

Медитация за просперитет –
Вие сте духовно същество с безграничен потенциал
(Prosperity Meditation -
You Are a Spiritual Being with Unlimited Potential)



Поза: Седнете в лесна поза.

Мудра: Поставете палците си така, че да докосват основата на пръста на Меркурий (кутрето) и сгънете пръстите върху палеца, за да направите здрави юмруци. Поставете предмишниците успоредно на пода на нивото на сърдечния център. Кокалчетата на свитите юмруци са едно срещу друго с на около 2-3 см.

Фокус на очите: Очите са фокусирани на върха на носа.

Мантра: Мантрувайте **ХАР (HAR)** 4 пъти на глас и 4 пъти, шепнейки я, без да прекъсвате. Уверете се, че езикът ви докосва небцето.

Време: 11-21 минути.

Коментarii: Тази медитация укротява егото и ви позволява да се съсредоточите върху истинската си идентичност като духовно същество с неограничен потенциал и самооценка. Когато поставяме палеца (егото) на хълма на кутрета, ние трансформираме нашата его идентичност чрез влиянието на Меркурий, Слънцето, Сатурн и Юпитер. Тази трансформация включва овладяване на разширяването (Юпитер), мъдрост и търпение (Сатурн), издръжливост (Слънце) и общуване (Меркурий) за нашата духовна идентичност. Ние използваме мантрата **ХАР (HAR)**, за да донесем нови възможности в живота си. Чрез овладяването на сърдечния център, ние можем да превърнем нашата страст и сърдечна енергия в личен и финансов успех в нашия духовен живот.

Спомнете си, че правейки медитации, вие създавате възможност да промените вашето отношение към света. Когато правите тази медитация в продължение на поне 120 дни, вашето подсъзнание може да придобие в по-широко, по-разширено разбиране за просперитет (*pro-spirit* - в полза на духа).