

Медитация за командване на командния център на ендокринната система (Meditation for Commanding the Command Center of the Glandular System)

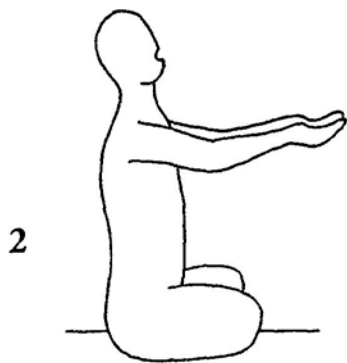


1. Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Дясната ръка се държи на нивото на раменете и се протяга право пред тялото, с длан надолу. Левият лакът е сгънат, а върховете на пръстите на лявата ръка опират в центъра на челото във вертикална линия между линията на косата и корена на носа. Палецът сочи право нагоре.

Затворете очи и помпайте пъпа си възможно най-бързо. Цялото ви тяло трябва да се тресе от силата на движението на пъпа. Можете да направите това с или без огнено дишане.

Време: 3 минути.

Накрая: Поемете 3 пълни дълбоки вдишвания. Вдишайте дълбоко, издишайте, задръжте дъха за 10 секунди, стиснете всички мускули в тялото и вдишайте. Повторете тази последователност още 2 пъти и се отпуснете. *Това упражнение мощно изчиства подсъзнанието.*



2. Изпънете ръцете си право напред с леко свити лакти и длани, обърнати нагоре. Дланите са леко свити като купи. Намерете собствения си баланс. (Тази поза оказва натиск върху третия и четвъртия прешлен. Ръцете ще станат по-тежки и по-тежки след няколко секунди.)

Отворете устата си, наклонете главата си малко назад, отпусайки устни, зъби и език. Помпайте енергично пъпа си.

Време: 3 минути.

Накрая: Вдишайте, като задържате дъха 20 секунди, заключете задните си кътници и стегнете челюстта. Издишайте и повторете последователността още 2 пъти. Отпуснете се.

Практикуването на този крия всеки ден може да ви даде кураж да победите смъртта.



3. Отворете ръцете си и ги изпънете пред тялото, сякаш посрещате прегръдка. Вдишайте и, задържайки дъха, колкото можете, кръстосайте бързо ръцете пред гърдите. Всяка ръка последователно преминава над и под другата ръка, така че пълното движение да е кръстосано. Издишайте, вдишайте, задръжте и започнете отново кръстосаното движение.

Време: 3 минути.

Отпуснете се, легнете и поспете. Отпуснете всяка част от тялото и я оставете да се възстанови. Пробвайте колко бързо неврозите могат да ви напуснат.

Тази медитация изчиства подсъзнанието чрез стимулиране на хипофизата. Хипофизната жлеза, 6-та чакра, отговаря за интуицията и проекцията. Тя е свързана със седмия слой на невроните на мозъка.

Ние сме в големия преход на епохата. Нейната турбулентност ще направи старите начини за справяне неефективни. Този комплекс намира центъра на урагана, спокойствието, което придава яснота и увереност сред хаоса. Практикувайте този комплекс, за да яздите с радост вълните на времето и да усетите кога да действате и кога да се отпуснете.

Коментари: *В епохата на Водолея депресията и стресът за човечеството ще разкъсат хората, които нямат техническите познания за себе си.*

Йоги Баджан

От: Self Knowledge