

Медитация NM080 920917 - Интелекта и интуицията са две отделни части на мозъка. Всичко зависи от едно нещо - колко си смирен
(Meditation NM080 920917 - Intellect and intuition are two separate parts of brain. All depend on one thing—How humble you are)

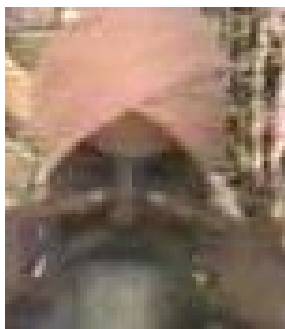
В нашия мозък има система, тя е интуитивна. Интелектът и интуицията са две отделни части и обичам да работя върху това тази вечер. Добре? Глоба? Това, което правим, е много забавна ситуация.



1 част:

Крия - 15 минути

Трябва да направите една ключалка - това е *Буди мудра*. *Буди мудра* - кутрето е пръстът, това е антената на Меркурий, това е моят идентификатор. Направете я, тя ще свърши работа. Не е болезнено, така че всичко, което трябва да направите, е да поставите трите си пръста заедно и се опитайте да ги изправите по един или друг начин.



Нормално безименният пръст ще ви създаде проблеми. Очевидно е, просто го изправете, опънете и застанете в тази поза.

Сега погледнете на 60° от самия си нос. Не на върха на носа, малко по-високо. Това е **центърът на носа**, където трябва да гледате. Погледнете моста на носа си, брадичката е прибрана навътре, гръдният кош е навън и седнете с изправен гръбначен стълб, така че серумът, течността да може да тече.

И движете гръдният кош напред и назад, със задържан дъх, без дишане, с помощта на диафрагмата използвайте само нормално дишане, дишането не играе никаква роля в това.

Но заедно със силата на диафрагмата има малко желе от двете страни на диафрагмата. Понякога това те убива по много начини. Това е проблемът и вие трябва да движите тази *Удияна бандха* (Udyan Bhandam), това желе и диафрагмата трябва да движат гърдите и гръдния ви кош със силата на волята ви. Движете гръдния си кош с помощта на диафрагмата, докато седите с изправен гръбнак. Ще се изненадате колко мощна е тази малка кърпа, диафрагмата, която изпомпва нещата.

Гръдният кош. Вие сте затворниците на гръдния кош. Вие сте затворниците на гръдния кош. В гръдния кош е дъхът на живота. Постоянно, постоянно разбирайте, че сте безкраен. Има дванадесет часа в деня и още дванадесет часа през нощта, така че прави двадесет и четири часа. Това вярно ли е математически? Има дванадесет месеца. нали Вярно ли е и това? И има дванадесет ребра,

тринадесет ли са? Колко ребра имаш от всяка страна? В момента работите върху моноклеарна верига на вашето тяло. Ребрата са много важни. Има много истории за това.

Хайде, помпай го, помпай го, помпай го, помпай го и просто бъди гаден за това. И просто кажете на реброто „Движи се, движи се, момиче, движи се.“

Ако просто консолидираш концентрацията си и просто го направиш, това също ще бъде полезно и мисля, че сега ще навлезем в ера, в която ще имаме различно усещане за тялото. Много различно. Ако очите ви са под правилен ъгъл и ако движите гръдния кош по някакъв начин, ще влезем в различно усещане за тялото. Нашата сензорна система трябва да започне да се променя сега. Ние всъщност, всички наши проблеми са, че ние индивидуално сме силно възпрепятствани от нашата сензорна система.

Раздвижете гръдния кош. Спазвайте своя ъгъл. Оптичният нерв ще работи както върху епифизата, така и върху хипофизата. И ако можете просто да оставите ребрата да се приспособят към себе си, ще имате различен вид телесна сензорна система.

Вдишайте дълбоко, моля, заключете ръцете си така и поставете в скута си и седнете последователно издишайте.

Вдишайте дълбоко, дълбоко, дълбоко, издишайте. Вдишайте дълбоко, издишайте.



2 част:

Крия - 11 минути

Много спокойно и тихо вдишайте дълбоко и издишайте дълбоко и моля, продължете да го правите съзнателно. Не е нужно да правите нищо друго. Вдишайте дълбоко и издишайте дълбоко и не задържайте дъха си. Просто вдишайте дълбоко и издишайте дълбоко. Ако можете да го направите честно, вашата аура ще ви каже. И вие ще си кажете и вътрешният глас ще ви каже, че това е доста добро преживяване. Но го направете сега.

Вдишайте, вдишайте, вдишайте, вдишайте, вдишайте дълго и напълно издишайте, съзнателно. Не нарушавайте веригата от команди, за да дишате дори веднъж автоматично.

Това ще ви доведе до осем вдишвания в минута. Това са общо 26 минути, 2 и 6—8.

За единадесет минути можете да поемете само 88 дъха живот. Можете ли да си представите, че обикновено поемаме 15 дъха на минута? По този начин поемаме само 8 вдишвания на минута. Дишайте съзнателно и вдишайте дълго, дълбоко и издишайте дълго, дълбоко. По същото време. Не задръжте. Справяш се добре. Чувствайте се насърчени.

Всичко е наред. Това е нашата щитовидна и парашитовидна жлеза, всичко е наред.

Пуснете „Hume Hum Brahm Hum...“

Ние сме ние и ние сме Бог. Музиката ще ви помогне.

... И много, с много мощна сила, моля, **шепнете** тази музика, копирайте я. Мощно.... Използвайте сила... Притиснете щитовидната жлеза, не се тревожете за това... Сега бъдете бавни. Много леко...

Влезте в абсолютна тишина. Не чувайте нищо, не казвайте нищо, не чувствайте нищо. *Шуния, Пратяхара*. За следващите **7 минути**. *Шуния*. Откачете. Откъсване на процеса. Прекъснете всички струни, всички хватки, всички спортове. Свързване с нищо... *Шуния*, пълно откъсване...

Вдишайте дълбоко, дълбоко. И завъртете раменете си, докато задържате дъха. Това ще помогне на артериите на сърцето ви. И на електромагнитна система. Издишайте силно, вдишайте отново, задържете го здраво, движете се възможно най-бързо. Движение, движение, бързо. Движете се, движете се, движете се, не е лоша идея. Не знаете какво спестявате. Издишайте. Вдишайте отново дълбоко и със сила се движете бързо. Движение, движение, движение, кръг и кръг, кръг, кръг, кръг, кръг. Отървете се от аритмията, хайде, хайде, движете се.

И моля – отпуснете се.

И разклатете всяка част от тялото си, точно както сте свършили страхотна работа и не искате никакво усещане, че нищо не се движи. Хайде, движете се, движете се. Разклатете краката и ръцете си, ръцете, всичко. И се отпуснете, говорете и обсъждайте филми и личния си проблем и станете нещастни и всичко останало. Опитайте се да бъдете много заземени.

Коментари: Сетивната система, която Бог ви е дал, не трябва да знае, тя знае. Но по слаб начин то знае, уведомява и вас. Това, че не си достатъчно смирен, за да слушаш този слаб, смирен глас. Човек, който не е смирен, не може да разбере тънкостта на душата, защото не може да разбере безкрайността на Бога.

Знаете ли, когато не можете да понасяте себе си, не можете да понасяте и другите. Не можете да обичате себе си, не можете да обичате другите. Защото не си смирен. Ти не си огромен. Искате да решите, че искате да имате деца.

Какво давате на децата си? Нищо. Дали ли сте им екстрасензорно, допълнителното сетивно възприятие? Казахте ли им как да видят и да проникнат през Непознатото? Дали ли сте им смелостта, опита, че могат просто да бъдат превърнати част по част и да не се разпаднат? Бог е създал много, много красив човек, наречен човек. Но жената не е мъж и мъжът не е жена. Жената има своя красота, свой спечелен екстаз, свое поле и свой начин на живот. Човекът има същата красота, същия екстаз и същия начин на живот, но и двамата трябва да бъдат изключително смирени, за да разберат тънкостта на Безкрая.