

Медитация за отваряне на ключалката на сърцето и увеличаване на силата на Безкрайността вътре в нас (Meditation to Open the Lock of the Heart and Increase the Power of the Infinite Within)

Отварянето на сърдечния център ще ви отвори към вашата Безкрайност.



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак и леко вратно заключване.

Мудра и движения: Поставете ръце на около 15-20 см пред лицето си, дланите са плоски и обърнати една към друга, пръстите са насочени към тавана, с приблизително 15-20 см между дланите. Лактите са отпуснати. С много бързо, рязко и внезапно движение, изтласкайте ръцете настрани, на около 90 см една от друга, и рязко ги спрете. Веднага върнете ръцете обратно към първоначалната позиция пред тялото. Процесът на спиране ще бъде толкова рязък и с такава мощна сила, че ръцете, гърдите, раменете и главата ще се отместват малко назад и напред.



Мантра: Използвайте ритъма на Tantric Har или **1 движение в секунда**. Не пейте на глас. На всеки **ХАР** (HAR) тласкайте ръцете с такава мощна сила, сякаш ви е ударил ток. Концентрирайте се върху усещанията в гръдния кош.

Моля, изтеглете Tantric Har от ТУК!

Време: 11 минути.

Накрая: Вдишвайте и задръжте дъха, но продължавайте да правите движението със задръжан дъх за около 15 секунди. Издишайте.

Вдишайте отново и продължете движението за около 10 секунди. Издишайте. Вдишайте дълбоко, продължете, задръжте за около 5 секунди. Отпуснете се.

Коментarii:

Зоната на гърдите се нарича сърдечна чакра. Това тежко сътресение, докато движите рязко ръцете си настрани, ще предизвика реакция в гръдния кош, която ще отвори сърцето ви.

Зоната на пъпа, Третата чакра, понякога се нарича *аган гранти* (agan granthi) - мястото, от което възникват всички дейности, свързани с огъня - хранене, храносмилане, дишане и т.н.

Когато този център е заключен, гръдният ви кош може да стане не „на място“.

Тогава диафрагмата не действа правилно и губите 1/3 от жизнената сила.

Тази медитация освобождава това заключване и ще отвори във вас силата на Всемогъщия.

Трябва да вложите цялата сила на вашето същество, като я използвате при движението.

По този начин ще шокирате вашата фина нервна система със звука **ХАР** (HAR).

Чрез тази медитация можете да задвижите силата на Ида и Пингала и да отворите Сушумна.