ЕНЕРГИЯТА /ПРАНА/ И МЕДИТАЦИЯ

10 НЕЩА за които трябва да знаем, преди да седнем да медитираме

Дишане

чрез дишането ние постоянно приемаме от въпросната **косм.енергия**, но доколко го осъзнаваме е друг въпрос.

Умът и НАШАТА СЪЩНОСТ АТМАН

Тук думата „съзнание" трябва да се разбира като „ум"… тоест изречението трябва да се чете така:

Медитацията е пътуване на Ума ни към нашата същност.
Коя е тази същност в нас?
Това е Атман.

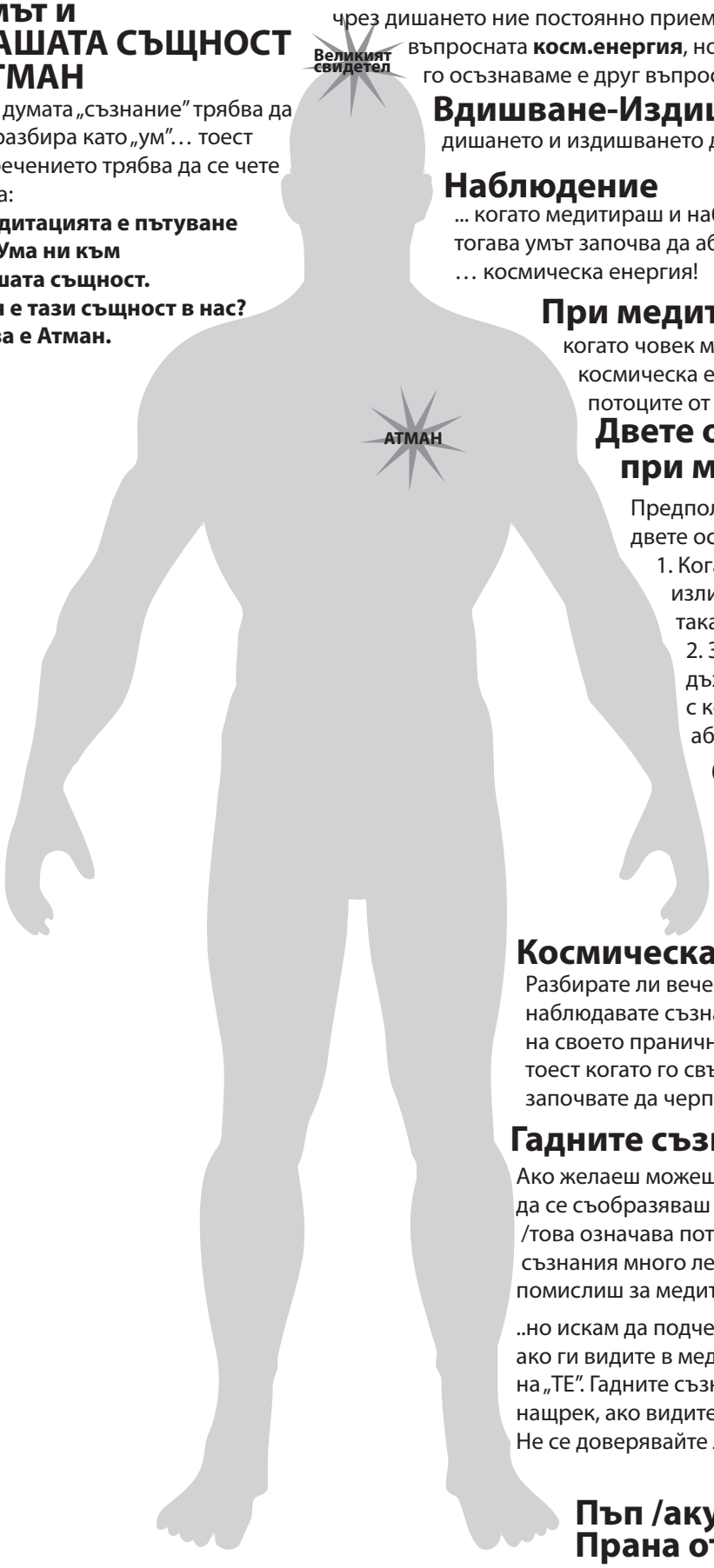
Великият свидетел

Вдишване-Издишване

дишането и издишването да стават от самобесе си

Наблюдение

... когато медитираш и наблюдаваш дишането си, тогава умът започва да абсорбира в тялото … космическа енергия!



При медитация

когато човек медитира той не черпи космическа енергия, а просто освобождава потоците от прана, идващи от сърцето

Двете основни състояния при медитация

Предполагам вече добре разграничихте двете основни състояния при медитация.

1. Когато медитираме съзнателно, тогава прана излиза от сърцето и облива както тялото, така и трите форми на съзнание.
2. Започнем ли при медитация да наблюдаваме дъха си, тогава автоматично Умът се зарежда с космическа енергия, която отново се абсорбира в клетките на тялото.

Осъзнаване

Твърдя: при медитация трябва да има осъзнаване, за да няма контрол от външна страна.
Чрез осъзнатото дишане ще се зареждаш с космическа енергия, но с буден ум, а не със заспал.

Космическа енергия през Слънцето

Разбирате ли вече за какво става въпрос, когато в медитация наблюдавате съзнателно дишането си? Вие променяте параметрите на своето пранично етерно тяло и, когато дъхът ви намалее… тоест когато го свържете с третото око, тогава автоматично започвате да черпите прана /космическа енергия/ през Слънцето!!!

Гадните съзнания

Ако желаеш можеш да медитираш, но в медитациите задължително трябва да се съобразяваш с „ТЕ". Понеже още нямаш разградени самскарни пластове /това означава потенциалът на твоята Сила да не е разкрит/, затова гадните съзнания много лесно могат така да те заблудят, че години наред да не помислиш за медитации.

..но искам да подчертая много да не се доверявате на образи от учители, ако ги видите в медитация, защото няма да знаете дали това не е номер на „ТЕ". Гадните съзнания могат да приемат всякакви образи и затова бъдете нащрек, ако видите срещу себе си познат образ на учител.
Не се доверявайте лесно.

Пъп /акумилуране на Прана от външни източници/

По принцип, когато се събира енергия от външни източници /това са дърветата, слънцето, планините, цветята и т.н./, чрез движения на тялото и на ръцете извлечената прана се акумулира в пъпа.
Оттам /чрез нервната система/ енергията може да достигне до всяка точка на тялото.
Така че пъпът е център, чрез който може да се акумулира прана в тялото от външен източник!
Но не бъркайте външната прана с прана, която е в сърцето! Това са две различни неща и трябва да ги разграничавате.