

Kundalini Joga

Medytacja na Umysł Negatywny

Użyj tej medytacji kiedy potrzebujesz zrównoważyć uderzającą negatywność i ochronne właściwości Umysłu Negatywnego. Ta medytacja oczyszcza podświadomość z niechcianych negatywnych myśli i lęku. Wtedy Umysł Negatywny może dawać tobie jasne sygnały by chronić i promować cię. Pozycja reprezentuje spokój i pokorę, która pozwala Stwórcy, Nieznanemu, zatroszczyć się i ochraniać ciebie. Ta pozycja była nazywana Pozycją Żebraka.



Usiądź prosto w Pozycji Łatwej, ze skrzyżowanymi nogami. Ułóż obie dłonie wnętrzem do góry, prawa dłoń spoczywa na lewej dłoni. Palce dłoni będą się krzyżować. Rozluźnij łokcie po bokach. Oczy są lekko otwarte, a wzrok skierowany jest w dół w kierunku dłoni.

Weź głęboki wdech, wciągając równomiernie i długo powietrze przez nos. Wydechaj koncentrując strumień powietrza przez zaokrąglone usta. Poczujesz jak powietrze z wydechu przechodzi przez twoje dłonie. Pozwól każdej negatywnej lub uporczywie rozpraszającej myśli i pragnieniu przyjść do twojego umysłu na wdechu. Wdychaj myśl i poczuj ją.

Z wydechem, wydechaj myśl na zewnątrz.

Po 11 lub 31 minutach, zrób całkowity wydech i zatrzymaj oddech na wydechu zamykając Punkt Pępka. Koncentruj się na każdym kręgu kręgosłupa, aż poczujesz cały kręgosłup aż do podstawy, sztywny niczym pręt. Następnie weź mocny wdech, kompletny wydech i powtórz koncentrację. Powtarzaj ten końcową sekwencję od 3 do 5 razy. Następnie całkowicie zrelaksuj się.

Czas medytacji: 11-31 minut.

Źródło: The Mind: Its Projections and Multiple Facets, Yogi Bhanan

Tłumaczenie: jogazdrowia.pl