

Синхронизираща медитация (Synchronization Meditation)

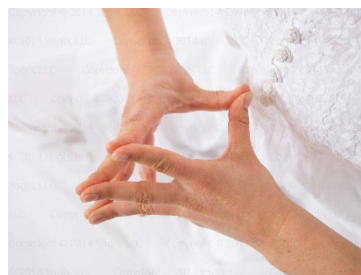


Поза: Седнете изправени.

Фокус на очите: Очите гледат към върха на носа.

Мудра: Докоснете върховете на пръстите на всяка ръка с пръстите на другата ръка.

Оформете типична и го поставете пред торса на



нивото на слънчевия сплит. Пръстите са разтворени и обърнати напред.

Вдишайте дълбоко през носа.

Мантра: Задръжте, докато мислено пеете **СА-ТА-НА-МА** (Saa Taa Naa Maa) веднъж. След това издишайте, като разделите дишането на **8 равни части**. Издишайте през заоблената уста. Издишването не е от върха на устните; идва от средата на устата и се генерира от пъпа. На осмото издишване издърпайте *пълния център* докрай назад към гръбначния стълб.

Време: Продължете за **11 минути**. Бавно надградете времето до 31 минути.

Коментари: Миналото е изпуснато. Петте елемента се пречистват, за да разкрият истинското ви аз. Виждате всичко, без да бъдете хванати. Пуснете се, оставете се да тече.

Миналите проекции могат да ни изкушат, хипнотизират и разсеят. Дълбоката памет задържа въздействието на травмата, която нарушава нашата идентичност. Тази проекция се отдалечава от това. Тя е предпазлива относно интензивността от миналото.

Твърде много от тази проекция развива депресия, откъсване и по-слабо разбиране.

Малко - и доминират носталгията, отлагането и съжаленията.

Когато сте **балансирани**, ставате бързо социално обучаващ се. Бързо избягвате минали изкушения и можете да се откажете от неща, които не ви засягат или не ви служат сега.