

Медитация за постоянство (Meditation for Perseverance)

Думата „постоянство“ се използва за обозначаване на качеството на някой, който не се отказва независимо от всичко. Когато продължавате въпреки обезсърченията, пречките, блокажите или негативността около вас, имате постоянство. Известно е, че тази медитация развива това качество на постоянство. От гледна точка на йога идеята е да продължаваш, независимо от всичко.



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете двата палеца в основата на пръстите на Меркурий (малките пръсти). Сгънете останалите пръсти върху палците в юмруци. Поставете десния юмрук директно върху левия юмрук на нивото на сърцето. Дръжте юмруците възможно най-стегнати. Отпуснете лактите.

Дишане: Дишането се саморегулира, докато мантрувате.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Мантра: Пейте

САТ НААМ	САТ НААМ	САТ НААМ	САТ НААМ	САТ НААМ	САТ НААМ	УАХЕ ГУРУ
Sat Naam	Sat Naam	Sat Naam	Sat Naam	Sat Naam	Sat Naam	Wahe Guru.

Дишане: Вдишайте и издишайте, пеейки енергично.

Съзнателно проектирайте мантрата от точката между веждите.

УАХЕ ГУРУ (Wahe Guru) се използва като кука за изтегляне на енергията от основата на гръбнака към горната част на главата.

Време: 11 - 22 минути

Накрая: Вдишайте, повдигнете ръцете над главата и изпънете ръцете си широко. След това енергично разклатете ръцете.

Коментари: Ключът към тази медитация е да държите юмруците възможно най-стегнати. Може да стане болезнено, но не се поддавайте на сантиметър. Започнете с 11 минути и надградете до 22 минути.