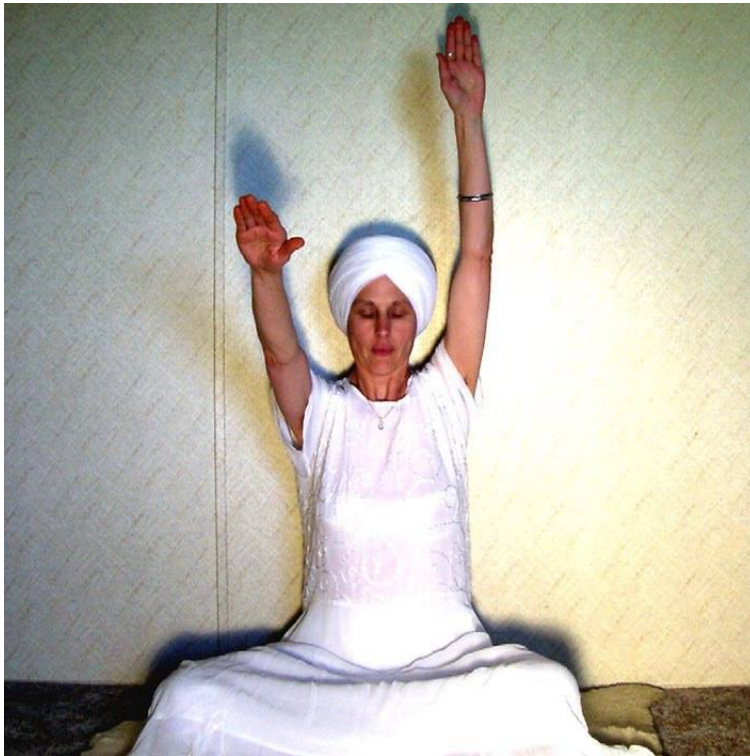


Медитация LA0959 - Създайте баланс (Meditation LA0959 - Create Balance)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и балансирани рамене. Изтеглете дясната ръка право напред под ъгъл от 60°, с дланта надолу и повдигнете лявата ръка нагоре, с длан обърната напред.

Очи: Очите са затворени.

Дишане: Започнете *огнено дишане*.

Време: Продължете за **11 минути**.

През последните 4 минути направете силно *огнено дишане* и в последната 1 минута вложете всичко в него.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте и стегнете цялото тяло. Топовно издишване. Вдишайте отново дълбоко, задръжте и изпънете гръбнака си, колкото можете. Топовно издишване.

Вдишайте дълбоко, задръжте и вдигнете тялото си с разтягане нагоре. Топовно издишване и се отпуснете.

Трябва да се активирате отново, да презаредите и отново да се предизвикате да опознаете себе си. С ъгъла на дясната ръка вие подравнявате себе си, лявата ръка се държи право нагоре, повдигате „антената“ и с огнено дишане отваряте всички чакри и изгаряте кармата си!

Тялото ще се балансира. След като сте балансирани, вашите мисли, проекции и прогрес ще се подобрят. По време на медитацията, различни участъци от тялото е възможно да ви заболят, защото всичко започва да се уравнисява.

Не се отказвайте. Покажете своята сила и издръжливост. Това е йога! Това е красотата!

Ако тялото казва: "Ох, ще спра!", Кажете: "Не! Няма да ти позволя. Ти си моето тяло. Стой с мен сега!" Издърпайте резервната енергия - кундалини. Приемете предизвикателството!

Тази медитация работи върху централната нервна система, за да ви даде утре нова такава. Ще изгубите много свои страхове. Ще бъдете изненадани утре сутринта. Много неща ще напуснат тялото ви, защото сте се преборили с тях тази вечер.

КРАСОТАТА НА АЗ-А

Йога е съюзът на Аз-а с Безкрайността. Кундалини йога учителите трябва да се грижат за учениците с голямо уважение и твърда дисциплина. Мнозина не могат да бъдат дисциплинирани чрез йога, защото смятат йога за допълнителна дейност. Кундалини йога създава хора, които не могат да отрекат, че са ученици по йога. Те не могат да отрекат, че имат учител. За да кажеш, че принадлежиш на някого, трябва да отдадеш своята самоличност. След като отдадете самоличността си, вие се превръщате в неидентифицирани и можете да се слеете в Безкрайната идентичност. В момента, в който постигнете нова самоличност, вие се превръщате в **неличност** спрямо останалата част от света, която ви приема като ненормална, защото ангелите и Бог са необичайни. Щом го приемете, работата е свършена и можете да бъдете изтласкани в абсолютна проективна реалност, където ставате "Аз съм, аз съм."

Това е ерата на Водолея, където хората ще се признават взаимно като сетивни човешки същества, а не като лица, черти, цвят, статус или религия. В ерата на Водолея хората ще се срещнат със сетивен, психически поток, извън каквито и да било бариери и каквито и да било съображения за богатство.

Когато се срещнем с известен човек, искаме да се снимаме с него. Каква е разликата между снимката на известния човек и вашата снимка? Когато не чувствате друга чест освен *собствената си чест*, вие сте самата чест и достойнство. Това достойнство, което дава божественост и благодат, идва когато познавате себе си, когато умът ви познава съзнанието.

Когато се познаваш - ти си без страх. Вие не сте привързани към нищо. В състояние на **Шуния (нула)**, където имате всичко и нищо, вие ставате Кришна. Когато имате слънцето и луната едновременно, вие ставате Рама: **Ра** - слънцето, **Ма** - Луната.

Когато имате цялостност и идентичност едновременно, вие сте Сат Нам - вашата истинска същност!

Нещастни са онези, които търсят признание от другите – там няма божественост! Божествеността е знанието, че Бог те е създал. Оценявайте себе си, бъдете мили към себе си, осъзнавайте себе си и се грижете за себе си. Обърнете внимание на себе си и няма да имате проблеми.

Животът е чиста творческа красота. Не го губете!

Йога е любов и привличане между вас и самите вас. Няма нужда да се притеснявате или напругате. Когато сте били дете, сте имали някой, който да е загрижен за вас и да ви прегръща. Нямали сте никакви притеснения. Когато сте пораснали, сте загубили тази невинност и естественост.

Природата, Пракрити (Prakirti), тази Вселена, служи само на тези, които са естествени. Щом Пракрити ви служи, ще имате докосването на Purkha - Безкрайното.

В Кундалини Йога вие оформяте и балансираете Аз-а си така, че енергията на Ида, Пингала и цялото тяло да преминава през централния енергиен канал - Сушумна, в унисон с проектираното съзнание и вашето съществуване.

Тогава вашата молекулярна същност може да разрежи своето електромагнитно поле в собствена слънчева система - вашата Сахасрара чакра, в горната част на черепа ви.

Нека го направим!