

Медитация - LA004 780109 - Изпитайте тъканта на съществуването (Meditation - LA004 780109 - Experience of the very existence fiber)



Поза:

Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Позиция и мудра:

Поставете ръцете си така, че мудрата да е малко над сърдечния център, на няколко сантиметра от гърдите. Ако мудрата се държи твърде високо над сърдечния център, то може да се натоварят белите дробове. Позата трябва да е удобна и да улеснява пълноценното поемане на въздух.

Ръце:

Дясна ръка е върху на лявата ръка, като десния палец е под левия, малко над сърдечния център. Направете позата удобна и я стабилизирайте.

Дишане:

Вдишвайте и издишвайте само през лявата ноздра, без да използвате ръцете. Поддържайте дълбочината на дишането. Фокусирайте се.

Очи: Затворени на 9/10.

Мантра: НЯМА

Влезте в медитативно настроение. Дръжте шията и гръбнака много изправени. Бъдете йога - не е обикновен човек.

"Изживейте духа - това е начинът да влезете в царството на преживяването, на съществуването, на вътрешното Аз".

Продължителност: 11 минути

Коментари:

"Сега започвате да усещате откъде идва усещането."

"Когато не можеш да постигнеш опитност, не можеш да живееш само от философия - философията трябва да достави опит за твоето лично израстване".

Тази крия може да ви даде опита на самата "тъкан на съществуването, самия център". Придобийте нови измерения; оставете зад себе си легенда, която да бъде последвана.

Дишането през лявата ноздра е свързано с:

- ❖ Ида нада, която завършва в лявата ноздра
- ❖ Апана, очистищата енергия
- ❖ Лунната енергия – охлаждаща и възприемаща
- ❖ Спокойствие
- ❖ Съпричастие
- ❖ Чувствителност