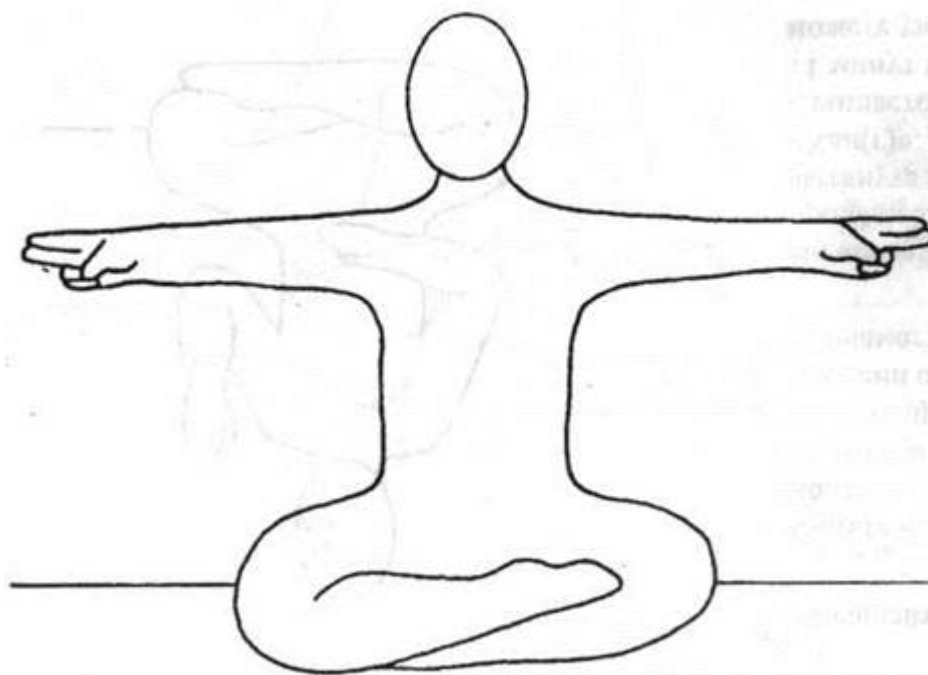


Высвобождение гнева, накопленного в детстве

Сядьте в Простую позу, руки вытянуты в стороны. Не сгибайте их в локтях. Большими пальцами прижмите пальцы Меркурия и Солнца (безымянные и мизинцы) и вытяните пальцы Солнца и Юпитера (средние и указательные). Ладони смотрят вперёд, пальцы – в стороны.

Сделайте глубокий вдох, всасывая воздух через стиснутые зубы, и выдохните через нос. 11 минут.

Завершение: глубоко вдохните, задержите дыхание на 10 секунд, вытягивая при этом позвоночник вверх и руки – в стороны, выдохните. Повторите эту последовательность ещё два раза.



Эта медитация даст вам тонкую силу. Она изменит вас внутри и снаружи. Её можно делать утром или вечером, однако если вы будете делать её вечером, то на следующее утро обнаружите, что ваш калибр и ваша энергия полностью изменились.

«Покажите уважение к своей скрытой силе. Пробудите её!» Й.Б.

Комплекс упражнений взят из книги «Найти себя в себе».

Если бы люди избавились от гнева из детства и простили всё своим родителям, 99% проблем исчезло бы из их жизни» Йоги Бхаджан. Загляните внутрь себя, осознайте своё отношение к отцу или матери и сравните его с тем, как складываются ваши отношения в жизни с окружающими. Заметили, насколько человеку свойственно переносить отношение к родителям на другие значимые фигуры в жизни? Родители определяют жизнь человека. Эта Медитация Кундалини Йоги позволит отказаться от родовых сценариев и улучшить отношения с родителями и окружающим миром в целом. Сат Нам.