

Медитация - Балансиране на проекцията с намерението (Meditation - Balancing the Projection with the Intention)

Йогийските писания ни казват за четирите етапа на ума: нормално съзнание, състояние на сън, пълна умствена почивка и пълно съзнание. Овлабяването на тази медитация позволява на практикуващия да овладее тези четири нива на ума. Може да създаде умствено равновесие, така че изражението ни да бъде в съответствие с намерението ни.



Седнете в удобна медитативна поза с изправен гръбнак, прибрана брадичка и гръдния кош е напред.
Свийте лактите си и вдигнете ръцете си до нивото на сърдечния център по много естествен начин, като дланите са плоски и обърнати нагоре. Дръжте лактите си отпуснати от страни.

Разтворете пръстите си (но не ги разтваряйте широко) и също разтворете палеца назад от останалите пръсти.



Дръжте пръстите разтворени, но отпуснати. Дръжте дланите нагоре и докоснете върховете на слънчевите (безименните) пръсти, за да се

съберат.

Пръстът на Меркурий (кутрето) на дясната ръка минава под пръста на Меркурий на лявата ръка. Те не се допират, а образуват ъгъл от деветдесет градуса един спрямо друг.

„Ако не можете да намерите баланс в съществуването си, нищо в живота ви никога няма да има смисъл за вас.“

Йоги Баджан

Затворете очи и пейте **СА-ТА-НА-МА** (Saa-Taa-Naa-Maa) по традиционния начин на Киртан крия: Фокусирайте се върху точката между веждите си, като използвате „L“ формата за медитация. Представете си, че има постоянен поток от енергия от коронната чакра в горната централна част на главата ви надолу към главата ви и навън от вашата трета очна точка към безкрайността.

Например, докато пеете **СА** (Saa), звукът „C“ започва от върха на главата ви, а „aa“ завършва в точката между веждите, тъй като се проектира към безкрайността.

„L“ формата следва енергийния път, наречен Златна връв - връзката между епифизата и хипофизната жлеза.



- ❖ Докато пеете **СА** (Saa) - напрегнете върховете на палците си и върховете на двата показалеца.
- ❖ Докато пеете **ТА** (Taa) - напрегнете върховете на палците си и върховете на двата средни пръста.
- ❖ Докато пеете **НА** (Naa) - напрегнете върховете на палците си и върховете на двата си безименни пръста.
- ❖ Докато пеете **МА** (Maa) - напрегнете върховете на палците си и върховете на двата си малки пръста.

Дръжте ръцете си неподвижни, те не се движат, тъй като върховете на пръстите са напрегнати. Един пълен цикъл на **СА-ТА-НА-МА** (Saa-Taa-Naa-Maa) отнема почти 5 секунди. Оставете дъха си да се регулира.



Време: Започнете с практикуването на тази крия в продължение на **11 минути** и постепенно увеличете времето до 31 минути.

Коментари: Може да откриете, че е трудно точно да стимулирате правилните пръсти. Бъдете търпеливи със себе си, защото това е процес на съзнателно развитие на контрола на невронните пътища между мозъка и пръстите в координация с мантрата. Целта е да се опънат върховете на пръстите и изразът е колко точно и добре реагират върховете на пръстите. Останете с него и ще намерите дълбоко спокойствие.

От: Infinity and Me