

МЕДИТАЦИЯ ЮПИТЕРА

Одна из самых известных и мощных медитаций кундалини йоги на процветание!

Поза

Сядьте в Простую позу, пальцы Юпитера (указательные) зацеплены друг за друга как крючки, остальные пальцы расслаблены. Левая рука повернута ладонью вниз, правая рука обращена ладонью к телу. Поддерживайте предплечья на уровне сердечной чакры параллельно земле. Растягивайте замок с усилием, но не повредите запястья.



Концентрация

На кончик носа.

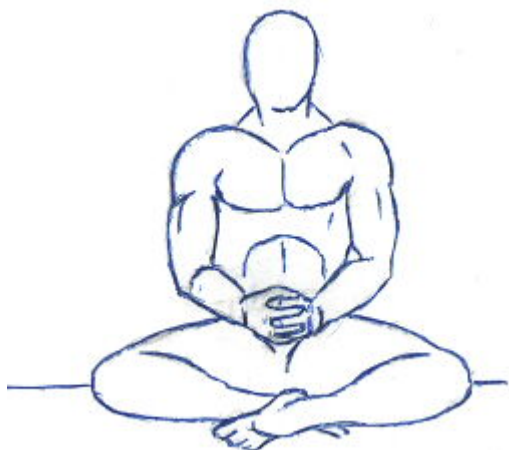
Пранаяма

Вдыхайте ртом, разбивая вдох на подвдохи, через поджатые губы, пока не заполните полностью объем легких.

Выдыхайте через нос, единым полным выходом.

Музыка

Гаятри мантра ХАР ХАР ХАР ХАР ГОБИНДЭ в исполнении Ниринджан Каур и Прем Сингха.



Время

55 мин. — как указано выше, четко поддерживая позу;

5 мин. — пальцы в замке Венеры, поднимите скруглённые руки над головой;

2 мин. — поместите руки в замке Венеры перед пупком.

Общее время выполнения 62 мин.

Завершение

Потрясите руками над головой.

Продолжительность выполнения

Эту медитацию следует выполнять раз в неделю в одно и то же время, минимум 40 недель.

Комментарии:

Эта техника была дана Йоги Бхаджаном для преодоления наших

ограничений, которые мы сами накладываем на себя (иногда неосознанно) в пространстве и времени. Таким образом мы сужаем возможности, заключая их в ограниченное нашим воображением и предубеждениями пространство.

Эта крийя называется «Медитация Юпитера», так как эта планета управляет знанием. Регулярная практика разовьет выносливость и даст доступ к неожиданным возможностям. Она растворяет напряжения, накопленные годами, выраженные в недостатке чего-либо. Процветание – это состояние ума, в котором человеческое существо сконцентрировано на том, чтобы позволять свету души сиять. Дух – это самый могущественный инструмент творения.

Когда Бог отправляет душу в путешествие воплощения, она спрашивает Его: «Как смогу я помнить Тебя, как могу я оставаться с Тобой на связи?» И Бог дает ей ум, манас со словами: «Это позволит тебе быть настолько близко ко Мне, насколько ты захочешь!»

Когда вы выполняете эту медитацию, ум находится под контролем действия в сочетании с мантрой и пранаямой, таким образом всеобъемлемость вашего существа может выражаться благодаря силе духа.