

Медитация Победить Расстройство

[Conquer Upset](#)

ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД ОГОРЧЕНИЕМ

16 МАРТА 1978.

Эта медитация практикуется, чтобы побороть нашу склонность поддаваться огорчению.

Она используется для усиления нашей ауры и пятой чакры, давая нам сильное энергетическое поле и усиливая силу нашего слова, чтобы удерживать нас на нашем пути.

Эта творческая медитация укрепляет нашу дисциплину и вселяет в нас уверенность в себе.

ПОЗА: Сядьте в Простую Позу с прямой спиной, выполните Шейный Замок.

Победить Расстройство - Conquer Upset

Автор: Administrator

16.01.2021 16:48 - Обновлено 21.01.2021 12:47

МУДРА: Ладони развёрнуты к телу, переплетите пальцы таким образом, чтобы они оказались на внутренней стороне кистей. Согните пальцы Сатурна (средний) и Солнца (безымянный), направив их сторону горла. Подушечки среднего и безымянного пальцев одной руки соединены с соответствующими пальцами другой руки, они надавливают друг на друга с силой от мягкого до среднего уровня. Пальцы Юпитера (указательный) и Меркурия (мизинец) выпрямлены. Они скрещиваются друг поверх друга на одной линии с предплечьями, перпендикулярно средним и безымянным пальцам. Большие пальцы смотрят прямо вверх. Руки параллельны полу, а предплечья выстроены в одну линию с мудрой на уровне горла.

ГЛАЗА: Фокусируйтесь на кончике носа.

МАНТРА: «Он(г) Каар».

Глубоко вдохните, а затем пропойте мантру пять раз на одном дыхании: «Он(г) Каар, Он(г) Каар, Он(г) Каар, Он(г) Каар, Он(г) Каар».

Ритм: 8-10 секунд за повторение. Глубоко вдохните и продолжите.

Победить Расстройство - Conquer Upset

Автор: Administrator

16.01.2021 16:48 - Обновлено 21.01.2021 12:47

Во время пения оказывайте постоянное давление на переплетённые пальцы Сатурна и Солнца силой 4,5-6 кг. Поддерживайте плечи в равновесии. В течение последних 5 минут усильте давление до 11-22,5 кг. (Обратите внимание: если вы поддерживаете давление очень высоким, например 22,5 кг, тогда сократите время практики до 11 минут.)

Во время пения мантры чувствуйте центральный канал позвоночника.

По мере того как пупок пульсирует, а звук «Он(а)» ударяет по Точке Межбровья, как молота ударяет по гонгу, почувствуйте поток мыслей и ощущайте поток энергии, спиралью поднимающийся по позвоночнику. С каждым вдохом почувствуйте, что дыхание достигает Пупочного Центра. Сохраняйте присутствие и ощущение центра в своём теле по мере того, как энергия от пения становится сильнее, трансформируя мысли и чувства.

ВРЕМЯ: 11 - 31 минута.

ЗАВЕРШЕНИЕ:

Победить Расстройство - Conquer Upset

Автор: Administrator

16.01.2021 16:48 - Обновлено 21.01.2021 12:47

Глубоко вдохните, задержите дыхание, направьте фокусировку взгляда вверх, на Точку Межбровья.

Выдохните.

Повторите еще 2 раза. Затем вдохните и вытяните руки вверх.

Двигайте ими, встряхните пальцы и кисти рук.

Восстановите мышцы и расслабьтесь

Советы для ПРАКТИКИ и достижения МАСТЕРСТВА

Представляйте позвоночник как спираль, вдоль которой плывут все мысли, которые обычно могут вас отвлечь или огорчить. Когда вы поёте каждый из 5 циклов мантры, позволяйте себе чувствовать постепенное совершенствование энергии от пения. Представьте, что звук формирует пространство, в центре которого вы сидите в конце каждого цикла пения. Осознавайте то ощущение, то впечатление, которое осталось тишине и спокойствию этого пространства. Это эхо звука формирует пространство подобно тому, как ветры придают форму воздуху. Вдыхая мягко и глубоко, позволяйте этому ощущению сохранять свое присутствие, а следующему циклу выстраиваться за ним естественным образом.

Победить Расстройство - Conquer Upset

Автор: Administrator

16.01.2021 16:48 - Обновлено 21.01.2021 12:47

Звук не создаёт давления в горле. Звук «Он(г)» похож на удар гонга в Точке Межбровья; его сила исходит из Пупочного Центра, который втягивается внутрь на «Он(г)» расслабляется на «Каар».

Звук «Каар» выходит из горла. Ощущайте форму звука, он похож на то, как если бы вы могли слышать продолжительное гудение гонга, вибрирующего в тишине, пока вы вдыхаете. Несмотря на то что вы смотрите на кончик нос для того, чтобы контролировать мысли, ваше внимание направлено на звук и пот ощущений, которые вибрируют вместе со звуками.

В группе, когда все вместе пульсируют ритм, звук будет занимать больший диапазон. Ваш собственный звук и ваше пространство будут выступать доминирующим ощущениями, но звук группы и групповое пространство усилят ваш опыт, временами вы можете ощущать большое расширение. Когда в подобные моменты вы делаете вдох, ощущайте одновременно свой воплощённый центр и расширенное пространство. Сливайтесь с расширенным групповым пространством, сохраняя личный центр который вы культивируете.

С каждым вдохом осознанно приводите себя к телу. Сохраняйте присутствие и внутренне объединяйте энергию дыхания с каждой клеткой тела. Поддерживайте плеч расслабленными.

Руки держите наверху, но, вместо того чтобы чувствовать плечи напряженными с ощущайте, как локти вытягиваются в стороны то время, как вы растягиваете замок

Победить Расстройство - Conquer Upset

Автор: Administrator

16.01.2021 16:48 - Обновлено 21.01.2021 12:47

пальцев, поэтому плечи остаются расслабленными и вытянутыми, По завершении медитации либо отдохните, либо дайте себе несколько минут на то, чтобы воссоединиться с окружающей обстановкой и людьми. Вы отметите множество мгновенье изменений в своем восприятии. Огорчения и подсознательные конфликты, вычищенные данной медитацией, открывают новые способы взаимодействия с собой и другими людьми

Мантра:

11 минут <https://youtu.be/eZabtdLTMEM>

31 минута <https://www.youtube.com/watch?v=e-x3y-Csdwc>

Источник:

1. <https://www.libraryofteachings.com>
2. <https://www.libraryofteachings.com/lecture>
3. [Первоисточник: Скачать pdf](#)
4. [Аудио](#)

Победить Расстройство - Conquer Upset

Автор: Administrator

16.01.2021 16:48 - Обновлено 21.01.2021 12:47

Подготовил Harsaran Singh Khalsa

Кундалини Йога в Киеве

при копировании ссылка на сайт www.ilonika.in.ua обязательна

ВАХЭГУРУ