

Пикна бакти медитация (*Pikhna Bhakti Meditation*)

Тази медитация може да даде на ума силата да види творческото съзнание на друг индивид. Това е много приятна, благочестива медитация.



Поза: Седнете изправени в удобна поза с кръстосани крака.

Фокус на очите: Погледнете върха на носа си през затворените клепачи.

На екрана на затворените клепачи започнете мислено да проявявате образ на някого, когото познавате добре. Той или тя може да е свят човек, божество, приятел.

Просто се отпуснете и медитирайте върху фигурата, която мислено сте създали върху екрана на затворените си клепачи.

Време: 3 - 11 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.