

Sentir la présence

L'énergie à l'intérieur de vous

L'art de la présence Sentiment

Dans chaque être humain, ainsi que tout être vivant, il y a un flux d'énergie. En tant qu'êtres humains, nous sommes généralement pas conscients de l'énergie qui coule en nous parce que nous traitons trop occupé avec des situations quotidiennes. Parfois, par exemple, lorsque nous sommes très fatigués et repos au lit ou couchée dans notre fauteuil préféré, on peut être un peu conscience de l'énergie, mais le plus souvent nous ne sommes pas. Entrer en contact avec ce flux d'énergie peut ouvrir notre conscience à une expérience beaucoup plus profond et plus large que nous ayons jamais cru possible.

Présence sentiment n'est pas l'imagination ou une illusion, il est aussi réel que la lumière du soleil et de la gravité. Il est sans forme encore remplit chaque cellule de votre corps à partir du haut de votre tête à la plante de vos pieds. Présence sentiment est le portail qui vous permet de franchir la barrière de l'ego, car en le sentant vous devenez le témoin de votre corps, vos pensées, et de l'énergie à l'intérieur. Une fois que vous vous sentez la présence vous pouvez reconnaître un lien entre votre propre conscience et la conscience d'une conscience supérieure. C'est vraiment une expérience enrichissante.

Cette première chose que vous voulez faire sentir la présence est d'entrer en contact avec votre corps. Votre corps sait ce qui est bon pour vous, mais vous avez perdu la capacité à écouter votre corps, comme la plupart d'entre nous. Une des choses qui sont importantes pour la présence sentiment est d'être capable d'accepter tout ce qui se passe dans le corps et se détendre en elle. Cela ne signifie pas que vous devez ignorer la douleur et l'inconfort qui pourrait être des signes de blessures ou de maladies. Au contraire, les blessures et les maladies doivent être pris en charge dès que possible.

Le processus d'apprendre à sentir la présence se compose de deux parties distinctes. 1) La première partie est l'art d'être conscient de vos pensées et sensations corporelles. Comme vous vous asseyez dans le silence, les pensées se passer dans et hors de l'esprit et les sensations subtiles se produira dans votre corps comme désagréments ici et là, le processus de la respiration, le grondement d'un estomac affamé, un nez qui démange, la respiration du cœur, et ainsi de suite. 2) La deuxième partie est le simple fait de simplement laisser tout votre jugement de ces pensées et ces sensations se dissoudre dans la neutralité - en laissant vos expériences serait ni bon ni mauvais, mais juste être.

Comme vous vous asseyez dans le non-jugement de vos pensées et vos sensations corporelles, vous aurez probablement commencer à avoir un sentiment plus profond et plus détendu. Avec la pratique, votre capacité à laisser toutes les pensées et les sensations vont augmentera l'intensité de votre conscience. Comme vous continuez à être de plus en plus conscients, vous vous rendrez vite compte que ce que vous faites est de devenir le témoin de votre corps et votre esprit en même temps.

Vivez votre énergie intérieure

Lorsque vous aurez maîtrisé l'écoute de nuances subtiles de votre corps, vous devriez presque immédiatement sentir l'énergie qui est en vous. Concentrez-vous sur rien d'autre que le sentiment. Détendez-vous dans le sentiment et lui permettre d'être non-conceptuel. L'énergie peut être tout simplement le sentiment d'exister, un peu comme la constante "hummm" d'un transformateur électrique. Voyez si vous pouvez en faire l'expérience en faisant l'exercice suivant:

Asseyez-vous dans une chaise confortable. Comme vous vous asseyez, remarquez que votre respiration et les autres mouvements, des sons, des vibrations, courbatures, douleurs, etc que votre corps peut être producteurs. Une fois que vous entrer en contact avec vos sensations corporelles commencent à remarquer toutes les pensées qui peuvent passer à travers votre esprit. Il suffit de constater tout ce qui se passe dans votre corps et laissez-le et tout juste être. Ne pas essayer trop dur - se détendre et remarquez. Ne pas juger quoi que ce soit bon ou mauvais, parce qu'ils sont tout simplement se passe. Une fois que vous êtes devenu «un» avec l'ensemble de vos pensées et de toutes les sensations de votre corps, voyez si vous pouvez vous déconnecter d'eux et se sentent tout simplement votre corps tout entier de l'intérieur et de l'extérieur po Qu'est-ce que vous ressentez est le très subtil le flux d'énergie de présence.

Si vous ne pouvez vous engager à expérience de la présence, vous avez automatiquement entrés dans le témoin étant - l'essence de l'être. C'est un endroit très spécial d'être parce que, comme le témoin, vous vous rendez compte que vous êtes plus qu'un corps et un esprit - vous êtes la conscience.

Le but principal de cet article est de vous faire sentir la liberté d'être le témoin en perdant les obligations que le corps et l'esprit ont sur vous. Plus vous pratiquerez l'exercice au-dessus du plus de liberté que vous éprouverez. Lorsque vous êtes prêt à aller plus loin dans un état de conscience supérieur, vous pouvez explorer les moyens qui vous tiennent la conscience pure.