

Мудра, привличаща любов

Активизира енергийния поток, който генерира чувство на любов към себе си и околните. Тя насочва този поток към родителите, децата, близките, към вашата сродна душа, ако има такава, или ви отваря за връзка, ако нямате такава.



Тази мудра ви прави източник на любов и ви позволява да насочвате любовта към всичко живо, към природата, вселената, космоса. Ако започнете да практикувате тази мудра, ще започнете да забелязвате как вашите взаимоотношения с хората ще придобият повече доверие, хармония и топлина.

Постоянното практикуване на тази мудра ви позволява без усилия и отчаяно търсене да намерите своя любим човек или да възвисите връзката, която имате. Тъй като ще започнете да излъчвате любовна енергия - хората и събитията с това качество на енергия ще започнат да се привличат към вас.

Трябва да вярваме и да се стремим към това, да се доверяваме на себе си и на помощта на Вселената.

Опитайте и ще бъдете щастливи и с радост и удивление да се убедите в това сами.



Изпълнение на мудрата: Свийте средния и безименния пръст на двете ръце и ги притиснете към дланите.

Малките пръсти, палците и показалците са повдигнати нагоре.

Повдигнете лактите, дланите са обърнати напред.

Концентрирайте се, съсредоточете вниманието си върху мудрата и поддържайте позата за **3-5 минути**.

Представете си, че плувате в океан от светлина и любов.

Мудрата се повтаря **3 пъти на ден** за 1-5 минути с мантрата **SAT NAM WAHEI GURU** (SAT NAM WAHEI GURU) или с мантрата **СОПУРКХ** (SOPURKH).