

3

Пробуждане

Целта ми е да ви предложи общ преглед на онова, което научих досега относно истината и да ви дам някои насоки за това как можете да откриете за себе си това същото или по-добро. В тази връзка, разрешете ми да споделя с вас трите най-мощни техники за ускоряване на вашия напредък. Те са: *събиране на информация, размисъл и медитация.*

Събиране на информация

Събиране на информация означава четене, гледане и слушане на източници на информация, които имат връзка с темите, засегнати в тази книга и на други места. Това също значи събиране на факти от своите собствени преживявания и от това, което сте забелязали за света. Затова четете книги, уеб сайтове, списания, занимаващи се с тези неща, слушайте аудио курсове и радио предавания, гледайте игрални и документални филми, дискутирайте с други души-помагачи, интересувани се от истината. Така събирате идеи, от които да отделите онова, което смятате, че може да бъде истина.

Размисъл

Щом се отдадете на размисъл, става вълшебство. Храната е непотребна, ако не се смели, същото се отнася и до идеите, върху които не сте размисляли. Да размисляте означава да обмисляте, да подреждате частите на пъзела, да задавате въпроси и евентуално да получавате отговори, да анализирате идеите, които ви идват на ум и да откривате кое има смисъл, да седите и да мислите. Това е пътуване във вашия ум на мисловно сафари, лов на нови прозрения. Най-лесният начин да направите това е с химикалка и бележник. Започнете със записване на онова, което е в ума ви, главните точки на онова, което сте събрали, някои въпроси или проблеми, за които все още се

чудите. След това интензивно обмислете някои идеи и възможности и анализирайте проблемите. Ще откриете, че докато правите това, в главата ви се появяват ключови прозрения. Когато се появят за пръв път, те са във формата на мисловни кълба, в които са заплетени идеи, които можете да *почувствате*, но може би няма да знаете как да ги изразите с думи веднага. Скицирайте тези мисловни кълба чрез фрази и картини, преди да сте ги забравили, след което ще можете по-лесно да ги превърнете в ясно написани обяснения.

Това, което всъщност се случва, когато размишлявате, е че се отваряте за посланията от по-дълбоките нива на вашия ум, понякога дори и от висшето Аз. Ваша задача е да разплетете тези кълба от мисли до разбираеми обяснения и да проверите, дали имат смисъл и дали се възприемат като правилни.

Медитация

Да медитирате означава да се успокоите и да съсредоточите своя ум така, че да осъзнаете себе си в настоящия момент. Обикновено, през главата ви през целия ден могат да минават случайни мисли, разговори, спомени и песни – като някакъв безумен цирк между ушите ви. Това не е добре, защото вашият ум никога няма почивка от хаоса. А това е като да карате кола с хора, които скачат по седалките и крещят, разсейват ви и ви пречат да се съсредоточите.

Медитация означава да отделите няколко минути, за да успокоите ума си. Всекидневното ѝ практикуване ви прави все по-осъзнати, подобрява енергията и спокойствието ви, издига на по-високо ниво възможността ви да се съсредоточавате и прави мислите ви по-ясни.

Ето как да медитирате: намерете спокойно място и се отпуснете, след това затворете очите си и съсредоточете вниманието си само върху едно нещо. Когато умът ви се зарее, върнете го на това единствено нещо. Спазвайте това между пет и трийсет минути дневно. Ако заспите, изберете по-неудобно положение, като например седящо положение с изправен гръб.

Върху какво да се съсредоточите? Ето няколко предложения:

1) Започнете от пръстите на краката си, обърнете сериозно внимание на това как се усеща всяка малка част от вашето тяло, вървете към върха на главата си и след това повторете.

2) Мислено почувствайте присъствието на стаята около себе си, след това на дома си, квартала, планетата и космоса; почувствайте се обгърнат от цялата вселена.

3) Безмълвно наблюдавайте мислите си все едно че наблюдавате ума на някой друг.

4) Съсредоточете ума си върху „тук“ и „сега“ с цялата си бдителност и готовност.

5) Живо си представете цъфтящо растение и почувствайте неговата изпълненост с живот.

6) Съсредоточете се върху позитивни емоции като мир, добра воля, радост, любов или състрадание и поддържайте това чувство стабилно.

Важно е да останете с ясно съзнание, докато медитирате, за да избегнете изпадане в празно бленуване, хипнотичен транс или безсъзнателен сън. Целта е да поемете контрол върху ума си и да постигнете повишени осъзнаване и способност за съсредоточаване. В дългосрочен план, медитацията помага за укрепване на връзките между низшето и висшето Аз. Тя може да активизира и вашите екстрасенсни способности, но само ако поне очаквате това и сте готови да използвате тези способности отговорно.

