

## Медитация NM 0407 - Сурия Пранам крия (Meditation NM 0407 - Soorya Pranam Kriya)



**1.** Седнете с изпънат гръбнак и кръстосани крака. Очите са затворени.

Свийте ръцете в юмруци. Започнете с десния юмрук пред дясното рамо и с лявата ръка, изпъната право нагоре. Повдигайте и спускайте юмруци последователно в ритъм с „Maha Mrityunjai Mantra“.

Om Tri-ambakham Yaajaa Mahay,  
Sugandheem Pushteevaadhaanan,  
Oorvaarookamiv Bandhanaat,  
Mrityor Mukhshee-aa Maamrootaat

**Ом траямбакам яджамахе  
сугандхим пуштивардханам  
урварукамива бандханан  
мритьормукшия мамритат**

Медитирайте върху пъпния център.  
Имайте решителност и вяра.

**Време: Продължете за 28 минути.**

**2.** Изпънете двете ръце нагоре. Дишайте дълбоко и продължително. Концентрирайте се върху гръбначния стълб. Юмруците са много здраво стиснати, а ръцете - много изпънати. Помогнете на гръбнака си да създаде поток, с прибрана брадичка и повдигнат гръден кош.

**Време: Продължете 3 минути.**

**Накрая:** Вдишайте дълбоко и се протегнете нагоре. Издишайте. Повторете 2 пъти. Отпуснете се.

Трябва да разтягате тялото си всеки ден. Сурия Пранам крия, танците бангра и гатка са едни от най - добрите неща на тази земя. Вие сте чувствително много защитени. Гатка, както всички бойни изкуства, е разработена за ваша стимулация. Човекът трябва да се научи да бъде стимулиран по собствена команда. Всеки път, когато дадена ситуация го предизвика, той трябва да може да се стимулира, да намери отговора и да действа правилно.

## Станете ученик, учител и майстор

Идентичността е подарък. Има десет тела. Хората имат усещане от вашето психическо тяло и тъй като сме различни в много отношения, те могат да си помислят, че сте с различен ум. Хората също имат усещане за вашето духовно тяло, защото действате по различен начин. Но повечето хора ви идентифицират като физическо тяло.

Вашето физическо тяло е сперматозоид и яйцеклетка. Сперматозоидите влизат в яйцеклетката и се сливат с нея и вие започвате да растете. След девет месеца се раждате от утробата като идентичност. Продължавате да растете и да ставате възрастни и след това започвате да остарявате.

Този процес продължава, докато не можете да растете повече. Физическата ви сила започва да намалява и накрая се предава. Поради неадекватност на ума и грешен поток на духа, вие преяждате, уморявате се и се чувствате отворителни, ставате ядосани, неадекватни и несигурни, засягайки физическата си идентичност. Вие не работите усилено, за да станете велики и да имате духовно разбиране, а да развиете професия, за да бъдете физически сигурни. Животът ви е изцяло за физическа сигурност. Искате да сте едновременно физически сигурни психически и физически сигурни духовно.

Вие идвате от Ankaray Karam, предишните причина и следствие, които определят избора ви на родители, вашата дължина и географска ширина на раждане и вашите нагласи, като например дали сте състрадателни или егоистични, реалистични или фалшиви. Ankaray Karam носи трагедии, нещастия, късмет и късмет. Работете за късмет и най-доброто от вас. Действайте по такъв начин, че дори да се сблъсквате с трагедии, животът ви да остане хармоничен.

На хората е казано да правят садана, да постъпват правилно, да бъдат състрадателни. Казани са им толкова много неща, че има библиотеки, пълни с учения. Понякога си спомняте, понякога не. Не можеш да бъдеш ученик. Опитваш се да бъдеш ученик. Защото в момента, в който станеш ученик, ставаш учител. И в момента, в който станете учител, вие ставате майстор. Това е автоматичен. Казвате, че сте ученик, но оценявате всичко през пробния камък на собственото си ego - кое ви подхожда и кое не ви подхожда. Ако не сте негативни, можете да бъдете безразлични. Ако не сте безразлични, можете да отричате. Ако не отричате, може да станете насилници. Вашите планове и схеми отнемат енергията ви и увреждат чистотата ви. Хората печелят, като влагат страх в съзнанието на хората.

Добрият учител просто ще преподава. Той няма да си навлече карма, защото това е неговата дарма - само да преподава. Студентите са свободни да идват и да си отиват, да бъдат и да не бъдат. Но когато ученик зададе въпрос на учител, той ще отговори с усмивка. Животът на учителя е да направи живота на ученика велик. А животът на ученика е да направи живота си страхотен. Процесът на проповядване е различен от преподаването. Учителят е различен в действията. Има една поговорка: „Ако учителят ви се ядосва на вас, вие сте много късметлии“. Веднъж учител вървял след ученик с тоягата си и ученикът вървял все по-бързо. Някой попита: „Какво става?“ Той казал: "Уча се!"

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=date:2001-06-05&id=5b1222fe-b785-44c2-20e1-ff73c4da522f&title=Espanola-Lecture>