

M136-970930 Медитация – Shashara* баланс - Земята и небесата

(M136-970930 Meditation - Work on Shashara Balance - Earth and Heavens)

„Тялото има пет татви**. В тези пет татви има **етер** и там има **земя** и между етера и земята, има **огън, вода и въздух**. Така че, тези три са в средата и ги наричаме опаковани, изолирани. Но небето и земята са двете, които трябва да постигнем. Когато нашата земя е прекалено голяма, ние сме най-глупаво трудни и неприятни хора. Когато има твърде много небеса, тогава ние сме много отдалечени, безполезни. Това и в двата случая не работи.

Трябва да станем себе си в тотален баланс. Да внесете баланс във вашата небалансирана, микро- и макроклетъчна система. Така можете да разберете щастие, можете да разберете просперитета, можете да повлияете на живота. И хората ще дойдат при вас, възможностите ще дойдат при вас и шансовете за вашата необятност ще ви донесат щастие.“

Йоги Баджан



1. Позиция и мудра: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак и поставете ръцете си в тази позиция, все едно се благославяте. Ще усетите, че ръцете са много взаимосвързани.

Очи: Затворени

Дишане: Направете устните си във формата на буквата „О“ и вдишвайте през устата и издишвайте дълбоко през носа.

„О“ означава организация, това е централна дума на словото Бог.

„Бог“ има три букви (послания),

G-O-D - генерира, организира и доставя.

Всичко, което не можете да доставите, ще ви унищожи. „О“ е централната власт, чрез която се постига просперитет и цел. Дишайте с мощен „О“ и го оставете да мине през ноздрите. Направете специални усилия. Дишайте от Вселената, докато дишате цялата енергия през „О“ на устата си. Дишайте съзнателно и дишайте с тази сила. Не забравяйте да благославяте гърдите или гръдният си кош, според случая. Дръжте очите си затворени, за да можете да се концентрирате.

Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха, притиснете ръцете си на гърдите здраво, стегнете цялото тяло, стиснете здраво, издишайте с топовно дишане.

Вдишайте дълбоко, задръжте, стегнете цялото тяло силно и издишайте.

За последен път - вдишайте дълбоко, задръжте, стегнете цялото тяло силно и издишайте

Отпуснете се.



2. Разтворете ръцете си настрани, с дланите надолу и направете пръстите си така, все едно сграбчвате нещо. Раменете си назад, а гръдният кош е напред и повдигнат, за да освободите серума на гръбначния мозък. Дръжте раменете си нагоре, не ги спускайте.

Очи: Затворени.

Дишане: Свирете с уста, на мантрата „Rakhe Rakhan Hare“

Моля, изтеглете мантрата "Rakhe Rakhan Har" от ТУК!

Пръстите трябва да са стегнати като железни нокти ... стабилни, стабилни, сега ще са малко болезнени ... тази болка е по-добра, защото гръбначният серум ще се промени, ще боли ... продължавайте, продължавайте ...

Накрая: започнете да пеете мантрата високо. Болката ще си отиде.

Време: 7 минути



3. Позиция и мудра: Вдишайте дълбоко, сложете ръцете си заедно и ги заключете над главата във *венерино заключване*.

Издърпайте ги нагоре, нагоре, нагоре, и се опитайте да изпънете лактите си и не оставяйте заключването да си отиде.

Вдишайте се и се протегнете, издишайте.

Вдишайте отново, опънете раменете си, протегнете лактите и се опитайте да се дръпнете, дръжте заключването, не го пускайте.

Още веднъж, вдишвайте дълбоко, станете толкова непоколебими и стегнати, че цялата кръв да може да стигне до мозъка и да промени сивата материя и да ви излекува от заболяванията.

Отпуснете се.

Време: 1 минута

*Shashara – хилядолистният лотус на коронната 7-ма чакра.

**Петте състояния на вибриране на световния етер, които се обозначават с имената на петте елемента:

- ❖ Пространство, етер/ефир – Акаша
- ❖ Въздух – Ваю
- ❖ Огън – Агни
- ❖ Вода – Апас
- ❖ Земя – Притви.