

Медитация за Арката: Осъзнайте силата си (Meditation for the Arcline: Realize Your Power)



Част 1

Поза: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак.

Мудра: Свийте ръцете в юмруци. Изпънете пръстите на Юпитер и Сатурн (показалеца и средния пръст), докосвайки върховете на пръстите. Заклучете пръстите на Слънцето и Меркурий (безименния и кутрето) надолу с палеца. Свийте лактите и ги поставете отстрани на тялото.

Поставете двете ръце с длани, обърнати една към друга пред гърдите, докосвайки само върховете на показалеца и средния пръст на двете ръце заедно. След това направете мах с двете ръце настрани, с длани, обърнати напред, с разстояние около 60 см между ръцете. Ъгълът между двете ръце е 45°. При всеки голям ритъм на барабана докосвайте пръстите пред гърдите си. Движете ръцете от първото към второто положение и обратно в непрекъснато движение без прекъсвания.

Пейте **Хар** (Har) от пъпния център, докато пръстите се докосват.
Хар (Har) означава творческа енергия.

Очи: Насочете очите си към върха на носа.

Време: Мантрувайте с музиката, с динамичната мудра за **7-14 минути**.
Matamandir Singh - Rhythms of Gatka Drum

Моля, изтеглете от ТУК:
Mata Mandir Singh - Gatka 1
Mata Mandir Singh - Gatka 2



Част 2

Мудра: Поставете ръцете си в юмруци, като първите два пръста са изпънати и заедно. Заклучете безименния пръст и кутрето с палеца. Вдигнете дясната си ръка право нагоре във въздуха, без да я сгъвате в лакътя, с длан, обърната напред. Дясната ви ръка ще прегърне дясното ухо. Поставете лявата си ръка пред сърдечния център, предмишницата е успоредна на пода, дланта е обърната надолу.

Очи: Затворени.

Задръжте тялото си в солидна позиция. Не правете абсолютно никакво движение, не движете мускулите. Въпреки това **мислено** движете дясната си ръка в големи кръгове, без всъщност физически да местите ръката си. (Посоката на кръговете няма значение.)

Музика: Matamandir Singh - Rhythms of Gatka Drum.

Време: 2 минути.

Коментари:

*„Всички хора имат **Арка като част от аурата**, която се простира от ухо до ухо над челото "като ореол". Тези арки служат като център на защита и проекция за индивида. **Жените имат две арки**, едната от ухо до ухо, а втората - от зърно до зърно през сърдечния център. Арката на сърдечния център е импринтирана с опитностите, които жената преживява в живота си.*

Тази медитация може да ви помогне да осъзнаете силата, която имате като жена. Ако можете да направите тялото си стандартно физически и имате менталната сила да покриете стандарта му, можете да се справите с всичко. С какво можете да се справите? Умът да е над тялото. Това е просто развитие. Това е нещо, което не бива да забравяте. Ако жената не знае как умът може да надвие и работи върху тялото, тя никога няма да бъде в състояние да работи с нейните собствени деца. Трябва да знаете как да премествате обект и трябва да знаете как да движите субект; и трябва да знаете как да премествате обекта и как да предадете предмета на бозайника, наречен мъж.

Това са способностите и възможностите, дадени на жената на Бог. За да направите това, трябва да разберете Пуруша (Purusha) (космическия човек, универсалния принцип, съзнанието) в неутрална форма. Мъжете не са това, което мислите, че са. Мъжете не са това, което майките им мислят че са. Мъжете не са това, което средата мисли че са. Мъжът е неутрална идентичност. Каквото отразявате като жена, това ще бъде.“

Йоги Баджан