

Медитация LA827-19950307 - Трето око (Meditation LA827-19950307 - Third Eye)



Поза: Седейки изправени, гръдния кош е леко напред. Поставете лактите до ребрата. Дланите са обърнати нагоре и към лицето си.

Това е позицията, в която човечеството за първи път се е научило да се моли.

Очи: Затворете очите на 9/10, гледайки върха на носа си.

Фокус на вниманието: Сега си представете, че имате очи в задната част на черепа и погледнете през тези очи назад.

Дишане: Дишайте много бавно. Продължителното, бавно дишане е дълъг живот. Почувствайте връзката между втора и четвърта чакра.

Време: 21 минути.

Накрая: Вдишайте, притиснете дланите на ръцете върху сърцето, дясната върху лявата, задръжте, притиснете, издишайте мощно. Повторете още 2 пъти.

Вариации:

Фокус на вниманието:

В първите няколко минути почувствайте дланите си.

След това почувствайте лицето си за няколко минути.

След това от дланите си почувствайте точката в центъра на главата ви, и от точката в центъра на главата ви почувствайте дланите си.

Сега си представете, че имате очи в задната част на черепа и погледнете през тези очи назад.

Мантра: След 11-та минута, може да си пуснете Guru Ram Das на *Singh Kaur*.

Можете да изтеглите *Singh Kaur* - Guru Ram Das от ТУК!

<https://drive.google.com/file/d/0BwdSSOhS4Ub9UjBmY3lVQVlvOVU/view> - видеоклипа на лекцията