a tény, hogy elfogadsz valamit, megemeli a rezgésedet. A hitnek nagyon nagy hatása tud lenni.

### **A fizikai frekvenciád**

Az, ahogyan kinézel, befolyásolja a spirituális energiádat, főleg akkor, ha nem vagy elégedett a külsőddel. Többet kellene edzened, le kellene adnod néhány kilót, vagy valami olyan sportot űznöd, amitől erősebb lennél? Megjelent pár ránc az arcodon, amitől elégedetlen vagy a külsőddel? Amikor az energiádról van szó, belülről kifelé dolgozol. Nem a külsőd a lényeges, de ha nem vagy elégedett a kinézeteddel, akkor ez az érzés gátol abban, hogy elérd a legmagasabb rezgésedet. Ha majd kicsattansz az egészségtől és elégedett vagy a külsőddel, akkor nem lehet okod panaszra, de mi van akkor, ha elégedetlen vagy a kinézeteddel? Ilyen esetben

mitévő légy? Mivel elhatároztad, hogy a belsődon akarsz javítani, határozd el azt is, hogy megváltoztatod azt is, ami miatt elégedetlen vagy a külsőddel. Dolgozz egyszerre a kettőn. Minél inkább elfogadod a külsődet, annál könnyebb lesz emelni a rezgéseden. De ne feledd, hogy a tested a lelkednek egy átmeneti hajléka, és nem maga a lelked. Ha valamilyen oknál fogva nem tudsz változtatni a testeden, akkor engedd el azokat a negatív érzéseket, amelyeket érzel ezzel kapcsolatban, és lépj tovább. Hozd magad a lehető legjobb fizikai formába, vagy fogadd el magad olyannak, amilyenek teremtettek.

### **A spirituális frekvenciád**

A spiritualitás terén kell a legtöbbet dolgoznod, hogy megemeld a frekvenciádat. Ha kapcsolatba lépsz a spirituális éneddel, hiteddel és eszményeiddel, akkor magasabb rezgési szintre jutsz. A spiritualitás nem foglalja magába feltétlenül azt, ahogyan a vallásról vélekedsz. Ide tartozhat a vallásod is, de itt mélyebbre kell ásni. Vizsgáld meg a lelkedet, hatolj a spirituális éned mélyére, hogy megtaláld igaz lényedet. Amikor többet láatsz magadban, mint csak egy embert a Földön, amikor meglátod, hogy egy spirituális lény vagy, aki arra törekszik, hogy közelebb kerüljön a Teremtés forrásához (melyet én Istennek nevezek, de lehet, hogy te másként nevezed), akkor óriási lépteket tettél a frekvenciaemelés terén. Nem az számít, hogy melyik templomba jársz, vagy hogy egyáltalán jársz-e templomba. A hited az, ami számít; a lényeg az, hogy jó ember vagy-e, akit erkölcsi értékek vezetnek, és hogy valóban hiszel-e vagy csak megjátszod. Ha nem hiszel semmiben, akkor itt az ideje, hogy keress olyasvalamit, amiben hinni tudsz. Amiben te hiszel, nem kell hogy feltétlenül az legyen, amiben mások hisznek, mert mindenkinek más életleckéje van. Az igaz spirituális lényed felfedezése elengedhetetlen, ha magasabb frekvencián akarsz rezegni.