

**Медитация KWTC 890725 - Помолете небесата да пуснат добродетели
в центъра на дланта ви**
*(Meditation KWTC 890725 - Ask the heavens to drop virtues
in the center of your palm)*



Поза: Седнете изправени в лесна поза, с леко вратно заключване.

Фокус на очите: Очите са затворени. Концентрирайте се зад очите, не в точката на третото око.

Мудра:

Лявата ръка е до рамото (сякаш полага клетва), дланта е напред, като палецът държи нокътя на Слънчевия пръст (безименния пръст). Дръжте останалите пръсти изправени.

Изпънете **дясната ръка** право напред и успоредно на земята, след това повдигнете ръката на 15° над хоризонталата и я преместете надясно на 60° от сърдечния

център (директно пред вас е 0°; а директно вдясно е 90°). Дланта е обърната нагоре, пръстите са изправени и събрани. Задръжте мудрата в мълчание.

Мантра: Ардас Баи, Амар Дас Гуру (Ardas Bhai Amar Das Guru)

Можете да изтеглите *Avtar Singh and Anahata Choir - Ardas Bahee* от ТУК!

Мантра:

Ardaas Bhaee, Amar Das Guroo
Amar Das Guru, Ardaas Bhaee
Raam Daas Guroo, Raam Daas Guroo
Raam Daas Guroo, Sachee Sahee

Превод:

Молитвата е отправена към Гуру Амар Дас.
Молитвата се проявява от Гуру Рам Дас.
Чудото е завършено.

Време: 21 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, концентрирайте се в задната част на очите, издишайте. Вдишайте дълбоко, концентрирайте се, издишайте. Вдишайте дълбоко, почувствайте се изпълнени, съсредоточете се зад очите и помолете непознатото да изпълни най-доброто ви желание, да ви даде обилния, красив, блажен живот, издишайте.

Сега бавно и постепенно се опитвайте да дишате продължително и дълбоко и отпуснете ръката си, доколкото можете, но много бавно, много бавно, тя не трябва да пада. Няма бързане, нито един влак не напуска гарата, просто дишайте и го оставете. И двете ви ръце трябва бавно да слязат надолу, много бавно, дишайте продължително, дълбоко и бавно, концентрирайте се зад очите.

Моля, протегнете двете си ръце нагоре и се разтегнете силно, сега разклатете целият гръбначен стълб със силата на ръцете, разклатете нагоре по гръбнака със силата на ръцете, отпуснете се.

Коментarii:

Помолете небесата да пуснат в дланта ви добродетелите, медитирайте.

Концентрирайте се точно зад очите, а не в третото око.

Ще бъде страхотно изживяване, ако се концентрирате зад очите си и видите, че дланта на ръката ви е изпълнена и когато започне да се изпълва, ще започне да става все по-тежка - като олово, няма да бъде вашата ръка тогава но няма да се отпусне долу.

Когато заключите кутрето, заключвате земята.

Няма неприятности в живота ви - сега или в бъдеще, чийто резултат не можете да промените чрез тази медитация.

Помолете истинската идентичност на Великия и великата идентичност на Великия да напълни ръката ви и аз ви казвам, вярвате ми или не, когато вашите добродетели започнат да идват, ще почувствате малко по малко ръката ви абсолютно тежка, тогава ще намерите първо гравитацията на оловото, след това ще намерите теглото на сребро, на трето ще намерите теглото на златото и накрая ще почувствате теглото на платината.

Идва момент, в който искате да се молите, но нямате възможна молитва, не сте в равновесие с околната среда, тогава тази молитва Ardas Bhai Amar Das Guru, Amar Das Guru Ardas Bhai, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru Sachie Saie, го прави за вас.

Позната като: Prosperity Meditation – Receiving the Virtues

<https://drive.google.com/file/d/1nna629nLnG5cDb07rMdIXPlS9h0WA9jm/view>