

Медитация, за да събудите милост и състрадание (Meditation to Arouse Mercy and Compassion)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Очи: Затворени.

Мудра: Поставете дланите на ръцете пред гърдите. Притиснете пръстите на Сатурн (средния пръст), Слънце (безименния пръст) и Меркурий (кутрето) на двете ръце едни към други. Трите пръста са насочени нагоре. Показалците са насочени настрани от тялото и са кръстосани. Разширете палците далеч от ръцете на всяка страна. Задръжте мудрата пред сърдечния център.

Сегментирано дишане: Започнете с вдишване на 4 равни части. Задръжте дъха за същото време като вдишването. Издишайте в 4 равни части. Задръжте дъха издишан за същото време. **4-4-4-4**

Бавно надграждайте от 4 равни части на всяка част до 8, 12 и накрая 16 равни части.

Мантра: **Са Та На Ма** (Sa Ta Na Ma). Тъй като дишането се вдишва в 4 части, мислено вибрирайте мантрата. Използвайте мантрата за всяка част от дишането: вдишване, задържане, издишване, задържане.

Вибрирайте мантрата същия брой пъти на вдишването, както я вибрирайте и на издишването.

Вибрирайте мантрата същия брой пъти на задържан вдишан въздух, както я вибрирайте и при задържан издишан въздух.

Време: Докато е комфортно.