

Медитация за просперитет - Почувствайте своето изобилие

(Prosperity meditation - Feel Your Abundance)

Част 1

Поза: Седнете в лесна поза или на стол, с изправен гръбнак, стъпала плоски на пода и с леко вратно заключване (Jalandhar Bandh).



Мудра: Стиснете лявата ръка в юмрук, като палецът покрива пръстите. Дръжте юмрука си на 15-20 см пред сърдечната чакра и обвийте дясната си ръка около нея. Дланите са обърнати към тялото.

Фокус на очите: Очите са затворени. Погледнете точката на *третото око*.

Дишане: Продължително, дълбоко дишане

Време: 8 минути

Част 2



Мудра: Сега дръжте портокала в лявата ръка с дясната ръка върху нея и дланите обърнати надолу на 15-20 см пред сърдечния център. Дръжте портокала като символ на просперитет и изобилие.

Фокус на очите: Очите са фокусирани върху върха на носа. Бъдете благи.

Дишане: Продължително, дълбоко дишане

Време: 3 минути

Част 3

Обелете портокала и го изяжте, като дъвчете всяка хапка много старателно. Вземете същността на просперитета.



Забележка: Няма почивки между упражнения 1, 2 и 3.

Коментари: Почувствайте как държите своето изобилие. Ръката е вашият дух. Това не е само ръка, това са Юпитер, Сатурн, Слънце и Меркурий. Най-добрата мисъл в живота е да знаеш какво имаш. Понякога нямаме силата да се концентрираме и пропускаме възможността. Елементарното изобилие е във вашите ръце. Ръцете ви ще го държат, дъхът на живота, дишането (праната) ще бъде възможно най-дълго, максимално и ще се концентрирате. това е всичко, което е необходимо.

Йоги Баджан

От: Yoga for Prosperity - Siri Kirpal Kaur Khalsa
&
Success and The Spirit - An Aquarian Path to Abundance