

Медитация за позитивна комуникация (Meditation for Positive Communication)

Думите носят вибрация и влияят върху начина, по който се чувстваме. Понякога, когато се чувстваме негативно по един или друг начин, можем да открием, че усилваме това негативно състояние, като се оплакваме от него. Ако имате нужда от машина, за да ви измъкне от тази негативност, медитацията винаги е страхотен инструмент, за да промените настроението си и да се върнете към по-неутрално състояние на ума, вместо просто да си говорите наум, държани в капана на негативността.

Мудрата има неутрализиращо въздействието върху егото, а звуковият поток е извисяващ, помагайки ви да влезете в по-позитивно състояние на ума. Практикувайки тази медитация, човек може да се измъкне от всякаква негативност и винаги да има силата да общува позитивно.



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете ръцете на около 20-на см пред гърдите, като горната част на ръцете е успоредна на пода, на височината на раменете. Отпуснете раменете напред. Опрете задната част на дясната ръка в дланта на лявата; дланите са обърнати към тялото.



Свийте левия палец върху дясната длан и заключете левия палец с десния (дясната ръка е по-близо до тялото). Дланите са кръстосани, а останалите три пръста на двете

ръце са прави, събрани и сочат надолу под ъгъл към пода. (Ако сте левичар – обърнете мудрата).

Фокус на очите: Очите са внимателно затворени, без специфичен фокус.

Дишане: Направете дълбоко пълно вдишване през носа и **повторете мантрата монотонно 5 пъти на издишване**. Това ще отнеме около 10 до 12 секунди. Използвайте цялото вдишване, като изпразвате напълно дробовите си, докато пеете. Когато приключите, вдишайте незабавно и повторете.

Мантра: **ХАРИ, ХАРИ, ХАРИ, ХАРИ, ХАРИ, ХАРИ, ХАР**
Haree Haree Haree Haree Haree Haree Har

Слушайте думите, докато ги произнасяте, и присъствайте напълно при всеки звук.

Почувствайте звуковия поток и вибрацията в задната част на гърлото си.

Ангажирайте върха на езика си активно, за да възпроизведете звуците.

И Хар, и Хари се позовават на безкрайната творческа сила на Вселената и пеенето на тези звуци ни помага да събудим и актуализираме нашия потенциал, създавайки чувство на доверие, което ни позволява да привлечем това, което подхранва нашата божествена цел в този живот.

Време: Започнете с **11 минути** и когато се почувствате комфортно, можете да удължите времето до 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте дъха си за кратко. Издишайте и спуснете ръцете си върху коленете или в скута си и отделете няколко минути, за да наблюдавате усещанията в тялото и ума си.

Коментари: Тази медитация е добре да се прави на празен стомах.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas