

Крийя - золотое сердце

Практикуйте специальную крийю для открытия нейтрального ума и сердца. Обращайте внимание на раскрытие иного уровня пробуждённости, когда вы осознанно соединяетесь с нейтральным пространством сердца и ощущаете существование всеобщего миролюбивого присутствия.

Перед практикой, подумайте над ситуацией, которую вы бы хотели увидеть с иной, более возвышенной, бесконфликтной точки зрения, в пространстве спокойствия. Не думайте. Слушайте и чувствуйте.

Восприятие является не только ментальным, оно также включает чувствование. Третий глаз и сердце сонастраивают ум и тело/эмоции и интегрируют две полярности души. В нейтральном пространстве пробуждается способность наблюдать за ощущениями.



Упражнение 1 – открывает третий глаз

Упражнение 2 – расширяет нейтральное пространство по всей ауре

Упражнение 3 – открывает пространство сердца

Упражнение 4 – открывает и расширяет пространство сердца в руках

Упражнение 5 – открывает пространство сердца

Упражнение 6 – очищает нимб и ауру вверх от области сердца

Упражнение 8 – расширяет пространство сердца в сознании

Ощущайте, как каждое упражнение расширяет пространство сердца и ум.

1. **ЙОГА МУДРА:** В позе Лотоса (в Простой позе) наклонитесь, коснувшись лбом пола, вытянитесь и поднимите руки вверх. Соединяя лопатки. Долгое дыхание 3 минуты.
2. **В ПОСТОЙ ПОЗЕ:** наклонитесь вперёд на 60 градусов, обхватите противоположные лопатки и создайте натяжение, правая рука под левой. Удерживайте позу с долгим глубоким дыханием 3 минуты.
3. Руки вытянуты прямо вперёд, параллельно земле, пальцы вытянуты в сторону. Ощущайте сердце в основании ладоней. Удерживайте позу с долгим глубоким дыханием 3 минуты. Затем напрягите руки и расслабьтесь. Направьте энергию в сердце. Повторите это 2 раза.
4. Круговыми движениями трите рука об руку от центра ладоней 3 минуты.
5. Руки согнуты в плечах и расположены по сторонам от тела: левая рука находится на расстоянии от тела, а правая руки – прижата. Ладони смотрят друг на друга. Медитируйте на энергию между руками 7-15 минут.
6. **УНИЧТОЖИТЕЛЬ ЭГО:** Руки вытянуты вверх, под углом 60 градусов, кончики пальцев – на подушечках ладони, большие пальцы вытянуты вверх. Долгое глубокое дыхание 1-2 минуты, затем 1-2 минуты дыхание Огня.
7. Повторите Упражнение 4.
8. Расположите ладони на расстоянии 10-15 см от сердечного центра, ладони смотрят друг на друга, правая наверху, левая внизу. Наблюдайте золотой мяч из света между

Крийя - золотое сердце

Автор: Administrator
27.11.2019 09:28 -

руками. Расширяйте свет с каждым вдохом. 10-15 минут.