

Медитация за балансиране на мозъчните полукълба II

(Meditation to Balance the Hemispheres II)

Тази медитация може да разшири вашето преживяване на реалността отвъд нашето нормално, стеснено, ежедневно възприятие. Позволява ви да узнаете, че отвъд вашия свят има друг свят, така че можете да започнете да търсите този свят. Чрез овладяване на медитативния ум, ние имаме възможността да изпитаме щастие и удовлетворение.



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Повдигнете ръцете до нивото на раменете с длани, обърнати напред. Ръцете, лактите и раменете са в една и съща равнина. Пръстите са разделени: пръстите на Юпитер (показалец) и Сатурн (среден пръст) са събрани заедно и пръстите на Слънцето (безименен) и Меркурий (кутре) са събрани заедно. Раздалечете средните и безименните пръсти едни от други. Палците също са изпънати, далеч от ръцете.



Фокус на очите: Очите са фокусирани към върха на носа.

Дишане и мантра: Вдишайте на **10 равни части**; задръжте дишането и мислено повтаряйте мантрата:

АД САЧ, ДЖУГАТ САЧ, ХЕЙ БИ САЧ, НАНАК ХОСИ БИ САЧ

Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach.

Издишайте на **10 равни части**; задръжте дишането и мислено повтаряйте мантрата.

Дишайте грациозно и с лекота.

Продължете сегментираното дишане и мислено мантрувайте на задържан дъх.

Време: 11 - 31 минути

Накрая: Вдишайте и се изпънете силно нагоре; издишайте дълбоко. Повторете това още 2 пъти.

Коментари: Фокусирането на очите върху върха на носа контролира зрителния нерв. Разделяйки пръстите, вие контролирате и двете полукълба на мозъка. Разделяйки палците, вие разделяте егото. Гледайки носа, вие концентрирате и насочвате оптичния нерв, който стимулира сетивната система на мозъка. Направете я правилно. Опрете се на собствения си опит.

Тази медитация може да се практикува и като пранаяма без задържане на дишането и мантруване наум (**Meditation to Balance the Hemispheres I**).