

Nagyrabecsülés és Hála: Alap Útmutató

Ez egy rövid útmutatás a magas rezgésű érzelmek-nevezetesen a nagyrabecsülés (elismerés) és hála-önmagad is és a körülötted lévő világ felfogásának -vonatkozásában.

Azért írtam ezt, hogy foglalkozzok azzal a találós kérdéssel, amely a Multiverzum Hang Meditáció című Hathor üzenetben merült fel. Ebben az üzenetben azt állították, hogy mielőtt felfedezzük a különböző valóságokat, először létfontosságú, hogy belépünk a magas rezgésű érzelmek állapotába, ami a nagyrabecsülés és hála. Ennek oka, hogy biztosítsuk belépésünket a tudatosság magasabb birodalmaiba, amely számunkra akkor nyitott, mikor emelkedettebb állapotban vagyunk.

Mivel sokan közületek, akik olvassák ezt, bizonyára tudják, hogyan kell belépni a nagyrabecsülés és a hála állapotába, néhányan közületek talán nem. Ez az Útmutató azoknak szól, akik úgy találják, hogy bármely okból képtelenek belépni ezen érzelmi állapotok egyikébe.

A magas rezgésű érzelmek feltárásának végezetével bízom abban, hogy bármikor be tudsz majd lépni ezekbe a regeneráló állapotokba, amikor csak kívánod.

Egy kicsit fogok beszélni a magasabb rezgésű érzelmekről majd a későbbiekben, de mielőtt továbbmennék, hadd mondjam el, először is azt, hogy ez a cikk miről nem szól. A célja ennek a törekvésnek nem az, hogy a hála és az elismerés állapotában legyünk az idő száz százalékában. Lesznek idők, a legtöbbünknél, amikor az alacsonyabb rezgésű érzelmek, mint például a szomorúság, a frusztráció, a féltékenység, a félelem, a harag zaklat fel.

Inkább az a cél, hogy felismerjük, mikor beleütközünk egy alacsonyabb érzelmi állapotba, és tudjuk, hogy hogyan szabadítsuk ki ebből magunkat, vagy hogyan lépünk egy emelkedettebb állapotba, mielőtt az alternatív valóságokat pszicho –navigálnánk. Ráadásul gyümölcsöző és létfontosságú pszicho-spirituális szükségletnek tartom, hogy foglalkozzunk ezekkel az állapotokkal, (azaz a megoldatlan tudattalan anyaggal) és ne lépünk át rajtuk a látszat kedvéért.

Különböző tanulmányok, beleértve a Heart Math Intézet által végzetteket is, egyértelműen azt mutatják, hogyha emelkedettebb állapotban vagyunk, mint például az elismerés (nagyrabecsülés), a kognitív képességek és a problémamegoldó képességek valóban javulnak. Másrészt az alacsonyabb rezgésű érzelmek, mint például a frusztráció, káros hatással lehet a kognitív funkciókra és a jóllétünkre. Ezek az érzelmek élettani zavarokat idéznek elő a test/ elme komplexben, míg a magasabb rezgésű érzelmek a jóllét érzését és általános javulást eredményeznek a test/elme komplexnek a körülöttünk lévő helyzetekre való reagálásának mikéntjében. Tehát élettani, és pszichológiai szinten a magasabb rezgésű érzelmek akarattal való létrehozására való képesség, egy nagyon jó készség.

A Hathorok viszont kihirdetik azt az elképzelést, hogy a magas rezgésű érzelmek ápolása messze túlmutat a saját elme/test komplexen. Azt mondják, hogy ezek az érzelmek alapvető fontosságúak, amikor felfedezzük az alternatív valóságokat, mint a Multiverzum.

A Multiverzum egy nagyon terjedelmes elgondolás. Magába zárja nemcsak a saját univerzumunkat, hanem más univerzumokat, amelyek, ahogy a Hathorok állítják, megszámlálhatatlanok. A többszörös univerzum elképzelését, nem egyedül a Hathorok osztották meg, hanem számtalan jóga tradíció is, melyek eredete évezredekre nyúlik vissza.

A Hathorok szerint a Multiverzumot áthatják a magasan fejlett és jóindulatú intelligenciák, melyek szabadon áramoltatják a magas szintű észlelések áldásait, gyógyítva mindazokat, akik a magasabb érzelmi állapotban tartózkodnak. A kulcs itt az, hogy egy érzelmileg magasabb rezgésű állapotban kell lennünk ahhoz, hogy megkaphassuk ezen intelligenciák jótékony kiáradását. Egyébként ezek az energetikai létezők számtalan különböző spirituális tradícióból erednek, és soknak közülük nincs neve itt a Földön.

A Multiverzum felfedezése magas rezgésű állapotban, egyik a kötelező szükségességek közül, hogy a legnagyobb jótétemény származzon belőle. Mindenféle további felhajtás nélkül, gyerünk, fedezzük fel a praktikus lépéseket a szóban forgó érzelmi állapotokba való belépéshez!

Mindenekelőtt, határozzuk meg a kifejezéseinket. Nagyrabecsülés a minőség, érték, vagy egy szituáció, személy, vagy dolog jelentőségének az elismerése, értékelése. A Hála, másfelől hálás állapotban tartózkodni, vagy egy mély hálatelt állapotban lenni. Mivel ez a két koherens állapot a leghatározottabban összefügg, a különbség az intenzitásukban van.

Én ezt megvitattam egy beszédben, különbséget tettem a macskák és a kutyák között, néhány évvel ezelőtt egy gyógyító hang- training alkalmával. Meghallgathatjátok ezt a rövid beszédet, az alábbi linkre kattelve, (angol nyelven, a ford. megjegyzése), amely majd gondolom, segít tisztázni a különbséget a két koherens állapot között.

/Aki nem beszél, nem ért angolul, annak csak annyit írnék le segítségül, hogy figyelje meg, hogyan reagál egy macska és egy kutya, ha enni kap, ha szeretgeti a gazdi, vagy ha a gazdi éppen hazaérkezik. Melyikük a hálás és melyikük, aki csak „értékeli” amit kap. (a ford. megjegyzése)/

Jegyezzétek meg: Amikor az alábbi linkre kattintotok, egy Hallgató Oldalt kaptok. Miután beleegyeztetek a Hallgatási Feltételekbe rögtön a hang meditációk, olvasmányok, interjúk széles kollekciójához fértek hozzá, melyek díjmentesen állnak rendelkezésetekre, de csak személyes használatra. Csak görgessetek lefelé. hogy megtaláljátok azt a címet, amit kerestek.

[Click here](#) (Kattints ide): Macskák és Kutyák: Elismerés és Hála meghallgatásához/ listen to: Cats and Dogs: Appreciation and Gratitude

Mivel az érzelmek és állatok témájában vagyunk, találhattok itt szintén egy hasznos és szórakoztató elbeszélést egy kutyáról, kinek neve Merlin, ki történetesen az én segédterapeutám volt hosszú éveken keresztül.

[Click here](#) (Kattints ide): A Merlin nevű kutya- meghallgatásához

Az Alap Útmutató

1. Azoknak közületek, akik már jártasak a nagyrabecsülés és hála érzésében életükben, mindegyikötöknek csak vissza kell emlékezni az érzésre. Amikor behívjátok újra az egyiket ezekből az érzelmi állapotokból, a test/elme komplexetek rögtön létrehozza a hatást. Hirtelen az elismerés vagy a hála aktuális állapotába kerültök csak azzal, hogy emlékeztek az érzésre.
2. Azok számára, akik kevésbé jártasak ezekben a magas rezgésű érzelmi állapotokban, azt javaslom, tegyenek hozzá egy lépést a folyamathoz. Gondoljanak valamire, amit nagyra értékelnek.

Nem fontos mennyire óriási, vagy kicsi az elismerés, csak arról van szó, hogy valakit, vagy valamit értékeljtek. Ez lehet egy egyszerű elismerés, egy hideg ital egy forró napon, egy gyönyörű zenedarab, egy kápráztató naplemente, vagy egy barát, vagy idegen kedvessége. A lehetséges értékelhető dolgok listája valójában végtelen.

Az elv az, hogy válassz ki valamit, ami megszüli a nagyrabecsülés érzését benned, és ahogy megvan az érzés, engedd el az emlékezetet, ami létrehozta ezt az érzést, és hagyd, hogy csak maga az értékelés, nagyrabecsülés érzése maradjon önmagában. Ahogy folytatod a munkát ezzel az egyszerű módszerrel, végül képes leszel belépni a nagyrabecsülés, vagy még a hála állapotába is egy pillanat alatt észrevehetően azzal az egyszerű döntéssel, hogy az ebben az állapotban levést választod.

3. Talán úgy tűnhet, valószínűtlen, hogy azok között, akik e sorokat olvassák, vannak olyan emberek, akik őszintén megtapasztalják a hála és a nagyrabecsülés ideájának elszegényedését. E személyek személyes történelme, története annyira traumatizált, csökkentett, hogy nem tudnak hitelesen azonosítani egyetlen olyan dolgot sem az életükben, amiért nagyrabecsülést vagy hálát érezhetnének. Ha te egy vagy ezek közül az egyének közül, és úgy tűnik, még távol vagy attól, hogy belépj ezen érzelmek gyógyító energiába, számodra a trükk az, hogy emelkedj felül a személyes történeteiden, és támaszkodj agyad veleszületett formálhatóságára, hogy új idegi kapcsolatokat hozzon létre a tiszta képzelőerő-vagy kreatív fantázia- használatával.

Ezzel a módszerrel képes leszel hiteles magas rezgésű emóciókat létrehozni, amelyek-természetüknél fogva-mágneses vonzásokat fogna teremteni, és melyek végül is hozzád vonzzák azokat az aktuális helyzeteket a valóságodban, amelyek majd okot adnak neked az elismerés és a hála érzésére.

Az első lépés ebben az eljárásban, hogy hozz létre nagyrabecsülést azzal, hogy elképzelsz valamit, amit értékelnél, ha megtapasztalnád a valóságodban. Képzeld el, hogy jelenleg megtapasztalod, amit nagyra becsülnél. Hozz létre egy fantáziát, amit látsz, hallasz, érzel, amit nagyra értékelni kívánsz. Vesd be minden érzéked a játékba. Tedd valóságossá, ahogy csak tudod. Az agyad/elméd elkezd majd létrehozni a nagyra becsülés tapasztalati és fiziológiai válaszait.

A nagyra becsülés érzésének megtapasztalása után engedd elismerésed tárgyát elkészni, hogy egyedül csak magát a nagyrabecsülés érzését érezd. Kísérletezz ezzel az önállóan létrejövő nagyrabecsülés érzésével többször. Ahogy ismételed a tapasztalatot, agy/elméd új neurológiai hálózatot hoz majd létre, mely képessé tesz visszaidézni a nagyrabecsülés érzését a jövőben.

Néhány esetben, mikor valaki létrehozza a nagyrabecsülés érzését a fantázián keresztül, a veszteség, vagy a szomorúság érzését fogja tapasztalni, mivel felismeri, hogy ez az elismerés érzés nem része az ő történelmének. Ha ez előfordul, hagyd érezni magadban, bármilyen negatív érzelem is jön fel. Fontos elismerni ezeket az érzéseket. Ne töröld el őket. Elfogadni, hogy ez az életed jelen valóságában nem-még nem- a tapasztalt (átélt) helyzet, melyet a nagyrabecsülés érzése hozott létre.

Csak lélegezz ezekbe az érzésekbe. Légy velük. Ne próbáld megváltoztatni, átváltani őket. Mikor csökken az intenzitásuk, fordulj újra a kreatív fantáziamunkához, amellyel a nagyrabecsülés érzését megalkottad.

Ha ezzel a módszerrel munkálkods, végül képes leszel a nagyrabecsülés magas rezgésű érzelmét létrehozni a jövőben.

Ez majd lehetővé teszi A (Multiverse Sound Meditation) Multiverzum Hang Meditáció-val dolgozni, ahogy azt javasoltuk, és ez fog létrehozni, mint ahogy már korábban említettem, egy mágneses vonzást, amely majd elkezd vonzani a való életedben azokat a helyzeteket, amelyekért majd elismerést fogsz érezni.

Egy Szonikus Szövetséges

Ha azt tapasztalod, hogy nehéz dolgoznod az előbb leírt módszerrel, megtalálhatod Hazrat Inayat Khan dalát, melyre hasznos meditálnod, mivel a fizikai szív finom energiáit rezegteti. Csak kövesd a hallgatásra vonatkozó utasításokat, melyek az alábbi linkben találhatóak.

Jegyezd meg: Amikor a linkre kattintasz, egy Hallgatói Oldalt találsz. Miután elfogadod a hallgatási feltételeket, rögtön eléred a hang meditációk, olvasmányok és interjúk széles gyűjteményét. Mindegyik rendelkezésedre van bocsájtva ingyenesen, de csak személyes használatra. Amikor a címek listája megnyílik, csak görgesd le a The Song of Hazrat Inayat Khan (Hazrat Inayat Khan Dala) címűre.

[Click here](#) (Klikk ide), hogy meghallgasd Hazrat Inayat Dalát.

A magas rezgésű érzelmek, mint a nagyrabecsülés és hála létrehozásának és megtartásának megtanulása, nélkülözhetetlen agyi készségek. Mint ahogy minden készség, ezek is megtanulhatók. A magas rezgésű érzelmek elsajátításának jelentősége óriási-mind a személyes jóllét, mind a spirituális fejlődésünk felgyorsulása és érlelése szempontjából. A emelkedettebb állapotok elsajátítására fordított idő véleményem szerint megéri az erőfeszítéseket.

2018. Tom Kenyon Minden jog fenntartva www.tomkenyon.com

Fordította: Dr. Gajdács Éva

