

ΑΣΚΗΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ
RADIANCE
TOY WHOLE-SELF



Jon RG & Troya GN Turner

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL

W-SDDI

The Institute for Whole-Self Prebirth Psychology

Εκπαιδευτικό Υλικό Μόνο για την χρήση των
σπουδαστών του Εκπαιδευτικού
Προγράμματος. Απαγορεύεται η ανατύπωση ή
η διανομή με οποιοδήποτε τρόπο χωρίς άδεια



**Jon RG & Troya GN Turner,
Co-Founders & Co-Directors.**

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek,
The Netherlands,
Email: Whole-Self@quicknet.nl

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL



Jon RG & Troya GN Turner, Co-Founders

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek, NL

Tel: (31) 228 513 630

Email: Whole-Self@quicknet.nl

International Medical Director: Dr. Ellis Snitcher

Website: www.Whole-Self.info or www.Whole-Self.org.uk

UK Co-Director: Michael Reginald Whitley

Germany Co-Director: Sigrid Westermann

Greece Co-Director: Olga Gouni, cosmoanelixis,

www.cosmoanelixis.gr, www.journalprenatalife.com

info@cosmoanelixis.gr

WHOLE-SELF RADIANCE RELAXATION EXERCISE

©1990 JOHN-RICHARD TURNER

32^η Αναθεώρηση © 2002

280602 USA

Jon RG & Troya Turner-Groot

Στην ομάδα λέτε: Αν κάποιος από εσάς μαγνητοφωνεί αυτή την άσκηση, παρακαλείται να βεβαιωθεί ότι η κασέτα του έχει χώρο 35-45 λεπτά, διαφορετικά, παρακαλείται να μην ηχογραφήσει γιατί πιθανόν να διαταράξει την ηρεμία των άλλων συμμετεχόντων όταν το μαγνητόφωνο σταματήσει.

Σήμερα η επιστήμη έχει αποδείξει τα οφέλη μιας **άσκησης χαλάρωσης ή διαλογισμού** όπως μπορεί να ονομαστεί στον τομέα της **σωματικής υγείας**, της **νοητικής καλής κατάστασης**, της **συναισθηματικής ισορροπίας** και της **πνευματικής συγκρότησης**.

Η παρακάτω άσκηση είναι μια **άσκηση καθοδηγούμενου οραματισμού** που στόχο έχει να ανοίξει τον άνθρωπο και να τον φέρει σε επαφή με το επίπεδο του Ανώτερου Εαυτού του, του **Whole-Self** το επίπεδο της **εσωτερικής ή διαισθητικής γνώσης** του.

Ο **Whole-Self** είναι η **ολότητα** του **εαυτού** που **εμπεριέχει τα πάντα** και η οποία **γνωρίζει όλα** όσα ο κάθε άνθρωπος έχει ποτέ του **βιώσει**.

Η παρούσα άσκηση χαλάρωσης (**Whole-Self Radiance Relaxation Exercise**) είναι **εύκολη**, **ευγενής** και **γεμάτη αγάπη**.

Είναι **αποτελεσματική** επειδή **βελτιώνει ή ανεβάζει όλα τα επίπεδα** του ανθρώπου: το **σωματικό**, το **νοητικό**, το **συναισθηματικό** και το **πνευματικό** – τον **Whole-Self**.

Μέσα από τις **συγκεκριμένες λέξεις** που χρησιμοποιεί και μέσα από την χρήση των **λεκτικών εικόνων** που δημιουργεί, **αναπτύσσει ή εκπαιδεύει** σ' έτσι ώστε να έχουμε μια **αυξημένη ή βελτιωμένη δημιουργική φαντασία**, **αυξημένη ή βελτιωμένη δημιουργική σκέψη** και **αυξημένη ή βελτιωμένη δημιουργική έκφραση**.

Η **δημιουργική εικόνα** την οποία χρησιμοποιεί είναι η εικόνα του **φωτός** που είναι **επίγνωση**, που είναι **συνειδητότητα**.

Όλα όσα **μπορώ να δω** **μπορώ να τα δω**...επειδή τα **φωτίζει το φως**.

Όσα **δεν μπορώ να δω** **δεν μπορώ να τα δω** επειδή ακόμη **κυοφορούνται στο σκοτάδι** ... αναμένοντας να **φωτιστούν**.

Το **φως** σε **κάθε κύτταρο** είναι **επίγνωση & συνειδητότητα ... σε κάθε κύτταρο**.
Όπου υπάρχει **συνειδητότητα** του **φωτός**
Υπάρχει **επικοινωνία ...**
Επιθυμία για αρμονία ... & υγεία ...
& υπευθυνότητα ... & σεβασμός για την ζωή.
Για καλύτερα αποτελέσματα – για να διευκολύνουμε την **διαδικασία** του **οραματισμού**
χρησιμοποιούμε την **ιδέα** ή σύλληψη του **φωτός ...**
Τέλειας σε μια **υψηλότερη οκτάβα ...** αυτήν του **Ακτινοβόλου Φωτός**.
Δεν υποδεικνύεται **κανένα συγκεκριμένο χρώμα** ούτε χρειάζεται να το οραματιστείτε.
Δεν απαιτείται **καμμία εμπειρία** πέρα από την επιθυμία σας να συμμετέχετε ή να κάνετε την
άσκηση.
Κάθε εμπειρία είναι **μοναδική** για τον κάθε άνθρωπο.
Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να δημιουργήσετε το **Ακτινοβόλο Φως** – απλά το
επιτρέπετε!
Για καλύτερη διευκόλυνση σ' αυτήν την άσκηση χαλάρωσης την **Whole-Self Radiance**
Relaxation Exercise χρησιμοποιούμε το πρώτο πρόσωπο ενικού –«**Εγώ**».
Στην άσκηση, όταν φτάνουμε στα χέρια σας παρακαλώ να ανοίξετε τις παλάμες σας
ώστε να κοιτάζουν προς τα επάνω –για να δεχτούν το Ακτινοβόλο Φως.
Σας παρακαλούμε να καθίσετε άνετα. Αν φοράτε φακούς επαφής μπορείτε να τους βγάλετε.
Εξυπηρετεί καλύτερα να καθίσετε ήρεμα και χωρίς να κουνιέστε με τα μάτια σας κλειστά έτσι
ώστε να **ηρεμήσει ο νους, το σώμα και τα συναισθήματα** με την βοήθεια της **ήρεμης**
αναπνοής πριν την έναρξη, πριν αρχίσουμε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στ' Αγγλικά η λέξη Radiance είναι η σωστή λέξη επειδή σημαίνει Φως υψηλότερης οκτάβας.
Σε μερικές χώρες η λέξη Radiance μεταφράζεται Ακτινοβολία (Radiation) όπως στην Πυρηνική. Εδώ η λέξη Φως είναι πιο κατάλληλη.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή την αντίστοιχη λέξη Radiance ή την λέξη Φως.
Σ' αυτό το κείμενο εμείς χρησιμοποιούμε τις αρχικές λέξεις Ακτινοβόλο Φως.

Η ταχύτητα εκφώνησης είναι σημαντική. Σας παρακαλώ να σταματάτε για μια στιγμή εκεί όπου βλέπετε 2 ή 3 τελείες «...», όπως επίσης και στο τέλος κάθε πρότασης. Όπου υπάρχει παύση να σταματάτε λίγο περισσότερο.

THE WHOLE-SELF RADIANCE RELAXATION © 2000

Jon RG & Troya GN Turner

Αναπνέω ήρεμα για ένα ή δύο λεπτά για να συνδεθώ με τον Ανώτερο Εαυτό μου, τον **Whole-Self** μου.

Όταν λέω την λέξη **Ακτινοβόλο Φως**, που είναι η υψηλότερη οκτάβα του φωτός, αναφέρομαι και συμπεριλαμβάνω τις έννοιες της αγάπης.., **θεραπείας**.., **ισορροπίας**.. την έννοια του **Λαμπρού Φωτός** ή **Ακτινοβόλου Φωτός**.

Θέτω την **επίγνωσή** μου στα **δάχτυλα** των ποδιών μου. **Σκέφτομαι τα δάχτυλα** των ποδιών μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στα δάχτυλα των ποδιών μου...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στα πέλματά μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στους αστραγάλους μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στις κνήμες μου και τις γάμπες μου...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στα γόνατά μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στις μηρούς και τους γοφούς μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στο κάτω μέρος της κοιλιάς μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στο ηλιακό μου πλέγμα ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στο στήθος μου ...

Έχω επίγνωση του **Ακτινοβόλου Φωτός** στο κάτω άκρο ... στη βάση της **σπονδυλικής** μου **στήλης** ...

Και πολύ μαλακά ...

Φέρω την **επίγνωση** αυτού του **Ακτινοβόλου Φωτός** ... **προς τα πάνω στην σπονδυλική μου στήλη** ... μέχρι την κορυφή της **κεφαλής** μου. (παύση)

Και, χρησιμοποιώντας την **δημιουργική** μου **φαντασία**
Κάνω ένα μικρό **άνοιγμα** .. στην κορυφή της **κεφαλής** μου ...

Και επιτρέπω στην **επίγνωσή** μου .. να κινηθεί μέσα από αυτό το άνοιγμα ...

Της επιτρέπω να πάει αμέσως .. στο **Κέντρο της Δημιουργίας** ... όπου κι αν είναι αυτό.

Μπορώ να φτάσω το **Κέντρο της Δημιουργίας** .. απλά με το να είμαι **πρόθυμος/η** να είμαι εκεί.

Οι λέξεις είναι .. «**Επιθυμώ να βρεθώ στο Κέντρο της Δημιουργίας ΤΩΡΑ!**»

(μεγαλύτερη παύση)

Πολλοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται το **Κέντρο της Δημιουργίας** .. περίπου **15 με 25 εκατοστά** πάνω από το κεφάλι τους. (μεγαλύτερη παύση)

Καθώς φτάνω.. σ' αυτό το σημείο συνειδητότητας ...

Βλέπω .. ότι όλη η δημιουργία .. είναι γεμάτη από αυτό το **Ακτινοβόλο Φως** ...

Αυτό το **Φως** ... αυτή την **λάμψη** ...

Που **πάλλεται λαμπερά** ... που **λαμπυρίζει** ... που **δονείται**.

(π)

Και, απλά επιτρέπω στον εαυτό μου .. να περιβληθεί .. & να περικυκλωθεί ...απ' αυτό το **Ακτινοβόλο Φως** .. (π)

Να τυλιχτεί & να αγκαλιαστεί .. απ' αυτό το **Ακτινοβόλο Φως** ... (π)

Συγχωνεύομαι .. μ' αυτό το **Ακτινοβόλο Φως** ... (π)

Γίνομαι ένα .. μ' αυτό ... (αυτό το **Ακτινοβόλο Φως**) (μεγαλύτερη παύση)

Και, καθώς το κάνω .. αντιλαμβάνομαι ... ότι αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** ... είναι η **δημιουργική δύναμη** .. **ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**. (παύση)

Και αυτή η **δύναμη**.. έχει πολλά ονόματα.

Αλλά, **ένα όνομα**.. που μπορώ να της δώσω ..

Είναι το όνομα της **χωρίς όρους αγάπης** ... (παύση)

Της **χωρίς όρους αγάπης** .. της **δημιουργίας** ..

Για όλα τα **μέρη** της. (μεγαλύτερη παύση)

Και, επειδή κι **εγώ μοιράζομαι** ... αυτή τη **δημιουργία** ...

Αφού είμαι κι **εγώ μέρος** .. αυτής της **δημιουργίας** ...

Ξέρω .. ότι **μοιράζομαι** .. αυτή τη **χωρίς όρους αγάπη**. (μεγαλύτερη παύση)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εδώ υπάρχουν δύο **ΕΠΙΛΟΓΕΣ** για τους εκπαιδευόμενους &/ή έμπειρους στον διαλογισμό μόνο:

1. Αυτή η τελευταία μεγαλύτερη παύση μπορεί να διαρκέσει όσο χρόνο θέλω προκειμένου να μπω και να μείνω σε βαθιά σιωπηλή κατάσταση χαλάρωσης ή διαλογισμού.
2. Μετά από μία παύση που μπορεί να είναι όσο μακρά θέλω, μπορώ να συνεχίζω αυτή την άσκηση καθοδηγούμενου οραματισμού οραματιζόμενος/η την εικόνα ενός οκτώ οριζόντιου .. ενός συμβόλου του απείρου .. στο Κέντρο της δημιουργίας.

Έχοντας κατά νου να διατηρείς την ταχύτητα, κάνε παύσεις ανάμεσα σε κάθε πρόταση καθώς λες τις παρακάτω λέξεις οι οποίες μπορεί να διαρκέσουν από πέντε ως δέκα λεπτά κατά την δική σου εκτίμηση.

Τώρα, **οραματίζομαι** το **σύμβολο του απείρου** στο κέντρο της δημιουργίας (π)

Και απαλά, φέρω αυτό το **σύμβολο του απείρου** προς τα κάτω και μέσα στο **κεφάλι** μου έτσι ώστε το κάθε μισό του να **κυκλώνει** το κάθε **ημισφαίριο** του **εγκεφάλου** μου. (π)

Τώρα, στο **σημείο συνάντησης** ανάμεσα στα **ημισφαίρια**

Δημιουργώ μία **δέσμη Λαμπρού Ακτινοβόλου Φωτός** ... (παύση)

Και τώρα, επιτρέπω σ' αυτή τη **δέσμη Λαμπρού Ακτινοβόλου Φωτός**

Ν' αρχίσει να **κινείται** σε μία από τις δύο κατευθύνσεις

Όπως θα κινιόταν ένα **μικρό τρένο** κατά μήκος της **γραμμής**. (μεγάλη παύση)

Καθώς **φέρει κύκλο** το κάθε **ημισφαίριο**,

Εχω επίγνωση αν κάθε ημισφαίριο είναι **ίσο** και **συμμετρικό** ..

Αν ή το **ένα από τα δύο** είναι **δυσανάλογο** απλά επιτρέπω

Σ' αυτή τη **δέσμη** του **Λαμπρού Ακτινοβόλου Φωτός** να συνεχίσει να **κινείται**

μέχρις ότου να επιτευχθεί **ισορροπία** και **καλές αναλογίες**. (π)

Αν **σταματήσει** απλά της επιτρέπω να **μείνει** εκεί

Μέχρι ν' **αρχίσει** να **κινείται** και πάλι. (παύση)

Τώρα, επιτρέπω σ' αυτή τη **δέσμη Λαμπρού Ακτινοβόλου Φωτός**
Να **σταματήσει** στο **σημείο συνάντησης** των δύο ημισφαιρίων (παύση)

Και τώρα, της επιτρέπω να **κινηθεί** στην **αντίθετη κατεύθυνση**. (μεγαλύτερη παύση)
Μερικές φορές **εκπλήσσομαι** επειδή ανακαλύπτω ότι τα **ημισφαίριά** μου έχουν **καλές αναλογίες** όταν η **δέσμη** κινείται προς **μία κατεύθυνση** και είναι **Δυσανάλογα** στην **αντίθετη κατεύθυνση**.

Καθώς αυτή η **δέσμη** του **Λαμπρού Ακτινοβόλου Φωτός** **φέρει** **κύκλο**
το κάθε ημισφαίριο
Έχω επίγνωση αν το κάθε ένα ημισφαίριο είναι **ίσο** και **συμμετρικό**. (παύση)
Αν το ένα από τα δύο είναι **δυσανάλογο**
Απλά **επιτρέπω** σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως**
Να συνεχίσει να **κινείται** μέχρις ότου επιτευχθεί **ισορροπία**
Και **καλές αναλογίες** (π)

Αν **σταματήσει**, απλά της επιτρέπω να **μείνει** εκεί
Μέχρις ότου αρχίσει να **κινείται** εκ νέου. (παύση)

Τώρα, επιτρέπω σ' αυτή τη **δέσμη** του **Λαμπρού Ακτινοβόλου Φωτός**
Να **σταματήσει** στο **σημείο συνάντησης** των δύο ημισφαιρίων. (παύση)

Τώρα επιτρέπω στο **σύμβολο του απείρου** να **κινηθεί** και πάλι προς τα επάνω προς το **Κέντρο της Δημιουργίας**. (π)

Και αφού **το ευχαριστήσω**, του επιτρέπω να **διαλυθεί** και να γίνει
(Ανδρόγυνο) **Λαμπρό .. Ακτινοβόλο Φως ..** που **Αγαπά .. Θεραπεύει .. Ισορροπεί**.

Και τώρα .. **φέρω** αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ..**
Προς τα κάτω μέσα από την **κορυφή** της **κεφαλής** μου ... στο **κέντρο του Εγκεφάλου** μου.
Και, επιτρέπω στην **συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων ..** στον **εγκέφαλό** μου ..
Να δεχτούν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ..** σαν ένα δώρο ..
από μένα προς αυτά ..
επειδή **λειτουργούν τέλεια ...** (παύση)
προσφέροντάς μου **τέλεια ισορροπία ..**
στο αριστερό και **δεξί** μου **ημισφαίριο ...** (παύση)
στην **αρσενική & θηλυκή** μου **πολικότητα**. (μεγαλύτερη παύση)

Και τώρα .. επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ..** να **κυλήσει** και να **φτάσει** στην περιοχή του **μετώπου** μου.
Και, επιτρέπω στη **συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων ..** στο **μέτωπό** μου ..
Να δεχτούν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ..** σαν ένα δώρο.. από μένα προς αυτά
..επειδή μου προσφέρουν ... **τέλεια εσωτερική όραση ... τέλεια ενόραση ... τέλεια διαίσθηση ...**
(προαιρετικό) και αν το επιθυμώ .. **τέλεια ψυχική ευαισθησία ...** (παύση)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εδώ είναι μία ακόμη ευκαιρία για τους εκπαιδευόμενους &/ ή έμπειρους στον διαλογισμό να χρησιμοποιήσουν αυτό το σημείο για να διαλογιστούν σιωπηλά για όσο χρόνο ενδείκνυται.

Αυτή συχνά βιώνεται .. σαν μια **σωματική αίσθηση** ..ένα **μυρμήγκιασμα** .. ή **Παλμό** .. στο **κέντρο** .. του **μετώπου** μου .. καθώς η **εσωτερική** μου **όραση** .. **ανοίγει** **απαλά** .. και **δυναμώνει**. (μεγαλύτερη παύση)

Τώρα, επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. να κυλήσει μέσα από τα **Μάτια** μου και τα **οπτικά νεύρα** ... την **μύτη** μου και τα **ιγμόρια** ... Τα **αυτιά** μου ... το **στόμα** μου ... τα **δόντια** μου & τα **ούλα** ...τον **λαιμό** μου.

Επιτρέπω στην **συνειδητότητα** .. όλων των **αισθητηρίων οργάνων** .. στο **κεφάλι** μου .. να δεχτούν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. σαν ένα δώρο .. από μένα προς αυτά .. επειδή **λειτουργούν τέλεια**. (μεγαλύτερη παύση)

Τώρα, επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. να κυλήσει προς τα κάτω τα **μπράτσα** μου .. και να φτάσει στις **ανοιχτές** μου **παλάμες**. Για λίγα λεπτά, στρέφω τις **παλάμες** μου προς τα πάνω .. **Ανοίγοντας** τα **χέρια** μου .. για να **δεχτούν** αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως**. (παύση)

Επιτρέπω στην **συνειδητότητα** .. όλων των **κυττάρων** .. στα **χέρια** μου .. να **δεχτούν** αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. σαν ένα δώρο.. από μένα προς αυτά .. επειδή μου προσφέρουν .. **τέλειο άγγιγμα** ... **τέλεια δύναμη**... **τέλεια δημιουργικότητα** ... (προαιρετικό) εάν το επιθυμώ, **τέλειο θεραπευτικό άγγιγμα** ... πράγματα που όλα τους μπορώ να **χρησιμοποιήσω** ... όταν το **επιλέξω**. (μακρά παύση)

Συχνά το παραπάνω βιώνεται .. σαν μια **σωματική αίσθηση**. Αντιλαμβάνομαι ... ότι **κρατώ** .. έναν **κρύσταλλο** που **πάλλεται** .. Από **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως γεμάτο Αγάπη** .. **Θεραπεία** .. **Ισορροπία** ... Στις **παλάμες** .. & στις **άκρες των δακτύλων** .. των **χεριών** μου. (παύση)

Και, καθώς μπορώ να νιώσω αυτή την **Ενέργεια** που **πάλλεται** .. στις **παλάμες** μου .. μπορώ να **ξέρω**, ότι στην πραγματικότητα..., έχω **φέρει**.. αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** **το γεμάτο Αγάπη** .. **Θεραπεία** .. **Ισορροπία**... Στη **συνειδητότητα** ..του **κάθε κύτταρου** .. στο **σώμα** μου ... Στο **νου** μου ... στα **συναισθήματά** μου ... στο **πνεύμα** μου ... στον **Ανώτερο** **εαυτό** μου τον **WHOLE-SELF** μου. (π)

Απλά συμβαίνει .. στα **χέρια** μου .., στην **αίσθηση της αφής** μου .., Μπορώ να **αισθανθώ** αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. πολύ καθαρά. (μεγαλύτερη παύση)

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** ... το **γεμάτο Αγάπη** .. **Θεραπεία** .. **Ισορροπία** ...

σε όλους εκείνους τους **ανθρώπους** .. που έχω **γνωρίσει** .. Και που **με** έχουν **εμπιστευθεί** & μου έχουν **ζητήσει βοήθεια** ή **θεραπεία** .. Έτσι ώστε ο **κάθε ένας** από αυτούς να **μπορεί** να το **χρησιμοποιήσει** ... με **οποιοδήποτε τρόπο** .. είναι ο **πλέον κατάλληλος**..

Για την αμοιβαία μας ανάπτυξη.. & εξέλιξη.
Εδώ, για λίγο σκέφτομαι .. το όνομα του καθενός ανθρώπου ..
Ή για λίγο οραματίζομαι .. το πρόσωπο του καθενός ανθρώπου.
(παύση για ένα-δυο λεπτά. Δείτε πόσο χρειάζεται)

Τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε όλους εκείνους τους ανθρώπους .. που έχω γνωρίσει ..
Που μ' έχουν εμπιστευθεί & μου έχουν ζητήσει .. βοήθεια ή θεραπεία ..
Και των οποίων τα ονόματα .. δεν μπορώ να θυμηθώ .. αυτή τη στιγμή ..
Έτσι ώστε κι εκείνοι οι άνθρωποι, επίσης.. να μπορούν να συμμετέχουν.

Τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε όλους εκείνους τους ανθρώπους που έχω γνωρίσει ..
Και που έχουν πεθάνει ... είναι κοντά στον θάνατο ... ή κοντά στη γέννηση ...
Έτσι ώστε ο κάθε άνθρωπος να μπορεί να το χρησιμοποιήσει.. με οποιοδήποτε τρόπο .. είναι
ο πλέον κατάλληλος ..
Για την αμοιβαία μας ανάπτυξη & εξέλιξη.

Εδώ, για λίγο σκέφτομαι .. το όνομα του καθενός ανθρώπου ..
Ή για λίγο οραματίζομαι .. το πρόσωπο του καθενός ανθρώπου.
(παύση για ένα-δυο λεπτά. Δείτε πόσο χρειάζεται)

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε όλους εκείνους τους ανθρώπους που έχω γνωρίσει ..
Και που έχουν πεθάνει ... είναι κοντά στον θάνατο ... ή κοντά στη γέννηση ...
Και των οποίων τα ονόματα .. δεν μπορώ να θυμηθώ .. αυτή τη στιγμή ..
Έτσι ώστε κι εκείνοι οι άνθρωποι, επίσης.. να μπορούν να συμμετέχουν.

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε όλους εκείνους τους ανθρώπους .. που μ' έχουν αγαπήσει ή τους οποίους εγώ έχω
αγαπήσει .. στο παρελθόν ... μ' αγαπούν τώρα .. στο παρόν .. ή θα μ' αγαπήσουν
κάποια στιγμή .. στο μέλλον ..
Έτσι ώστε ο κάθε άνθρωπος να μπορεί να το χρησιμοποιήσει.. με οποιοδήποτε τρόπο ..
είναι ο πλέον κατάλληλος ..
Για την αμοιβαία μας ανάπτυξη & εξέλιξη.

Εδώ, για λίγο σκέφτομαι .. το όνομα του καθενός ανθρώπου ..
Ή για λίγο οραματίζομαι .. το πρόσωπο του καθενός ανθρώπου.
(παύση για ένα-δυο λεπτά. Δείτε πόσο χρειάζεται)

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε όλους εκείνους τους ανθρώπους .. που μ' έχουν αγαπήσει ή τους οποίους εγώ έχω
αγαπήσει .. στο παρελθόν ... μ' αγαπούν τώρα .. στο παρόν .. ή θα μ' αγαπήσουν
κάποια στιγμή .. στο μέλλον ..

Και των οποίων τα ονόματα .. **δεν μπορώ να θυμηθώ** .. αυτή τη στιγμή ..
Έτσι ώστε κι εκείνοι οι **άνθρωποι, επίσης..** να μπορούν να **συμμετέχουν**.

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε **όλους εκείνους** .. με τους οποίους είχα κάποια **σύγκρουση** μαζί τους
Ή **εκείνοι** είχαν κάποια **σύγκρουση μαζί μου..**
Έτσι ώστε ο **καθένας από εμάς** να μπορεί να το χρησιμοποιήσει.. με **οποιοδήποτε** τρόπο
είναι ο **πλέον κατάλληλος..**

Προκειμένου να φτάσουμε στην **κατανόηση** .. την **επίλυση** .. την **ειρήνη & εκτίμηση**
Για το πόσο τέλεια έχουμε υπηρετήσει ο ένας τον άλλον!

Εδώ, **για λίγο σκέφτομαι** .. το **όνομα** του καθενός **ανθρώπου** ..
Ή **για λίγο οραματίζομαι** .. το **πρόσωπο** του καθενός **ανθρώπου**.
(παύση για ένα-δυο λεπτά. Δείτε πόσο χρειάζεται)

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε **όλους εκείνους** .. με τους οποίους είχα κάποια **σύγκρουση** μαζί τους
Ή **εκείνοι** είχαν κάποια **σύγκρουση μαζί μου..**
Και των οποίων τα ονόματα .. **δεν μπορώ να θυμηθώ** .. αυτή τη στιγμή ..
Έτσι ώστε κι εκείνοι οι **άνθρωποι, επίσης..** να μπορούν να **συμμετέχουν**.

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Στην **Μητέρα Γη.. & σ' ότι έχει αντίκτυπο** επάνω της. (παύση)
Και, σκέφτομαι όλα τα **μέρη.., τις χώρες.., τα έθνη.., τους αρχηγούς.. και τους λαούς..**
Που **είναι σε σύγκρουση ή υπέστησαν .. ή υφίστανται φυσικές καταστροφές**
Έτσι ώστε και αυτοί, επίσης .. να μπορούν να χρησιμοποιήσουν το **Λαμπρό Ακτινοβόλο**
Φως.. και να θεραπευτούν.

Και τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...

Σε οποιοδήποτε **πρόγραμμα.. ή στόχο ... προσωπικό ή επαγγελματικό**
Εργάζομαι .. αυτή τη στιγμή .. **της ζωής μου.**

Προαιρετική Άσκηση Εκδήλωσης όταν ο χρόνος, ο χώρος, το περιβάλλον κλπ.
ενδείκνυνται.

Οραματίζομαι το αντικείμενο που θα ήθελα να **δεχτώ,**
Ή το **αποτέλεσμα** που θα ήθελα να **επιτύχω!** (παύση)

Καθώς το **βλέπω** – το **οραματίζομαι καθαρά** .. και το **νιώθω..** στα χέρια μου.

Το βλέπω να **περιβάλλεται** από το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως...** το γεμάτο **Αγάπη ..**
Θεραπεία .. Ισορροπία ... του Κέντρου της Δημιουργίας.
Το βλέπω να **λάμπει..** απ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως..** και το νιώθω στα χέρια μου.

Και καθώς το βλέπω **γίνομαι εντελώς ένα ..** μ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως..**
Βιώνω .. ότι αυτή τη στιγμή.. **μου δίνεται.** (παύση)

Και, **ξέρω ..** ότι έχω κάνει το **πρώτο βήμα.**
Και, **ξέρω ..** ότι απ' αυτή τη στιγμή και στο εξής...
Χρειάζεται **μόνο** να **συγκεντρωθώ** στα επόμενα βήματα.

(Προαιρετικό) Τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως...** το γεμάτο **Αγάπη ..**
Θεραπεία .. Ισορροπία ...
σε όλες τις **προηγούμενες καταστάσεις συνειδητότητάς μου.** (μεγαλύτερη παύση)

Και ...σε όλους τους **γενετικούς μου προγόνους ..** τους **γονείς μου ...**
Τους **παπούδες μου ...** τους **προπάππους μου ...** **όλες τις γενιές ...**
Πίσω στην αρχή .. της ανθρώπινης συνειδητότητας,
Πίσω στα πρώτα δύο ανθρώπινα όντα. (μεγαλύτερη παύση)

Τώρα, προσφέρω αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως...** το γεμάτο **Αγάπη .. Θεραπεία ..**
Ισορροπία ...
Στο **Κέντρο** της **Καρδιάς** μου.

Και, επιτρέπω στη **συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων ..** στην **καρδιά μου ...**
Να **δεχτούν** αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ..** σαν ένα δώρο .. από μένα προς αυτά..
Επειδή μου προσφέρουν .. **τέλεια χωρίς όρους αγάπη για τον εαυτό μου ...** (παύση)
Τέλεια Χωρίς Όρους Αγάπη για μένα. (παύση)

Και, νιώθω **χαρά στην καρδιά μου ...** καθώς **αντιλαμβάνεται ..** ότι πραγματικά .. έχω
συγχωνευτεί και πάλι με την πηγή .. της ύπαρξής μου, (παύση)
Ότι δεν είμαι πια **μόνος/η μου ..** αλλά **συνδεδεμένος/η..** μ' αυτήν την **πηγή.**

Και, **ευχαριστώ την καρδιά μου ..** που **αντλεί το αίμα ζωής ..**
Μέσα από το σώμα .. **κάθε στιγμή** αυτής της **ζωής μου.** (παύση)

Και, με **κάθε χτύπο** της καρδιάς μου ..
Δεν **αντλεί** μόνο το **αίμα μου..,** αλλά κι αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως..**
Στον **εγκέφαλό μου & το κεντρικό μου νευρικό σύστημα...** στο **ανοσοποιητικό μου**
σύστημα..
Στον **θυροειδή και παραθυροειδή αδένά μου** στην **βάση του λαιμού μου ...**
Στον **θύμο μου αδένά στο στήννο μου ...**
Στα **στήθη μου & το παρακείμενο σύστημα της λέμφου...**
Στα **πνευμόνια μου ...** στο **ηλιακό μου πλέγμα ...** στο **κάτω μέρος της κοιλιάς μου.**

Επιτρέπω στη **συνειδητότητα όλων των κυττάρων ...** όλων των **οργάνων ...**
Των **αδένων μου ...** των **συστημάτων μου ...** των **μυών μου ...**
Των **κοκκάλων μου ...** των **αρθρώσεων μου...** της **επιδερμίδας μου...**
Κάθε τρίχας του **σώματός μου ...** να **δεχτούν** αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως..**
Σαν ένα δώρο.. από μένα προς αυτά.. επειδή **λειτουργούν τέλεια.** (μεγαλύτερη παύση)

Και τώρα, απλά επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως...** το γεμάτο **Αγάπη ..**
Θεραπεία .. Ισορροπία ...

Να κυλήσει προς τα κάτω από το **κεφάλι** μου & το **πρόσωπό** μου ... (παύση)
Στους **ώμους** μου ... την **πλάτη** μου ... τα **μπράτσα** μου ... το **στήθος** μου.

Συλλογίζομαι .. ότι κάθομαι .. σ' έναν **χείμαρο** που **δονείται ..**

Από το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως...** το γεμάτο **Αγάπη .. Θεραπεία .. Ισορροπία ...**
Που κυλά **μέσα ... δια μέσου ... & ολόγυρα** από τον **Ανώτερο Εαυτό** μου, τον **Whole-Self**
μου. (παύση)

Και, **ξέροντας ..** ότι μπορώ να **ανανεώσω** αυτή την **ενέργεια ...** όταν θελήσω ...
Της επιτρέπω να κυλήσει από τους **μηρούς & τους γοφούς** μου ... τα **γόνατά** μου ...
Τις **κνήμες** μου & τις **γάμπες** μου ... τους **αστραγάλους** μου ... τα **πέλματά** μου ... τα
δάχτυλα των **ποδιών** μου.

Και, επειδή... ήμουν **πολύ συνειδητός/ή .. & εντελώς ξύπνιος/α ...**
Μπορώ να **κλείσω** το μικρό **άνοιγμα** στο πάνω μέρος της **κεφαλής** μου και, **ευχαριστώντας**
τον **Ανώτερο Εαυτό** μου, τον **Whole-Self..**
Όταν θέλω ..., μπορώ **μαλακά** να ανοίξω τα **μάτια** μου. (παύση)

Σημείωση: *Μετά από ένα διάστημα προσαρμογής, είναι συχνά ωφέλιμο να ανταλλάξουμε οποιεσδήποτε εμπειρίες σχετικές με αυτήν την άσκηση χαλάρωσης μέσω καθοδηγούμενου οραματισμού.*

Βεβαίως, η παραπάνω άσκηση είναι μια εξαιρετική **άσκηση χαλάρωσης** για άτομα ή ομάδες.

Το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** έρχεται από οποιαδήποτε πηγή με την οποία ο άνθρωπος είναι συντονισμένος.

Όσοι έχουν μια συγκεκριμένη πίστη, οποια κι αν είναι αυτή, αυτή η πίστη γίνεται σεβαστή.

Για όσους δεν έχουν κάποια συγκεκριμένη πίστη, προσφέρει εσωτερική ενδυνάμωση.

Επειδή οι άνθρωποι το βιώνουν σωματικά στις παλάμες τους,

Συχνά δέχονται μια **ειδική ενδυνάμωση**

Όχι απλά **γνώση** αλλά **πράγματι συναίσθηση**

Ότι έχουν συνδεθεί «**με την πηγή της ύπαρξής τους**».

Καλούμε όλα τα άτομα, τους θεραπευτές & όσους κάνουν προγράμματα για την μείωση του άγχους ή άλλες ομάδες, να αντιγράψουν, να μοιραστούν και να χρησιμοποιήσουν αυτήν την άσκηση χαλάρωσης, την **Whole-Self Radiance Relaxation Exercise** ©

Σε κάποιες ή όλες τις ημερήσιες ή εβδομαδιαίες, τακτικές ή περιστασιακές συναντήσεις, αναφέροντας το Ινστιτούτο Whole-Self Discovery & Development Institute σαν πηγή τους.

Αν αναδημοσιευθεί σε βιβλίο ή εγχειρίδιο ή σημειώσεις, παρακαλώ να σημειώσετε ότι έχει πνευματικά δικαιώματα.

Η διάρκεια είναι περίπου 35 λεπτά.

Αν όμως, γίνει σιωπηλά παίρνει μόνο 10 λεπτά ή ακόμα και δευτερόλεπτα όταν είναι αναγκαίο.

Όταν υπάρχει θέμα χρόνου, είναι δυνατόν να προσφέρεις το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** κατευθείαν από το σημείο που **από τα Χέρια προσφέρεται στην Καρδιά** παραλείποντας όλες τις άλλες ομάδες στις οποίες φυσιολογικά στέλεται.

Θα χαρούμε να δεχτούμε τις εμπειρίες σας ταχυδρομικώς, με φαξ ή e-mail στην διεύθυνση που αναγράφεται μπροστά.

Ευχαριστούμε τον Leslie William Bowyer για την βοήθειά του στην μετάφραση αυτού του κειμένου στα Βρετανικά-Αγγλικά, τον Colin Underwood ιδρυτή του κέντρου **Positive Living Groups** που χρησιμοποιεί αυτό το κείμενο σε όλη το UK, και όλους εσάς παντού στον κόσμο που επιτρέπετε να **ακτινοβολείτε** μέσα από τον **Ανώτερο Εαυτό** σας, τον **Whole-Self** σας. Ο **Ανώτερος Εαυτός** σας, ο **Whole-Self** σας σας ευχαριστεί!
Ειρηνή & Πολλή Αγάπη!

Jon RG & Troya GN Turner-Groot