

Медитация - Лъчезарност и създаване на бъдещето (Meditation - Beaming and Creating the Future)

„[Жените] са ядрото на тази Вселена. Вие сте източник на сътворението. Вие сте господар на пространството. Вие сте центърът, вие сте опората, вие сте силата, вие сте майката. Да вървите изправени, това е всичко, което трябва да направите. Възкресете се, издигнете се, блеснете. Вие сте родени да управлявате, това е правилото на творението. Вие сте Аштабуджа Багвати (*Ashtabhujā Bhagavati*), вие сте дарителят и пораждането на осемте аспекта. "

Йоги Баджан

След като се изчисти ума от други разсейващи мисли и привързаности, той притежава огромен капацитет и креативност, когато е съсредоточен и сияещ. Използвайте този лъчезарна способност. Станете неподвижни и проектирайте ума, за да създадете бъдещето си и връзката си със света. Най-добрият начин да практикувате това е на празен стомах, само с течности, приемани през деня.



Част 1: Пиене на дъха - 7 минути

Седнете в *лесна поза*. Изпънете гръбначния стълб нагоре и станете много неподвижни.

Очите са затворени.

Отпуснете ръцете в *Гуан мудра* върху коленете.

Пийте дъха на една, дълбока, продължителна глътка през заоблена уста.

Затворете устата и издишайте през носа, бавно и напълно.

Част 2: Всичко е нула, задържане на дъха - 7 минути

Вдишайте и задържайте дъха удобно. Докато спирате вдишването, медитирайте върху нула.

Мислете по този начин: „Всичко е нула; Аз съм нула; всяка мисъл е нула; болката ми е нула; този проблем е нула; болестта е нула.“

Медитирайте върху всички негативни, емоционални, психически и физически състояния и ситуации. Когато каквото и да е преминава през ума, доведете го до нула, една единствена светлинна точка, малко, незначително несъществуване.

Издишайте и повторете.

Дишайте в удобен ритъм.

Част 3: Фокус върху 1 дума, задържане на дъха - 5 минути

Помислете за качеството или състоянието, което най-много желаете за вашето пълно щастие и растеж.

Обобщете го с една дума като „богатство“, „здраве“, „взаимоотношения“, „знания“, „късмет“...

Трябва да е **1 дума**. Заклучете тази дума и мисъл. Визуализирайте нейните аспекти.

Вдишайте и задръжте дъха, докато излъчвате мисълта в непрекъснат поток. Заклучете го.

Отпуснете дъха, ако е необходимо.

Накрая: Вдишайте и раздвижете раменете, ръцете и гръбначния стълб. След това изпънете ръцете нагоре, широко разтворете пръстите и няколко пъти дишайте дълбоко.