

Медитация – Умножител на праничната енергия (*Meditation - Praanic Energy Multiplier*)

Тази медитация развива праничната енергия до многомилионни цикли. Продължавайте, въпреки че това може да ви накара да се потите или да ви е студено. Тя е много мощна и не трябва да се прави на шега. Това ще ви промени напълно. След като я направите, опитайте се да мислите по същия начин, както преди. Вижте дали можете да поемете напрежението.



Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.
Преплетете пръстите и поставете ръцете удобно в скута.

Фокус на погледа: Очите са отворени, не ги затваряйте.

Без мантра, слушайте звука на дъха.

Време: 5 минути

Накрая: Вдишайте и задръжте възможно най-дълго, след това издишайте.
Отпуснете се.