

**Позитивният ум – Медитация - елиминирание на мислите,
които не харесвате**
(*The Positive Mind - Meditation - Eliminating Thoughts You Dislike*)



Време: 11 минути

Мудра: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак. Направете ръцете си като чаша, като дясната ръка е върху лявата, а пръстите се пресичат: Поставете така свитите ръце на нивото на сърдечния център:

Дишане: Медитирайте върху мисълта, която бихте искали да елиминирате, докато вдишвате дълбоко през носа. Издишайте през устата, сбръчвайки устните си и изплювайки мисълта в ръцете си заедно с дъха в едно дълго, бавно движение.

Очи: Погледнете в свитите ръце.

Накрая: Вдишайте дълбоко, издишайте и със затворени очи започнете да се концентрирате върху всички 26 прешлена отгоре надолу. Усетете гръбнака си, сякаш държите пръчка в ръката си; колкото повече го усещате, толкова повече енергиен поток и облекчение ще почувствате.

Коментари: Можете да пренапишете съдбата си, за да реализирате най-високия ѝ потенциал.

Йоги Баджан е казал: „Съдбата не е нищо друго освен външното отражение на вътрешния образ, който човек носи за себе си.“ Тази медитация може да промени съдбата ви, като премахне упоритите негативни мисли от вътрешния ви образ за себе си, така че позитивните мисли да могат да се проявят без пречки.

Това свръхсъзнание, позитивният ум, няма да намери покой, докато не откриете Божественото в себе си.

– Йоги Баджан