

Медитация за просперитет – задействайте позитивния ум (Prosperity Meditation – Trigger the Positive Mind)

„Ако сте наистина позитивно настроени към това, тогава позитивният ум може да ви служи вечно.“

Йоги Баджан



Част 1

Поза: В лесна поза, поставете лявата си ръка под блузата си и намерете *пъпния център* и поставете центъра на дланта си върху него. Сложете дясната си ръка и поставете четирите си пръста на челото, като палецът стърчи нагоре.

Дишане: Дишайте механично, а не автоматично. Дишайте сами. Вдишайте в себе си. Вдишвайте механично, издишвайте механично. Дръжте гръбнака си изправен, дръжте контактните си точки на челото и *пъпния център* и вижте какво ще се случи.

Време: 7 минути

Коментари: Между вашият *пъпен център* и вашата Аджна чакра - Третото око. Не казвам какво ще стане. Това е просто научно предизвикателство. Главата ти е горе. Сърцето ти е по средата. И вашият *пъпен център* е основното ядро на това, което китайците наричат вашата *чи* енергия. Ние го наричаме вашата *джи* енергия, вашата „Аз“ енергия или центърът *сүшумна*, откъдето, като сперматозоиди и яйцеклетка, сте взели това тяло, тази форма и вашата география. Растели сте, живели сте и сте се радвали, без да поемете дъха на живота. Вие сте родени и този *пъпен център* ви осигури всичко - помнете това. Така че тази енергия е безсмъртната енергия, а не смъртната енергия. В йога никога не вдишвайте дъха на живота автоматично. Винаги дишайте механично. 31 минути механично дишане може да ви даде здраве, каквото никога не сте имали. Може да ви даде сила, каквото никога не сте разбирали. Може да ви даде отговори на всеки въпрос - дори на въпроси, които не можете да разберете. Защото живееш от дъха; умираш от дъха. Така че трябва да се насладите на дъха.



Част 2

Поза: Вдигнете лявата си ръка и я обгърнете задната част на врата си, като държите врата в този захват. Поставете дясната ръка на *сърдечния център*.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Дишане: Вдишайте механично през която ноздра работи и издишайте през устата.

Време: 10 минути

Коментари: Имате всички Cs, 1-6, под ръката си (шийните прешлени). Това захващане на врата означава, че кръвта ще нахлуе, гръбначният серум ще нахлуе и мозъкът ви ще получи автоматичен тоник. Натиснете *сърдечния център*. Натиснете го до точката, в която можете да почувствате вибрациите на челото. Усетете го.



Част 3

Поза: Останете в позицията и започнете да подсвирквате на Ardas Bhaee. Ще намерите ритъма и той автоматично ще ви издигне. Прожектирайте енергията, докато държите биоритмичната си психика.

Време: 3 минути

Накрая: Отпуснете се.

Коментари: Работата е умът ви да бъде позитивен. Позитивният ум трябва да ви каже: „Направен съм по подобие на Бог или Създателя“ (ако сте атеист, кажете каквото и да било, няма значение). Аз съм създаден в нещо и трябва да докажа нещо, аз съм красив, щедър, аз съм в блаженство.” Можете да живеете абсолютно щастливо само ако изградите позитивен ум.

Единственият начин да станеш независим е, ако си интуитивен. И за да развиете интуицията си, трябва да контролирате дъха си - основната елементарна сила на живота. И трябва да имате позитивен ум, защото всички мисли, които са заседнали в подсъзнанието, ще започнат да падат в несъзнаваното, когато е претоварено - и тогава ще имате кошмари. Така че трябва да се отървете от тях на подсъзнателно ниво.

Трябва да постигате нещата чрез ума – позитивния ум. Постигайте положителни неща за себе си. Когато си позитивен, животът ти е положителен, проекцията ти е положителна. Тогава ще откриете, че много хора ви обичат, много хора идват при вас. Има два начина да живееш, приятели. Единият е да се блъскаш и да живееш. Другият е да живееш и да оставиш нещата да идват при теб. Така че, ако вашата магнетична психика може да бъде положително възбудена от точка шест, точка осем, точка девет или едно до две точка пет, всичко в света, от което някога имате нужда психически, подсъзнателно, съзнателно или несъзнателно, ще дойде при вас. Ако наистина сте позитивно настроени към това, тогава позитивният ум може да ви служи вечно.

Можете да изтеглите *Anahata Choir - Ardas Bhaee* от ТУК!

От: Success and the Spirit: An Aquarian Path to Abundance