

Медитация за 4-та чакра (с ябълки) (Meditation for the fourth chakra (with apples))

Тази медитация може да се практикува само между 6 и 9 часа сутринта!



Мантра: Хъми Хъм Брам Хъм (Humee Hum Brahm Hum).

Мантрата е в изпълнение на Гурю Сингх (Guru Singh)

Мантрувайте, заедно с музиката.

Ще имате нужда от **2 ябълки** за тази медитация.

Има само няколко медитации, които изискват плодове. Някои от тях са специфични за ябълки като тази, други изискват други плодове.

ВРЕМЕ: Тази медитация може да се направи за **3 -11 минути**.

Йоги Бхаджан каза, че можете да се подготвите за тази медитация няколко дни предварително, като ядете ябълкови храни като ябълков пай, ябълков сос и т.н.

Вие сте помолени да хапнете ябълките в края на медитацията. Цялата любов и сладост от сърцето ви се излива във физическата ябълка.