

## A test terét megtalálva



Kezdődhet egy kis semmiséggel. Egy kis fájdalommal valahol. A tested suttog, hogy figyelmed megszerezze. Ha nincs kapcsolódásod a testedhez, valószínű, hogy figyelmen kívül hagyod ezt, és olyannyira megszokássá válik a fájdalom, hogy észre sem veszed.

Ennek a valóságnak a fájdalmaival élni- akár fizikai, akár más-nem mókás.

Itt van egy nagyszerű tisztítás a Tudatosság Kreatív Határmezsgyéjéből, amit lehet, hogy szeretsz majd használni.

Mit tettél életbevágóvá, értékessé és valóssá ennek a valóságnak a fájdalmainak megélésében, ami visszatart a teljes lehetőségek természetes megszületésétől a nap minden pillanatában?

Minden, ami ez, hajlandó vagy elpusztítani és nem teremtetté tenni? Helyes helytelen, jó rossz, mind a 9, rövidek, fiúk és túlon túl.

Tehát, hogyan teremtesz kapcsolatot a testeddel, és maradsz a pillanatban- igazán jelen- az életedben?

Dr. Dain Heer-nek az Access Consciousness társteremtőjének a mozgás és a gyakorlatozás a két formája, hogy kapcsolódjon a testéhez.

“Amikor gyakorlatozom a testem különböző részein, s megmozgatom őket, akkor kapcsolódom velük, és a jelenlét energiája van velem.” – mondja.

“Amikor sétálsz, vagy felüléseket végzel, akkor elkezded elfoglalni a tested terét, kapcsolatod van vele, ami megengedi a változást.”

“Ugyanez van az életünkkel is. Nem vagyunk hajlandóak agresszívan jelen lenni, általában azért, mert nem vagyunk elköteleződve az életünkhöz.”- teszi hozzá Dain.

“Addig, amíg ezt teszed egy kóbor, kusza kísértet vagy az életedben. Ahelyett, hogy olyan dinamikusan lennél jelen, hogy megválasztanád, és meghatároznád, merre menjen.”

A tested egy érzékelő játszótér: elsődlegesen az öröme épült, tehát miért is mellőznéd ezt?

Ahogy az Access alapítója Gary Douglas tömören kijelentette - ha nem vagy intenzíven jelen a testedben, nem tudod élvezni a dolgokat.

“Az intenzitás a testeddel, és a jelenlét a testeddel, valami olyan, amit választanod kell.”- mondta.

Forrás: <http://access-consciousness-blog.com/2017/06/finding-space-body/>

Fordította: Fazakas Éva