

Медитация NM 0377 - Укрепване на нервната система (Meditation NM 0377 - Strengthen the Nervous System)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Свийте леко дланите на ръцете и ги пляскайте пред *сърдечния център* със скорост от 1 пляскане в секунда. Ръцете ви трябва да създават звук. Лактите са отпуснати.

Очи: Очите са затворени.

Дишане: Вдишвайте в ритъма на движението през свити устни, вдишвате, когато ръцете се отварят и издишвате, когато пляскате ръцете.

Време: Продължете за **11-31 минути**.



През последните **2 минути** дръжете ръцете заедно пред *сърдечния център*, колкото можете постигнати, така че енергията да започне да прониква в тялото ви.

Дишайте продължително и дълбоко, за да контролирате енергията.

За да приключите, вдишайте дълбоко, задръжете и стегнете хватката на ръцете и изпънете гръбнака си, така че енергията да преминава през цялата нервна система. Издишайте.

Повторете още 2 пъти. Отпуснете се.

*Това упражнение ще даде на вашата нервна система голяма сила.
Трябва да се квалифицирате като сетивен човек.*

Успехът на упражнението зависи от това колко здраво сте стиснали ръцете си през последните 2 минути.

Ако усетите замаяване след упражнението, пийте веднага вода.

След 11 години ще преминем от информационната епоха в сетивната.

За да оцелеем, ще бъде задължително да използваме шестото чувство доминантно над петте сетива. Сега живеем в петте сетива. Ние сме емоционални, несигурни и искаме сигурност от нашата околна среда. В сензорната епоха, сензорната система ще бъде различна от това, което познаваме.

Всички искаме да намерим Бог. Това е като да седнете в пустинята Сахара и да питате за пясък.

От пещерите до градовете-държави, до нациите, ние изградихме отделни идентичности. Сега имаме имиграция и обичаи, Мексико и Ново Мексико, "моята съпруга" и "съпругът ми". Ако разберете, че всички сме човешки същества, веднага ще стигнете до сетивно, емоционално разбиране и животът ще бъде щастлив.

*В сензорната епоха **няма да има никаква несигурност** - ще разберете сигурността.*

Когато донесете сигурност на друг човек и другият човек ви донесе сигурност, вие ще се превърнете в едно цяло.

Използваме нашите татви (5-те сетива), за да емоционализираме нашата сензорна система. Ние рационализираме, спорим и създаваме тенденция на мислене. Ние оформяме мисълта си според нашето желание и губим първоначалната мисъл. Мисълта идва от интелекта, за да ни оформи. Но ние го пренебрегваме, делегирайки я на подсъзнателния ум, тогава тя отива в несъзнателния ум и ни подлудява. Ние оформяме мисли в чувствата и чувства в желанията, докато не станат неврози.

Представете си, че седите в пустинята и някой ви дава чаша вода. Вместо да я пиете, за да получите енергия и да се чувствате добре, изсипваме чашата с вода в пясъка, за да градим градина.

*Без **психическа дисциплина** нямате избор в живота. Според Гуру Нанак онези, които са преживели трудностите да дисциплинират мислите си чрез медитация, могат да намерят освобождение.*

Създавате взаимоотношения, които се разпадат, и фирми, които се разпадат. Вие не сте в състояние да се справите с вашата обкръжаваща среда, нито сте в хармония с природата. За известно време можете да продължите така. Но после животът ви ще става все по-суров.

Докато живеем в нашите пет сетива, ние си просим неприятности. Трябва да преминем в шестото чувство, което контролира петте сетива, петте елемента и деветте отвори. Да контролира и насочва тази троица е способност на сетивния човек. След като медитативната ви практика е реална, веднага ще разберете какво казва другият човек. Този капацитет никога няма да бъде краткосрочен.

Възможностите на сетивния човек ще бъдат от тук до безкрайността. Тъй като навлизаме в Епохата на Водолея, ние трябва да се запрегнем, за да бъдем сетивни същества.