

Медитация за тежки времена занапред (Meditation for rough times ahead)

Тази медитация ви е дадена, защото ни предстоят тежки време занапред. Тя е много ефективна при отваряне на четвърти, пети и шести лотос (чакри).

Тя е като змия. Носът е устата на змията, а вътрешната страна е тялото на змията. Тайната на това е, че балансира разпределението на червените и белите кръвни клетки. Това е най-трудно да се контролира. Това е зоната, която защитава вашето цялостно здраве.



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Десният лакът е свит и отпуснат близо до тялото, повдигнете дясната ръка нагоре, сякаш полагате клетва. Дръжте първите два пръста изправени, съединени и насочени нагоре. Свийте останалите два пръста надолу в дланта и заключете палеца върху тях. Дръжте лявата ръка в същата мудра хоризонтално на тялото, с двата протегнати пръста, докосващи сърцето, където и да усетите, че е *сърдечния център*. Обикновено, ако начертаете линия между зърната и пуснете перпендикулярна линия от носа, пресечната точка е областта на сърцето или сърдечния лотос. Изпънете пръстите възможно най-много, за да подобрите електромагнитно поле около вас.

Дишане: Дишайте бавно, медитативно и контролирано, като **поемете дъха от носа до точката на третото око и след това надолу към сърцето, където са пръстите**. Дъхът трябва да се докосне до цялата област и вие трябва да го почувствате.

Очи: Дръжте очите затворени или погледнете върха на носа.

Накрая: Вдишайте и издишайте дълбоко 3 пъти. След това се отпуснете.

Време: Практикувайте тази медитация за **11 минути**.

За да усъвършенствате тази медитация, правете я веднъж на ден в продължение на 40 дни.

Коментари: Дъхът трябва да докосне цялата област и вие трябва да го почувствате. Нарича се медитативно дишане, не е пранаяма.

Известна като: Meditation to Balance Red and White Blood Cells and to Open 4th, 5th, and 6th Chakras

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas