

Медитация - Прекратете вашата карма и се свържете с вечния кръг на безкрайния просперитет

Meditation - End Your Karma and Connect with the Endless Circle of Infinite Prosperity



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Фокус: Очите са насочени към върха на носа.

Дишане: Вдишайте дълбоко през носа. Използвайте един дъх, за да изпеете цялата мантра. Ако изчерпате въздуха, вместо да вдишате още, просто издишайте малко въздух през носа.



Мудра: Върховете на палците и показалците са докоснати в *Гуан мудра*. Дланите са насочени нагоре. Дясната ръка е пред лявата. Лявата ръка леко докосва тялото.

Мантра:

ХАРИИ ХАРИИ ХАРИИ ХАРИИ ХАРИИ ХАРИИ ХАР

Haree Haree Haree Haree Haree Haree Har

Последната дума "**ХАР**" се мантрува в същия период от време, който отнема да произнесете първите 6 „**ХАРИИ**“. Трябва приблизително за 10 секунди да мантрувате първите 6 „**ХАРИИ**“ и още 10 секунди "**ХАР**". Цялото повторение на мантрата отнема **общо около 20 секунди**.

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

Накрая: Вдишвайте през носа, задръжте дъха за 5 до 10 секунди, след което издишайте през носа. Повторете това още 2 пъти. Докато вдишвате първия път, почувствайте, че сте напълно завършени. Вече имате всичко, от което се нуждаете - просто трябва да го приемете. Докато издишвате, почувствайте, че тази енергия прониква във всяка клетка в тялото ви. Вторият път можете да вдишате знание, мъдрост и изцеление. Докато издишвате, освободете цялата си болка, тревожност, стрес и страдание обратно към Вселената. Докато вдишвате последният път, изпънете гръбнака си (издърпайте *Мулбандха* (Mulbandh) – стегнете мускулите на половите органи и ануса и придърпайте пъпа назад) и изтеглете цялата си енергия нагоре. Докато издишвате последно, напълно се отпуснете.

Коментarii: Концентрирайте се върху звука и наистина се потопете в мантрата. Тази медитация ви отваря, за да привличате и получавате точно това, от което се нуждаете. Не влагайте прекалено много енергия в жажда за продобиване, защото реалността е, че Вселената ще ви донесе точно това, от което се нуждаете. Важно е да поставите себе си в режим на възприемане, вместо да преследвате нещо агресивно. Нека Вселената ви служи. Култивирайте идеята, че не просто желаете да прекратите своята карма или да привлечете просперитет в живота си, а всъщност го заслужавате. С други думи, **заслужавайте, не желайте**.