

Три медитации за сърдечния център (Three Meditations for the Heart Center)

Всички тези упражнения балансират честотата и качеството на сърдечния център. Това е най-важният център, защото отваря потенциала за състрадание и смирение. Сега човечеството преминава през глобален преход. Готвим се да се ръководим от универсалната сила. Има два начина да спечелите универсалното съзнание: чрез трудности и време или чрез мантра. Мантрата е по-лесният начин. Трудността е, че мантрата отваря *сърдечния център* и умът ви трудно следва неговата честота, тъй като това е различна честота. В това състояние осъзнавате, че човечеството създава собственото си страдание, като не разпознава и не живее същността си, която е истината. В тези медитации умът е фокусиран в канала на сърцето.



1. Медитация за сърдечния център I

Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Свийте дясната ръка в юмрук с изпънат палец. Хванете юмрука с лявата ръка и притиснете десния палец в *пъпния център*.

След това започнете продължително, бавно и дълбоко



дишане. Концентрирайте се върху потока на дишането и усетете пулса на дишането между *пъпния център* и корена на носа. Наблюдавайте дъха по този път.

Време: 3 - 11 минути



2. Медитация за сърдечния център II

В *лесна поза* направете *лотос мудра* - страните на палците и върховете на малките пръсти и основата на дланите се докосват; останалите пръсти разтворете, за да оформите листенца от лотос.

Поставете ръцете на 10-на см пред *сърдечния център*.

Започнете продължително, бавно и дълбоко дишане.

Фокусирайте очите си надолу върху върховете на палците.



Почувствайте как издишаният дъх докосва палците.

Време: 3 - 11 минути



3. Медитация за сърдечния център III

В *лесна поза*, поставете палците под мишниците отстрани. Там има нерв, който трябва да се притисне. Ръцете лежат на гърдите.

Вдишайте дълбоко през устата със свиркане. Слушайте свиркането и мислено чуйте звука, И така, докато издишвате през носа, мислено чуйте звука **ХЪНГ** (Hung). Мантрата означава „Аз съм тази Безкрайност“.

Време: 3 - 11 минути

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas