

Медитация за промяна и за отблокиране на подсъзнателната комуникация (Meditation of Change and to Unblock Subconscious Communication)

Законът на Вселената е промяна. Всичко се променя. Въпреки това, с всяка промяна в живота ни, едно нещо изглежда не се променя - привързаността към собственото ни его. Променят се, но егото не ви позволява да видите собствената си зрялост или потенциал. Това създава състояние на постоянна кавга в ума. Разликата между вашата реалност и вашето възприятие за нея чрез егото създава съмнения, а съмненията създават нещастие. Съмнението открадва близо метър от ауричното ви излъчване.

Егото няма да ви позволи да се промените лесно. То блокира комуникацията. За да излезете от тъмнината, трябва да прецените себе си. Човек, който има достатъчно щастие да има Гуру, може да оцени себе си. В крайна сметка, за да бъдете щастливи чрез всяка промяна и да имате пълно излъчване на душата си, трябва да се предадете себе си на своя висш Аз. За да подпомогнете процеса на самооценка и да изследвате егото за промяна и деблокиране на подсъзнателното общуване, практикувайте тази медитация всеки ден.



Поза: Седнете с много изправен гръбнак в лесна поза. Повдигнете гръдния кош.

Мудра: Свийте пръстите, сякаш правите юмрук. Поставете върховете на пръстите върху хълмчетата на ръцете, точно под пръстите. След това съберете двете ръце заедно в центъра на гърдите. Ръцете се докосват леко само на две места: кокалчетата на средните пръсти (Сатурн) и възглавничките на палците. Палците са удължени към сърдечния център и са притиснати заедно.



Задръжте тази позиция и усетете енергията в палците и кокалчетата.

Между двата ви палеца ще започне да преминава топлина. Можете да го наблюдавате много спокойно. Това е функционална медитация.

Йоги Баджан

Очи: Затворени.

Дишане: Започнете продължително, дълбоко дишане. Следете потока на дъха.

Време: Продължете за **31 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, издишайте и се отпуснете за 5 минути.

След като практикувате и овладеете тази крия за 31 минути, можете да удължите времето с още 31 минути след периода на почивка.