

Медитация за благословено напътствие от интуицията (Meditation for Blessing Guidance By Intuition)



Поза: Седнете в *лесна поза* или на стол с изправен гръбнак и леко вратно заключване *Джеландхара бандха* (Jalandhar Bandh).

Фокус: Фиксирайте очите на 1/10 отворени.

Дишане: Дишайте на 3 части:

Вдишайте на 8 равни части. Издишайте напълно на 8 равни части.

Задръжте въздуха издишан за 16 части в същия ритъм.

Мантра: Мислено повтаряйте мантрата **СА ТА НА МА** (SA TA NA MA) с всеки пълен цикъл на дишането - **x2 пъти на вдишване; x2 пъти на издишване и x4 пъти на издишан въздух.**

Мудра: Изпънете ръцете нагоре в дъга, така че дланите и пръстите на всяка ръка да са обърнати надолу на около 15-20 см над короната на главата. Ръцете са разделени на около 30-на см. Палците се отделят от пръстите и висят свободно.

Време: Започнете с **11 минути**, увеличете до 22 и след това бавно надградете до 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и вдигнете ръцете нагоре високо над главата. Изпънете ръцете назад и нагоре. Отпуснете главата назад и погледнете нагоре. Изпънете с всички сили, за да удължите долната част на гръба и врата. След това издишайте и отпуснете ръцете надолу. Повторете това дишане още 2 пъти. Отпуснете се.

Коментари: Тази медитация изисква известна издръжливост и практика, за да я усъвършенствате. Първоначално позицията на ръцете ще изглеждат удобна, но често става болезнена след определен период от време. Когато това се случи, останете много спокойни и насочете вниманието си към дъха и мантрата в ума си. Нека усещанията в ръцете избледнеят.

Ръцете проследяват горната дъгова линия в аурата, която блести около тялото. Това увеличава потока на прана през *коронната чакра*, горния слънчев център. Това от своя страна освобождава мощен стимулант за епифизата и хипофизата. Резултатът е **увеличаване на интуицията**. Интуицията е възприемаща функция на целия мозък и на целия ум.

Интуицията коригира често погрешните съждения от психичните сфери. Повечето екстрасенси четат фрагменти от подсъзнанието. Те използват тези части от психиката за свои цели. Тази медитация ви дава благословията да бъдете неподвижни и да различавате реалното от нереалното, д(х)армичното от кармичното, фантазията от творческото въображение. Тя ви дава насоки и непреклонна отдаденост на вашата визия.

„Когато умът е интуитивен и го развиете, това е толкова добра инвестиция, колкото прическата ви, дрехите или добрият ви език. Тогава, когато искате отговор на нещо, не е нужно да се обаждаме на нищо друго, освен на собствения си компютър. Просто се спрете.

И след няколко минути собственото ви аз ще ви заговори” - Йоги Баджан. 21 февруари 1978 г.