

Медитация - Да стабилизираме положението (Meditation - To Stabilize the State)

Има страхотна медитация за нервната система, която Гуру Дев Сингх (Учителят в Сат Нам Расаян) нарича „Да стабилизираме състоятието“.

Гуру Дев учи, че като работите с подмишниците, укрепвате нервната система.

УКАЗАНИЯ:



Мудра: Ръцете са протегнати пред вас с длани в *апана мудра* (Арана Mudra). Лактите са изправени и не претоварвайте подмишниците. Брадичката е прибрана, очите са затворени и гледат върха на носа.



Мантра: Мантрувайте заедно с Ang Sang Wahe Guru на *Nirinjan Kaur* (Медитации за ерата на Водолея)

Можете да изтеглите *Nirinjan Kaur Khalsa - Ang Sang Wahe Guru* от ТУК!

Време: Продължете за **11 минути** (не се колебайте да регулирате времето).



2. Поставете ръцете си във *Венерин захват* (Venus Lock) в скута си.

Медитирайте и слушайте *Flowers in the Rain* на *Gurudass*

Можете да изтеглите *Guru Dass - Flowers in the Rain* от ТУК!

Време: Продължете за **6 минути** (не се колебайте да регулирате времето).