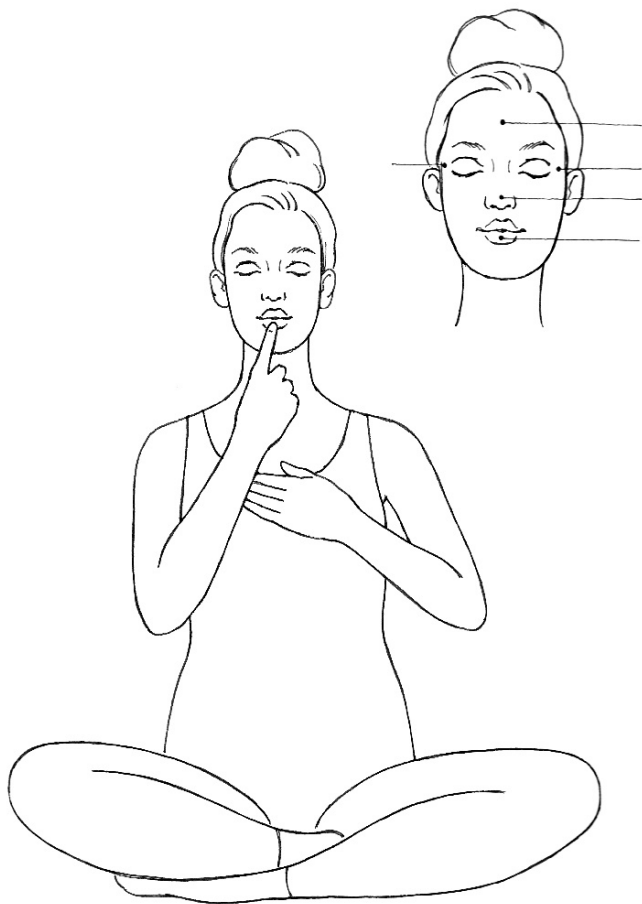


Медитация за изцеление на травма от детството (Юпитер чакра крия медитация) (Meditation to Heal From Childhood Trauma (Jupiter Finger Chakra Meditation))



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Очи: Затворени

Мудра:

Поставете лявата си ръка плоска към гърдите върху сърдечния център, пръстите са успоредни на земята, палецът е отпуснат, лакътят е отпуснат.

Използвайте показалеца (Юпитер) на дясната ръка. Дръжте другите пръсти затворени в отпуснат юмрук с палеца над останалите пръсти, и докосвайте последователно следните точки

1. **CAA (SAA)** - докоснете средата на долната устна.
2. **TAA (TAA)** - докоснете върха на носа.
3. **HAA (NAA)** - докоснете външния ъгъл на дясното око, редувайте с външния ъгъл на лявото око.
4. **MAA (MAA)** - докоснете точката на *третото око*.

Kirtan Kriya – Punj Shabd

$\text{♩} = 60$



Мантра: Мантрувайте мантрата **CAA TAA HAA MAA** (SAA, TAA, NAA, MAA) (Punj Shabd) на глас в ритъма на Киртан Крия, докато последователно докосвате точките. Ритъмът е един цикъл отнема 3-4 секунди.

Тъй като имаме 2 очи и по този начин два външни ръба на очните гнезда, вие редувате страните всеки път, когато преминавате през последователността. Започнете, като първо докоснете дясната страна. Всеки кръг от докосване до точките и възпяване на мантрата отнема около 4-5 секунди.

Време: 11 - 33 минути. По-младите могат да практикуват 11 минути или по-малко.

Накрая:

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха, почувствайте детето в себе си - 15 секунди. Издишайте.

Вдишайте дълбоко, хипнотизирайте се. Вижте себе си като дете в сърцето си, където е вашата ръка, концентрирайте се - 35 секунди. Издишайте.

Вдишайте дълбоко, направете го отново, благословете това дете, бъдете това дете - 20 секунди. Издишайте, отпуснете се.

Коментари:

Моля, обърнете внимание, че тази медитация не е за начинаещи и трябва да се приема много сериозно, тъй като събира много стари спомени. Ако решите да я направите, започнете бавно и след това увеличете времето си.

Тази медитация първоначално е преподавана от Йоги Баджан като „детска медитация“, но може да се практикува и от юноши и възрастни. Отлична медитация е да я практикувате с децата си. Всеки с минала травма ще се възползва от тази практика. Дори някой без минала травма може да подобри баланса на своята личност чрез практикуването ѝ.

Тази медитация помага да се балансират чакрите и меридианите в тялото.

Ще предизвика много чувства, които са останали с вас още от дете. Ще помогне на възрастните да се отърват от "синдрома на детството", състояние, при което се вкопчвате в нещо, което вече е минало - синдром, който лесно може да съсипе и ограничи живота ви.