

KOPOGTATÁSSAL KOMBINÁLT MEDITÁCIÓ

Mielőtt elkezdenéd ezt a meditációt, keress egy nyugodt helyet, ahol a következő fél órában senki és semmi nem fog zavarni. Ajándékozd meg magad ezzel a fél órával korán reggel, vagy este lefekvés előtt, vagy bármikor nap közben, amikor nyugalom van körülötted. Kapcsold ki a telefonodat, a laptopot és minden más eszközt, ami megzavarhat. Ha még nem ismered a kopogtatási pontokat, akkor az elküldött ábrát nyomtasd ki és tedd magad elé.

És most lélegezz nyugodtan.

Belégzés - kilégzés, belégzés - kilégzés, belégzés - kilégzés.

Az ujjaid hegyével gyengéden kopogtasd a pontokat, ahogy mondom, és közben folyamatosan arra gondold, hogy mennyire nyugodt és mennyire békés ez az állapot, amiben most vagy. És most semmi nem számít. Kizárólag ez az ajándék számít, amit most magadnak adsz. Ez a fél óra teljes nyugalom.

És kopogtasd a pontokat, és mondd a következő szöveget. (miközben én hozzáteszem, melyik ponton kopogtass)

Szemöldök: most elengedem az összes blokkot és az összes ellenállást, ami megakadályozza, hogy elérjem a belső békét

Szem mellett: elengedem az összes feszültséget a testemből

Szem alatt: elengedek mindent, ami a múltamból, jelenemből, vagy a jövőmből megakadályozza azt, hogy érezzem a belső békét

Orr alatt: elengedek minden rossz érzést

Áll: elengedek minden akadályt és minden blokkot, ami megakadályozza, hogy érezzem a belső békét

Kulcsfont: most teljesen nyugodt vagyok

Kar alatt: most teljes béke van

Fejtető: elengedek minden blokkot, elengedek minden akadályt, ami köztem és a tökéletes belső béke között áll

Vegyél egy nagy levegőt!

Belégzés – kilégzés, belégzés – kilégzés.

És most kopogtass a másik kezeddal.

Szemöldök: elengedek minden blokkot, elengedek minden akadályt, ami megakadályozza, hogy a belső békét érezzem

Szem mellett: érzem, amint az összes rossz érzésem és minden, ami akadály a belső béke elérésében, kiáramlik a testemből

Szem alatt: érzem, amint a rossz érzéseim kiáramlanak belőlem és egyre erősebb a belső béke

Orr alatt: most teljesen nyugodt vagyok
Áll: elengedek mindent a múltamból, ami akadályozza, hogy ebben a pillanatban nyugodt és boldog legyek
Kulcscsont: elengedek mindent, ami most akadályozza a teljes békét
Kar alatt: elengedek a jelenből mindent, ami félelmet, szorongást, stresszt okoz bennem
Mell alatt: elengedek mindent, ami akadályozza, hogy belső békét érezsek
Fejtető: érzem a teljes és tökéletes belső békét, érzem a teljes és tökéletes belső békét. Most én magam vagyok a nyugalom és a béke, most én magam vagyok a nyugalom és a belső béke

Nagy levegő!

Belégzés – kilégzés, belégzés – kilégzés.

Most keresztezd a kezeidet a szíved fölött és figyelj a légzésedre. Érezd a légzésed természetes ritmusát.

És most lassítsd le a légzésedet.

Hat ütemben belégzés, és hat ütemben kilégzés.

Belégzés - kilégzés.

És közben érezd azt, hogy ellazul a tested, teljesen ellazul a tested.

Érezd azt, hogy ellazul a szájadban a nyelved.

Érezd a kezeidet, ahogy lassan ellazulnak, érezd a lábaidat, ahogy lassan ellazulnak.

Lassú belégzés, lassú kilégzés.

Érezd a nagy teret a lábaid alatt, érezd a teret a lábaidban.

Érezd a teret a kezeidben, és a mellkasodban és a hátadban, és a nyakadban.

Érezd a nagy és végtelen teret a szemeid mögött.

Érezd ezt a végtelen teret ami körül vesz.

Ellazul a nyelved a szájadban, ellazulnak a szemeid és érzed a nagy, végtelen teret a szemeid mögött.

A levegő lassan és akadálytalanul áramlik be és ki.

És most képzelj el azt, hogy a szíveden keresztül lélegzel be és a szíveden keresztül lélegzel ki.

Belégzés és kilégzés, belégzés és kilégzés.

Képzelj el most azt, hogy a fejed tetején egy fénysugár lép be, és megvilágítja az összes energia meridiánt és az összes energia központot. És ez a fény energiát juttat el minden sejtbe, minden szervedbe, minden részedbe és érzed ezt az energiát. Ez a természet energiája. Ez az, ami körülötted, benned és rajtad keresztül áramlik. Élettel tölti meg az összes sejtet, az összes molekuládat.

Lassú légzés a szíveden keresztül be, lassú légzés a szíveden keresztül ki.

Lassú belégzés, lassú kilégzés.

Nagy üres tér, a szemeid mögött.

Lassú belégzés, lassú kilégzés.

Képzeld el, hogy minden energiaközpontod felébred és érezd az erőt, amit ettől az energiától kapsz, ami beáramlik a fejed tetején, és minden sejtedhez és minden molekuládhoz eljut.

Lassú belégzés, lassú kilégzés.

Lassú belégzés és lassú kilégzés a szíveden keresztül.

Érezd a szíved energiáját, érezd, hogy energia és erő járja át a szívedet.

Érezd, ahogy belélegzel a mellkasod közepén.

Hat másodperc be, hat másodperc ki.

A nyelved ellazul a szájadban.

Nagy üres tér a szemeid mögött.

Hat másodperc be, hat másodperc ki.

Képzeld el az energiát a szíved közepén, a létezésed közepén, a szívedben.

És most képzelj el messze a távolban egy személyt vagy egy helyet, amit vagy akit nagyon szeretsz, és érezd azt, hogy a szívedből egy energia áramlik kifelé ennek a helynek, vagy ennek a személynek az irányába. Küld el a szíved energiáját ennek a helynek vagy ennek a személynek a szívébe. És ettől egyre jobban és egyre csodálatosabban érzed magad.

Küld el az energiát ennek a helynek, vagy ennek a személynek a szívébe. Lásd a szíved energiáját amint körülöleli azt a helyet, vagy azt a személyt.

A nyelved ellazul.

Nagy üres tér a szemeid mögött.

Belégzés a szíveden keresztül hat másodperc, kilégzés a szíveden keresztül hat másodperc.

A szíved energiája arra a helyre, vagy ahhoz a személyhez irányul, amit vagy akit nagyon szeretsz, és ettől egyre jobban érzed magad. Vedd észre, hogy milyen színű az az energia, ami a szívedből áramlik. Vedd észre, hogy milyen anyagból van, milyen a tapintása, milyen a hangja.

Lásd a szíved energiáját, amint kifelé áramlik, arra a helyre, vagy ahhoz a személyhez.

Figyeld meg ezt a sugarat. Minden részletet figyelj meg.

Ez a Te, saját, egyedi energiamintád.

És most legyen ez az energia kétszer olyan erős.

És most legyen ez az energia még kétszer erősebb.

És most figyelj meg, hogy ez az energia körülveszi azt a helyet, vagy azt a személyt.

És most ez az energiaburok kétszer olyan nagy és kétszer olyan erős. És ez nagyon jó érzéssel tölt el.

A nyelved ellazul a szájadban.

Nagy üres tér a szemeid mögött.

Belégzés hat, kilégzés hat. Belégzés hat, kilégzés hat.

Képzeld el, hogy ez az energiasugár ami a szívedből arra a helyre, vagy ahhoz a személyhez irányul, most kiterjed. Elkezd kiterjedni a szívedből minden irányba. Megérint mindent az Univerzumban. Egyre nagyobb, egyre mélyebb, egyre erősebb.

A szívedből az energia kisugárzik az egész Univerzumba.
És most körülvesz Téged ez az energia. Megérint minden atomot az Univerzumban.
Minden egyes atomot elér az energia, amit a szívedből küldesz.
És most körülvesz Téged a szeretet, az együttérzés, a pozitív energia, ami a Te szívedből árad.
A nyelved ellazul, nagy üres tér a szemeid mögött.
Hat ütemben belégzés, hat ütemben kilégzés a szíveden keresztül.
Hat ütemben belégzés, hat ütemben kilégzés a szíveden keresztül.

Ahogy az energia most áthatja és körülvesz minden egyes atomot az Univerzumban, együttérzéssel és szeretettel, érezd azt az érzést, hogy össze vagy kötve az Univerzum minden atomjával.

A nyelved ellazul a szájadban.
Nagy, üres tér a szemeid mögött.
Hat ütemben belégzés, hat ütemben kilégzés.
Hat ütemben belégzés, hat ütemben kilégzés.

És most irányítsd vissza az energiát ahhoz a helyhez, vagy ahhoz a személyhez és gyűjtsd össze az összes energiát az Univerzumból, és fókuszáld arra a helyre, vagy arra a személyre.

És most az a hely, vagy az a személy, visszaküldi az energiát a Te szívedbe.
És most érzed, hogy energia áramlik a szívedbe és érzed, hogy egyre erősebb a belső béke a szívedben. Egyre erősebb az energia a szívedben. Lélegezd be ezt az egész energiát a testedbe, lélegezd be ezt az egész energiát. Lélegezd be a szívedbe és lélegezd ki a tested minden részébe. Lélegezd be és juttasd el ezt az energiát a tested minden sejtjébe, tested minden atomjába. Lélegezd be és lélegezd ki.

A nyelved ellazul.
Miközben belélegzel, figyeld meg az energia színét. Figyeld meg az energia tapintását. Figyeld meg az alakját.
Ez az energia most a szívedben van. Ez a szíved energiája.

És most gyengéden kopogtatunk.
Három ujjaddal kopogtatod a másik kezéd oldalát, és a következőket mondjuk:

Kéz oldala: most elengedem a félelmeimet. Elengedem az összes félelmemet. Tudom, hogy a félelmeim megpróbálnak segíteni. Tudom, hogy ezek a félelmek megpróbálnak ráébreszteni arra, hogy valami baj van a biztonságérzetemmel, de most, ebben a pillanatban azt választom, hogy biztonságban érzem magam.
Ebben a pillanatban azt választom, hogy erős vagyok és az egész szervezetemet, az egész testemet, az egész lényemet átjárja az életerő. Ez az életerő a fejem tetején áramlik be és minden sejtet és minden részemet eléri.
Nincs már szükségem a félelemre, mert úgy érzem, hogy biztonságban vagyok. Nincs szükség a félelemre ahhoz, hogy biztonságban érezzem magam.

Elfogadom a félelmet és elengedem. Elengedem a testemből, a lelkemből és a szellememből. Elengedem és biztonságban érzem magam. Elfogadom magam úgy, ahogy vagyok és biztonságban érzem magam.
Észreveszem a félelmet és elengedem.

Fejtető: elengedem a félelmet

Szemöldök: elengedem a félelmet most

Szem mellett: elengedek minden félelmet az energiamezőmből

Szem alatt: elengedek minden félelmet a testemből

Orr alatt: elengedek minden félelmet az energiamezőmből

Áll: elengedek minden félelmet a testem minden sejtjéből

Kulcscsont: elengedek minden félelmet a múltamból

Kar alatt: elengedek minden félelmet a jövőmből

Kéz oldala: elengedek minden félelmet a jelenből

Fejtető: elengedek minden félelmet az életemből, teljesen és most

elengedek minden félelmet az életemből, teljesen és most

elengedek minden félelmet az életemből, teljesen és most, és elfogadom mind azt a jót, amit a természet nyújt

Megtartom mindazt a jót, amit a természet nyújt és érzem ezt a sok jót a szívemben

Szemöldök: egy vagyok a természettel, egy vagyok a szívemmel, egy vagyok az Univerzummal

Szem mellett: egy vagyok mindennel

Szem alatt: elfogadom magam, éppen úgy, ahogy vagyok

Szemöldök: biztonságban vagyok, most

Szem mellett: a legjobbat teszem, amit tudok

Szem alatt: biztonságban vagyok, most

Orr alatt: a legjobbat teszem, amit csak tudok

Áll: elfogadom magam teljesen, most

Kulcscsont: elfogadom az életemet úgy, ahogy van

Kar alatt: elengedek minden félelmet, minden aggodalmat, minden szorongást, minden stresszt, most

Kéz oldala: tudom, hogy most biztonságban vagyok, és elengedek minden más lehetőséget

Fejtető: tudom, hogy most biztonságban vagyok, és elengedek minden más lehetőséget

tudom, hogy most biztonságban vagyok, és elengedek minden más lehetőséget

Ellazul a nyelved a szájadban, ellazul a nyelved a szájadban.

Belégzés hat másodperc, kilégzés hat másodperc.

Belégzés hat másodperc, kilégzés hat másodperc.

A következő három léggzéssel lassan visszatérsz a jelenbe és a mostba.

Visszatérsz a jelenbe és a mostba.

Visszatérsz a jelenbe és a mostba.

Ellazul a nyelved a szájadban.

Érzed a végtelen teret a szemeid mögött.

Érzed a teret a kezekben.

Érzed a teret a lábadban.

És most lassan kinyitod a szemed.

Körül nézel a helyiségben.

Vedd észre, hogy mi a legnagyobb zöld tárgy a környezetemben.

Vedd észre, hogy mi a legkisebb gömbölyű tárgy a környezetemben.

És vedd észre, hogy milyen jól érzed magad most, hogy ezt a meditációt elvégezted.

Egy utolsó légzéssel teljesen visszatérsz a jelenbe.

Azt javaslom, hogy ezt a meditációt és ezt a kopogtatást együtt, mindig használd, ha félsz, aggódsz, szorongsz bármitől. Legyen az betegség, egyedüllét, szomorúság vagy bármi más, ami megzavarja a lelki békéjét. Azt a lelki békét, amit most helyreállítottunk.

Szeretném ha tudnád, hogy megérdemled ezt a lelki békét, ez a veled született jogod, és ne hagyd, hogy bárki, bármikor tönkretégye.

Köszönöm, hogy meghallgattál és ne felejtse el használni ezt a kopogtatással egybekötött meditációt, valahányszor szükséged van rá.