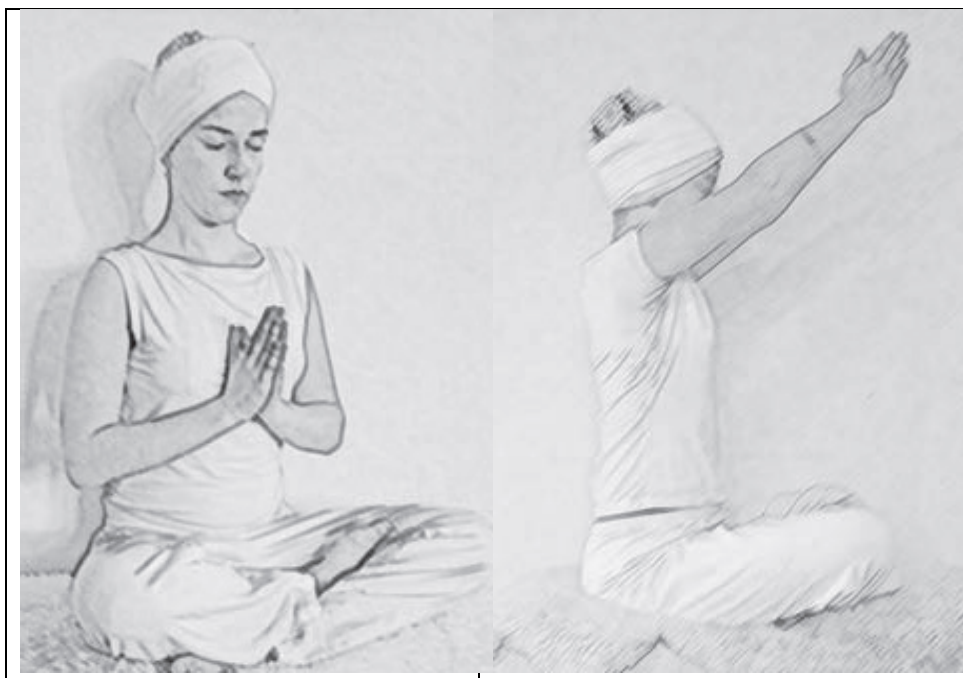


МЕДИТАЦИЯ ЗА ПРОЕКЦИЯ И ЗАЩИТА ОТ СЪРЦЕТО



Поза: Сядаме в лесна поза, брадичката е леко заключена.

Мудра: Поставяме длани в Молитвена мудра на нивото на Сърдечния център. Палците са кръстосани.

Мантра: Пеем Мангала Чарн Мантра:

Ad Guray Nameh - ААД ГУРЕЙ НАМЕ

Jugad Guray Nameh - ДЖУГАД ГУРЕЙ НАМЕ

Sat Guray Nameh - САТ ГУРЕЙ НАМЕ

Siri Guru Devay Nameh - СИРИ ГУРУ ДЕВЕЙ НАМЕ

Изтегли мантрата от ТУК!

Мантруваме ААД ГУРЕЙ НАМЕ, изпъвайки ръце напред и нагоре.

Връщаме длани пред сърдечния център докато пеем: ДЖУГАД ГУРЕЙ НАМЕ

и отново изпъваме ръцете със: САТ ГУРЕЙ НАМЕ

Връщайки ръцете отново в молитвена мудра до сърдечния център, пеем:

СИРИ ГУРУ ДЕВЕЙ НАМЕ

Проектираме вниманието си навън докато пеем. Пълното сгъване и разгъване на ръцете е синхронизирано с мантрата.

Време: Продължаваме 11 минути, добавяйки по 5 мин на ден до 31 мин, докато започнем да изпълняваме декларацията по перфектен начин.

Коментар:

Тази медитация дава чаровен и привлекателен характер и много неочаквани приятели. Мангала Чарн мантрата обгражда магнитното поле със защитна светлина.

Значение:

ААД ГУРЕЙ НАМЕ

Прекланям се пред Първичната Мъдрост

ДЖУГАД ГУРЕЙ НАМЕ

Прекланям се пред Мъдростта през епохите

САТ ГУРЕЙ НАМЕ

Прекланям се пред Истинската Мъдрост

СИРИ ГУРУ ДЕВЕЙ НАМЕ

Прекланям се пред Великата, Невиждана Мъдрост