

Медитация - Пуджа Крия (Meditation - Puja Kriya)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Ръцете са протегнати на право пред тялото успоредно на земята. Дръжте лактите леко заключени през цялото време.



Мудра: Дланите са обърнати нагоре, с изпънати и събрани пръсти и палци - протегнати настрани от дланите. Ръцете леко се докосват една друга само от страни на дланите, те трябва да са леко свити; ръцете са на нивото на гърлото.

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

Мантра: ГОБИНДА ГОБИНДА ХАРЕЙ ХАРЕЙ (Gobinda Gobinda Haray Haray)

Пейте монотонно.

Фокусирайте се върху дишането и мантрата.

Време: 11 - 31 минути

Започнете да практикувате за 11 минути и бавно надградете до 31 минути.

Коментари: Вие ме питате: "Дайте ни крия, когато нищо друго не работи." Хората са правили тази проста молитва в продължение на години.

Асимилира ауричната енергия от финото тяло; ще отвори сърцето ти.