

Медитация LA749 930701 – Да преодолеем страха

от собствените си чувства

(Meditation LA749 930701 - To overcome the fear of one's own feelings)

Вие сте човек и продавате време; времето е сегмент от живота; всеки сегмент, що се отнася до същността му - в същността има ядро - това се нарича личен сантимент. Когато личните чувства са нарушени, вярата се разклаща. Няма нищо по-частно, лично и ценно от вашите собствени чувства. Чувствате ли чувствата си? Всеки човек, който познава неговите чувства, винаги ще бъде проспериращ и успешен в живота. Всички проблеми идват, когато отричате собствената си емоционалност. Винаги, когато правите нещо нередно, вие не функционирате според чувствата си. Това не може да направи за вас нито училището, нито религията или даже йога. Всички тези училища ви казват да бъдете добри, да бъдете велики, но не можете да бъдете такива, защото не познавате собствените си чувства. Вашето чувство е единственият ви сегмент, в който се намирате, това е вашето вътрешно ядро. Аз съм учител за тези, които имат нужда да бъдат себе си. Без учител никой няма да успее. Учителят е този човек, който може да ви каже какво сте, къде сте и защо. Това е чувството на учителя! Прогресивна проекция означава, че завършеността е преживяна. Това се нарича чувство.



Мудра: Ръцете са изпънати, само показалците са протегнати, докато останалите пръсти са свити и заключени с палците.

Завъртете ръцете си на изпънати ръце обратно на часовниковата стрелка.

Дишане: Започнете *огнено дишане*.

Това упражнение ще бъде много трудно, не поради позицията, а защото слабата част от вас, от мозъка и тялото ви, от сърцето и черния ви дроб, от вашето „Всичко“ ще излезе.

Това упражнение ще разкрие всички слабости, които са в тялото ви и ще боли адски.

Диаметърът на кръговете, правени с ръцете, **не трябва да бъде повече от 30-на сантиметра**.

Няма да повярвате, но във всяка част на тялото си, където сте слаби, ще усетите болката, всеки орган на тялото ще ви покаже своята собствена история, историята на емоциите.

Огненото дишане е много важно: дишайте бързо, опитвайки се да изгорите вашите инфекции, вашите заболявания. Правете го у дома, правете го в парка, не го правете в колата си, в противен случай това ще доведе до инцидент.

Хайде, хайде, опитайте се да постигнете перфектен ъгъл от 90° между ръката и подмишницата.

Ако **раменете** ви започнат да болят, това означава, че сте **емоционално ангажирани в живота**.

Ако боли **вътрешността на лакътя**, където е свита ръката, това означава, че **не се храните правилно**;

Ако ви боли **китката**, това означава, че изпълнявате това упражнение **под средното ниво**.

Не се отказвайте, **не правете големи кръгове, а малки**; хайде, вдишвайте и издишвайте много бързо, изгаряйте, изгаряйте, изгаряйте. Дишането ви трябва да протича в ритъма на сърцето. Изпънете ръцете си, дръжте ъгъл от 90°, не мамете, не сгъвайте лактите; няма значение дали боли, ще си починете по-късно у дома.



Спрете упражнението, преплетете показалците и издърпайте много мощно, вдишайте напълно, задръжте дъха, издърпайте показалеците колкото е възможно повече ... издишайте. Вдишайте, издишайте. Вдишайте дълбоко и издърпайте показалците колкото е възможно повече ... издишайте. Вдишайте - това е последната възможност, която имате - издишайте. Отпуснете се и си говорете дълго преди да си тръгнете.

Сам Нам!

От: The 22 Fears of Man – 22 лекции и медитации на Йоги Баджан по темата за страха - идентифициране на най-базисните страхове на човечеството