

Медитация LA807 941003 - Пран Крия (Meditation LA807 941003 - Pran Kriya)



Човешката психика има свои собствени вибрации. Трябва да изследваме собствените си взаимоотношения със собствения си аз. Това е последният ход, който има значение в живота.

Сега седнете с изправен гръбнак.

Опитайте се да изглеждате като Буда в екстаз. Знаете ли какво имам предвид? Представете си го.

Мудра: Седнете и направете *Гиан мудра* с показалците и палците. Просто лек допир – това е всичко.

Поза: Гръдният кош е повдигнат, а брадичката – прибрана. Отпуснете очите си надолу, погледнете върха на носа си – на 1/10 отворени.

Дишане: Започнете **1-минутно дишане:** 20 секунди вдишване, 20 секунди задържане, 20 секунди издишване.

Музика: Nirinjan Kaur Khalsa - Every Heartbeat

Време: 11 минути.

Моля, изтеглете Nirinjan Kaur Khalsa - Every Heartbeat от ТУК!

... Аз-а вътре във вас трябва да контролира себето.

Трябва да разберете, че имате **3 личности**, с които да се справите:

- ❖ **Едната** е вашата „вътрешна личност“, вашите фантазии, вашите желания, начинът, по който желаете. Тези неща никой няма да узнае, няма значение колко сте открити. Можете дори да си ги признаете. Все пак хората няма да разберат. Това е вътрешното ви аз.
- ❖ **Второ**, имате нещо, което е може да се нарече „относителна личност“, която развивате с професията, със заслугите, с външния вид или начина, по който се обличате. Тя се нарича тренировъчна личност. Вие развивате и укрепвате тази личност.

Едната е вашата вътрешна, а другата – вашата тренировъчна личност. Това не е вашата реалност.

- ❖ **Третата** – тази, която не познавате, никога не докосвате и никога не разбирате е вашата истинска, действителна личност.

Ето как оперираме.

Всички тези **3 идентичности** във вас – всяка една от тях има мисловна проекция. Тя се нарича електромагнитна дължина на вълната.

Понякога истинската ви вътрешна същност има такава висока честота, че тя превъзхожда вашата „тренировъчна личност“. Знаете ли как го наричат? Извън пространството. Вие блуждаете.

Понякога вашата „тренировъчна личност“ е толкова могъща, толкова много влагате в нея, а вашата вътрешна личност е толкова „мъртва“, че ставате его манияци.

Аз просто ви давам екстремни примери.

Третата е вашата реалност – вашата истинска същност. Ако вашата реалност се събуди и вие сте вашата реалност, тогава нямате нужда от нищо. Тогава цялата Вселена ви служи.

По този начин тези трите, този триъгълник вътре в нас решава.

Настъпва момент, когато нямате приятел, нямате приятелка, нямате съпруг, нямате съпруга, нямате деца. В този момент нямате дори себе си. Тогава какво имате в този момент? Само вашият вътрешен аз, вашата единствена реалност, всичко останало е изчезнало. Личността, върху която сте работили през целия си живот е изчезнала.

7 години преди смъртта си ще станете абсолютно истински – ще се прояви вашата действителна личност. И ако някой ви познава много добре - ще го забележи. Това е правилото.

Излизате от шоубизнеса, излизате от това да притискате хората, да впечатлявате хората и целия този „джаз“. Напускате го, за да бъдете себе си.

И това е много важен период от живота ви. И никой не го избягва. И в този период вие или осъждате себе си или приемате себе си.

Как се нарича това? Нарича се *Пран Крия* и е много красива.

Опитайте се да дишате с един дъх за 1 минута, седнете в много добра поза и се опитайте да минете през това.

Може ли да започнете с 11 минути на ден и да продължите да се развивате. Не само, че може да излекува вътрешния ви и външен Аз, може да излекува вашата Вселена. Много е мощна.

Текста на песента (Every Heartbeat) написах един ден, стоейки лице в лице със себе си.

Йоги Баджан