

Boşluk Meditasyonu

Bedenimizin nasıl yemeğe,suya ihtiyacı var ise ruhumuzunda meditasyona o denli ihtiyacı vardır. Bir süre sonra ruhumuz koma evresine girer. Meditasyonun önemide burada yer alır. Meditasyon yaptıkça ruhumuzu koma evresinden kurtarmış oluruz.

Boşluk Meditasyon Nedir?

Boşluk meditasyonu “zihni sakinleştirmek” olarakta bilinir. İstenmeyen düşünceleri ve düşünce etkilerini istenilen anda kapatabilme, düşüncelerin tarafından kontrol edilmek yerine düşüncelerini kontrol edebilme ve de iç huzur edinme hissi yaratabilme vardır. Aynı zamanda Güç Meditasyonu düşüncelerimizi güçlendirdiği için duyarlılığı ve farkındalığı yüksek olan insanlar bu düşünceleri telepatik olarak daha kolay hissedebilirler. Boşluk meditasyonu zihni eğittiği için düşüncelerimizi kontrol edebiliriz. Bu ise başka insanların düşüncelerimizin bilmesini engeller.

Boşluk Meditasyonu Nasıl Yapılır?

Amaç düşüncelerimizi kapatıp şimdiye buraya odaklanmaktır. Düşünmeyi bırakırken altı saniye kadar nefes alıp, altı saniye kadar nefesimizi tutup yine altı saniye kadar nefesimizi verebiliriz. Sayma işlemi zihninizden yapmayın. Çünkü burada amaç hiçbirşey düşünmemektir. Bunun yerine tahmini bir süre kadar bekleyebilirsiniz. Boşluk meditasyonu yaparken aklımızdan herhangi bir düşünce veya ses geçmemelidir yani düşünmemek Boşluk Meditasyonunun amacıdır. Bu meditasyonu gözler açıkken bir objeye odaklanıpta yapabilirsiniz. Dilerseniz gözleriniz kapalı bir şekil de yapabilirsiniz.

-Hellismom

-Monya

