

3. LECKE



A meditáció tevékenysége

Ha állandóan stresszben vagy és minden figyelmed a külső világra irányul, akkor elszakadsz a lehetőségek egységes mezőjétől. Ha azonban csökkented az agyadba a fizikai valóságból érkező érzékszervi információkat, akkor annál jobban tudsz a gondolataid és érzéseid belső világára koncentrálni. Ennek a műveletnek a végrehajtása néhány nagyon jelentős fiziológiai és biológiai változást idéz elő az agyban. Azzal, hogy a figyelmedet áthelyezed a problémákról és elszakadsz a külső világtól, túllépsz a tested és az idő határain.

A meditáció csökkenti a külső világgal való kapcsolatodat. Amikor elkezdesz befelé fordulni és eltereled a figyelmedet a testedről, nem gondolsz többé a lehetséges jövőre vagy az ismerős múltira, hanem ellazulsz a jelen pillanatban. Ekkor elég biztonságban érzed magad ahhoz, hogy új valóságokat teremts magadnak. Mivel ahová a figyelmed helyezed, oda helyezed az energiád, minél inkább elkezdesz ellazulni a meditációban, annál inkább leszel képes megváltoztatni az agyadat, hogy az áramkörök a helyükön legyenek, hogy érzékeljék a körülötted lévő energiamezőt.

Ahogy kapcsolódsz az egyesített mezőhöz, a valakinek lenni tudatosságából a senkinek lenni tudatosságába, a mindenkinek lenni tudatosságába kerülsz. Ez a mező benned és körülötted él és abban a pillanatban, amikor senkivé válsz, átadod magad a jelennek. Minél inkább a jelenben maradsz a meditáció segítségével, annál rövidebb időbe telik, amíg a dolgok elkezdenek materializálódni az életedben. A meditáció gyakorlása lehetővé teszi számodra, hogy összekapcsolódj az egyesített mezővel és elkezded látni, hogy a csodák és lehetőségek elkezdenek megjelenni.

GYAKORLAT



Próbáltad már a meditációt? Mit gondoltál és éreztél abban a helyzetben?

Milyen gyakran tudod gyakorolni a meditációt? Naponta hány órát? Hetente hány napot? Állíts össze egy ütemtervet és írd itt le.

A meditáció a jelenben tart és lehetővé teszi, hogy látszólag rövidebb idő alatt jelentős változásokat tapasztalj meg az életedben és a testedben, mivel közelebb kerülsz az egységes mezőhöz.



