

МЕДИТАЦІЯ КУНДАЛІНІ

LA309 820615

Остання медитація. Ви позбавитеся від великого обсягу негативу.

Загальне становище:

Сядьте у просту позу, тримайте спину прямо.

Руки:

Розслабте руки, опустіть долоні вниз. Обидві долоні повернуті вгору, права долоня лежить поверх лівої. Кінчики великих пальців з'єднані.

Дихання:

Дихайте дуже глибоко, щоб виконати цикл промови Мантри. В ідеалі такий цикл має тривати 60 секунд. (Вправи у диханні вогню допоможуть розвинути необхідні здібності для такого глибокого дихання.).

Очі:

Очі заплющені.

Мантра:

Вимовляйте наступну мантру вісім разів на видиху:

ВАХЕ ГУРУ ВАХЕ ГУРУ ВАХЕ ГУРУ ВАХІ ДЖІО

Тривалість:

Щоб виробити витривалість, починайте максимум з 11 хвилин перші кілька днів, потім збільшуйте до 22 хвилин і поступово збільшуйте до 33 хвилин.

Замки або інші умови:

Якщо вашого дихання не вистачає, щоб повторити мантру вісім разів, зупиніться, але не вдихайте, поки що ні настане час наступного циклу.

Коментар: Коли в житті нічого не складається, але вам не хочеться звертатися до когось за допомогою, робіть цю медитацію. Мантра означає: "Ти любим моєю душею, Богом". Мантра створює легке тертя у середній частині піднебіння. Це стимулює 32 меридіан, відомий на Заході як меридіан Христа, а на Сході як Саттвіка Будда Бінду. Язик і губи відповідають Сонцю та Місяцю у їхньому русі. Виконання цієї крії допоможе вам правильно мислити, правильно діяти, правильно бачити, дивитися на себе, представляти і медитувати. Все інше прийде. Так ви позбавитеся великого обсягу негативу.

