

Медитация за балансиране на червените и белите кръвни клетки и да отворите 4-та, 5-та и 6-та чакри (Meditation to Balance Red and White Blood Cells and to Open 4th, 5th, and 6th Chakras)



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

Мудра: Ръцете са в Христос мудра. На всяка ръка изпънете направо пръстите на Юпитер (показалец) и Сатурн (среден пръст); свийте другите два пръста надолу и ги заключете с палеца. Със сгънат и отпуснат лакът близо до тялото, вдигнете дясната ръка настрани, сякаш давате клетва.



С лявата ръка в същата мудра, с двата протегнати пръста докоснете сърцето, където и да почувствате, че е *сърдечният център*. Направете протегнатите пръсти възможно най-прави за по-добро електромагнитно поле около вас.

Фокус на очите: Очите са затворени или фокусирани върху върха на носа.

Дишане: Дишайте бавно, медитативно и с контрол, като поемате дъха от носа нагоре до точката на *третото око* и след това надолу към *сърдечния център*, където са пръстите.

Време: 11 минути.

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

Коментари: Дъхът трябва да докосва цялата област и трябва да го усещате. Нарича се медитативно дишане; това не е пранаям. Той е много ефективен за отваряне на четвърти, пети и шести лотоси (чакри).

Дъхът е като змия. Носът е устата на змията, а вътрешната страна е тялото на змията. Тайната на това е, че балансира разпределението на белите и червените клетки. Това е най-трудно да се контролира. Казват, че това е областта, която защитава цялостното ви здраве. Използвайте тази медитация в продължение на 40 дни, за да я практикувате и да я усъвършенствате. Тази медитация ви е дадена, защото ни предстоят тежки времена.