

Пранична медитация за сърдечния център (Pranic Meditation for the Heart Center)

Тази пранична медитация с триъгълната мудра на пръстите на Юпитер работи много интензивно върху сърдечния център. Тя може да поддържа мозъка ви в добра форма, при условие че дишането ви е продължително, дълбоко и съзнателно.



Mudra

1



1. Докоснете показалеца и палеца на дясната ръка до показалеца и палеца на лявата ръка, създавайки триъгълно пространство между двата пръста на Юпитер. (Колкото по-добър триъгълник можете да направите, толкова по-добър ще бъде ефектът от медитацията.) Свийте останалите пръсти на всяка ръка в дланта си, сякаш използвате само тези три пръста, за да свиете юмрук.

Поставете тази мудра в центъра на гърдите си, пред сърдечния си център.

Затворете очи.

Започнете съзнателно да дишате продължително, бавно и дълбоко. Концентрирайте се много дълбоко върху дишането си; не използвайте автоматично дишане.

Докато вдишвате, си представете, че дишането ви обогатява, като ви носи много енергия. Докато издишвате, си представете, че дишането отнася всички ваши слабости. Дишайте с осъзнаването на истинската жива прана във всяко вдишване.

Време: Продължете 14½ минути.

(На около 5½ минути от началото на медитацията ще навлезете в зона на здрач и трябва да стабилизирате концентрацията си върху праничното дишане. На около 8½ минути тялото ви може да започне да усеща сърбеж и нервната ви система може да се опита да попречи на концентрацията ви. Останете стабилни и преминете през това.)

„Всяка изречена дума трябва да стигне до сърцето, това е изкуството.“

ЙБ

2



2. След това бързо преплетете ръцете си зад тила си, оформете устата си във формата на „О“ и започнете да дишате бързо и дълбоко през устата във формата на „О“ за **1 минута**. Колкото по-бързо и по-дълбоко дишате, толкова повече изцеление ще създадете за себе си. Изхвърлете каквато и да е болест вътре във вас.

Вдишайте дълбоко и веднага издишайте със свиркане, издишвайки целия си дъх. Още веднъж вдишайте дълбоко и веднага издишайте със свиркане, издишвайки целия си дъх. Последен път: вдишайте дълбоко, задръжте дъха си за 20 секунди и стегнете всеки мускул в тялото си, разпределяйки енергията до всяка молекула със собствената си воля и сила. Издишайте.

3. Отпуснете се за около минута.

4. След това, за да се върнете в нормално състояние, направете нокти с ръцете си, свивайки и отпускатки ръцете си като котка, която драска.

Време: 1½ минути.

Това малко действие балансира полярностите и показва колко много можем да променим себе си, като правим прости малки неща.

3



Отделете малко време за разговори и общуване за още 1-2 минути, за да сте сигурни, че сте готови да възобновите нормалната си дейност. (Ако практикувате сами, отпуснете се по гръб за 1-2 минути.)

Първата сутрин, след като направите тази медитация, дръжте чаша пресен лимонов сок и вода готови до леглото си. Когато се събудите за деня, отпийте от тази напитка много бавно. Това ще запечата медитацията. (Изплакнете устата си след това, за да предпазите емайла на зъбите си от киселината в лимоновия сок.)

От: Infinity and Me