

Медитация 970402 - Да запазите чакрите отворени (Meditation 970402 - Khalsa Council To Keep the Chakras Open)

Трябва да се научим да проникваме. Трябва да се научим съзнателно да отправяме душата си към Безкрайността. Трябва да практикуваме тези практики, за да създадем план, така че когато го надграждаме, стъпили на този план, ще станем истински.

След тази серия няма да можете да зададете негативен въпрос. Вие сте храма на Бога. Просто трябва да се презаредите, за да се изправите срещу препятствията и висотата на времето и пространството. Имате две предизвикателства - време и пространство.

Вие и вашият дух са двете доминиращи сили във вас. Когато духът доминира в ума ви и помага на тялото ви, вие сте успешни.



Част 1

Поза: В лесна поза, поставете лявата длан върху сърцето, пръстите се насочват в дясно и палецът се простира по гръдния кош, насочен нагоре. Дясната ръка е поставена до дясното рамо, дланта е обърната напред, пръстите са насочени към тавана. Дръжте ръката на нивото на лицето. Направете юмрук с дясната ръка и издърпайте показалеца към тавана. Задръжте позицията.

Очи: Гледайте на право. Не мигайте и не отклоняйте погледа си наляво или надясно. Просто гледайте право напред.

Дишане: Съберете предните зъби заедно. Със сила вдишвайте дълго и дълбоко през зъбите и издишайте през носа.

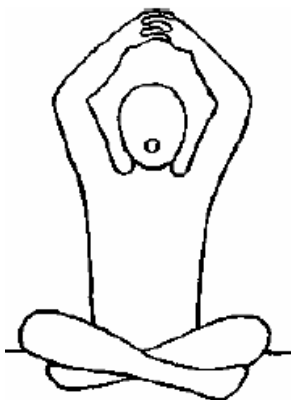
Време: 11 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и незабавно преминете към **Част 2**.

Коментarii / Ефекти: Ще ти кажа тайната. В тази медитация слюнката ще се движи с дъха. Тя ще даде на кръвта ви способността да промени генетичните си клетки до сто хиляди пъти със своята сила. Вдишвайте през заключени зъби и издишайте през ноздрите, пълно и дълбоко. Също така, вдишването трябва да бъде форсирано. Това стимулира нервната ви система, за да стане по-силна.

Грешка, която можете да направите, е да мигате с очите си по време на тази медитация. Това ще разсее здравето на вашите очи, което тази медитация е предназначена да ви даде. Трябва да използвате сила, за да вдишате през заключени зъби, така че максимално количество слюнка да може да се концентрира с дъха ви, да отиде в белите дробове и да ви обогати.

Издишайте през ноздрите, така че всички генетични заболявания да ви напуснат.



Част 2

Мудра: Обърнете ръцете си над главата си във *венерино заключване* и направете с тях арка около главата. Арката трябва да бъде дъга, не триъгълник, и не квадрат.

Няколко пъти поемете дълбоко въздух, задръжте дъха и издишайте напълно.



Част 3

Мудра: Поставете дланите си една срещу друга, пръстите се насочват към тавана и палците са изпънати към тялото. Поставете връхчетата на палците от вътрешната страна на очите, точно под веждите. Лактите са успоредни на земята. Задръжте позицията.

Очи: Затворени

Музика: Инструменталната версия на *Ardas Bhaee*. Свирете с уста, заедно със записа.

Време: 4½ минути.

Моля, изтеглете мантрата "Ardas Bhaee Instrumental" от ТУК!



Част 4

Мудра: Протегнете ръцете изпънати право напред, успоредни на земята, без да ги сгъвате в лактите. Дясната длан е плоска и обърната нагоре, лявата длан е плоска и обърната надолу. Седнете много изправени и задръжте раменете си здраво, за да получите правилното изживяване.

Дишане: 2½ минути с продължително, дълбоко дишане, после с огнено дишане за последната 1 минута.

Време: Общо 3½ минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и незабавно се преминете към **Част 5**

Коментarii / Ефекти: Ръцете трябва да са абсолютно изпънати. Дръжте раменете си здраво и гръбнакът изправен, в противен случай нервната система ще го сrine.



Част 5

Мудра: Поставете ръцете си на гръдния кош, с отворени длани, дясната над лявата.

Дишане: Успокойте дъха за 30 секунди и след това дишайте дълго и дълбоко и продължително за още 30 секунди.

Време: Общо 1 минута.

Накрая: Отпуснете се.

Коментarii / Ефекти: В тази част от медитацията оставете мира и спокойствието, духа, ума и тялото да създадат предпоставки за вечно свързване.

Както е Божията воля, така да бъде!