

Възприемаща молитвена медитация (*Receptive Prayer Meditation*)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Отпуснете лактите отстрани на тялото; повдигнете предмишниците на 30° от хоризонтала и отдалечете ръцете една от друга, така че предмишниците да създават ъгъл от 60°. Това е много спокойна поза и трябва да се чувствате естествено. Задната страна на дланите е в една линия с предмишниците; пръстите са събрани (включително палците), а ръцете са леко прибрани.

Фокус на очите: Очите са отворени на 1/10.

Мантра: Мантрата е **CAT HAM** (Sat Naam) в съотношение 35:1. Вдишайте дълбоко и издишайте напълно, докато пеете много дълъг **CAT** (Sat) и кратък **HAM** (Naam).

Време: 3 - 11 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.