

Медитация - Шакти Крия (Meditation - Shakti Kriya)

„Червеите имат своята стойност като червеи, хората имат своята стойност като хора. Опитайте се да разберете.

Ето защо има четири ценности: *bana*, *bani*, *seva* и *simran*. Това са четири ценности, с които човек може да стане практикуващ и никога няма да се провали."



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете дясната ръка върху лявата с двете длани нагоре.

Ръцете са плоски, успоредни на пода, а върховете на палците се докосват.

Ръбовете на ръцете докосват тялото на нивото на диафрагмата.

Дръжте ръцете плоски. Не им позволявайте да се навеждат напред или да образуват чаша.



Фокус на очите: Очите са 1/10 отворени, гледат към върха на носа. Фокусирайте се в точката между веждите в корена на носа.

Дишане: Вдишайте дълбоко и напълно.

Мантра: Пейте мантрата **РА МА ДА СА СА СЕ СЕ СО ХЪНГ** (Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung) при издишване.

Всяко повторение на цикъла отнема около 8 секунди.

Рецитирайте всяка дума от мантрата поотделно и правилно.

Време: 11 - 62 минути

Продължете тази медитация толкова дълго, колкото е удобно.

Pose: Sit in a comfortable meditative posture with a straight spine.

Mudra; Place the right hand on top of the left hand with both palms facing up. The hands are flat, parallel to the floor, and the thumb tips touch. The edges of the hands touch the body at the level of the diaphragm. Keep the hands flat. Don't let them bend forward or form a cup.

Eye focus: Eyes are 1/10th open, looking at the tip of the nose. Focus at a point between the eyebrows at the root of the nose.

Breath: Inhale deeply and completely.

Mantra: Chant the mantra Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung on the exhale (see musical notation). Each repetition of the cycle takes about eight seconds. Recite each word of the mantra individually and correctly.

Time: 11 - 62 minutes

Continue this meditation for as long as is comfortable.

To End: Inhale. Exhale, relax the breath.