

Медитация KYB117-19860822 - Постигнете преживяването на Бог (Meditation KYB117-19860822 – Achieve an Experience of God)

"Няма Бог извън вас, нито е бил, нито е, нито ще бъде. Всичко е във вас. Самият дъх на живота е Божествен".

Йоги Баджан



Поза: Седнете в лесна поза, затворете очи и поемете няколко дълбоки дъха, за да се установите и да усетите своето присъствие.

Мудра: Отпуснете ръцете си страни на гръдния кош и да свийте лактите, като поставите ръцете на нивото на рамото, с длани, обърнати напред.

С всяка ръка направете *сурия мудра* (Surya Mudra), като докоснете безименния си пръст с палеца си, докато държите другите три пръста изпънати.

Очи: затворени

Мантра: Пуснете на записа Surya Shabad (Rakhe Rakhan Har), изпълнявана от Singh Kaur.

Медитирайте в мълчание. Нека всички граници се разтворят. Усетете единството на всичко живи. Позволете на слънчевата /Surya/ енергия да циркулира през тялото ви.



Моля, изтеглете мантрата Singh Kaur - Rakhe Rakhanahar от ТУК!

Накрая: Вдишайте, издишайте и на издишането си отпуснете мудрата. Отделете няколко минути в мълчание, съзнателно усетете своето божествено присъствие.

Време: Започнете с 11 минути и надградете до 31 минути.