

Медитация за призоваване на духа на майката Земя (Meditation to Call on the Spirit of Mother Earth)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак и леко вратно заключване (*Джеландхара бандха*).

Мудра: Повдигнете ръцете нагоре на 60° от хоризонтала, лактите и китките са изпънати. Мислено свържете с енергийни линии зърно със зърно и носа с пъпа. Намерете кръста в сърцето, фокусирайте се там. Изпънете тялото напред леко от сърдечната област. Ъгълът на дланите следва ъгъла на ръцете. Пръстите са прави и заедно, палците са отпуснати.

Визуализация: Представете си пламък в центъра на сърцето. Не се движете.

Дишане: Дишайте съзнателно, продължително и дълбоко.

Време: 3 минути. Тази медитация се прави само за 3 минути, не повече.

Накрая:

Вдишайте дълбоко, с молитва за възвишеност към Майката Земя-Създател и за мир. Задръжте за 15 секунди. Издишайте.

Вдишайте дълбоко. Почувствайте в сърцето си благословията на Божествената Майка. Задръжте за 15 секунди. Издишайте.

Вдишайте дълбоко. Усетете вкуса на сладостта на живота. Задръжте за 15 секунди. Издишайте.

Бележки:

Само, само призовете духа, сега ви уча на стария цигански начин да призовавате духа. В областта на гръдния кош мускулът ви ще се балансира, ръцете ви ще се изпънат, докато се чувствате добре, ще затворите очи.

Почувствайте свещта (пламъка) в сърцето си, свещта на свободата, духа в сърдечния ви център. Между напречната линия на зърната и линията, изтеглена от носа надолу до пъпа, където те се срещат, запалете свещта на вашата свобода.

Само три минути, нито минута повече.

Спомнете си, че душата пътува от сърцето на майката с праничния ритъм. И на сто и двадесетия ден влиза в детето. Къщата е построена и гостите влизат.

И защитният щит на майката става тотално божествен и тя обогатява душата и радостта си, за да произведе друг живот. Да се наслаждава на живота в света е нейната чиста цел, въпреки че времето, пространството, обстоятелствата и средата ѝ носи много болка и сенки, облаци и двойственост, но чистотата ѝ е винаги е чистота.

Сърцето ѝ винаги е чисто.

Духът ѝ е винаги благосклонен.

Майката ражда Безкрайността на творчеството и тя е източник на всяка реалност.

Йоги Баджан

От: *I am a Woman*

Медитацията е първоначално позната като: "The Old Gypsy Way of Calling on the Spirit"