

Медитацията "Последното средство" (The "Last Resort" Meditation)



Тази медитация носи отпускане, сила и психическа яснота. Тя носи душевна комуникация: безкрайната способност да изпитате силата на душата си точно на момента.

Това ви дава възможност да продължите да давате на другите. Ако направите тази медитация за 11 минути на ден в продължение на шест месеца, ще преживеете космоса. Можете да говорите с Бог. Ако я направите за една година - Бог ще дойде и ще ви послуша!

„Запомнете: дишате, живеете, защото имате душа. Душата е малка нежна светлина в тялото ви. Днес ви давам тази медитация. Аз я наричам "Последната медитация". Не че това е последната медитация, която ще ви науча. Но разбере нейната същност. Когато животът не работи за вас и не искате да отидете на никого и да кажете: "Ще се побъркам, моля, помогни ми". Разбирам, че понякога личният образ е много важен.

Колкото и депресирани да сте, просто направете тази медитация и разберете за себе си: Кундалини йога е наука

и изкуство, което може напълно да направи човешкото същество в **здро̀во, щастливо и свято.**“

"Мантрата означава: "Вие сте възлюбен от моята Душа, о Боже!" Тя предизвиква много тънко търкане в центъра на небцето и стимулира 32-ия меридиан, известен на Запад като Християнския меридиан, а на изток като сатвично Буда проникване.

Езикът и устните съответстват на Слънцето и Луната в тяхното движение. Практикуването на тази крия ще ви даде възможност да мислите правилно, да действате правилно, да виждате правилно, да се вглеждате в себе си, да си представяте и да медитирате. Всичко останало следва. Ще изтриете много негативност.

"В мое отсъствие ще се случат много неща, от които трябва да оцелеете. Дори ако сте най-тъпите от тъпите и никой не иска да ви купи за 20 цента, ако можете да направите тази медитация правилно, вие ще извадите най-доброто от себе си. Моля, участвайте със сърце и ум и ще видите, че го правите."

Йоги Бхаджан

Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Дръжте ръцете в скута, с дланите нагоре, дясната ръка, лежаща в лявата, докосвайки върховете на палците.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Мантра: Мантрувайте мантрата

Уахе(й) Гуру, Уахе(й) Джио (Wahe Guru Wahe Jio) 8 пъти на всяко издишване.

Пейте я монотонно. *Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Jee-0*

Дишайте много дълбоко, за да завършите цикъла, който ще отнеме около 45 секунди.

Освобождавайте дъха много бавно докато пеете. Ако отначало дъхът не може да удържи всички 8 повторения, спрете, вдишайте и започнете отново. Изградете капацитета си.

Време: Започнете с максимум 11 минути. Постепенно надграждайте до 22 минути, след това 33 минути.