

КУНДАЛІНІ МЕДИТАЦІЯ №73

LA012 781030 ця медитація подбає про всі фізичні та ментальні хвороби. Для щастя

Загальна позиція:

Сядьте у просту позу із прямою спиною.

Долоні:

Складіть руки в молитовну мудру, витягніть великі пальці назад і роз'єднайте їх як роги на голові барана. Тримайте руки перед серцевим центром.

Руки:

Тримайте лікті притиснутими до тулуба та долоні у мудрому перед серцевим центром.

Ноги:

Сядьте зі схрещеними ногами або на стільці, розподіливши вагу на обидві ступні на підлозі.

Дихання:

Глибоко вдихайте і повністю видихайте у міру вимовляння мантри.



Мантра:

Відповідно до священних писань використовувати можна будь-яку мантру, але основна мантра ось ця:

Харі Харі Харі Харі Харі Харі Харі Харі Харі

Повторюйте мантру монотонно. Одне повторення 4 секунди. **(Ця мантра, Харі, повторюється понад 8 тис. разів у Сірі Гуру Грант Сахіб.)**

Замки та інші умови:

Долоні повністю притиснуті один до одного; великі пальці широко розведені.

Умови практики:

Практикуйте цю медитацію перед сном. ("Священні писання рекомендують робити це вранці. Я використовую привілей це змінити тому, що я вас знаю.")

Тривалість:

Практикуйте цю медитацію 31 хвилину.

Коментарі:

Це дуже технічна, тонка, потужна і прекрасна медитація. Вона зробить вас щасливими, якщо ви можете її робити. Вона подбає про всі фізичні та ментальні хвороби. Це хитра медитація, яка подбає про ваші проблеми у світі в майбутньому. Великий палець представляє Его та центральну частину мозку. Ця медитація ефективна тому, що розділяє Его великих пальців.