

A **FORMULA**

Dr Joe Dispenzával





8

8. LECKE:

SZÍVKOHERENCIA

A meditációkban levesszük a fókusz az anyagi világról és helyette az olyan nem anyagi dolgokra irányítjuk a figyelmünket, mint a tér és az energiák. Ez sokak számára szokatlan, különösen az elején, mert a mindennapi életben általában csak az anyagi világra koncentrálnak. Projektekre, dolgokra, emberekre, a környezetre, a saját testünkre... mindazokra a dolgokra, amelyeket érzékszerveinken keresztül érzékelünk.

Stressz idején a fizikai érzékek még jobban kiélesednek és minden, amit nem érzékelünk az érzékszerveinkkel - minden, ami nem anyagi - szinte nem is létezik számunkra.

Nem csoda, hogy némi gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy újra felélesszük a tudatosságunkat erre!

Figyeld meg magad!

Napi figyelmed mekkora részét fordítod az anyagi világ dolgaira, helyzeteire vagy embereire?

A figyelmed mekkora része irányul a lehetőségek mezőjére?

A figyelmed mekkora része összpontosul a hullámra, egy lehetőség frekvenciájára?

Mennyi figyelmet fordítasz az energetikai állapotodra? Ne feledd! Amikor megváltoztatod az energiádat, megváltoztatod az életedet.

A videóban Dr Joe elmagyarázza a kvantumfizika törvényeit a newtoni fizikával szemben. A newtoni fizikával ellentétben, ahol a dolgok kiszámíthatóak és megjósolhatóak, a kvantum-mezőben semmi sem jósolható meg - az végtelen lehetőségekből áll. A megfigyelő hatás lenyűgöző módon mutatja meg, hogy a szellem és az anyag mennyire szorosan összetartozik és kapcsolatban áll egymással. A részecskék a megfigyelő elvárásainak megfelelően jelennek meg. Amikor a megfigyelő eltűnik, visszaváltoznak hullámfüggvényükbe és a lehetőségek felhőjévé válnak.

Feladat: A megfigyelő félreáll

Mi történik, ha abbahagyod a saját életed megfigyelését és a hullámok ugyanolyan részecskékké omlanak össze?

Az élet mely területein vagy helyzeteiben szeretnéd, ha újra a lehetőségek egész felhője állna a rendelkezésedre?

Írj ide egy-két olyan elvárást, amellyel már automatikusan nézed ezt a helyzetet:

Ha az egységes mezőben végtelen potenciál és lehetőségek vannak, létezhetne egy vagy több olyan lehetőség is, amellyel ez a helyzet optimálisan megoldható lenne?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ELLENŐRIZD MAGAD:

Egy ébren töltött nap mekkora részében fordítod a figyelmed az anyagra?

És az ébren töltött nap mekkora részében fordítod a figyelmed az energiára?

Mennyit fókuszálsz a részecskére a kvantumfizikában és mennyit a lehetőségek hullámára?

Lépések a kvantummezőbe

Minden alkalommal, amikor a meditációban leválasztod magad minden anyagi és ismert dologról az életedben, megfigyelőként félreállsz és teret nyitsz a számtalan lehetőségnek. A határtalan feketeségre, a végtelen térre való összpontosítás segít elfelejteni a testedet és senkivé válni az időtlenség semmijében. Ez a kvantummező kapuja. Oda nem vihetsz magaddal semmi fizikai dolgot, csak tiszta tudatosságként lehetsz ott.

Dr Joe már évek óta tanítja az embereket arra, hogyan tudnak túllépni a személyiségükön és tiszta tudatosságként belépni ebbe az egységes mezőbe. Ehhez tervezte a meditációkat. Minél gyakrabban gyakorolod a meditációkat, annál könnyebben tudsz csatlakozni az egységes mezőhöz.

A szív, mint a teremtmény központ

A videóban megtapasztalhattad, hogy a stressz nemcsak az agyban, hanem a szívben is inkoherenciát teremt. A szív egyre több energiát veszít és amikor túlságosan kibillen az egyensúlyából, az emberek elkezdik belül lezárni.

Mivel a szív a teremtmény központunk, amely az aggyal együtt hozza létre azt a rádiójelet, amellyel teremtmény a mezőből, először meg kell tanulnunk újra megnyitni.

Amint a szívnek újra rendelkezésére áll az energia és koherens állapotba vált, rendkívül erős mágneses mezőt sugároz. Ez még az agyban is erősíti a koherenciát és még jobban összeköt bennünket a kvantummezővel.

Úgy érezzük, hogy valami nagyobb dologhoz kapcsolódunk, úgy érezzük, hogy mindennel és mindenkiel kapcsolatban vagyunk, biztonságban és szabadon érezzük magunkat. Most teremtmény állapotban vagyunk.

A koherens agy hozza létre az elektromos töltést (gondolatok), a koherens szív pedig a mágneses töltést (érzések) és mindkettő együtt tiszta, erőteljes elektromágneses jelet küld a mezőbe.

Feladat: Milyen jeleket küldesz?

Nézd át újra a 3. leckében készített jegyzeteidet arról, hogy ki szeretnél lenni az új énedben. Teljesen ismerkedj meg azokkal a gondolatokkal és érzésekkel, amelyeket ez az egódként szeretnél gondolni és érezni.

Folytasd önmagad megfigyelését a mindennapi életedben és vedd észre, mikor esel vissza a régi gondolataidba és érzéseidbe.

Ismerd fel, hogy az új jövőd helyett ismét a régi valóságodhoz kapcsolódsz és újra tudatosan állítsd át magad.

A meditációd után meddig tudsz az új állapotodban maradni? Milyen gyorsan tudsz visszatérni, ha kiestél?

Ünnepeld meg a legkisebb előrelépést is!

[illegible]

