

Медитация - Балансиране на татвите в сърдечния център (Bandh Kamal Kriya)

(Meditation - Balancing the Tattvas at the Heart Center (Bandh Kamal Kriya))



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Ръцете са в *молитвена поза*; притиснете дланите една в друга пред *сърдечния център*, в центъра на гърдите, сякаш се молите. Предмишниците са успоредни на земята, събирайки ръцете заедно с голяма сила.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Мантра: Пейте Пандж Шабад (Panj Shabad): **СА ТА НА МА** (Sa Ta Na Ma). Вдишайте дълбоко и издишвайте напълно, докато пеете мантрата.

Фокусирайте се нагоре и надолу по гръбнака, докато пеете мантрата.



На глас:

Време: 3 минути

Шепнейки:

Продължете да пеете мантрата със силен шепот през гръбнака отдолу нагоре.

Гръбначният стълб е прав, ръцете и пръстите са прави, раменете са балансирани.

Медитирайте върху гръбнака си в мълчание, пеейки дълбоко, дълбоко в тишина. Успокойте се и контролирайте фибрите си, дръжте се прави и съвършено неподвижни, докато сте дълбоко в медитацията си.

Време: 30 сек

Наум: Сега мислено пейте мантрата, издигайки се през гръбнака отдолу нагоре.

Време: 3 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха. Вдишайте дълбоко, след това издишайте.

Вдишайте отново дълбоко, след това издишайте. Още веднъж вдишайте дълбоко, след това издишайте и се отпуснете.

Коментари: Когато настроите ръцете си да притискат мудрата, ще откриете, че ръцете могат да се държат със собственото си тегло. Те ще се заключат правилно, при условие че предмишниците са идеално успоредни. Нарича се "Bandh Kamal", затворена лотос крия.