



МЕДИТАЦИЯ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ 2 (*Meditation for Prosperity 2*)

Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhaĳan[®] from the *Aquarian Teacher Yoga Manual* Circa 1996

Поза: Седнете в лесна поза в лека джаландхара бандха.

Очи: Фокусирайте се във върха на носа, очите са 9/10 затворени.

Мудра: Лактите са едни до други, под 45°

ъгъл, с длани на нивото на гърлото.

Упражнението започва с длани, обърнати надолу.

Сменяйте страните на двете ръце при удара заедно.

Когато дланите са обърнати надолу, палците се докосват в основата си, като десния палец е под левия.

Когато дланите са обърнати нагоре, малките пръсти и долната част на дланта се докосват.

Ръцете се удрят силно при всяко завъртане.

Йоги Баджан казва, че палци, кръстосани по този начин (десния под левия) е ключа към тази медитация.

Мантра: Хар

Напявяйте продължително от областта на пъпа, използвайки върха на езика (произнасяйки "hu-duh").

Тантрическата Хар се препоръчва за тази медитация.



Моля, изтеглете мантрата Tantric Har.mp3 от ТУК!

Време: 3-11 Минути

Коментари: "Тази медитация може да бъде изпълнявана за не повече от 11 минути.

Тя е толкова мощна за Просперитет, че повече от 11 минути би било твърде алчно.

Тази медитация стимулира ума, лунния център и Юпитер.

Когато Юпитер и Луната се съберат заедно, няма начин да не се създаде Благополучие."

Йоги Баджан