

Elektronikus munkafüzet

Szeretettel köszöntelek az elme lassító tanfolyamon!

Valamennyiünknek van az életében olyan időszak, amikor nagyon sok gondolat szalad egyszerre a fejünkben.

Később már annyira zavaró tud ez lenni, hogy állandóan agyalunk.

Akkor is, amikor pihennénk már, de újra és újra beugranak rendezésre, megoldásra váró gondolatok és beindul a kattogás a fejünkben

Amikor nekem először volt ilyen, akkor egy hangtálas meditációs kezelés sorozat kapcsolta ki nálam ezt a gombot. Aztán rá kb. másfél évre, vezetett meditációkkal és csikunggal próbálkoztam már magam, sikerrel.

Sok olyan iskola van, ahol meditációkat lehet kapni, megvásárolni, letölteni, de viszonylag kevés tanfolyam van kezdőknek, elme lassításra. Ezért készült el ez a tanfolyam.

Ha szoktál meditálni, akkor némiképp könnyebb dolgod van. Már van benne némi rutinod. Ha teljesen kezdő vagy éppen, akkor keress egy nyugodt helyet a lakásban, kényelmeset, ahol közben ülsz, vagy fekszel, ahogy szeretnéd. A környezet, az illatok, a közeledben lévő tárgyak, a kristályok elősegítik, hogy a meditációs állapot szokása kialakuljon és könnyen ebbe a befogadó állapotba kerülj. Ezért érdemes meggyújtani egy illatos gyertyát, vagy párologtatni nyugtató illóolajat pl. levendulát egy aroma lámpában.

Ha elhelyezkedtél, nyisd meg a következő hanganyagot és kövesd a vezetett meditációt.

Ha elsőre nem tudsz ellazulni, ne sürgesd a dolgot, hallgasd meg többször, akár valamilyen otthoni, hétköznapi tevékenység közben is, főzés, vasalás, nem baj, ha háttérként szól.

A meditációt le is tudod tölteni a letöltés gombbal.

A következő három napban hallgasd meg többször.

1. meditáció

<https://drive.google.com/open?id=1rXGf9RKB1twav65aFK3TZfwZjwyowwjr>

Jó gyakorlást kívánok!

A tapasztalataidat ide jegyezd le:

Eltelt 3 nap, lépünk tovább.

Az első lecke a lélegzetre figyelést mutatta be neked. Ezzel a módszerrel a tested ellazítása jön létre, az izmok ellazulnak, a légzés lelassul. elindul a megpihenés. A test ellazítása elősegíti, hogy az energia csatornában meginduljon az áramlás és az izmok ne akadályozzák az életenergia keringését.

Ma tovább gyakorolunk, és a körülöttünk lévő világból való feltöltődést gyakoroljuk a következő meditációval. Folytatjuk a belső térbe való figyelést, ami tovább fokozza az ellazulást.

De minden szónál többet ér a gyakorlás!!!

Hallgasd meg ezt a meditációt is többször a következő három napban. Természetesen jó, ha az előzőt is minden nap meghallgatod előtte.

2. meditáció

<https://drive.google.com/open?id=1F7vCWRZogtfzp7fL8pJ9wnNdhr-8ykE9>

Jó gyakorlást kívánok!

Olvass minden nap egy keveset az e-book írásai közül is!

Tapasztalataidat, testi érzéseidet ide jegyezd le:

Ismét eltelt három nap és te sikeresen haladtál előre a gyakorlásban!
Szeretettel köszöntelek a harmadik leckével!

Az előző meditációval azt gyakoroltad, hogy hogyan terjeszd ki a tested határait és a légzés által össze tudsz már kapcsolódni az éggel és a földdel.

Ez egy fontos meditáció, ha nem halasz jól, vagy úgy érzed, hogy nem sikerül eléggé, akkor gyakorold ezután is minden nap és kezd ezzel a gyakorlást!

A csikung szerint az ember összekapcsolja az eget és a földet egymással. Az anyagi része a földből táplálkozik, ezért nagyon fontos az alapos földelődés. Ebben a gyökércsakra segít bennünket, ami a föld felé irányul. A légzés segítségével összekapcsolódunk a földdel, Földanyával, a légzés közben anyagi természetű atomokat és molekulákat is veszünk magunkhoz.

Az éggel való összekapcsolódással pedig az univerzum energiáit, információit vesszük magunkhoz, bennünk egyesítjük ezt a két külső energiát a saját belső szeretet energiánkkal. Ezzel a meditációval, ha napközben végzed, meg tudod előzni az idő előtti kimerülést, elfáradást, hiszen közben folyamatosan töltődünk, csatornájává válunk a megtartó erőknek minden légvételnél. Más emberek alacsony rezgése, fáradtsága, türelmetlensége nem fogyasztja a mi saját erőnket, mert folyamatosan töltődünk, nem billenünk ki a saját nyugalunkból olyan könnyen.

A mai alkalommal tovább folytatjuk az ellazulást. A növényi létformát hívjuk segítségül.

A növények rezgései a legtisztább formában tükrözik vissza a föld és ég energiáit. Belőlük is töltekezhetünk, tanulhatunk tőlük.

Hallgasd meg többször a következő 3 napban ezt a meditációt, akár mindennapos teendőd közben is.

Tedd hozzá esténként a másik két meditációt is, az erőteljesebb hatásért.

Az e-bookban a növényekre vonatkozó írást is olvashatsz!

3. meditáció

<https://drive.google.com/open?id=1rnrBCuBizCjOErNDp4L2SigrYq822ZWi>

Jó gyakorlást kívánok!

Tapasztalataidat ide jegyezd le:

Ismét eltelt három nap. Sokat haladtál az ellazulásban!

Szeretettel köszöntelek!

Az előző leckében a növényekkel való kapcsolódást, az ő kommunikációnkat igyekeztünk megérteni és alkalmazni a saját életünkben. Ezzel is gyakoroljuk az elfogadást, amitől sokkal könnyebbé válnak mindennapjaink. Az elme még egy ideig ellenkezik, lesz egy kis meccs vele eleinte, mert az ő tapasztalatai mások voltak eddig, de majd megszokja, hogy másképp is lehet.

Ha észrevetted, a tanulási folyamatban egyre több szerephez jut a szív, a szívtér. Azért, mert a szív az igazi adó-vevő, sokkal előbb érzékeli a világot körülöttünk mint az elme. Ezt tudományosan is bebizonyították. (Erről is hallhatsz Az élő mátrix című filmben, amit a youtube-on megtalálasz.)

Ma tovább utazunk a belső terünkben, felfedezzük mélyebb rétegeit, közben egyre jobban lassul az elménk. Elengedünk minden stresszes dolgot.

A következő három napban többször is hallgasd meg a meditációt, amit itt találsz:

4. meditáció

https://drive.google.com/open?id=1ftKyk7_RWHC5AIOtudROIZUO_VzQcdMi

Jó gyakorlást és ellazulást kívánok szeretettel!

Tapasztalataidat, megéléseidet ide jegyezted le:

Már eltelt majdnem két hét! Nagyon ügyesen haladsz!

Mára elkerültük a tanfolyam felét!

Hurrá! Már nagyon sok mindent kipróbáltál ebből a csodás lehetőségből, hogy egyre nyugodtabb és kreatívabb lehess!

Hiszen, ha felszabadítod a kapacitásod egy jelentős részét, ami eddig a pörgéssel volt elfoglalva, akkor a teremtésre tudod szálni ezt az erőt!

Ha eddig nem gondoltál erre, akkor tudd, a teremtés az egyik legcsodásabb dolog ezen a földön.

Először kigondoljuk, aztán hagyjuk, hogy anyagi valóságában is megjelenjen. Gondolj egyszerű dolgokra! Főzés, sütés, lakberendezés, egy utazás megálmodása. Ugye, hogy így működik?

Ugyan így teremthető meg az egészség, boldogság, jól működő párkapcsolat, fiatalság megőrzése, meg egy sor dolog, ami neked fontos.

A mai meditáció igazán lelassulós. Egy folyóparti fa alá fogunk letelepedni. Balin találkoztam ezzel a képpel, hiszen ott vannak ilyen óriás fák lelógó liánokkal. A helyiek szent fáknak tartják őket, mert olyan sok energiát őriznek. Ilyen fák ihlették az Avatar film rendezőjét is szerintem, ha láttad a filmet, akkor érted miről beszélek. Szóval a mai meditációt is hallgasd meg akár többször is a következő három napban, és érezd át azokat az információkat, amiket kinyit benned.

Kérlek, írd meg nekem pár sort arról, hogy hogyan haladsz a tanfolyammal, milyen élményeid vannak és mennyire épült be a napjaidba ez a módszer. Előre is köszönöm! hello@pillangoszarny.hu

A meditációt itt éred el:

5. meditáció

https://drive.google.com/file/d/1yI6Z6tZJ_Iqwr66PQdrZ-2bW5rnJCn21/view?usp=sharing

Tapasztalataidat ide jegyezd le:

És már itt is a 6.lecke!

Remélem közben jól haladsz az e-book olvasásával is!

Biztosan hallottál már a csakrákról, ezekről az energia kerekekről, amik az energetikai központjai a fizikai testnek. Az indiai filozófia így nevezi őket és mára egész jól átmentek már a köztudatba. Ezekhez a csakrákhoz fizikai szerveink, érzelmeink, különböző színek tartoznak.

Jó, de mit keres ez egy elme lassító tanfolyamon?

Mert hogy nem csak anyagból vagyunk, ez nem vitás. A gondolatainkkal és a légzésünkkel, az energiarendszerünkben eltárolt dolgokat, blokkokat, elzáródásokat is tisztíthatjuk, ha már azok nem szolgálják a céljainkat, egészségünket. És közben feltölthetjük őket olyan érzésekkel és gondolatokkal, amik a jelen életünket segítik. És közben felszabadul az elménk, átveszi az irányítást valami más, nem az elme vezérel bennünket utána.

A mai meditáció ezen a folyamaton vezet végig, a korona csakrától a gyökércsakráig. Talán ez a leghosszabb meditáció a tanfolyamon és kíván némi gyakorlatot, hogy közben ne veszítsük el a fonalat. De mára már

nagy gyakorlatra tettél szert a meditálásban!! Ne aggódj, menni fog!

Ezt a meditációt is hallgasd meg többször a következő napokban, ha teheted, mert nagyon hatékony tisztulás érhető el vele.

Utána levezetésnek egy könnyedebb meditáción lazulj még, amelyiket legjobban megkedvelted, azt válaszd!

A meditációt itt találod:

6. meditáció

<https://drive.google.com/open?id=1fdUKtgmhCxdyGI9pQinFkjjkX5qPByr>

↓

Érzéseidet, meditáció közbeni tapasztalataidat ide jegyezd le:

Ismét eltöltöttél három napot a gyakorlással, és már ismered azt az érzést, ami megjelenik amikor megindul az elméd elcsendesedése. Jöjjön hát az ígért +1 meditáció!

Itt tudod meghallgatni:

https://drive.google.com/file/d/12AI5Wxv-7_SH9jhUehrzKZgWHTGxpQij/view?usp=sharing

Ez a meditáció a lelkeddel való találkozás. Kövesd a vezetést, haladj, közben, amikor érzed a belső hullámzást, engedd, hogy megmozduljanak a karjaid, a lábaid. Ha már megbátorodsz, akkor kelj fel közben és tegyél lépéseket, haladj a fátylak között nyugodtan.

A mozgás, vagy a meditatív tánc ebből a belső hullámzásból tud megszületni, ami nagyon felszabadító, megnyugtató. Magad előtt igazán nem kell szégyenlősnek lenned! Ha nem megy elsőre, ne aggódj! Akkor csak gondolatban végezd a járást, de ha mégis megmozdulnának a karjaid, akkor engedj a készítésnek!

Jó gyakorlást!

Tapasztalataidat, érzéseidet ide jegyezd le:

Ha küldtél már üzenetet arról, hogy milyennek találod a tanfolyamot, milyen változásokat tapasztalsz magadon, hogyan változott a stresszhelyzetekben a viselkedésed, megköszönöm! Ha még nem tetted, kérlek írd pár sort a tapasztalataidról!

hello@pillangoszarny.hu

Töltsd le a meditációkat a gépedre, ha eddig még nem tetted, tedd meg ezt ezzel a munkafüzettel is, vagy nyomtasd is ki magadnak, hogy az esetleges változásokat, új tapasztalatokat is megőrizd, lejegyezd benne,

Gyakorolj azután is, hogy véget ért ez a tanfolyam!

Szeretettel:

Pális Adél

pillangoszarny.hu