



# Gabay sa Dasal at Meditate

Ang pagdasal at pagmeditate ay palaging magkasama. Sila ay parang magkabilaang pisngi ng isang coin or barya. Hindi sila mapaghihiwalay. Kung gusto mong lumago sa spiritual na paglalakbay mo, gawin mo ang pareho.

Para sa pagdasal, importante ay tauspuso kang nagsasabi sa ano ang kalooban mo. Ito ay panahon para maging klaro sa ano ang intensyon mo sa buhay. Ito ang ating pagpapadala ng mensahe sa Diyos at sa mga iba ibang spirito na kailangan nating kausapin. Hindi ibig sabihin na sinamba mo ang mga spirito kung kinausap mo sila. Ang Diyos lang ang sinasamba natin at nagbibigay tayo ng karampatang respeto sa iba't ibang nilikha ng Diyos ayon din sa papel nila at lalo na kung tumulong sila sa atin sa paglapit sa Panginoon katulad ng mga anghel, santos at puting engkanto.

Para mas matulungan ka sa pagdarasal, magandang sundin mo ang [Gabay sa Pagdasal](#) na naghati sa dasal sa tatlong bahagi:

- Pagpapalakas
- Paghiling
- Pagpapasalamat

Ang meditation ay ang paraan ng pagtanggap natin sa iba't ibang mensahe mula sa spiritual na mundo. Ito ay maaaring kaalaman, orasyon, dasal, gabay, inspirasyon at paghikayat sa atin na pwedeng ipadaan sa mga meditation experiences, panaginip at spontaneous visions.

Ang meditation ay ang paraan na practice natin ang ating attention. Ang pagturo ko rito ay nasa dalawang klase ng meditation. Ang unang klase ng meditation ay ang mindfulness meditation na pagpokus natin ng awareness natin sa pisikal na mundo, at kadalasan ang punto na pagpokus natin ay ang ating hininga. Basahin ang [Gabay sa Mindfulness Meditation](#). Ang pangalawang klase ng meditation ay ang tinatawag nating third eye meditation kung saan nagpokus tayo sa mga imahe na nasa kabilang mundo. Para naman dito, aralin mo ang [Gabay sa Third Eye Meditation](#). FREE na mga gabay ang mga ito.

Maganda matutunan pareho para mapalalim natin ang ating kamalayan sa mundo ng tao (mindfulness) at ang kamalayan natin sa kabilang mundo (third eye). Pagsikapan natin ang balanseng paglago sa pagmeditate at pagdasal. Salamat po at God bless.