

Медитация - Балансирайте пулса и импулса (Meditation - Balance Pulse and Impulse)



Поза: Седнете в *лесна поза*. Дръжте гръбнака изправен и приложете вратно заключване.

Фокус: Погледнете над върха на носа към земята.

Дишане: Направете дишането продължително, бавно и медитативно.

Мантра: Мантрата е самият дъх.

Мудра: Поставете двете си ръце в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) - върха на показалеца докосва върха на палеца. Съберете страните на ръцете заедно по ръба на дланите и малките пръсти. Дланите са нагоре. Плъзнете безименните пръсти в задната част на малките пръсти. Свържете страните на първия сегмент на безименните пръсти един с друг. След

това плъзнете средните пръсти зад безименните и направете същото. Няма празнина между безименните и средните пръсти. Резултатът е красива мудра с пръсти, образуващи каскада от 3 планински върха. Дръжте всички пръсти на място и вдигнете ръцете пред слънчевия сплит. Регулирайте височината така, че да виждате върховете на пръстите, докато гледате право надолу над върха на носа. Очите, върхът на носа и върховете на безименните пръсти образуват права линия.

Очи: Дръжте очите отворени и не мигайте.

Наблюдавайте как мудрата влияе на вашето възприятие и настройва мозъка.

Време: Продължете за **11-31 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, обърнете очите нагоре, задръжте за 10-30 секунди и се отпуснете.

Коментари: Необходимо е голямо търпение, за да изберете разумно в живота.

Ние сме задвижвани от **импулси**. Ние се мятане в мисли и потоци от желания. Когато действаме и творим от ядрото на нашето същество, когато действията ни са автентични и осъзнати, ние показваме своя калибър и **пулс**.

Пулсът е проекцията на концентрираната жизнена сила, за да създаде чистата същност на това, което сме. Когато **пулсът** и **импулсът** са балансирани в ума ви, вие получавате способността да различавате **пулса** и **импулса** във всеки обект.

Можете да отворите комуникация с реалността на обекта. Само си представете да говорите с човек. Изкуство и наука е да общуваш с тях и да разбереш истинските им чувства и най-дълбоки ангажименти. Често човекът не познава собствените си чувства.

Тази медитация траатик (втрещване) ви позволява да видите реалността на човек и ви дава умствения калибър, който да създавате от **пулса** си вместо от **импулса** си.