

Медитация LA067 781030 – Станете силни.

Този медитация насочва страха ви към Безкрайността

(Meditation LA067 781030 - Make strong.

This meditation directs your fear toward, motivating you to infinity)



Обща поза: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак и прибрана брадичка.

Ръце и рамене: Отпуснете ръцете със свити лакти. Повдигнете лактите нагоре и напред към гърдите, докато ръцете се срещнат пред гърдите на нивото на *сърдечния център*. Протегнете и долепете всички пръсти и палци на всяка ръка и поставете дясната ръка непосредствено над лявата. Насочете дланта на лявата ръка надолу към земята и дланта на дясната ръка нагоре към небето. Ръцете трябва да са успоредни една на друга и на земята. Това е най-лесно да се направи, като се поддържат предмишниците успоредни на земята.

Крака: Седнете с кръстосани крака или на стол, като тежестта на двата крака е равномерно разпределена на земята.

Очи и фокус: Фокусирайте се върху върха на носа.

Дишане: Започнете медитацията чрез дълбоко вдишване и напълно издишване 3 пъти. След това дълбоко вдишайте и напълно издишайте като пеете мантрата.

Мантра: Пейте следната мантра, докато напълно издишате:

AAD SACH, JUGAAD SACH, HAIBHEE SACH, NAANAK HOSEE BHEE SACH
AAD SACH, JUGAAD SACH, HAIBHEE SACH, NAANAK HOSEE BHEE SACH
AAD SACH, JUGAAD SACH, HAIBHEE SACH, NAANAK HOSEE BHEE SACH

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

Накрая: След завършване на медитацията дълбоко вдишайте, задръжте дъха за продължителен период от време и напълно издишайте. Повторете процеса на дишане още 2 пъти.

Заклучвания или други условия: Приберете врата и заключете брадичката надолу към гърдите.

Коментари: Този медитация насочва страха ви към Безкрайността.

"Тя ще донесе проста полярност на вашето собствено магнитно поле и всичко, което е неутрализирано или слабо у вас, ще стане силно."