

**Медитация NM0380 - Пречистване на тялото и живота ви -
Сензорна система II - Екстаз и радост**
(*Meditation NM0380 - Purify Your Body and Being –
Self Sensory System II - Ecstasy and Joy*)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Сложете ръцете си в *Sarab Gyan* мудра пред сърдечния център – пръстите са кръстосани, като показалците сочат нагоре, и палците са кръстосани. Тази мудра създава чувство на самосъхранение, като ръцете са свързани помежду си пред сърдечната чакра, а издигнатите показалци предизвикват разширение от планетата Юпитер. Лактите са отпуснати.

Натискайте върховете на показалеца много плътно един към друг и пейте:

Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам Джи, Уа-Хей Гуру, Уа-Хей Гуру, Уа-Хей Гуру Джи
(*Sat Naam, Sat Sat, Sat Naam Jee, Wah-hay, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo Jee*)

с музикален съпровод.

Моля, изтеглете мантрата от ТУК!
Gurunam Singh - Sat Nam Ji Wahe Guru Ji
SatKirin Kaur - Sat Nam Ji
Sirgun Kaur - SAT NAM JI 11 min

През последните 2 минути дишайте с ритъма на мелодията - нека силата на тялото от пъпния център танцува, обогатете чакрите, регенерирайте клетките.

Накрая: За да приключите, вдишайте дълбоко, задръжте, притиснете ръцете, опънете гръбнака и стегнете всяка клетка от тялото. Издишайте. Повторете още 2 пъти. Отпуснете се. Дишането е вашата жизнена сила. Няма нищо по-чисто и по-добро от това. Практикувайте го за пречистване. Това е целта на живота.

Очи: Очите са затворени и са фокусирани върху върха на носа

Време: 11-31 минути.

Когато работите упорито, със силата на волята и дисциплина, за да преминете през болката и да достигнете до ангелското си тяло, тогава природата започва да ви служи. Това е състояние на **екстаз и радост**. Оставете нещата да протичат, пускате нещата, не съдите и никой не ви съди. Вие пускате миналото, а бъдещето е просто да сте истински святи и изпълнени с благодат.

Оставянето на светските илюзии и техните привличания е болезнена борба. Точно като бик, който е завързан с въжета около краката, врата и тялото, а хората го дърпат. Бикът се бори и се слива - докато цялото му тяло стане *лъчисто тяло*. Тази трансформация може да бъде постигната само чрез садана (духовна практика), отдаденост и ангажираност.

В тялото, с неговите пет *татви* (елементи или аспекти на реалността), има много глад - чувствен, сексуален, социален и на въображението. Искате да бъдете известни, обичани, оценени и разбрани. Искате да имате политическа и социална власт.

Издигнете се над глада си и се освободете от Аз-а (егото)!

Кажете: "Аз съм божествен, имам добродетели, имам стойност, аз съм щастие!"

Докато плувате през океана на желанията и жертвите, нямате пряко или косвено желание да бъдете истински.

Когато нямате никакво желание да бъдете каквото и да е, тогава ще станете същността, която сте.

Учителят казва: "Съюзът и разединението управляват Вселената. А законът на причината и следствието прави живота да продължава. Животът е, за да го виждаш и да виждаш през него."

Нищо, което виждате, не е ваше, това е преживяване, през което преминавате. В уюта на тези блага, можете да разпознаете, че има Даващ. Всичко, което имате, е предопределено. Можете да живеете през него, да живеете с него.

Най-трудно е да се създаде добра воля за самия себе си. Само тези, които знаят колко е възвишено, се радват на любовта на личната светлина. Нарича се **екстаз**. Това не е рутинно. Не е това, какво искате или какво не искате. Когато стигнете до вашето *лъчисто себе* в себе си, прогресивно, проективно и чисто, тогава нямате нужда да правите нищо. Вие сте светлина в собствената си светлина. Петте *татви* не ще ви карат да бъдете алчни или да имате лъжлива гордост и привързаност. Ще познаете **радостта и екстаза** само, ако сте свързани с "Лотосните крака на Учителя"¹.

Ние сме създания на Единния Създател, и трябва да преминем през живота без да бъдем наранени. Трябва да платим нашата *карма*, за да можем да следваме *дхармата*². *Дхарма* е служене отвъд петте *татви*³, седемте *чакри* и трите *гуни*. Това е етап на **екстаз**, през който преминаваме, за да стигнем до Безкрайността. Това е пътят на живота.

¹Изразът „Да се докоснеш до лотосните крака на учителя“ означава да се посветиш предано на учението, с благоговение.

²Дхарма - вечният закон на космоса, присъщ на самата същност на нещата; естеството на нещата.

³Татви - Петте състояния на вибриране на всичко, които се обозначават с имената на петте елемента: теджас (огън), притхиви (земя), апас (вода), ваю (въздух), акаша (етер).

⁴Гуни – трите основополагащи принципа на света - *Саттва, Раджас, Тамас*