

Медитация за благоденствие и интуитивна възможност (Meditation for Wealth and Intuitive Opportunity)

Част първа: Загрявка



Поза: Седнете в лесна поза.

Мудра: Отпуснете ръцете си от страни с длани, обърнати напред. Последователно свивайте всеки лакът, като дланите са насочени към центъра на гърдите, но не докосвайте гърдите си. Не сгъвайте китките или ръцете. Движете се възможно най-бързо и поддържайте баланс в ритмичното движение на ръцете си.

Време: 3-11 минути.

Част втора: Медитация



Поза: Седнете в *лесна поза*.

Мудра: Леко свържете върховете на пръстите на лявата и дясната ръка, за да изравните енергията, оставяйки палците отделени и разширени към *сърдечния център*. Пръстите са свободно раздалечени, а ръцете са отпуснати. Палците не трябва да се докосват.

Фокус на очите: Погледнете надолу през ръцете си под ъгъл от 60°.

Мантра: Пейте **ХАРИАНГ** (Hareean) 16 пъти на дъх. Пеенето на цикъла отнема около 13-15 секунди.

Време: 11-31 минути.

Коментари: Може да отнеме няколко месеца, за да поставите тази медитация под свой контрол, но ако правите тази медитация в продължение на 90 дни, тя може да активира мозъка ви, за да можете да знаете точно какво е какво. Тя може да направи интуитивно възможно да живеете креативно в собствения си потенциал и да се възползвате от възможностите около вас.