

# A **FORMULA**

Dr Joe Dispenzával





5

## 5. LECKE: A JELEN PILLANAT MEGTALÁLÁSA

---

Ahogy azt már az első leckében megtapasztalhattad, naponta 60.000-70.000 gondolatot gondolunk, amelyek 90%-a ugyanaz a gondolat, mint az előző nap. Ez azt jelenti, hogy még mindig ugyanúgy gondolkodunk, mint tegnap, múlt héten, múlt hónapban, múlt évben... és a múlt alapján alakítjuk a mai napot és a holnapot.

Az idő múlásával olyan sok programot hordozunk magunkban, hogy az már egy megszokott „énné” válik és most már a testünk sem hisz nekünk, amikor más megerősítésekről beszélünk. Túlságosan is a múltra van kondicionálva.

Azzal, hogy minden nap öntudatlanul követjük ezeket a programokat, nemcsak a szabad akaratunkról mondunk le, hanem rengeteg létfontosságú életenergiáról is. Ez az energia aztán hiányzik nekünk a belső folyamatokhoz, például az öngyógyító erőkhöz és egy új valóság megteremtéséhez. Van egy elegáns pillanat, amikor elszakíthatjuk ezt a láncot, és visszakapjuk ezt a sok erőt és energiát:

### A jelen pillanat „legjobb pontja”

Dr Joe kutatásai mérhetően kimutatták, hogy mennyire transzformatív, amikor teljesen megérkezünk a jelen pillanatba. Ezért szenteli ezt a leckét és a hozzá tartozó meditációt annak a gyakorlatnak, hogy hogyan érkezzünk meg a jelen pillanatba. Az elkövetkező meditációk erre épülnek majd.

Miért olyan erőteljes a jelen pillanat?

- ∞ Az ismerős múlt és a kiszámítható jövő között ez az egyetlen pillanat, amikor az ismeretlen - és ezáltal valami új - nyitva áll előtted.

→ *A jelen pillanat az, ahol minden lehetőség megnyílik előtted.*

- ∞ A jelen pillanatban tudatos vagy és jelen vagy. Nem követed a tudatalatti, automatikus programokat, ezért szabadon tudod tisztán érzékelni és szükség esetén átállítani magad.

→ *Itt rendelkezel teljesen szabad akarattal*

## Hogyan kerülsz a jelen pillanatba meditáció közben?

Elvonod a figyelmedet minden másról és megnyílsz a téren és időn túli határtalan létbe:

- ∞ koncentrálj a határtalan feketeségre, amit akkor érzékelsz, amikor becsukod a szemed
- ∞ engedd el a tested, nőj túl rajta és válj határtalanul test nélkülivé
- ∞ engedd el az identitásodat, a múltadat, a személyes történeteidet és légy teljesen szabad, senkiként, a tér és időtlenségben

Ezek a lépések gyakorlást igényelnek, és idővel egyre mélyebbre és mélyebbre jutsz. Csak kövesd a meditációban szereplő utasításokat és tegyél meg minden tőled telhetőt. Ne feledd, nincs olyan, hogy rossz meditáció - minden meditáció nyereség.

Mi van akkor, ha azon kapod magad, hogy az életedben lévő ismerős dolgokra, emberekre vagy eseményekre gondolsz, vagy előre tervezel a gondolataidban?

Valamit rosszul csináltál? NEM. Ez a tudatosság része, amikor észreveszed, hogy szokás szerint hová irányítod a figyelmedet és az energiádat. Már az a tény, hogy észreveszed, önmagában is jótékony hatású.

Csak óvatosan hozd vissza magad a jelen pillanatba, ezzel gyengíteni fogod ezt a régi kapcsolatot és visszanyered az energiát, amely most már rendelkezésedre áll, hogy valami újat teremts.

Minden egyes alkalom, amikor visszahozod magad a jelen pillanatba, győzelem!

**Jó szórakozást a meditációhoz!**







*Az ismerős múlt emlékeken és érzelmeken alapul.  
Ezek kötnek minket a múlthoz és így a kiszámítható  
jövőhöz, mert öntudatlanul hasonló jövőre  
számítunk és ennek megfelelően cselekszünk*

