

Медитация LA044 780601 – Б(х)акти мантра & пранаям,
така че да можете да се насладите на проникването в сърдечния център
(Meditation LA044 780601 - Bhakti mantras & pranayam
so you can enjoy entering into the heart center)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Ръце: Отпуснете ръцете в скута.

Крака: Седнете с кръстосаните крака, така че тежестта на и двата крака се разпределя равномерно на земята.

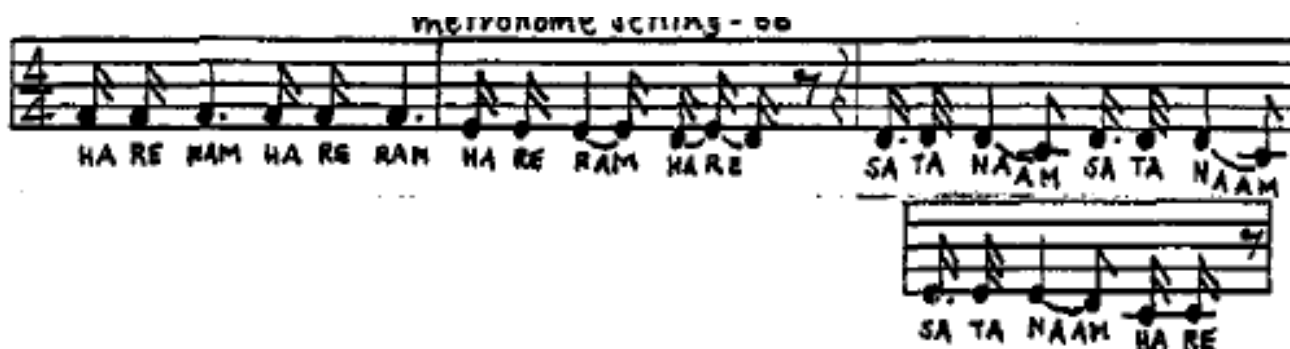
Дишане: Дълбоко вдишвайте и издишайте напълно докато мантрувате.

Очи: Очите са отворени на 1/10.

Мантра: Пейте следната мантра от сърцето и гърдите:

ХАРИ РАМ, ХАРИ РАМ, ХАРИ РАМ, ХАРИ
SAT НАМ, SAT НАМ, SAT НАМ, ХАРИ

HARAY RAAM, HARAY RAAM, HARAY RAAM, HARAY
SAT NAAM, SAT NAAM, SAT NAAM, HARAY



За да научите истински тази мантра правилно е добре да чуete запис.

Фокус на ума: Това е наад (*naad*), звуков поток. Вижте как умът се свързва с тези думи.

Коментари: Това е една от серия от б(х)акти (*bhakti*) мантри – на преданоотдадените.

В практиката си се движете бавно и постоянно, за да навлечете все по-дълбоко и по-дълбоко. Правете много пранаям (дихателни практики), за да можете наистина да се насладите на влизането в сърдечния център и неговите духовни ценности.