

Медитация - Дишане през двете ноздри (Meditation - Breathing Through Both Nostrils)

ПЪРВА ЧАСТ



3 МИНУТИ: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Брадичката е прибрана навътре, гърдите са повдигнати.

Сега, моля, заключете слънчевия си (безименния) пръст, наблюдавайте това, това е много типично упражнение. Тези три пръста първо трябва да бъдат изправени чрез натиск и след това заключени.

Сега с тези две ноздри, *Ида* и *Пингала*, ще дишате и през двете ноздри, следователно трябва да има налягане. И двете ноздри трябва да се свият.

Когато настъпи моментът на смъртта и ако имате навика да дишате през двете ноздри, можете да го преодолеете. Ето колко е мощно. Неутралният човек не е наказан от Бог, защото неутралното дишане става божествено.

Когато *Ида* и *Пингала* се срещнат, единственото съществуващо е *Сушумна*. И когато съществува *Сушумна*, няма грях, наказание или авторитет на каквото и да е дошло да ви отведе, да ви отведе в грешния ъгъл.

ВТОРА ЧАСТ



3 МИНУТИ: Изпънете ръце отстрани, лактите са свити, предмишниците са успоредно на пода с длани надолу. Вдишайте енергично през двете ноздри с четири до шест движения и разклащайте ръцете си с всяко движение, координирано с дишането.

ТРЕТА ЧАСТ



4 МИНУТИ: Съберете ръцете си на върха на носа и се опитайте да ги видите през затворените очи. Ако сте направили дори едно вдишване правилно, ще имате много добра гледка към тях. Това упражнение ще ви даде силата да виждате през стените и да виждате през невидимото. Това се нарича *Агия Чакра (Agia Chakra)*.

За да завършите, вдишайте дълбоко, издишайте дълбоко и задръжте дъха си за 10 секунди. Повторете още 2 пъти.

От: Merging with the Infinite