

Медитация за свръхестествени сили (Meditation for Supernatural Powers)

Египтяните са правили тази медитация за свръхестествени сили. Това са много тайни свещени учения. Някои от вас, от чиста преданост и любов, могат да ги вземат и да ги овладеят. Лактите ви ще искат да се разделят, палците ще искат да се разхлабят, дъхът ви ще се разбунтува и ще се борите. Започнете с практикуване от 5-11 минути и бавно надградете до 31 минути.



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

Мудра: Стиснете ръцете си в юмруци, с палци нагоре. Притиснете предмишниците заедно пред гърдите, от лактите до китките и юмруците. Притиснете палците и ги дръжте здраво.

Фокус на очите: Фокусирайте върху върха на носа.



Дишане: Вдишайте дълбоко и бавно. Задръжте въздуха вдишан възможно най-дълго. Издишайте напълно с продължително бавно издишване. Задръжайте въздуха издишан възможно най-дълго.

Мантра: Вибрирайте мислено мантрата

ААД САЧ, ДЖУГААТ САЧ, ХЕЙ БИИ САЧ, НААНАК ХОСИИ БИИ САЧ
Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach.

Време: 5-31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.