მოდული 5 - შეიყვარე სხეული შენი

სავარჯიშო - „დედაბუნება“

ჩვენს სხეულს გამუდმებით უტევენ სხვადასხვა სახის ვირუსები, ბაქტერიები, მაგრამ მათგან ერთგულად გვიცავს ჩვენი იმუნური სისტემა და ამიტომ საჭიროა ჩვენც მუდმივად ვიზრუნოთ ამ სისტემის შრომისუნარიანობაზე.

დღეს წარმოგიდგენთ უძლიერეს სავარჯიშოს, რომელიც ერთის მხრივ აძლიერებს ჩვენს იმუნურ სისტემას, რათა მან ეფექტუარად დაგვიცვას ვირუსებისგან და ბქტერიებისაგან და მეორეს მხრივ წარმოადგენს ერთ-ერთ საუკეთესო მეთოდს, ერთ-ერთ ყველაზე მარტივ, მოკლე და სასიამოვნო საშუალებას სამყაროსეულ Wi-Fi - სთან დასაკავშირებლად.

ამ სავარჯიშოს შესასრულებლად ყველაზე ეფექტურია ჩაყვინთვა ყინულიან წყალში, მაგრამ ამის შესაძლებლობა ნაკლებად გვაქვს. ამიტომ სავარჯიშოს შესრულებისთვის გამოდგება ვედროთი ყინულიანი წყლის გადავლება ან ცივი შხაპი.

ჩაყვინთვა სრულდება შემდეგნაირად: ჩვენ ჩავდივართ ცივ წყალში და ვყინთავთ ისე რომ მთლიანად წყლით დავიფაროთ, ამ მდგომარეობაში ვრჩებით 1-2 წამი და ეგრევე ამოვდივართ წყლიდან.

რა ხდება ასეთ დროს?

ჯერ ერთი, ეს არის უმმძლავრესი თერმომასაჟი სისხლძარღვებისთვის და კანისთვის, და მეორეც, როცა ჩვენ მთლიანად ვიძირებით წყალში, ჩვენს თავს ზემოთ იკვრება ენერგეტიკული კონტურები და ჩვენ მთლიან ვუერთდებით წყლის და შესაბამისად სამყაროს ენერგიას.

თუმცა თავად ცივი წყლის წილი ამ სავარჯიშოს ეფექტურობაში წარმოადგენ მხოლოდ 5%-ს. გამაჯანსაღებელი ეფექტის 95% მოდისჩვენს შინაგან, აზრობრივ და სულიერ მდგომარეობაზე.

მაშ ასე, სავარჯიშოს შესრულება იწყება უკვე იქიდანვე, როცა ჩვენ ვიწყებთ ტანსაცმლის გახდას. ასეთ დროს ჩვენ კონტროლზე აგვყავს ჩვენი აზრები და ვამბობთ შემდეგ სიტყვებს:

„უფალო (დედა ბუნებავ, დედა სამყაროვ, შემოქმედო -ვისაც როგორ ურჩევნია)**მომეცი უფრო მეტი ჯანმრთელობა, მომეცი უფრო მეტი ბედნიერება, მომეცი უფრო მეტი....** - ის, რასაც თქვენ ჩათვლით საჭიროდ. - **უფალო მიეცი უფრო მეტი ჯანმრთელობა და ბედნიერება ყველა ჩემს ახლობელს, ნათესავ-მეგობარს!**

და ბოლოს ყველაზე მნიშვნელოვანი და საკვანძო ფრაზა:

უფალო (დედაბუნებავ, დედასამყაროვ, შემოქმედო) **მიეცი უფრო მეტი ჯანმრთელობა და ბედნიერება ყველა ადამიანს დედამიწაზე!**

ამ ბოლო ფრაზას, ყველაზე მნიშვნელოვან მიმართვას სამყაროსადმი, შემოქმდისადმი ჩვენ ვატრიალებთ გონებაში მთელი სავარჯიშოს მსვლელობის დროს, როცა ჩავდივართ წყალში და ჩავყინთავთ, როცა ვივლებთ ვედროთი ყინულიან წყალს თუ ვივლებთ ცივ შხაპს.

„უფალო (დედეაბუნებავ, სამყაროვ, შემოქმედო) მიეცი ყველა ადამიანს დედამიწაზე უფრო მეტი ჯანმრთელობა და ბედნიერება!

ჩვენი გონება, გამსაკუთრებით იმ შემთხევაში, თუ წინადღით ჩვენ გადავიტანეთ სერიოზული სტრესები, დამცირება, ღალატი, წყენა, იწყებს წინააღმდეგობის გაწევას. ამ დროს შინაგანი ხმა გვეუბნება: „კი მაგრამ როგორ უნდა ვუსურვო ყველა ადამიანს ჯანმრთელობა და ბედნიერება როცა ამდენი ნაძირალა, მკვლელი, უნამუსო და უსინდისო ადამიანია ამვეყნად?“

ამ დროს ჩვენ შეგვიძლია გავმართოთ მსგავის სახის შინაგანი დიალოგი საკუთარ თავთან:

„ნუ განსჯი ადამიანებს. უბრალოდ რაც უფრო გულწრფელად გასცემ სიყვარულს, რაც უფრო მეტ სიკეთეს მოისურვებ ადამიანებისთვის, მით უფრო მეტს მიიღებ თავად. რაც უფრო მეტ ჯანმრთელობას და ბედნიერებას უსურვებ ყველა ადამიანს დედამიწაზე, მით უფრო მეტს მიიღებ თავად ამ ჯანმრთელობას და ბედნიერებას.

„უფალო (დედაბუნებავ, სამყაროვ, შემოქმედო) მიეცი ყველა ადამიანს დედამიწაზე უფრო მეტი ჯანმრთელობა და ბედნიერება!

რას გვაძლევს კონკრეტულად ეს ფრაზა? მისი წარმოთქმის და განმეორების დროს ჩვენი მეტაფიზიკური სხეული, ჩვენი სული ისეთი უზარმაზ და დიადი ხდება, რომ დედამიწა მასთან შედარებით გამოჩნდება როგორც პატარა ფებურთის ბურთი.

ამ ფრაზის წარმოთქმის დროს ჩვენს სულში ხდება იმდენი სიყვარულის გენერირება, რომ მეტაფიზიკურ დონეზე ვავსებთ ყველა ადმიანის სულს სიყვარულით, სიკეთით, სითბოთი. როცა ამ სიტყვებს წარმოვთქვამთ, ჩვენ ვიქცევით გიგანტად, გლობალურ

ადამიანად. ჩვენ ვხდებით წარმოუდგენლად კეთილშობილ, დიადი სულის მქონე ადამიანად და ჩვენი სიყვარულით, სითბოთი, სიხარულით და ბედნიერებით ვავსებთ არამარტო ჩვენი და სხვაცადამიანების გულებს არამედ მთელ კაცობრიობას, მთელ სამყაროს.

ამავდროულად, როგორც დასაწყისში ავღნიშნეთ ამ სავარჯიშოს შესრულების დროს ხდება სამყაროსეულ Wi-Fi - სთან დაკავშირება, რომლის მეშვეობითაც გავდივართ სამყაროს ერთიან საინფორმაციო ველზე და რადგან იქ ვაგზავნით სიყვარულს და კეთილ სურვილებს ყველა ადამიანის და სმაყაროს მისამართით, იქიდანაც ვიღებთ უზარმაზარ პოზიტიურ ენერგიას და პლიუს სისტემატურად შესრულების შემთხევავში ჩვენ დავიწყებთ იქიდან ახალ-ახალი გლობალური, დიადი იდეების მიღებასაც.

ამიტომ, უსურვეთ ყველა ადამიანს სიკეთე, გააგზავნეთ ყოველ დილით სამყაროში სიყვარულის, სიკეთის, სინათლის ენერგიები და ამით თავად აივსებით სიყვარულით, სიხარულით, ჯანმრთელობით და ბედნიერებით.

შევხვდებით მწვერვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხვიჩა მებონია

e-mail: info@mebonia.com

tel: (+995) 599 85 71 80

skype: mebonia72

Facebook: https://www.facebook.com/khvicha.mebonia