

Медитация - Сандживани крия (Meditation - Sanjivani Kriya)



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.
Изпънете двете си ръце направо пред тялото успоредно на земята.
Свийте ги в лактите и придърпайте предмишниците една към друга, докато дясната предмишница застане точно върху лявата предмишница.
Уверете се, че цялата дължина на двете ръце се поддържа успоредна на земята през цялото време.
Поставете десния палец надолу в сгъвката на левия лакът.
Поставете дланта на лявата ръка срещу долната страна на десния лакът с пръсти, сочещи надясно.
Изпънете левия палец нагоре в сгъвката на лакътя.

Фокус на очите: Очите са отворени на 1/10

Мантра: Пейте мантрата

SAT NAAM	Sat Naam
SAT NAAM	Sat Naam
SAT NAAM	Sat Naam
SAT NAAM	Sat Naam
SAT NAAM	Sat Naam
SAT NAAM	Sat Naam
УАХЕ ГУРУ	Wahe Guru

докато издишвате.

Време: 31 - 150 минути

Коментари: За стабилност и постоянството на вашата личност.
Медитацията дава сила на вашия свят да бъде съзнателен и ефективен.
Йоги Баджан казва, че е „зареждаща с енергия“ и „когато много неща не работят, тя никога не се проваля“.