

Медитация - Щастие в кръг от 8 (Meditation - Happiness in the Circle of 8)

Много хора търсят щастието в живота. Възхищението е стъпалото, на който да стъпите за щастието и продължаващо доверие. Куражът е пътят.



Много хора търсят щастието в живота.
Възхищението е стъпалото, на който да стъпите за
щастието и продължаващо доверие.
Куражът е пътят.

Поза: Седнете на пода или на стол с *изправен гръбнак*.

Очи: Очите са затворени и фокусирани върху
точката между веждите за концентрация и фокус

Мудра: Ръцете са събрани заедно (като в
молитвена мудра). Средните пръсти (Сатурн) са
свити и кръстосани десният над левият.
Останалите пръсти са изправени. Ръцете са на
около 60° и на около 15 см пред сърдечния
център. Лактите са вас. Палците са удължени към
тялото ви.

Време: 31 минути.

Мантра: Мантрувайте монотонно на издишване (7 пъти Сат Нам и 1 път Уахе(й) Гуру).
Леко придърпвайте пъпа на **УА-ХЕЙ ГУРУ** накрая.

САТ НААМ	Sat Naam
САТ НААМ	Sat Naam
САТ НААМ	Sat Naam
САТ НААМ	Sat Naam
САТ НААМ	Sat Naam
САТ НААМ	Sat Naam
УА-ХЕЙ ГУРУ	Wahe Guru

Тази мантра се фокусира върху вашата истинска идентичност, вашето автентично аз, за да можете да блестите и да промените живота си.

Накрая: Вдишайте, издишайте напълно и се отпуснете.

*Щастието е твое право по рождение. То не може да ти бъде отнето.
Но вие се държите така, сякаш не е вашето първородно право.
Започвате да желаете щастие, вместо да го приемате и да го изразявате.
Когато желаете щастие, вие също желаете непряко нещастията, точно както
нощта и денят следват един друг.
Когато желаете, всяко щастие е последвано от тъга и всяка тъга от щастие.
Не сте щастливи, защото правите сравнения и се конкурирате с неща, върху които
нямате контрол.*

*Нямате контрол над безкрайността - огромната, творческа същност на живота и
съзнанието. Ако нямате контрол над безкрайността, тогава не се опитвайте да я
контролирате. Носете се с потока и можете да стигнете навсякъде!*

*Да се борите ще ви направи нещастни. Няма какво да направите за това.
Единственият проблем е, че не сте развили съзнателно вашия медитативен ум и
отношение на благодарност и удовлетворение.*

*Умът трябва да танцува с тялото, цялата Вселена е твоята сцена, душата -
твоят хореограф. Опитайте се да почувствате, че всичко, което правите, е най-
красивото, най-красивият танц, защото танцувате с цялата Вселена.*

*Не се притеснявайте от нищо.
Простете всичко.
Изразете своята същност.
Нека сърцето да ви води, без никакви ограничение, контрол и страх.*

Йоги Баджан