

Медитация LA761 930303 – Да преживеем Пратяхара (Meditation LA761 930303 – To Experience Partha Har)



Мудра: Поставете лявата си ръка на корема си (центъра на дланта е върху пъпния център) и поставете слънчевия (безименния) пръст на дясната си ръка на челото си.

Очи: Затворени

Мантра: Слушайте God is Within Me - *Nirinjan Kaur*.

**Можете да изтеглите или слушате
Nirinjan Kaur - God is Within Me от ТУК!**

Време: 31 минути.

Не позволявайте на вашите мисли и ум да ви отдалечат от вас. Опитайте се да бъдете себе си. Седнете много стабилно и уверено, сякаш сте били 33 милиона човека преди вас и сте били благословени; това е състояние на самохипноза, трябва да се упражнявате, за да се хипнотизирате момент след момент.

Накрая: Вдишайте ... задръжте позата ... почувствайте кожата си ... издишайте. Направете го отново ... след това ... вдишайте ... стегнете цялото си тяло ... и издишайте

Пранаяма е била за времената, когато човек се чувствал слаб, а *Пратяхара* е била начинът да чуе себе си. Когато искал да бъде стабилен и да ходи изправен, той започнал с *Асана*, позицията. Ако нямате позиция в личността си, позиция, която да командвате, никога няма да бъдете щастливи; все едно нямате дом. *Пранаяма* е за контрол на дишането, тя дава толкова разширяване и жизненост, колкото искате. Понякога, когато съм уморен, правя 3 минути пранаяма ... и съм готов за още 4 часа ... почти!

Пратяхара е най-прекрасният екстаз в живота.

В нашите древни книги за знания *Пратяхара* е *Пратяхара* ... никъде не е написано какво е всъщност и как да го достигнем.

Пратяхара е да можеш да се извисиш по средата на кръстосан огън; *Пратяхара* означава да си дистанциран, да нямаш участие в нищо; круши или ябълки, добро или лошо; правилно или грешно - нищо не трябва да докосва йоги, защото нещо лошо за някого е добро и за друг и обратно.

Всеки човек е създаден по Божия образ и той трябва да бъде като Него. Когато вие сте важни за себе си, тогава нищо не ви докосва и се вписвате във всякакви ситуации. Хората трябва да дадат всичко от себе си, за да бъдат най-добрите. Трябва да сте най-добрият във всичко, което правите в живота. Ако правите нещата под влиянието на някой, тогава вие сте просто марионетка на този човек.

В живота трябва да преминем през опит и знания, за да можем да запазим човешкото си достойнство. Много е важно да сте значими за самите себе си, за да можете да се справите с всичко. Ако не сте значими за себе си, нищо няма значение.

Мъжът трябва да се облича царствено и да изглежда като цар, а жената да изглежда като богиня. Трябва да разберете дълбоко в съзнанието си кой искате да бъдете. Когато човек разбере, че когато умът му е заключен, той няма къде да отиде, той започва да медитира.

Егото не може да вземе това, което е необходимо, за да расте човек. Удивително е колко нечувствителни ставаме от собственото си творение, нашият защитен механизъм се включва до такава степен, че ...

Например, нямам нищо против, ако ядете консервирана храна, но трябва да ядете консервантите, които са в нея; и знаете ли колко лоши са тези за стомаха ви?

Микровълните също са много зле за вас; мислите, че нямат рентгенови лъчи ли? Хората се страхуват да минат под тези рентгенови апарати, но нямат нищо против микровълните. Хората смятат, че микровълните нямат радиация, но това не е вярно, защото те имат приемлива лека доза от нея. Микровълните променят молекулите на водата. Водата в Калифорния е много лоша: когато дойдох в тази страна, имах красиви, блестящи зъби, сега ми останаха малко, всички изчезнаха; без кариеси, те просто опадаха. Същото е и със зеленчуците и с вас.

Ето защо ви говоря толкова много, не защото съм голям оратор, а защото докато го правя, ви давам част от разширяването си, за да можете да се отпуснете и след това, когато сте достатъчно спокойни, можем да свършим работата. Така че, когато дойдете в клас, носите със себе си много боклук и моята работа е да поправа малко атмосферата, да гледам аурата ви през цялото време и след това, когато е подходящият момент, да продължа и да направя корекцията.

Просто държа контрола, бавно и стабилно, спокойно и тихо, свободно и ясно.

Елате, когато искате, не идвайте, ако не искате; поздравете, когато искате, не казвайте нищо, когато не искате, но когато се отнася до дисциплината, аз не правя никакви компромиси.

Тези, които не следват дисциплината, така или иначе не могат да следват нищо, но тези, които искат да я следват, трябва да я следват с Учителя, точно както е описано. Не трябва да е: в петък следваш дисциплината, събота просто я нарушаваш, неделя не си я спомняш, понеделник не я искаш, вторник не я разбираш и т.н **ТОВА НЕ Е ПРАВИЛНО** .

https://www.youtube.com/watch?v=od3KCO9WJdY&fbclid=IwAR2mahYvwIq8OuV_cmn67oqNj1wjjuq02OgEKXpFYh8rgR1GqKBgqJBvnzJU - Медитация LA761 930303 – Да преживеем Пратяхара с Йоги Баджан