

Кундалини медитация 29

(Kundalini Meditation 29)

Тази медитация дава голяма сила на ендокринната система

Поза: Седнете в лесна поза в изправен гръбнак

Ръце и китки:

Изпънете ръцете настрани от тялото, с лакти, успоредни на земята. Изтеглете предмишниците към гърдите, докато се срещнат ръцете. Предмишниците се държат успоредно на земята, така че ръцете се срещат пред гърдите на нивото на раменете. Изпънете и съберете пръстите и поставете дясната ръка върху горната част на лявата ръка, с двете длани надолу към пода. Поставете левия палец в ямката между десния палец и десния показалец и го заключете на място, като натиснете срещу него десния палец.



Крака:

Седнете с кръстосани крака или на стол, с равномерноразпределена тежест на краката върху пода.

Дишане:

Вдишайте дълбоко на **16 равни части**; задръжте дъха за същия период от време, напълно издишайте на 16 равни части и задръжте дъха за същия период от време.

Заклучвания или други условия:

Поставете левия палец в ямката между десния палец и десния показалец и го заключете на място, като натиснете срещу него десния палец.

Мантра:

На ум вибрирайте мантрата:

УАХЕЙ УАХЕЙ УАХЕЙ УАХЕЙ, ГУРУ, ГУРУ, ГУРУ, ГУРУ

УАХЕЙ УАХЕЙ УАХЕЙ УАХЕЙ, ГУРУ, ГУРУ, ГУРУ, ГУРУ

WAHE WAHE WAHE WAHE, GURU GURU GURU GURU

WAHE WAHE WAHE WAHE, GURU GURU GURU GURU

Има 16 такта в тази мантра. На ум вибрирайте цялата мантра, докато вдишвате (1 такт на мантрата за 1 такт вдишване). След това вибрирайте отново цялата мантра в същия ритъм, докато задържате дъха. Вибрирайте я цялата отново, докато напълно издишате и още веднъж, докато задържате въздуха издишан (**16 такта на вдишване + 16 такта със задържан вдишан въздух + 16 такта на издишване + 16 такта със задържан издишан въздух**).

Ритъмът и продължителността остават еднакви – това ще осигури изпълняването на 4-те елемента в еднаква продължителност.

Продължителност:

Започнете с практиката за 11 минути. Когато овладеете тази продължителност, можете да я практикувате за 22, 33 мин. и т.н.

На края:

След края на медитацията направете няколко дълбоки вдишвания и издишвания. След това изпънете ръце нагоре и ги протегнете, колкото можете повече.

Коментarii:

Чрез блокиране на палеца ръцете могат да се държат на място, без да тежат. Ръцете ще бъдат по-трудни за задържане, ако позицията не е точна. Това е много мощна медитация. Не трябва да се бърза да увеличавате времето. По време на медитацията може да влезете в етап, когато започнете да чувствате, че не сте това, което мислите, че сте. Просто бъдете спокойни и преминете през него. Медитацията е чудесна за увеличаване на интелигентността, позволяваща по-голяма релаксация и елиминиране на неврозите. Тя също така дава на ендокринната система голяма сила.