

Медитация за самостимулация към екстаз (Meditation for Self-Stimulation into Ecstasy)

Тази медитация ще ви доведе до състояние на екстаз и ще създаде защитен щит около вас.

Част 1



Поза и мудра: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак и ръце в *Гуан мудра*.

Дишане: Вдишайте на 3 равни части през носа. Леко задържайте дъха, докато завъртате главата над дясното рамо. Издишайте и върнете главата в центъра. Бъдете много спокойни и тихи. Концентрирайте се в корена на носа. Повторете дишането, но завъртете главата наляво. Продължете да редувате.

Мантра: На вдишване мислено вибрирайте мантрата

Сат Наам, Сат Наам, Сат Наам
(*Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam*).

На издишване мислено вибрирайте
УАХЕ ГУРУ (*Wahe Guru*).

Време: Продължете за **7 минути**.

Част 2



Релаксация

В това упражнение ще изпитате натиск в челото, който ще се съсредоточи в точката на *третото око*. Просто отидете в дълбока релаксация. Това е високо постижение.

Поза: Отпуснете се, като изпънете краката и се наведете напред, хващайки пръстите на краката. Оставете главата да се отпусне и медитирайте в корена на носа. Съсредоточете цялата енергия там. Оставете ума си. Проектирайте в космоса.

Фокус на погледа: Точката между веждите.

Време: Продължете за **7 минути**.