

Медитация NM327-990930 - Познайте сърцето си (Meditation NM327-990930 - Know Your Heart)



1. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Поставете дясната си ръка върху сърцето и протегнете лявото рамо напред на 60° ъгъл, с длан насочена напред, сякаш благославяте Вселената.

Дишане: Вдишвайте през устата, във формата на буквата "о" и издишайте през носа.

Фокус: Очите са 1/10 отворени и фокусирани на върха на носа.

Време: Продължете за **11 минути**.

Трябва да продължавате, да дишате и да използвате издръжливостта си и въпреки всичко, през което преминавате, трябва да се чувствате комфортно. Тъй като тялото ви използва ендоморфин, за да ви облекчи, ще се почувствате абсолютно вцепенени от болката. Защо е толкова важно това? Когато сте готови да се приберете вкъщи, имате три секунди, за да видите целия си живот. Ако тази практика е съвършено изпълнена, можете да изтласкате себе си и да преминете спокойно към другата страна, от Мая (илюзията) към Бога.

2. Бързо сменете ръцете (дясната ръка е изпъната напред под ъгъл 60°, с длан насочена напред; лявата ръка е върху *сърдечния център*) и започнете *огнено дишане* през устата. Придърпвайте пъпа навътре на издишване толкова мощно, колкото можете. Продължете за **3 минути**.

3. Поставете двете ръце на сърцето и пейте "Har, Har, Har, Har, Gobinday" (от Niranjan Kaur). Продължете за **11 минути**. За да приключите, вдишайте дълбоко, задръжте и стегнете цялото си тяло, за да изравните енергията. Издишайте. Повторете още 2 пъти. При последното вдишване, задръжайте, стегнете и притиснете ребрата си с две ръце, като използвате всичката сила, която имате. Отпуснете се.

Моля, изтеглете Niranjan Kaur - Har Har Har Har Gobinday от ТУК!

Може да започнете да правите тази медитация за 11 минути, след което да удължите времето. След като започнете да я правите за 2½ часа, няма да ви се налага да правите нищо друго! Практикувайки тази медитация, ще постигнете разбиране със себе си.

Обичайте, за да можете да научите ученията!
Обичайте, за да можете да практикувате ученията!
Обичайте, за да можете да станете ученията!

Това е всичко, което любовта може да ви даде. Разберете дълбоко, има една ценност, която имате - можете да се усмихвате, да пеете и да бъдете Хора, а да бъдете Хора, ще бъде вашият начин на живот.