

Медитация - Изобилен, красив, блажен (Bountiful, Beautiful, Blissful Meditation)



1. Седнете в удобна позиция с кръстосани крака и изправен гръбнак.
2. Повдигнете дясната ръка нагоре под ъгъл от 60° пред тялото, с длан надолу.
3. Поставете лявата си китка на лявото коляно. Дланта е обърната нагоре, притискайки върха на левия палец с върха на левия показалец – Гиан мудра (Gyan mudra).
4. Дръжте очите си насочени към точката на третото око, докато рецитирате следната мантра на глас:

Моля, изтеглете *Nirinjan Kaur - Bountiful Blissful & Beautiful* от ТУК!

**I am the Light of my Soul.
I am Bountiful, I am Beautiful.
I am Bliss. I am, I AM.**

Аз съм Светлината на моята Душа.
Аз съм Изобилен, Аз съм Прекрасен.
Аз съм Блажен. Аз съм. Аз СЪМ.

Казвайте го с убеждение, решителност и истинност. Говорете на света, на Бога и на себе си.

5. Продължете за **3 до 11 минути**.

Ефекти: С мантрата “Аз съм, АЗ СЪМ”, идентичността на егото се слива с Универсална идентичност. Тази медитация изгражда самочувствие, себеуважение и себепочитане.