Перевод

Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Endereza los hombros y toma una respiración profunda. Respira profundamente y calmadamente, inhala por la nariz, espira por la boca, relaja el cuerpo y descansa la mente. Inhala y espira rítmicamente hasta que entra en el aquí y ahora.

Para cambiar tu percepción, primero necesitas cambiar el estado de ser, lo que significa cambiar tu energía. Puedes afectar la materia solo cuando te conviertes en la energía (onda), y no en una partícula de lo material.

Cuando entres en la meditación, vas a moverte de la partícula a la onda.

Prestar atención a la energía significa fortalecerla.

Durante la meditación, permanezca en el presente. No trates de visualizar, solo siente.

Ahora trata de dar cuenta del espacio entre tus ojos.

Ahora dirige tu atención al espacio que ocupan tus fosas nasales en el espacio.

Y siente el volumen de la región interna de tu nariz en el espacio. Siente la energía alrededor de tu garganta. Trata de sentir el volumen del espacio alrededor de tu cuello.

Dirige tu atención al espacio interior entre el corazón y el pecho. Trata de sentir la energía del espacio alrededor del corazón en el espacio. Ahora presta atención al espacio fuera del pecho y siente la energía del espacio.

Siente el espacio que ocupan tus hombros en el espacio.

Da cuenta del espacio alrededor de tus manos. Intenta sentir la energía de este espacio.

Ahora dirige tu atención al espacio detrás de tu espalda e intenta sentir la energía alrededor de tu columna vertebral. Toma conciencia del espacio alrededor de la pelvis y siente la energía de este espacio en el espacio. Ahora trata de entender el espacio entre los muslos en el espacio y siente la energía del espacio que conecta los muslos.

Toma conciencia del espacio entre las rodillas en el espacio. Siente la energía del espacio alrededor de tus rodillas. Siente el volumen del espacio alrededor del pie y la energía del espacio debajo de los pies en el espacio.

Da cuenta del espacio alrededor de todo tu cuerpo en el espacio. Ahora trata de entender el espacio que ocupa todo el espacio en el espacio.

Ahora es el momento de volverse incorpóreo. Nadie, nada, en ningún lugar, fuera del tiempo. Convertirse en pura mente, volverse en una conciencia en un campo infinito de potenciales, poner tu energía en una oportunidad.

Y cuanto más tiempo permaneces en lo desconocido, más atraes lo desconocido hacia ti. Deja que tu conciencia se mueva de partícula a onda, de materia a conciencia, de material a espiritual, de espacio y tiempo a atemporal y vacío, de lo conocido a lo desconocido. Y si tú, como observador cuántico, sientes que estamos volviendo a lo conocido, a las personas, a las cosas, a tu cuerpo y a la emoción de tu pasado o futuro, simplemente date cuenta de que estás contemplando lo desconocido y nuevamente dirige tu conciencia al vacío de posibilidades.

 Está presente en el presente.

Siéntete inspirado, inspírate.

Ahora deja que tu cuerpo pruebe el futuro en sensaciones.

¿Cómo te sientes en tu nuevo estado? ¿Qué experimentarás en el futuro? ¿Cómo vas a vivir, cómo es este sentimiento? Como vas a amar? Presente tu cuerpo emocionalmente al nuevo futuro. Abre tu corazón y cree en la oportunidad. Siente la nueva energía.

Recuerda que todo lo que experimentas sinceramente en lo desconocido al final se convierte en la energía y se materializa en la realidad.

Ahora déjalo y deja que el universo lo haga a su manera. ¡El universo te cuidará!

¿Qué quieres ser cuando abras los ojos? Como quieres vivir?

Ahora pon tu mano izquierda sobre tu corazón y bendice tu cuerpo para que se eleve a una nueva conciencia con la ayuda de nueva energía y este es tu reino, bendice tu futuro, para que no se repita el pasado, bendice tu pasado, deja que se convierta en sabiduría, bendice la desgracia en tu vida, bendice tu alma para que te despierte del sueño y te sirva de guía. Deja que todo se mueva a tu alrededor, siente esta energía. La naturaleza divina es tu naturaleza y su onda es tu onda. Su amor, tu amor por todo. Abraza el futuro que aún no ha llegado.

 Cuando terminas la meditación, siente gratitud por tu vida. Agradecemos a todos nuestros maestros, agradecemos a todos los seres vivos, agradecemos a nosotros mismos por esta práctica, agradezco, agradezco, agradezco. Acepta el futuro que aún no ha llegado, mantén la calma hasta que tengas ganas de abrir los ojos y moverte.

Оригинал

Примите удобную для себя позу сидя с прямой спиной. Расправите ваши плечи, сделайте глубокий вдох и выдох. Дышите глубоко и равномерно, вдыхая через нос, выдыхая через рот расслабляя свое тело и приводя в покой разум. Ритмично вдыхайте и выдыхайте пока не погрузитесь в здесь и сейчас.

 Для того что бы изменить восприятие, тебе сначала нужно изменить состояние своего бытия, а это значит изменить свою энергию, потому что воздействовать на материю можно только став энергией, (волной), а не частицей материального.

Когда ты погрузишься в медитацию ты будешь двигаться от частицы к волне.

Обратить внимание на энергию, значит усилить ее.

Во время этой медитации прибывай в настоящем. Не пытайся визуализировать, просто чувствуй.

 Сейчас попробуй осознать пространство между глазами.

И попробуй почувствовать энергию пространства между глазами.

 А теперь переведи свое внимание на пространство которое твои ноздри занимают в пространстве.

И почувствуй объем внутренней области своего носа в пространстве. Почувствуй энергию пространства вокруг горла. Попробуй ощутить объем пространства вокруг шеи.

Направь свое внимание на внутреннее пространство между сердцем и грудиной. Попробуй почувствовать энергию пространства вокруг сердца в пространстве. Теперь обрати внимание на пространство за пределами грудной клетки и ощути энергию пространства.

 Почувствуйте пространство которое занимают ваши плечи в пространстве.

Осознай пространство вокруг кистей рук. Попробуй ощутить энергию этого пространства.

 А теперь направь внимание на пространство за своей спиной и попробуй ощутить энергию вокруг своего позвоночника. Осознай пространство вокруг таза и ощути энергию этого пространства в пространстве. А теперь попробуй осознать пространство между бедрами в пространстве и почувствуй энергию пространства соединяющую бедра.

 Осознай пространство между коленями в пространстве. Почувствуй энергию пространства вокруг коленей. Ощути объём пространства вокруг ступни и энергию пространства под ступнями в пространстве.

Осознай пространство вокруг всего своего тела в пространстве. А теперь попробуй осознать пространство занимаемое все пространство в пространстве.

 Теперь пришло время стать бестелесным. Ни кем, ни чем, ни где, вне времени. Стать чистым сознанием, стать осознанием в бесконечном поле потенциалов, вложить свою энергию в возможность.

 И чем дольше ты прибываешь в неведомом , тем больше притягиваешь неведомое к себе. Позволь своему осознанию перейти от частицы к волне, от материи к сознанию, от материального к духовному, от пространства и времени к без времени и пустоте, из известного в неведомое. И если ты как квантовый наблюдатель почувствуешь что возвращаемся к известному, к людям, к вещам, к твоему телу и эмоция твоего прошлого или будущего, просто осознай что ты созерцаешь неведомое и снова направь свое сознание на пустоту возможностей.

 Присутствуй в настоящем.

 Ощути воодушевление, будь вдохновленным.

 Теперь дай своему телу почувствовать будущее на вкус в ощущениях.

Как тебе в новом состояние? Что будешь переживать в будущем? Как будешь жить, на что это чувство похоже? Как ты будешь любить? Познакомь эмоционально свое тело с новым будущем. Открой свое сердце и верь в возможность. Почувствуй новую энергию.

 Помни, все что ты искренне переживаешь в неведомом в конце становится энергией и воплощается в реальность.

 Теперь отпусти это и позволь вселенной выполнить это своим путем. Она позаботится о тебе!

Кем ты хочешь стать когда откроешь глаза? Как ты хочешь жить?

 Теперь положи левую руку на сердце и благослови свое тело, что бы оно возвысилось до нового сознания с помощью новой энергии и это твое царство, благослови свое будущее, что бы оно не повторяло прошлое, благослови свое прошлое, пускай оно обернется мудростью, благослови несчастья в своей жизни, благослови свою душу, что бы она пробудила тебя от сна и служила твоим проводником. Пусть движет все вкруг тебя, почувствуй эту энергию. Божественная природа это твоя природа, а ее волна твоя волна. Ее любовь, твоя любовь ко всему сущему. Прими будущее которое еще не настало.

 Завершая медитацию ощути благодарность за свою жизнь. Поблагодарим всех наших учителей, поблагодарим все живое, поблагодарим себя за эту практику, благодарю, благодарю, благодарю. Прими будущее которое еще не настало оставайся в покое до тех пор пока тебе не захочется открыть глаза и пошевелиться.