

Медитация за духовна издръжливост (Meditation for Spiritual Stamina)

Как казва Кундалини йога учителят Йоги Баджан, „Духовната издръжливост е основен фактор, който ни помага спокойно и безметежно да преминаваме през всички аспекти на нашият живот“. Ние всички можем да изпитваме силен натиск от обкръжаващия свят, понякога става почти непоносим. Това може да бъде натиск от страна на хора (близки, приятели, колеги); завишени очаквания към самите себе си; от илюзорната представа за „нормална“ личност; натиск от местата, където живеете (градове, страни) и т.н.

Но благодарение на медитациите ние тренираме себе си, повишаваме нашата издръжливост, за да преминем през всичко това по-леко. Няма нещо, което не бихме могли да преодолеем.

Медитацията за духовната издръжливост ни дава такава сила.



Поза: Седнете в удобна медитативна поза.

Преплетете пръстите и повдигнете ръцете нагоре над главата с дланите надолу.

Свийте лактите и спуснете ръцете, докато са на около 15-на см от темето на главата.

Фокус на очите: Очите са отворени на 1/10.

Дишане: Вдишайте дълбоко и задръжте дъха.

Издишайте напълно и задръжте дъха. Не забравяйте да използвате продължителни, дълбоки, пълни вдишвания.

Време: 11 - 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха

Тази медитация се предлага в знак на почит към нашия умствен капацитет и креативност. Гръбнакът трябва да е изправен и ръцете да се държат над главата през цялото време, за да покрият магнитното поле на тялото. Самите ръце действат като неутрална полярност на електромагнетизма, който медитацията натрупва. През първите няколко минути може да изпитате болка и дискомфорт. Но ако можете да преминете през болката, ще влезете в релаксация, каквато никога досега не сте изпитвали. Ако сте честни със себе си в практикуването на тази медитация, можете да спечелите толкова духовна издръжливост, колкото искате.