

Медитация - чист пламък от светлина (Meditation - A Pure Flame of Light)

1



Седнете в *лесна поза*, с изпънат гръбнак. Гръдният кош е издигнат, брадичката е прибрана. Поставете ръцете в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) на коленете, ръцете са отпуснати, с леко свити лакти; трите пръста са изпънати.

1. Отворете широко устата и челюстта. Вдишвайте и издишвайте дълбоко през устата. Продължете с мощно дишане за **3½ минути**, след това вдишайте дълбоко и продължете със следващото упражнение.

2



2. Затворете устата. Започнете да дишате продължително и дълбоко през носа. Медитирайте и се пречистете. Превърнете се в пламък от светлина. **2 минути.**

Накрая: Вдишайте и издишайте мощно 3 пъти. На третото вдишване се изпънете нагоре, задръжте дъха за 15 секунди и разклатете енергично гръбнака и ръцете, за да изравните енергията.

Коментари: Връзката не е нищо друго освен напълно разширено изживяване на себе си. Дишането през устата ще ви отпусне много бързо. Това е много жизненоважно упражнение.

Забележка: Когато преподава тази медитация, Йоги Баджан обърна внимание, че тя никога не трябва да се прави самостоятелно, а само в клас с опитен учител.