

Медитация LA854 951212 – Турия*. Същността на аз-а (Meditation LA854 951212 – The turya. The I-essence)



Време: 11 минути общо (7+3+1)

1 част

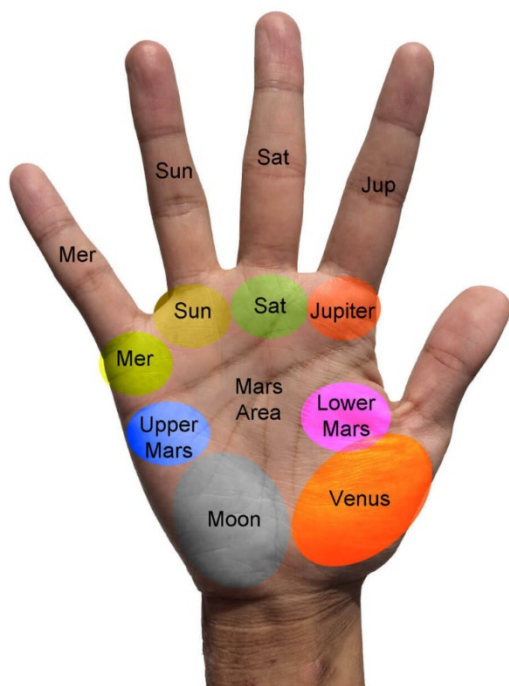
Време: 7 минути

Мудра: Затворете очи и се концентрирайте. Вижте дали можете да разделите **Юпитер** (показалеца) и **Сатурн** (средният пръст) и да затворите **Юпитер** (показалеца) и **Сатурн** (средният пръст).

Много спокойно и тихо, усърдно и интелигентно отделете **Юпитер** (показалеца) и **Сатурн** (средният пръст). Представете си, че сте в космоса, отвъд планетата Земя. Затворете очи и напуснете тялото си. Вижте **Юпитер** (показалеца), вижте **Сатурн** (средният пръст), съпоставете ги заедно като звезди, като планети. Увеличете себе си. Овладейте го. Помнете, този, който може да овладее тези два пръста, не само е в мир, но и създава мир на земята. Не само, че правим знака на мира така. Истинско е.

Сега, за вашият ментален капацитет, влезте в пространството и съберете тези две планети и след това ги разделете и ги съберете отново. Увеличете този огромен аз. Просто отделете двата пръста и ги съберете. Използвайте ума си. Достигнете хипнотичното ниво и се надградете.

Ако сте много светли, ще направите това леко упражнение много добре. Запазете ритъма. Затворете очите си. Не гледайте.



Ако можете да контролирате своя биоритм, можете да контролирате цялата физическа структура на тялото си. Имате всичките девет звезди точно в дланта на ръката си. А главните четири са в пръстите ви.

Имате **Меркурий** (кутрето) и **Слънце** (безименния пръст), имате **Юпитер** (показалеца) и **Сатурн** (средният пръст). Имате **Марс** и **Луна**, противоположни на долната част на дланта. Имате **Венера** в основата на палеца си.

Продължавайте да го правите, продължавайте да се наслаждавате. Продължавайте да се уморявате от това. Тази медитация може да ви направи толкова негативни, че да не знаете какво да правите. Тя може да изведе от вас и най-смъртоносният скрит гняв. Това не е много приятно в някои случаи, но понякога е много плавно и

спокойно. Така че, какъвто и да е случаят, просто го преживейте – преминете през него.

Тъй като преминавате през шестата минута от медитацията, има възможност да влезете в „зоната на здрача“, да станете луди, ядосани или абсолютно нищо, или ще се почувствате толкова релаксирани, че да не поискате да продължавате. Така че три, четири, пет неща се случват, когато правите това упражнение.

Ние го знаем, обаче ние сме хора. Нашата решимост и волята ни са по-силни от всичко останало. Ще продължим да пресичаме всички препятствия, които обикновено се случват. Ние ще запазим ритъма и в небесата ще играем с двете звезди, **Юпитер** и **Сатурн**, все едно жонглираме топки, а на **Земята** ще движим и двата си пръста. Това е - два пръста.

2 част

Време: 3 минути

Сега за 3 минути, разтваряйте пръстите си когато вдишвате. Когато ги затворите, издишайте. Комбинирайте пръстите, играйте на небесата и дишайте с дъха на живот в същото време. Вижте какво получавате за това малко време. Ако ритъмът ви във втората част е правилен, вие ще извършите най-голямото служене на вашето тяло, ум и душа. Вдишайте и издишайте.

3 част

Време: 1 минута

За последната минута разтворете широко пръстите си и ги изпънете. Направете устата си под формата на буквата „О“ и започнете *огнено дишане* през устата, толкова бързо, колкото можете. Бързо, от диафрагмата. От самата диафрагма - трябва да го направите само 1 минута. Колкото можете по-силно, колкото можете да по-стабилно. Движете диафрагмата, а не белите дробове.

Накрая: Вдишайте дълбоко. Задръжте дъха. И стегнете цялото си тяло. Но дръжте пръстите си отворени. Издишайте. Вдишайте дълбоко. Разтворете още пръстите си и стегнете цялото тяло. Регулирайте конкретната енергия във фибрите на вашето същество. Издишайте. Последен шанс. Вдишайте дълбоко. Задръжте стабилно. Разширете пръстите си и стегнете всеки мускул, фибра, цялото тяло. Издишайте.
Отпуснете се.

Всеки човек, който може да направи небесното жонглиране с движението на пръстите, и в съотношението на дишането на живота, може напълно да се самоизлекува. И ако не можете да отделите 11 минути, това е по ваша вина. Отнема точно 11 минути.

Сега, опитайте се да излезете от пространството на медитацията - протегнете ръцете си, повдигнете раменете си, завъртете врата си. Правете каквото искате – разтърсете цялото тяло, отворете челюстта си.

Коментари: За 11 минути ще заредите мозъка си.

На хората, които не могат да се концентрират, постоянно размишляват, които са постоянно депресирани даваме това упражнение.

Ако разбирате познатото и непознатото и винаги вярвате в силата на Непознатото, никога няма да реагирате. Когато някой реагира срещу вас, ако вярвате в Непознатото, няма да реагирате. И след известно време другият човек няма да има никаква способност да реагира.
Действието и реакцията е **карма**. Но когато се издигнете над реакцията, това е **дарма**.

Вие сте част от Вселената, която може да задейства енергията. Вие не сте цялата енергия. Умът ви може да вземе неща от Непознатото много бързо.
Защото виталността на Непознатото е да удовлетвори Непознатото, а това е цялостността.

Трябва да имате уменията да „Бъдете себе си“. И единствената способност, която ще ви разкраси, ще ви даде възможности, просперитет, приятелство, добри отношения, спокойствие, мир, самоуважение и самочувствие, е когато решите никога повече **да не реагирате**. Няма да търсите отмъщение, ще получите чисто благословение. Благословените се вътре в себе си, благословените се за себе си и благословените всичко, което е около вас. Това е добра карма.

**Alap ahaar sulap see nindraa,
Dayaa chhima tan preet.**

**Яжте малко и спете малко;
обичайте практиката на състрадание и търпение.**

Гуру Гобинд Сингх

Това са способностите. *Alap ahaar* означава „Яжте малко и просто“. *Sulap see nindra*: Спете като дрямка. *Daya*: Доброта. *Chhima*: Прощка. *Tan Preet*: Обичайте всяко същество.

Това са качества на дълбокия Аз. Не към някого, а към себе си по природа и като външно изразяване.

Има **3 лудости**, които всеки човек прави за себе си. Едната е, че искате да бъдете много привлекателни и красиви. Не искате да бъдете грациозни и мъдри. Това е първото глупаво сравнение. Второ, искате да натрупате повече, за да се предпазите. Не да живеете просто и да бъдете истински. Трето, не живеете със силата на своята мъдрост. Искате да живеете със силата на логиката и разума и искате да създавате впечатление, вместо да въздействате.

Вие трябва да уважавате слабостите си, да ги признавате и да имате сила, да се тренирате с тях.

Най-добре да бъдете мили, състрадателни и грижовни, без значение какъв е отсрещният отговор.

Има **3 неща във вашата сила**, които можете да видите. Прегледайте ги.

Съдбата, отстранеността и дисциплината. Съдбата, отстраненост и дисциплината. Ако не знаете как да създадете ритъм на връзката между тези 3 неща, която се нарича **троица на щастието**, ще бъдете в беда.

Вие всички имате съдбата си, всички имате да постигате отстраненост и трябва да имате дисциплина, за да го постигнете.

* Турия - Четвъртото състояние на съзнанието, отвъд будност, сънуване и дълбок сън. Това е вечното съзнание, което прониква и е свидетел на тези три други. Медитацията върху Турия е по-скоро процес на реализация, отколкото на едноточна концентрация, като медитация върху обект. Нарича се буден сън. Това не е просто съзнателно сънуване, защото е извън състоянията на сънищата. Вие сте вие и не сте вие едновременно. Шуния е врата към това състояние, тъй като създава неподвижност или нереагиране към възникването на всяка мисъл и установява присъствието на себе си в себе си. Турия е кристализацията на това състояние на битието, където безкрайното аз и крайното себе се допълват в осъзнаване.