

MEDITACIJA ZA ODPIRANJE VIŠJIH SREDIŠČ

1. V lahkem položaju vzravnamo hrbet, naredimo Gjan mudro (sklenemo palca in kazalca), roke položimo na kolena, iztegnemo komolce.

4-krat glavo obrnemo desno in vsakič ponovimo mantro *SAT NAM*. Nato 4-krat glavo obrnemo levo in vsakič ponovimo mantro *WAHE GURU*. Nadaljujemo v stalnem ritmu 6-11 minut.



Polna mantra je
SAT NAM SAT NAM
SAT NAM SAT NAM (desno)
WAHE GURU WAHE GURU
WAHE GURU WAHE GURU (levo)

Ena ponovitev traja približno 7 sekund.

2. Ostanemo v lahkem položaj roke iztegnemo v stran, vzporedno s tlemi.

Zravnamo dlani in jih obrnemo navzgor. Z zaprtimi očmi se skoncentriramo na teme – oči potisnemo navzgor in nazaj. Istočasno občutimo energijo v dlaneh. Nadaljujemo z obračanjem glave kot pri št. 1, vendar z mantro:



WAHO WAHO
WAHO WAHO (levo)
GURU GURU
GURU GURU (desno)

Nadaljujemo 6 minut, nato vdihnemo v sredini, izdihnemo in spustimo roke. Meditiramo še nekaj minut.

Ko stimuliramo ščitnico in paraščitnice, aktiviramo izločanje hormonov, kar omogoča svoboden tok energije v višje centre glave. To naredi prvi del meditacije. Drugi del aktivira srčno energijo usmiljenja in zdravilno energijo rok.

Meditacija izboljša prekrvavitev možganov. Lahko izvajate vsak del posebej, kot samostojno meditacijo ali vse skupaj za pripravo za daljšo meditacijo.

Ta meditacija razjasni um in izboljša koncentracijo.