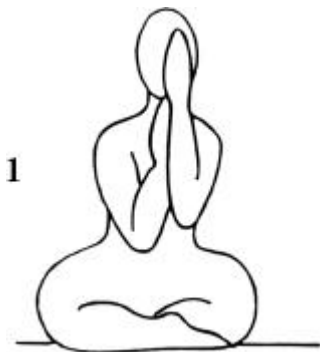


Медитация за вътрешна оценка (Inner Assessment Meditation)

Вижте Бог във всичко. Вижте възможност във всичко. Виж изящество във всичко.
С това въздействие живеете живота си много грациозно.

Йоги Баджан



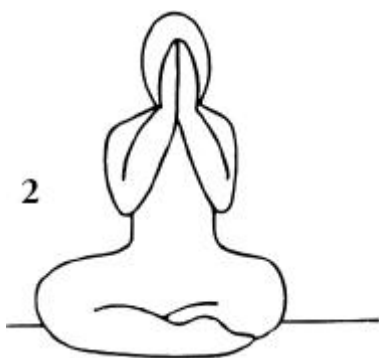
1. За да познавате ВЪТРЕШНИЯ СИ БАЛАНС:

Поза: Седнете в лесна поза със затворени очи, фокусирайки се върху точката на *третото око*.

Мудра: Поставете ръцете в молитвена поза в центъра на гърдите. Плъзнете лявата ръка нагоре, докато стане по-висока от дясната, с лявата длан, обърната надясно. Дясната длан е обърната наляво и докосва лявата ръка точно под китката.

Дишане: Дишайте толкова продължително и бавно, колкото можете.

Време: 3-11 минути.



2. За да познавате ВЪТРЕШНАТА СИ ПРОЕКЦИЯ:

Поза: Седнете в лесна поза със затворени очи, фокусирайки се върху точката на *третото око*.

Мудра: Върховете на палците ви са поставени във вдлъбнатините от двете страни на моста на носа ви. Бавно затворете дланите в молитвена поза, затваряйки от долната страна на дланите нагоре, докосвайки страните на пръстите последни. Задръжте тази позиция.

Дишане: Дишайте толкова продължително и бавно, колкото можете.

Време: 3-11 минути.



3. За да познавате ВЪТРЕШНАТА СИ СИЛА:

Поза: Седнете в лесна поза със затворени очи, фокусирайки се върху точката на *третото око*.

Мудра: Поставете дясната си ръка над лявата на сърдечния център и натиснете колкото можете по-силно, като поддържате натиска през цялата медитация.

Дишане: Дишайте толкова продължително и бавно, колкото можете.

Време: 3-11 минути.