

Krija, hogy sugározd és teremtsd a jövőt

Válj mozdulatlaná és vetítsd ki az elmédet, hogy alkossd meg a jövődet és világgal való viszonyodat.

Testhelyzet: Ülj könnyű ülésbe. Nyújtsd ki egyenesre a gerincedet és legyél nagyon mozdulatlan.

Szemek: Szemek csukva

Mudra: Nyugtasd a kézfejedet gian mudrában a térdeden.

I. Rész

Lélegezz be egy hosszú mély korttyal, szájon át. Lélegezz ki teljesen, lassan, csukott szájjal, orron keresztül. *7-15 perc*

II. Rész

Belégzés és tartsd bent a levegőt kényelmesen. Amíg bent tartod a levegőt meditálj a Nullán. Gondolkodj így: „Minden nulla. Én nulla vagyok. Minden gondolat nulla. A fájdalmam nulla. Az a probléma nulla. Az a betegség nulla.” Meditálj minden negatív dolgon, érzelmi, mentális és fizikai állapoton és helyzeten. Minden egyes dolgot, ami az elméd elé kerül nullázz le – egy egyszerű fényponttá, egy kicsit jelentéktelen dologgá. A pozitív dolgokat vedd észre, nullázás nélkül. Kilégzés és ismételd. Lélegezz kényelmes ritmusban. *7-11 perc*

III. Rész

Gondolj arra a gondolatra, amire leginkább szükséged van. Milyen tulajdonság vagy helyzet az amire legjobban vágysz a teljes boldogsághoz és növekedéshez? Összesítsd ezt dolgot egy szóvá mint például „gazdagság” „Egészség” „Kapcsolat” „Iránymutatás” „Tudás” „Szerencse” stb. Egyetlen szónak kell lennie. Összpontosíts arra az egy szóra, gondolatra. Vizualizáld a különböző oldalait. Belégzés és tartsd a levegőt, amíg ezt a gondolatot egy folyamatos sugárként sugározod. Kapcsolódj rá. Lazítsd a lélegzetedet szükség szerint. *5-15 perc*

Befejezéshez:

Belégzés, mozgasd a válladat, karodat, gerincedet. Nyújtozz fölfelé a karoddal, tárd szét az ujjaidat és lélegezz néhány mélyet.

Megjegyzés:

Az elméd teremtő képességének nincsenek korlátai, ha fókuszáltan sugározod, miután megtisztítottad minden zavaró gondolattól és ragaszkodástól. Ezt gyakorolni legjobb üres gyomorral, egy léböjtön töltött nap után.

