

Медитация да слушаме без страх (Meditation to Listen without Fear)



Тази медитация работи върху сърдечния център и главата, както и върху заключения страх, който блокира способността ви да слушате друг човек. Тя стимулира мозъка и помага на старите емоции да се освободят. След това можете да комбинирате реалността си с действията на медулата на мозъка и хипоталамуса, за да изразите себе си и да слушате ясно друг човек.

Имате нужда от вътрешен статус на реалност и сигурност, за да слушате, да действате според това, което знаете. В противен случай аргументите и предложенията могат да бъдат рационални и позитивни, но те са трудни за разбиране и действие от вас. Тя ще помогне да се създаде баланс вътре в себе си.

Ще ви отведе отвъд страховете.

Представете си, докато седите за тази медитация, че се самохипнотизирате, как един милион души седят пред вас. Вие сте дошли пред тях, за да издигнете тяхното съзнание и качество на живот. Те зависят от вас. Вие слушате всяко туптене на сърцетата и честотата; вие сте уверено сияещи и отвеждате всяка мисъл в Безкрайността.

Част 1

Поза: Седнете в лесна поза.

Мудра: Поставете лявата си длан върху гърдите, като пръстите сочат надясно, а палецът сочи нагоре към брадичката. Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка, с пръсти, сочещи наляво, и десен палец, насочен нагоре към брадичката.

Очи: Погледнете върха на носа.

Мантра: Слушайте Ong Namō Guru Dev Namō на *Nirinjan Kaur*. Пейте със записа.

Моля, изтеглете Nirinjan Kaur Khalsa - Ong Namō от ТУК!

Време: Продължете за **11 - 31 минути**.

Накрая: Вдишайте много дълбоко и задръжте, докато притискате силно ръцете си срещу сърдечната чакра. Задръжте за 20 секунди. Издишайте. Повторете втори път, този път натиснете ръце срещу сърдечния център и изпънете гръбначния стълб. Задръжте за 20 секунди. Издишайте. Вдишайте дълбоко, издишайте дълбоко, вдишвайте дълбоко, издишайте. След това вдишайте, притиснете силно ръцете и изпънете целия гръбначен стълб отдолу нагоре. Задръжте до 40 секунди според капацитета си. Издишайте и се отпуснете.

Част 2

Поза: Седнете в *лесна поза*.

Мудра: Ръцете са с ръце около 20-на см над коронния център (7-ма чакра). Пръстите са преплетени и върховете на палците се докосват и сочат назад.

Дишане: Силно *огнено дишане* 🔥.

Време: 1 минута

Накрая: Вдишайте дълбоко, протегнете тялото за 15 секунди и се отпуснете.