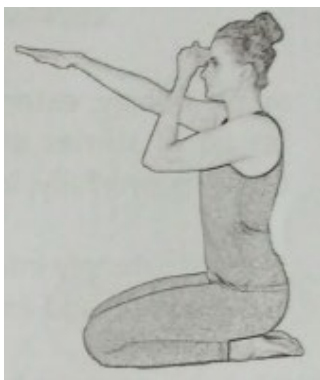


Шеста чакра - Събудете вашият мълчалив наблюдател (Sixth Chakra - Awaken Your Silent Observer)

Загрейте гръбначният стълб с огъвания на гръбнака, *котка-крава* и разтягания на краката или някое от любимите ви упражнения. *Поза стол* е много мощна подготовка за събуждане на вашия мълчалив наблюдател. Преди да направите този комплекс, **изберете ситуация в живота си**, за която искате да получите неутрална душевна перспектива. След това я оставете да отmine и поработете върху пускането на съпротивата, освобождаването на вашите истории и възприемането на вашата душа и универсална истина.



1. Седейки на колене, повдигнете нагоре диафрагмата и задната част на врата си, за да удължите гръбнака. Протегнете дясната ръка право пред тялото, дланта е обърната надолу. Поставете върховете на пръстите на лявата ръка върху *третото око* в центъра на челото. Палецът сочи нагоре.

Помпайте бързо пъпа с *огнено дишане*, така че тялото ви да се тресе. Мощното движение пречиства подсъзнанието.

1-3 минути.

Накрая: 3 пъти вдишайте и издишайте. След това вдишайте, издишайте и задръжте дъха, докато стягате всеки мускул в тялото си. Дълбоко вдишайте и издишайте, като повторите последователността още два пъти - общо 3 пъти. *Легнете по гръб и пуснете (ситуацията) или седнете и медитирайте в третото око на вашия неутрален наблюдател. Наблюдавайте с яснота и неутралност.*

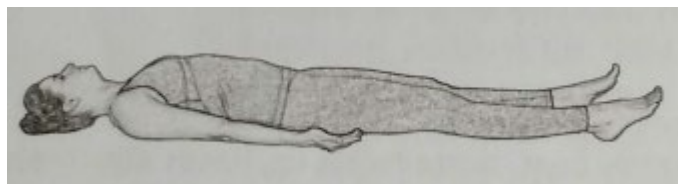
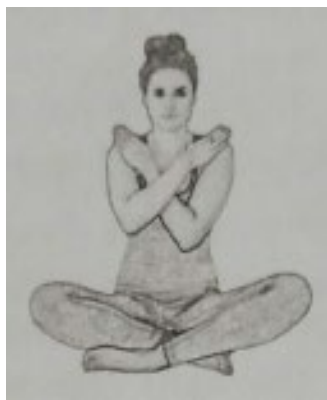


2. Ръцете са изпънати пред *сърдечния център*, като лактите са леко сгънати, дланите са събрани и обърнати нагоре, леко свити, като купа. Наклонете леко главата назад и отворете устата си, като отпуснете устните и езика.

Помпайте пъпа си с *огнено дишане*, дишайте с отворена уста, за **1-3 минути**. Доведете огъня на пъпа до сърцето си.

Накрая: вдишайте дълбоко, задръжте дъха за 20 секунди, докато заключите задните кътници и стиснете челюстта. Издишайте мощно и повторете още 2 пъти.

Почувствайте как вашето неутрално пространство се разширява, за да включи сърцето ви. Умът и сърцето са едно. Заедно те възприемат с яснота, без преценка и с доброта. Отпуснете се по гръб и пуснете (ситуацията), или седнете и медитирайте.



3. В лесна поза, разтворете ръце като за прегръдка. Вдишайте дълбоко и задръжте дъха толкова дълго, колкото можете, докато кръстосвате ръцете пред гърдите. Редувайте коя ръка отива отгоре. Издишайте, вдишайте отново и продължете движението. Правете го достатъчно бавно, за да усетите себепоглъщането. Прегърнете себе си и целия си живот.

1-3 минути.

Вдишайте дълбоко, изпънете ръцете си, задръжте дъха и отворете сърцето си за самите себе си. Пуснете истории и неврози, които не се причисляват към пробудени ум и сърце. Издишайте мощно, вдишайте дълбоко и повторете още 2 пъти.

Медитирайте дълбоко в третото си око и сърцето и просто бъдете възприемчиви да видите истината за живота, себе си и всяка ситуация.

4. Напълно се отпуснете по гръб. Нека всяка част от тялото ви се подмлади и си позволете да поспите. *Време е да пуснете някакъв багаж и товар, който вече не ви служи. Ще се почувствате по-леки, освежени и обновени.*

Ние се ангажираме с ежедневната си садана, за да излекуваме душевните си и емоционални рани и да се насладим на нашата Божествена връзка. Докато се потопяваме в нашия неутрален миротворен канал, ние сме изцелени от Божествената Любов.

От: Your Life Is in Your Chakras - Guru Rattana Kaur