

Медитация - за мислене преди да говорите (*Meditation - For Thinking Before You Speak*)

Ако устните ви не вършат правилната работа за защита на най-мощната дупка в тялото (устата ви), направете тази медитация. Тъй като устните се свързват с втората и шестата чакра, може да забележите, че половите органи и мозъкът са повлияни.



Поза: Седнете в *лесна поза* или друга медитативна поза.

Мудра: Ръцете са в *Гуан мудра* (върхът на палеца и показалецът се докосват), опрени на колене, лактите са изправени.

Мантра: В бърз ритъм, като удар на сърцето, пейте **Маа Маа Маа Маа**.
Устните ви ще изтръпнат.

Време: 3 - 31 минути