

Медитация за обновяване на себе си, за да бъдете просто себе си (Meditation to Renew Yourself to Be Simply You)

Вашата собствена преценка, която е интуиция, е чиста. Когато ти си ти - ти си чист, защото твоят Създател е чист - ти си създаден в Бог. Освен когато влезете в *Майа* и искате да се продадете. Вашата чистота е вашето щастие, но вие винаги продавате. Източникът на вашето щастие не е вашата интелигентност, вашата мъдрост. Вашето щастие е вашата проста чистота. Трябва да се концентрирате върху това да бъдете просто себе си. Хипнотизирайте се, изчистете кармата и продължете малко по-леко, малко по-добре.



Част 1

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Свийте десния лакът. Вдигнете дясната ръка до нивото на лицето, дланта е обърната напред, пръстите са изправени. Свийте левия лакът, притиснете го от страни на гръдния кош. Изпънете лявата предмишница напред, ръката е на нивото на сърцето, дланта е обърната нагоре, ръката е отпусната. Лявата ръка е просякът, дясната дава благословия.

Фокус на очите: Затворете очи и в тази поза заспете.

Използвайте самохипноза, за да влезете в състояние на дрямка. Не правете нищо, не мислете, извикайте съня. Не правете нищо, кажете си "Спя, спя. Бавно и бавно и бавно и бавно ми се спи".

Мантра: Пуснете тихо записа на *Guru Ram Das Lullaby* от Snatam Kaur.

Можете да изтеглите *Snatam Kaur - Guru Ram Das Lullaby* от ТУК!

Време: 11 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, по-дълбоко, дълбоко и подложите тялото си на импулсивни конвулсии. Всеки мускул от тялото ви трябва да се движи. Задръжте дъха си за 30 секунди с това движение и след това издишайте силно.

Вдишайте отново дълбоко, продължете да се движите, колкото можете по-енергизирани за 20 секунди, след това издишайте.

Вдишайте повече, вдишайте дълбоко и движете мускулите все по-силно и по-силно за 15 секунди. Отпуснете се.

Питайте се и си отговаряйте, ясно преценявайте как се чувствате.

Коментари: Вашата сила е да влезете в хипнотичен сън, но да запазите позата. Стресът ще си замине. Умът ще стане чист, като кристал. Дръжте позата си така, сякаш сте най-великият йогин. Влезте в по-дълбоко и по-дълбоко хипнотично състояние.

Част 2

Поза: Останете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Увийте лявата ръка около задната част на врата, лакътят сочи напред, леко оставете главата да падне напред. Шията ще стане стегната. Оставете я да падне автоматично и не се притеснявайте за това. Поставете дясната ръка върху *пълния център*. Пуснете тялото, просто се отпуснете. Дръжте очите си затворени, те се нуждаят от повече почивка от всичко друго. Отпуснете тялото, влезте в самохипноза.

Продължете да отпускате всяко стягане във врата. Влезте в *шуния*.



Мантра: Слушайте *Meditation* от Wahe Guru Kaur от албума „Sant Kee Chaal“.

Можете да изтеглите *Wahe Guru Kaur Khalsa - Meditation* от ТУК!

Време: 7 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, натиснете с ръката си *пълния център* с максимален натиск, докато натискате ръката си на врата си, също с максимален натиск. Доведете цялото си тяло до баланс. Балансирайте го с максималния натиск, който ръцете ви могат да упражняват. Задръжте за 20 секунди и след това издишайте.

Още веднъж вдишайте дълбоко и приложете натиск с ръцете, още по-стегнати и по-силни от преди. Натиснете и *пълния център*, и врата. Задръжте за 20 секунди и след това отпуснете дъха. Вдишайте дълбоко и с този последен шанс приложете натиск за 15 секунди. Натиснете! Спечелете! Отпуснете се и разклатете ръцете си.

Коментари: Това ще обнови вашата структура. *Шуния, пратяхар, О-Аз*. Аз не съм това, аз не съм онова. От *шуния* идва интуицията, която идва от вашето автентично същество. Мозъкът е като компютър, подавате правилната информация, това ще премахне стреса ви. Ще излезете от тази медитация много нови.

От: Mastery Of The True Self - Sadhana Singh