

Медитация за чистота на ума (Meditation for Mental Purity)



Тази медитация има способността да направи ума ви ясен като кристал. Тя може напълно да елиминира замърсяванията на ума, но трябва да се направи правилно! В идните времена много хора ще станат нервни развалини. Те дори няма да са в състояние да получат инструкции за медитация. Всичко, което ще можете да направите за тях, е да сложите ръцете си върху главите им и да започнете да мантруваме.

Поза: Седнете в комфортна поза за медитация.

Мудра: Мъжете поставят дясната ръка върху лявата, с длани нагоре. Жените поставят лявата ръка в дясната, с длани нагоре. Насочете палците далеч от тялото. Поставете мудрата в основата на гръдния кош в центъра на гърдите. Лактите са отстрани на тялото.



Очи: Затворени на 9/10.

Мантра:
Гобинд(а), Гобинд(а), Хари, Хари
Gobind(a) Gobind(a) Haree Haree.

Превод:

Гобинда: Бог, поддържащ и подкрепящ всички

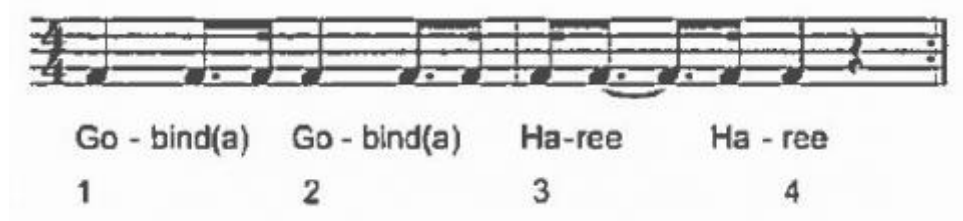
Хари: Бог, Свежестта, Красотата, Мощната лечебна енергия, която присъщо съществува във всеки един от нас.

Моля, изтеглете мантрата от ТУК!

Продължете мантруването без никакви прекъсвания, което позволява на дишането да се регулира.

Мантрата се пее монотонно. Може да си пуснете мантрата на запис.

Когато казвате сричката **Го (Go)**, свийте устните така, сякаш да целувате някого; езикът се притиска към предните зъби. Както казвате думата, **Хари (Haree)**, устните "се усмихват".



Време: Няма ограничения за това колко дълго може да се практикува тази медитация.