

## **LA970 A10827 Очищайте и облегчайте свой ум. Развивайте силу экспрессии.**

Йоги Бхаджан, доктор философии, 27 августа 2001 года, - Лос-Анджелес, Калифорния

Наука йоги приводит людей в действие. Главным вопросом жизни является не то, богаты вы или нет. Главным является также и не то, в порядке ли ваш ум! Посидите часок-другой и, если заметите беспорядок в своем уме, - наведите в нем порядок. Позвольте вашему духу освободиться. Страх делает вас незначительными и ограничивает ваши возможности. Когда вы бесстрашны, вы вырастаете, у вас появляются возможности, к вам приходит процветание. Когда вы избавляетесь от страха, у вас исчезает необходимость «делать хорошее лицо»: лицо, лишённое страха, излучает свет! Когда вы смотрите на себя в зеркало, загляните в свой ум. Если вы не заглядываете в свой ум и не приводите его в порядок, никакие сексуальные, чувственные, приятельские, профессиональные, личные и неличные отношения не будут приносить вам удовольствие. Ваш неупорядоченный и спутанный ум будет приводить к тому, что вы будете совершать неправильные поступки. Секрет счастья заключается в вашей способности самопожертвования и поддержки других. Счастье состоит в том, чтобы отдавать, а не брать. Господь воздаст вам. Верьте в это! Вы можете жаловаться или делать свой благотворительный взнос. Что вы выбираете? Каждого человека вы проверяете через сомнение. Являются ли все воплощением живого сомнения? Являетесь ли вы воплощением живой двойственности? Правда жизни заключается в том, что вы и Бог едины, одна сущность. Места двойственности нет! Что должно случиться с вами, случится, нравится вам это или нет. Вы не осознаете свою силу. Вы полагаете, что кто-то иной управляет вашей жизнью. Вы хотите быть красивым, чтобы убедить кого-то, знакомого или незнакомого. Примените такое отношение к Богу внутри себя. Очистите и облегчите свой ум! Улыбайтесь! Ваш положительный образ жизни принесет вам удачу. Жалобы, двойственность и смакование «несчастья» ни к чему вас не приведет. Быть счастливыми – наше право по факту рождения. Об этом даже не стоит спорить. Дайте возможность вашему уму проявить себя. Сегодня мы попробуем заняться этим. Эта крийя нелегкая. Делая ее, вы будете либо жаловаться, либо испытывать счастье.

## **LA970 МЕДИТАЦИЯ - Развивайте силу экспрессии**

Сядьте прямо, ноги скрестите перед собой.

Руки сложите «в замок» за шеей, локти направлены в стороны.

Глаза закрыты. Ритмично пойте: «Хар, Хар, Хар, Хар ...»

(«Тантрическое Хар» Симран Каур и Гуру Прем Сингха), напрягая пупок и вытягивая локти в стороны и немного назад.

Выполнять 11 минут.

В конце сделайте глубокий вдох, задержку дыхания, вытяните спину. Выдохните и отдохните.

«Хар» - это не некий Бог или не-Бог. Это звук, который мы произносим, чтобы избавиться от Эго и достичь Божественного. Когда вы произносите это слово, подтягивая пупок и вытягивая локти в стороны и назад, вы получаете самый мощный инструмент в своей жизни. Делайте это радостно! 11 минут этой крийи изменят вашу силу экспрессии. Через несколько дней этой практики, локти и спина начнут работать согласованно со звуком «Хар», - значит, ваш лук готов! Ваша стрела попадет в цель – прямо в «яблочко»! Недостаток такой силы является причиной ваших страданий. Что бы вы ни сказали, ваше слово должно глубоко проникнуть в сознание человека. В противном случае вместо того, чтобы попасть в сердце, оно попадет в голову, которая начнет возмущаться: «О чем это тут речь?» А это приводит к раздорам между друзьями, супругами, детьми и родителями, делает вас неэффективным на работе. Ваш план получит силу! Эпоха Водолея наступает через одиннадцать лет, уже совсем скоро. Тогда все, что мы знаем, совершенно устареет. Если наша система чувств не будет действовать, и мы не научимся читать между строк и видеть третьим глазом, мы потеряем разум. Мы не поймем, что происходит. Научитесь встречаться с собой. Встречайтесь со своим умом ежедневно на два часа. Просто сидите и ничего не делайте, обращайтесь внимание, сколько грязных мыслей придет вам в голову. А в конце вы скажете: «Замолчи! Я хочу посидеть час, ничего не делая! Я не буду чесать нос или за ухом. Я вообще не буду двигаться». Посмотрите, каким несчастным вы станете! Все навалившееся на вас ощущение ничтожности улетучится точно через 31 минуту. Это – естественный Закон Тишины.



## СОВЕТЫ ЙОГИ

Вам необходимо научиться некоторым вещам, чтобы жизнь ваша была организованной и чистой. Бог предусмотрел много способов, как избавить вас от страданий. У всего нужно учиться:

**Чтобы избежать страданий:** ежедневно просто сидите 31 минуту. Посмотрите, что произойдет через 11 дней.

**Малахитовая вода:** Положите малахит на ночь в воду. Встаньте рано утром, сделайте упражнение Кошка-корова и упражнения, которые встряхивают ваше тело. Затем выпейте малахитовую воду и посидите полчаса. После этого идите в туалет. Через 40 дней ваша жизнь изменится так, что вы сами удивитесь!

**Природные увлажнители:** Вы некрасивы. Ваше сияющее тело красиво. Все кремы, которыми вы пользуетесь, не делают вас красивыми. Они для успокоения. Если ваше тело не вырабатывает влагу, неужели вы думаете, что увлажняющие кремы сделают это? Просто необходимо правильно питаться. Ешьте канталупу, творог, арбуз и огурцы. Ешьте фиги. Они сладкие! Вы будете красивы, а увлажнители вам не понадобятся. То, что вы тратите на кремы, можете потратить на продукты питания.

**Для достижения быстрого результата увлажнения (1-2 дня):** Утром натирайте сандаловым маслом лицо и тело. Вы будете источать приятный запах. И все будет хорошо.

**Чтобы отпугнуть смерть:** Сердцевина огурца отпугивает смерть. Так просто. Возьмите несколько зрелых помидоров, несколько сердцевин огурцов – семена, и съешьте.

**От помутнения рассудка:** Ешьте больше овощей. Было установлено, что в своей основе американское питание нездоровое. Нездоровое питание приводит к нарушению работы мозга. Если употребляете неправильные продукты, это вредит вашему мозгу.

**Когда чувствуете себя несчастным:** Съешьте четверть банана и избавитесь от этого чувства. В банане содержится калий. А он положительно повлияет на вас.

**Привычка беспокоиться:** Если у вас есть привычка беспокоиться, ешьте сладкую кукурузу. Откусывайте большой кусок и разжевывайте. Всякая неприязнь уйдет.

**Увеличьте умственные способности:** В этом плане бесценны кокосовые орехи. Не только пейте кокосовый сок. Один орех необходимо съесть!

**Для хорошего самочувствия:** Утром очистите пять намоченных миндальных ореха, разжуйте их до состояния кашицы. Наблюдайте, как это подействует на вас. Вы почувствуете себя очень хорошо! А еще: откусите кусок яблока, съешьте его. Вперед!

**Для красивой речи:** Ешьте помидоры-черри. Кладите целый помидор в рот. Наблюдайте, как это подействует на вас. Из раздраженной ваша речь станет как мед.

**От приступов злости:** Сельдерей. Когда собираетесь накричать на кого-либо, возьмите сельдерей и жуйте. И будьте счастливы. Вы станете сдержанным в речи и улыбчивым человеком. Такое действие оказывает сельдерей.

**Для построения служебной карьеры:** Наилучшая карьера – карьера исполнительного директора. Даже если вы врач, адвокат или модель, вам необходимо быть исполнительным директором, чтобы заключать контракты в своих лучших интересах.

**Подход к сексуальным отношениям:** Если вы хотите заняться сексом со своим мужчиной, натрите ему спину маслом. Начните с массажа стоп и заканчивайте массажем головы.