

Михаил Мак

Медитативная прогулка



Михаил Мак

Медитативная прогулка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70995811
ISBN 9785006443969

Аннотация

Наблюдай весь мир будто в окно: дождь идет, наполняя каплями лужи на асфальте, солнце пригревает заставляя листву блестеть, гуляетрядом долгожданная мечта, туман скрывает верхушки многоэтажек, звуки города превращаются в мелодию... думаешь ли ты в этот момент о чем-нибудьили превращаешься в чувствование всем существом?

Содержание

Медитативная прогулка	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Медитативная прогулка

Михаил Мак

© Михаил Мак, 2024

ISBN 978-5-0064-4396-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Медитативная прогулка

Что происходит во время Медитации?

Вытащил я из пустот памяти свою первую медитацию. В итоге получится замечательная техника, которую пришло время сформулировать и транслировать.

Как я к ней пришел? На самом деле случайным образом, меня мучили головные боли, ч то называется не находил себе места и а какой то момент вспомнил о где то прочитанном способе, технике способной чуть ли не панацеей быть, а мне не только было уже совершенно все равно, что испробовать лишь бы избавиться от страданий, но собственно что либо другое делать я не мог ввиду ужаснейшего состояния самочувствия.

И вот я сел и начал выполнять технику при этом ровным счётом не знал как правильно или не правильно и что вообще должно быть.

И вдруг бах и все получилось, я сначала отключился от всего, а потом такой гул и шум услышал и а в одно мгновение как будто начал видеть всю квартиру где находился, весь дом. Все как будто остановилось. Затем сердце перестало биться, а потом меня всего тряхнуло. Я даже не понял бояться мне или радоваться, но состояние было невероятное и неопишемое.

А потом я стал испытывать разные расширения, такие, что я просто становился объемным и лёгким. Тогда Медитации просто случались сами. Они уже не зависели от каких-то факторов и условий. Для меня стало полностью очевидным и приемлемым, что мы нечто большее чем привыкли думать. Что лягушке плевать что ее какой то учёный назвал лягушкой – она просто есть. И я тоже просто был, как часть огромного мира.

мы пустота движущаяся в море энергии и информации
и осознающая себя в каждой текущий момент

И двигаясь по этому моря мы находимся на неких условных уровнях а вот я их называю ну 100 уровней вот нам надо стремиться прокачаться до 100 сотого левела большинство находится где-то там слишком внизу.

Вот что ты должен испытать так это паузу момента, это необходимый элемент меняющейся реальности. Сперва все распадается на какие-то простые части, а потом будто замирает. Ты становишься там и будешь принадлежать что как будто не от мира. Смотришь машина попала в аварию, а с тобой больше ничего не может случиться, попадаешь как будто под защиту высших сил и что не должно быть оно его не будет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.