

Триминутна крия за развиване на медитативен ум (Three Minute Kriya to Develop a Meditative Mind)



Медитативният ум дава на човек интуитивната способност да осъзнава последствията от поредица от действия и следователно му дава насоки за справяне с причината и следствието и минимизиране на кармата.

Поза: Поза „Скала“, седнете на пети с изправен гръбнак.

Мудра: Притиснете дланите една към друга, с пръсти и палци, притиснати заедно, и изпънете ръцете право нагоре над главата със заключени лакти и горната част на ръцете, притиснати към ушите; приложете около 6 кг натиск върху ушите.

Дишане: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и издишайте напълно. Вдишването и задържането, заедно, трябва да продължат 60 секунди; бързо издишайте и повторете.

Повторете серията общо 3 пъти.

Очи: Отворени за 1/10 от цикъла.

Мантра: Мислено вибрирайте всяка мантра, която желаете.

Време: 3 минути.