

Медитация за посрещане на предизвикателството на утрешния ден (Meditation for Facing the Challenge of Tomorrow)

„Ние сме предназначени да се изправим пред предизвикателството на утрешния ден. За да използваме този потенциал, трябва да живеем в настоящия момент и да приемаме това, което този момент носи. Ако се разгневим, обидим или се потопим във фантазия, губим синхрон с момента и не можем да дадем подходящ отговор. Този сет калибрира нашата отзивчивост към това, което е, както е.“

Gurucharan Singh



Част 1

Седнете в лесна поза с ръце встрани. Лактите са на същото ниво, както раменете и дланите са обърнати надолу. Сгънете лактите така, че предмишниците и пръстите да сочат право напред. Ще има стягане в мишниците. Затворете очи и съсредоточете затворените очи във върха на брадичката. Дишайте бавно и дълбоко. Седнете с изпънат гръбнак, прибрана брадичка и издигнат гръден кош. Продължете за **3 минути**.



Част 2

Останете в същата позиция както първото упражнение, но завъртете палците нагоре към тавана. Това ще разтегне китките. Направете най-доброто, за да можете дланите да се обърнат нагоре. Продължете за **3 минути**.



Част 3

Все още в същата позиция, завъртете дланите така, че да са обърнати навън. Кутрета са нагоре, а палеците на ръцете - надолу. Дръжте ръцете на нивото на раменете и все още фокусирайте затворените очи в средата на брадичката. Продължете за **3 минути**.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха и стегнете всички мускули на тялото. Издишайте и повторете тази последователност още 2 пъти. Отпуснете се.

„Фантазия и гняв напълно унищожават човешкото тяло. Толерантността е най-голямото човешко предимство.“

Йоги Баджан